

POWER – **P**revention by **O**utdoor-**W**alking in the Elderly at **R**isk

Eine randomisiert kontrollierte Studie



Julia Muth¹, Nina Grede¹, Joana Steinbuck¹, Anja Rieckert²,
Andreas Sönnichsen², Norbert Donner-Banzhoff¹

¹ Abteilung für Allgemeinmedizin, Universität Marburg

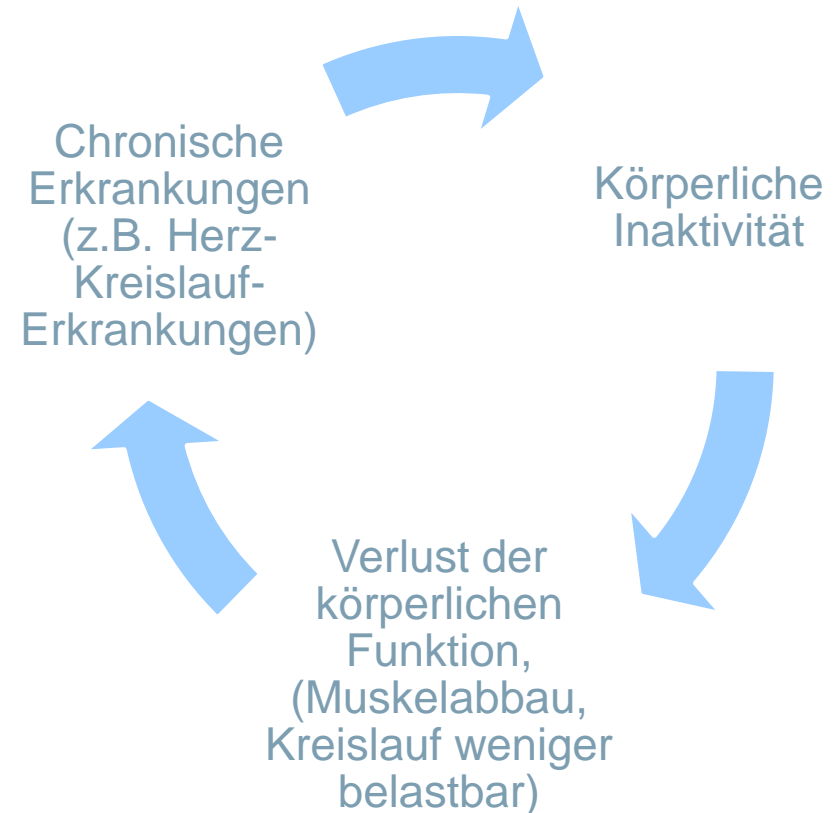
² Instituts für Allgemeinmedizin und Familienmedizin der
Universität Witten/Herdecke

Gliederung

- Hintergrund
- Was ist das „POWER“ Projekt?
- Projektziele
- Studiendesign

Hintergrund

- Körperliche Inaktivität bei älteren Menschen ist eines der größten Probleme in Public Health¹
- Empfehlung der WHO: 2,5 Stunden in der Woche moderate körperliche Aktivität²
- Nur 36,5% Frauen und 48,3% Männer ab 65 Jahren in Deutschland gehen dieser Empfehlung nach²



¹Rütten et al. 2013

²Finger et al. 2017

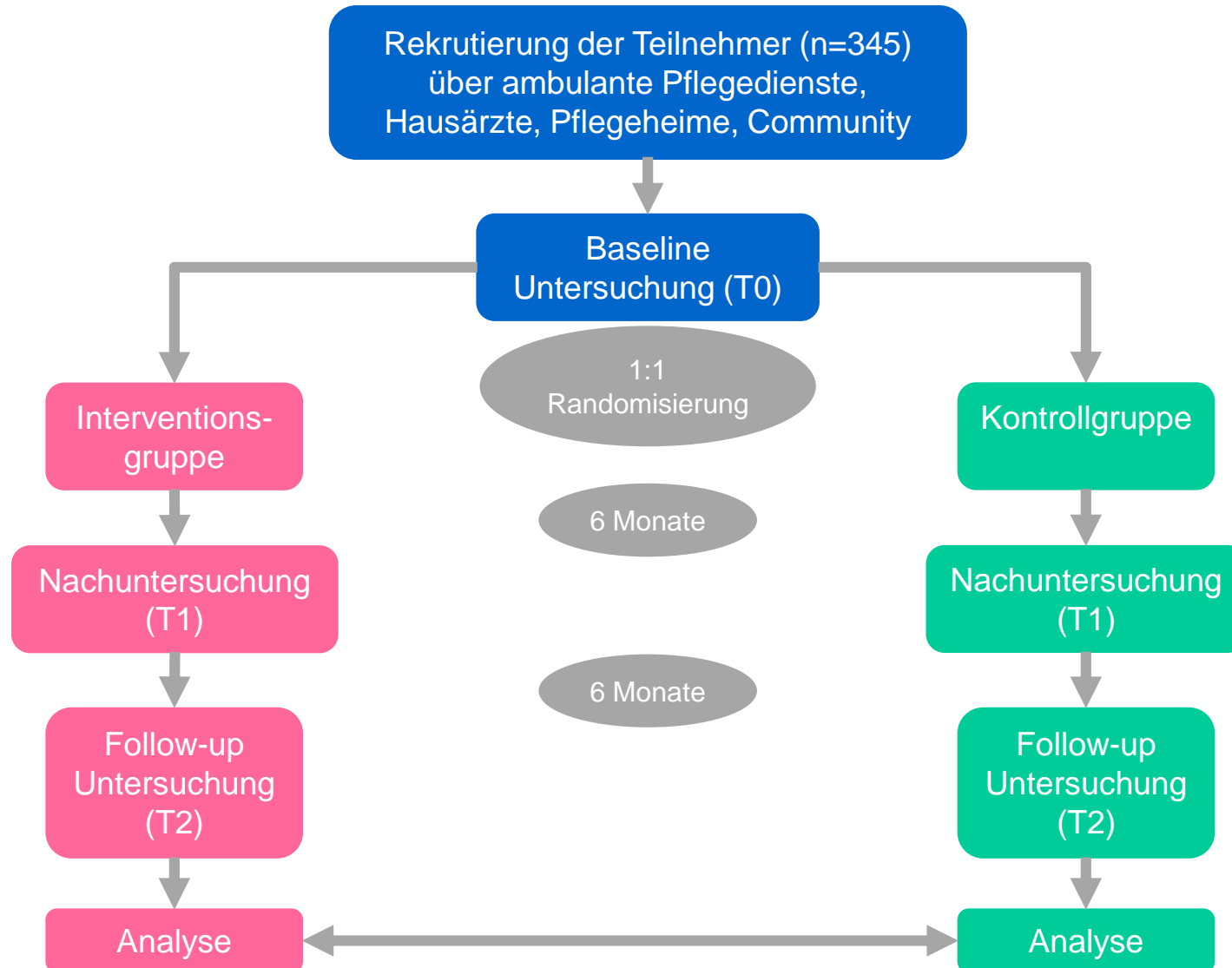
Was ist das „POWER“ Projekt?

- „POWER“ richtet sich an Senioren*innen, die sich eigenständig nicht mehr ausreichend bewegen können, alleine leben und kaum soziale Kontakte haben
- Die Senioren*innen erhalten ein **aktivierendes Bewegungsprogramm**, in Form von begleiteten Spaziergängen (Intervention) oder sie werden mit **spezifischen Gesundheitsinformationen** (Kontrolle) versorgt
- Spaziergänge werden mit ehrenamtlichen Begleiter*innen sog. „Spazierpaten“ durchgeführt

Projektziele

- Untersuchung, ob begleitete Spaziergänge die körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität von älteren Personen verbessern
- Implementierung der Intervention in bestehende Hilfsstrukturen (z.B. regionale Bürgerhilfen)
- Entwicklung eines Trainings- bzw. Mentorenprogramms für die Spazierpaten

Studiendesign



Studienteilnehmer

Einschlusskriterien:

- Patienten/Innen > 65 Jahre
- Eingeschränkte Mobilität
- Geringe soziale Unterstützung

Ehrenamtliche Spazierpaten

Rekrutierung über:

- Flyer, Pressemitteilung in regionalen und überregionalen Zeitungen, regionale Bürgerhilfevereine, Studenten und Mitarbeiter E-Mail Verteiler der Universität, Präsenz auf Kongressen, öffentliche Veranstaltungen

Schulung:

- Vor Start der Intervention erhalten die Spazierpaten eine Schulung
- Themen sind u.a. Ablauf der Intervention, Umgang mit älteren gebrechlichen Menschen, Umgang mit möglichen Notfällen

Kontakt

Julia Muth M.A.

Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Abteilung für Allgemeinmedizin,

Präventive und Rehabilitative Medizin

Karl-von-Frisch-Str. 4

35043 Marburg

Tel.: 06421-28-64083

E-Mail: muthjul@staff.uni-marburg.de

Web: <http://www.uni-marburg.de/fb20/allgprmed>



Quellen

- Finger JD, Mensink GBM, Lange C et al. (2017) Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland. Journal of Health Monitoring 2(2): 37 44. DOI 10.17886/RKI-GBE-2017-027
- Rütten, Alfred; Abu-Omar, Karim; Gelius, Peter; Schow, Diana (2013): Physical inactivity as a policy problem. Applying a concept from policy analysis to a public health issue. In: Health Res Policy Sys 11 (1), S. 9. DOI: 10.1186/1478-4505-11-9.