

Programm „POWER“ macht Senioren fit

Für begleitete Spaziergänge mit älteren Menschen suchen die Verantwortlichen noch ehrenamtliche Helfer.

Wer sich im Alter wenig bewegt, wird eher krank. Daher empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens 2,5 Stunden körperliche Aktivität pro Woche. Viele ältere Menschen bewegen sich allerdings aufgrund körperlicher Einschränkungen oder fehlender sozialer Unterstützung zu wenig. Dies zu ändern ist das Ziel des von Prof. Dr. Andreas Sönnichsen initiierten Projektes „POWER“, das Seniorinnen und Senioren, die in Pflegeheimen leben, zu mehr Bewegung im Alter einlädt. „Dazu wählen wir die Form des begleiteten Spazierengehens“, sagt Sönnichsen, Leiter des Instituts für Allgemeinmedizin und Familienmedizin der Universität Witten/Herdecke (UW/H). „Zur Begleitung benötigen wir aber noch die Hilfe von vielen Spaziergangspartnern.“ Aufgabe der ehrenamtlichen Helfer ist es auch, nach einer entsprechenden Schulung das Programm für ihren Spaziergangspartner zu organisieren. Neben einer Steigerung der körperlichen Aktivität soll es auch darum gehen, den Seniorinnen und Senioren neue soziale Kontakte zu ermöglichen.

„Mit diesem vom BMBF (Bundesministerium für Bildung und Forschung) geförderten Projekt, das in Pflegeheimen des Ruhrgebietes durchgeführt wird, soll wissenschaftlich untersucht werden, ob durch regelmäßiges begleitetes Spazierengehen die Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie die Lebensqualität von älteren Personen verbessert werden kann“, erläutern die Projektmitarbeiterinnen Anja Rieckert und Sabine Weißbach. „Wir möchten außerdem erforschen, ob sich das Programm in bestehende Hilfsangebote (z.B. Freiwilligenagenturen) integrieren lässt und angenommen wird.“ Der Projektstart erfolgt Mitte September, die teilnehmenden Pflegeheime befinden sich in Bochum, Dortmund, Witten, Herdecke, Herne und Hagen.

Gesucht werden nun Helfer, die bereit sind, sich im Rahmen der begleiteten Spaziergänge ehrenamtlich zu engagieren. Interessierte sollten mindestens 16 Jahre alt sein, ein Mobiltelefon besitzen, über gute deutsche Sprachkenntnisse verfügen, über einen Zeitraum von sechs Monaten ein- bis dreimal wöchentlich rund 60 Minuten Zeit sowie Freude und Interesse am Zusammensein mit Senioren haben.

Wer Interesse an einer Teilnahme hat, kann sich anmelden bei:

Anja Rieckert oder Sabine Weißbach

Institut für Allgemeinmedizin und Familienmedizin der Uni Witten/Herdecke

02302 / 926-712 oder -718 oder power@uni-wh.de