

Gesundheitsfördernde Angebote für ältere Menschen im ländlichen Raum stärken – Erfahrungen aus dem Präventionsprogramm „Gesunde Kommune“ im Oberpfälzer Raum

Sauter A¹, Loss J^{1,2}, Völkl D³, Herrmann-Johns A¹

¹ Professur für Medizinische Soziologie, Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin, Universität Regensburg

² Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring, Robert Koch-Institut, Berlin

³ Präventologin, Entspannungspädagogin, Auditorin, Marktgemeinde Waldthurn



Universität Regensburg

„NEUN2727-Gut leben im Waldthurner Land“

- Erkennung von Bedarf an Gesundheitsangebot für **Personen 60+** durch ortsansässige Präventologin
- Gefördert: AOK Bayern, „Gesunde Kommune“ Programm (Präventionsgesetz):
 - Projektträger ist die Gemeinde
 - Koordination ortsansässig
 - Projektausrichtung nach GKV Leitfadens Prävention (Verhaltenspräventive Maßnahmen)
- Wissenschaftliche Begleitung durch Universität Regensburg:
 - ✓ Schriftliche Bedarfsanalyse
 - ✓ Kontinuierliche Evaluation der Veranstaltungen
 - ✓ Schriftliche Abschlussbefragung

Umsetzung „NEUN2727“

Phase I: Bedarfsanalyse (2017-2018) (Erster Förderantrag)

- Partizipativer Steuerungskreises
- Durchführung einer schriftlichen Bedarfsanalyse
- Wünsche nach Angeboten zu folgenden Themen:
 - ✓ Altersgerechte und gesunde Ernährung,
 - ✓ Bewegung (in der Natur),
 - ✓ Sturzprävention,
 - ✓ Erhalt kognitiver Leistungsfähigkeit,
 - ✓ Stärkung der mentalen Gesundheit,
 - ✓ Umgang mit chronischen (altersspezifischen) Erkrankungen

Umsetzung „NEUN2727“

Phase II: Umsetzung (2018-2022) (Zweiter Förderantrag)

- 152 verhaltenspräventive Veranstaltungen geplant
- Zwei Kursprogramme pro Jahr
- Kostenfrei, Voranmeldung notwendig
- Bewerbung im lokalen Marktblatt
- Veranstaltungsort: Gesundheitszentrum im Ortskern, Barrierefrei zugänglich
- z.T. Fahrservice angeboten

Umsetzung „NEUN2727“ während Corona

2. Schritt: Umsetzung (2020 u. 2021)

- 2020: Informationskampagne im lokalen Marktblatt
- 2021: Wissensvermittelnde Onlinevideos (n=3) und Bewegungskurse (n=4)



Hier geht es zu den Onlinevideos:



Blitzlicht Evaluation

Akzeptanz des Programms:

- Hohe Zufriedenheit der Teilnehmenden
- Ausgebuchte Kurse (Wartelisten)
- Anfragen von Nachbargemeinden
- Sehr gute Bewertung der Veranstaltungen

Teilnehmende Personen:

- 65-74 Jährige Frauen mit Mittelschulabschluss
- Wohnhaft in Waldthurn Ort
- Gut in die Dorfgemeinschaft integriert
- Überwiegend Langzeitteilnehmende

Nebeneffekte

- **Sensibilisierung politischer Entscheidungsträger** für verhältnispräventive Maßnahmen.
 - ✓ Mobilisierung ausreichender finanzieller Mittel für die **Installation altersgerechter Sitzbänke** im Ort.
- Projektkoordinatorin wurde zur **G'sundheitsbotschafterin** ausgebildet.
 - ✓ **Peer-Ansatz:** Engagierte Personen werden geschult, lokale Angebote der Gesundheitsförderung zu identifizieren, in der Region bekannt zu machen und weiter zu entwickeln

Verstetigung

- Bewegungskurs „Rundum fit“ – von und mit der Projektkoordinatorin
- Niederschwellig: Kostenlos und ohne Anmeldung



„RUNDUM FIT“ BEWEGUNGSKURS

mit den POWER-Walking-Guides
Doris Völk und Christine Rupprecht



BEWEGUNGSKURS

ab 06.09.22

jeweils Dienstag um 17:00 Uhr

Treffpunkt: FSV - Sportplatz Waldthurn
Pleysteiner Straße
Dauer: ca. 45 Minuten
Personen: max. 13 Personen

Ab November wird das Training je nach Witterung in die Schulumhalle verlegt – die Termine werden noch bekannt gegeben (Übungsleiterin Johanna Grünauer)

Anmeldung bei der Gemeindeverwaltung Waldthurn:
Tel.: 09657 9220350

**kostenlose
Teilnahme**



Gefördert durch die AOK Bayern –
Die Gesundheitskasse nach § 20a SGB V

Erfolgsfaktoren für „Gesunde Kommunen“

- **Projektinitiative** ist aus der Gemeinde heraus entstanden
- Projektkoordination erfolgt durch einen „**local champion**“ mit einem **gesundheitsnahen Beruf**
 - ✓ Gute Vernetzung
 - ✓ Persönliche Ansprache von Schlüsselpersonen
 - ✓ „Insiderwissen“ über lokale Besonderheiten, vorhandene Strukturen
 - ✓ Miteinbezug lokaler Medien
- **Unterstützung** des Projektes durch den **Bürgermeister**
- Adressat*innen **identifizieren** sich mit dem Projekt

Lessons learned

- Aufwand für die Kommune z.T. sehr hoch (Antragsstellung, Projektberichte, Projektmanagement)
 - Seit 2019 Multiplikatorenschulung „Kommunale Gesundheitsmoderation“
- Abfrage auch von Verhältnissen wichtig, um Bewusstsein bei politischen Entscheidungsträger*innen zu schaffen
- Präventionsdilemma: Vor allem die aktiven und gesundheitsbewussten Personen werden erreicht

Kontakt:

A business card for Doris Völkl. The card features a photograph of Doris Völkl, a woman with short grey hair, smiling. She is wearing a green V-neck top. The card includes her name, title, contact information, and a QR code. The background of the card is a light-colored wall with horizontal lines.

Doris Völkl
Präventologin &
Entspannungspädagogin

atemkraftstelle
Doris Völkl
Am Badeweiher 22
DE-92727 Waldthurn

tel 0151 27 18 32 59
mail info@atemkraftstelle.de
web www.atemkraftstelle.de

Fotografin Julia Gnan

A square QR code located on the right side of the business card, which likely links to the contact information or the website.

Wissenschaftliche Begleitung:

Dr. Alexandra Sauter

Alexandra.Sauter@klinik.uni-regensburg.de