

Programm AGiL – Aktive Gesundheitsförderung im Alter

Das Ziel des Public-Health basierten Ansatzes des Programms „Aktive Gesundheitsförderung im Alter“ ist die Verhinderung und Hinausschiebung der Neuentstehung von Krankheit und Behinderung im höheren Lebensalter mit der Zielsetzung, langfristig schwerwiegende Krankheitskosten und auch Pflegebedürftigkeit zu vermeiden oder hinaus zu zögern (Prävention und Kompression). Das Konzept, das ursprünglich im Zentrum für Gerontologie und Geriatrie des Albertinen-Hauses in Hamburg (Gewinner des Dt. Präventionspreises 2005) entwickelt worden ist, wurde auf das Projekt Gesundes Kinzigtal adaptiert. Die über 60-jährigen, die sich noch selbständig versorgen können, ohne kognitive Beeinträchtigung und noch nicht pflegebedürftig sind, sollen durch die Förderung der Eigenkompetenz im Umgang mit Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen möglichst lange eigenständig und gesund bleiben.

Die inhaltlichen Schwerpunkte des Programms sind folgende Themenbereiche:

- Ernährung (vielseitig, Kampagne „Five a day“, Trinkverhalten)
- Soziales Feld (Soziale Vorsorge, Soziale Hilfen, Selbsthilfe)
- Körperliche Aktivität (Bewegungsmangel und Altersabbau, Ausdauer, Gleichgewicht und Kraft, Trainingsangebote für Senioren)
- Erfolgreiches Altern (Medizinische Vorsorge, Schmerzkontrolle, Compliance, Risikomanagement, Umgang mit Medikation)
- Zusätzliche Erweiterung für Kinzigtal: Umgang mit Medikamenten, Medikamentenplan, Bedeutung von Compliance und Vorteile des Generikaeinsatzes

Von den Patienten werden diese Themen im Alter als immer wichtiger empfunden, die Hausärzte haben jedoch oft nicht die Zeitressourcen, um sich diesen Fragen in einem ausreichenden Umfang zu widmen. Diese Themen sind in einem präventiven Ansatz zugänglich, unterliegen weitgehend in Wechselwirkung der Eigenverantwortung der Personen und bestimmen wesentlich die Gesundheit der älteren Menschen. Zudem können in dem multidimensionalen und interdisziplinären Ansatz die Eigenverantwortung der älteren Menschen gefördert werden (Empowerment).

Die Themenschwerpunkte werden von interdisziplinären Experten aus den Bereichen Geriatrie, Ernährung, Bewegung und Sozialpädagogik in einem so genannten Kleeblatt-Team (Ärztin, Ökotrophologin, Sozialpädagogin, Physiotherapeutin) betreut. Nach der Auswahl der Teams durch die Gesundes Kinzigtal GmbH wurden die jeweiligen Kleeblatt-Teams von Experten des Albertinenhauses aus Hamburg in einer einwöchigen Fortbildung geschult und zertifiziert.

Die Patienten erhalten in einer halbtägigen (vier Stunden) Beratungsveranstaltung grundlegende Informationen zu den einzelnen Themen und anschließend eine individuelle Beratung in Kleingruppenarbeit von maximal sechs Personen. In den Kleingruppen notieren die Teilnehmer ihre Gewohnheiten und Fragen in den oben genannten Themenbereichen und können im Anschluss die Experten um Rat fragen. Innerhalb der Kleingruppen werden die Teilnehmer dann auch individuell beraten, welche Angebote zur Förderung ihrer Gesundheit oder welche Freizeitangebote für sie geeignet sind. Außerdem werden Themen der sozialen Vorsorge angesprochen wie Wohnformen im

Alter, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sowie ambulante Beratungsstellen. Im Anschluss an die Veranstaltung erhalten die Patienten dann von den Experten auf der Grundlage ihrer persönlichen Angaben und aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse ein umfassendes individuelles Informationspaket, bestehend aus einem Ernährungsbrief mit Empfehlungen, einem Aktivitätsprofil mit Empfehlungen, weitere Informationsunterlagen und Adressen von Senioren in Wohnortnähe.