

Stuttgart, 07.11.2024

Pilotphase in Europa gestartet: Internet-basierte Gesundheitsförderung für Ältere

Technikgestützte Prävention und Gesundheitsförderung ist ein Weg, um beim allgegenwärtigen Personalmangel Entlastung im Versorgungssystem zu schaffen: Eine höhere und längere Eigenständigkeit im Alter stärkt den Menschen und soll den Hilfebedarf zeitlich verzögern oder reduzieren. Im Projekt „PROCAREFUL“ wird gemeinsam von neun europäischen Partnern ein Informations- und Übungsportal im Internet entwickelt, das dieses Ziel verfolgt.

Das Projekt „PROCAREFUL“ geht insbesondere der Frage nach, wie gleichzeitig das geistige und körperliche Wohlbefinden sowie die Selbstständigkeit älterer Menschen erhalten oder verbessert werden kann. Mit dem Smartphone oder Tablet wird Zugriff auf eine Anwendung im Internet ermöglicht, die dafür unterschiedliche Möglichkeiten bietet: Übungsvideos, Trainingspläne, Spiele und eine Chatfunktion stehen für die verschiedenen Bedarfe bereit. Die Inhalte wurden auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse neu entwickelt oder zusammengestellt. Dazu gehören zum Beispiel Videos zum Thema Fitness mit Anregungen und angeleiteten Bewegungsübungen. Bei den Spielen stehen vor allem Gedächtnisübungen, wie z. B. Sudokus, bereit und sorgen gleichermaßen für Training und Abwechslung im Alltag. Pflegebedürftige und Interessierte sollen das Angebot nach ihren Wünschen ohne Unterstützung nutzen können. Durch das Ausführen individueller Trainingspläne nehmen sie selbst Einfluss auf ihren mentalen oder gesundheitlichen Zustand.

Intensiver Praxistest

Aktuell testen an fünf Standorten in Europa (Deutschland, Italien, Kroatien, Polen, Slowenien) 135 Senioren sechs Monate lang das bereitgestellte Angebot und seine Funktionen. Es steht in den fünf Landessprachen sowie in Englischer Sprache zur Verfügung. Das Wohlfahrtswerk koordiniert den Praxistest für alle Länder und ist für die Durchführung in Deutschland verantwortlich. Um die Probanden zu gewinnen, wurden ambulante Pflege- und Sozialdienste in das Projekt eingebunden. Diese testen die Anwendung ebenfalls und geben Rückmeldung, wo aus ihrer Sicht noch Verbesse-

Kontakt

Sonja John
Leitung Unternehmenskommunikation
Tel. 0711 / 619 26-104
sonja.john@wohlfahrtswerk.de
www.wohlfahrtswerk.de

PROCAREFUL

rungen möglich sind. Beispielsweise nutzen sie Textnachrichten (Chat) in der Kommunikation mit den Senioren und ihren Angehörigen. Das europäische Projekt setzt bei einer Zielgruppe ab 55 Jahren an, um eine möglichst präventive Nutzung der App zu erreichen und die Fitness zu erhalten. In Deutschland betreuen ambulante Dienste, wie die eingebundenen Mobilen Dienste Wohlfahrtswerk, eher Personen ab 75 Jahren und die Testpersonen sind entsprechend etwas älter als in den anderen Ländern. Die Anwendung der Technik beim Probanden vor Ort muss praktisch begleitet werden: Projektmitarbeitende stellen sicher, dass der Umgang mit dem Smartphone oder Tablet während der gesamten Testphase gut funktioniert und der Proband die Anwendung sicher bedienen kann.

Auswertung bis Sommer 2025

Im Anschluss an die Testphase wird bei der wissenschaftlichen Auswertung erfasst, wie häufig der Proband die Anwendung genutzt hat und wofür. Weiterhin wird anhand von Fragebögen erfasst, ob sich dadurch das subjektive Wohlbefinden gesteigert hat. Zusammen mit den Rückmeldungen der ambulanten Dienste leitet sich daraus ab, wie die Anwendung noch attraktiver und bedienerfreundlicher werden kann. Mit den Ergebnissen der Testphase wird im Sommer 2025 gerechnet. Bis zum Abschluss des Projekts können dann noch Änderungen durchgeführt werden, damit das Angebot für einen späteren Dauerbetrieb zur Verfügung gestellt werden kann.

Die Projektpartner:

Institute for Older Care and sheltered Homes (ISRAA), Italien, Konsortialführer
Anton Trstenjak Institute of Gerontology and Intergenerational Relations, Slowenien
Polish Foundation of the Opportunitiers Industrialization Centers, Polen
MGFÜ Public Benefit Non-profit Ltd., Ungarn
Association MI, Kroatien
Municipality of Log-Dragomer, Slowenien
Brittenet Ltd., Polen
Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg, Stuttgart

Das Projekt PROCAREFUL - PRO.active CARE F.or U.sers Life wird durch das Interreg CENTRAL EUROPE Programm mit einer Kofinanzierung durch den Europäischen Fonds für regionale Entwicklung unterstützt.

Kontakt

Sonja John
Leitung Unternehmenskommunikation
Tel. 0711 / 619 26-104
sonja.john@wohlfahrtswerk.de
www.wohlfahrtswerk.de

PROCAREFUL

Foto: Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg

Bildunterschrift: Digitale Kompetenzen stärken die Eigenständigkeit im höheren Lebensalter

Das Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg

Das Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg ist eine Stiftung des bürgerlichen Rechts und steht für vielfältige Pflegedienstleistungen und innovative Wohnformen für das Alter. An über 20 Standorten in Baden-Württemberg betreibt die Stiftung Pflegeheime und Seniorenwohnanlagen. Dazu kommen ambulante Dienste, Pflege-WGs, mobile Essensdienste sowie ein eigenes Bildungszentrum.

Kontakt

Sonja John
Leitung Unternehmenskommunikation
Tel. 0711 / 619 26-104
sonja.john@wohlfahrtswerk.de
www.wohlfahrtswerk.de