



Interreg

Deutschland - Danmark



EUROPEAN UNION



WIPP

APPLIED WELFARE
INNOVATION - FOR YOU

WIPP- im Finale

**Gemeinsam mit Seniorinnen & Senioren:
Aktives und gesundes Älterwerden
gestalten!**

Journal 4/2020

WIPP – im Finale!



Das WIPP-Projekt wird von Interreg Deutschland-Dänemark mit Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördert. Lesen Sie mehr über Interreg Deutschland-Dänemark unter www.interreg5a.eu

Besuchen Sie auch unsere [Internetseite](http://www.wipp-online.eu):
<http://www.wipp-online.eu>

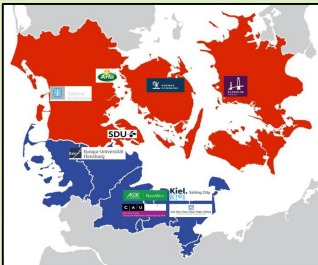
Oder folgen Sie uns auf [Facebook](#), [LinkedIn](#)

Gliederung



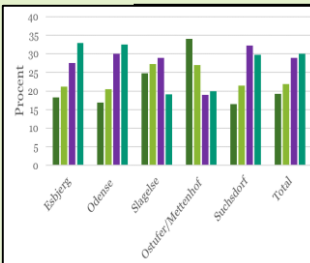
Worum geht es in dem Heft?

Seite 1



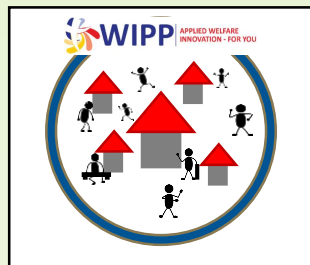
Wer ist dabei?

Seite 2



Ergebnisse der präventiven
Hausbesuche

Seite 4



WIPP-Intervention: Hintergrund

Seite 14

Gliederung



WIPP-Intervention: Erfahrungen mit den beiden Maßnahmen

Seite 19



WIPP-Intervention: Ergebnisse der Prozessevaluation in Deutschland

Seite 23



WIPP-Intervention: Öffentlichkeitsbericht

Seite 25



WIPP-Intervention: Ergebnisse der Prozessevaluation in Dänemark

Seite 29

Gliederung



WIPP in der Öffentlichkeit – Tag der Deutschen Einheit

Seite 34



WIPP im Finale

Seite 35



Wie geht es weiter? WIPP 360°

Seite 40

Bildnachweise

Manuel Weber: Seite: 27,28,39 (unten);
Thomas Eisenkrätzer: Seite 39 (oben)

Worum geht es in diesem Heft?

Gemeinsam mit Seniorinnen & Senioren: Aktives und gesundes Älterwerden gestalten!

Das WIPP-Projekt (Welfare Innovations in Primary Prevention; Wohlfahrtsinnovationen in der Primärprävention) baut auf den grenzüberschreitenden Ergebnissen und Erfahrungen eines früheren Interreg 4a-Projektes (Hanc-Healthy Aging Network of Competence; Kompetenznetzwerk für gesundes Altern) auf. Das WIPP-Projekt nutzt diese gesammelte Erfahrung: Es bezieht neue wichtige Projektpartner über die Grenzen hinweg mit ein; hinzu kommen die Entwicklung und Umsetzung eines neuen Präventionsmodells.

Trotz der Unterschiede in den deutschen und dänischen Gesundheitssystemen ist dieser Ansatz eine Stärke, um die ähnlichen grenzüberschreitenden Herausforderungen der wachsenden älteren Bevölkerung zu bewältigen.

In dem Journal „WIPP – im Finale“ werden die Erfahrungen und Ergebnisse aus den WIPP Trainingsprogrammen vorgestellt und aktuelle Aktivitäten beschrieben. Weiterhin werden Informationen zur Sicherung der Nachhaltigkeit nach Beendigung des WIPP-Projektes vorgestellt.

Wer ist dabei?

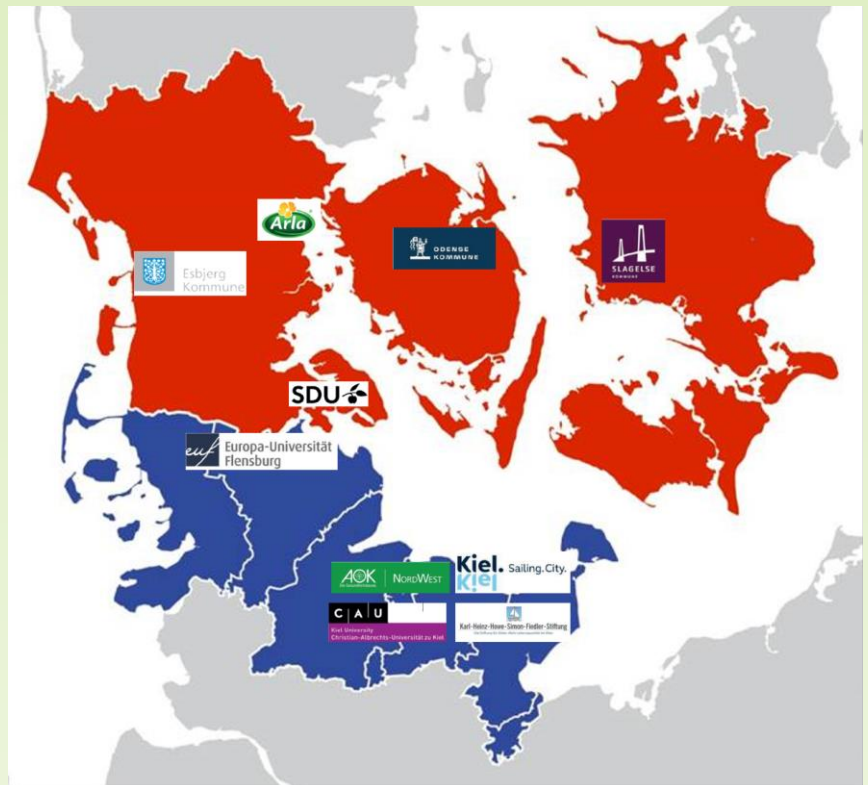
Das Projekt ist eine grenzüberschreitende Investition in die Gesundheit.

Im WIPP-Projekt
arbeiten zusammen:

**1 Hauptpartner
(Leadpartner)**

**9 Projekt-
partner**

**25 Netzwerk-
partner**



Wer ist dabei?

Das Projekt ist eine grenzüberschreitende Investition in die Gesundheit.

Lead Partner

1. Syddansk Universitet (SDU)

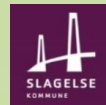


Projektpartner

1. Esbjerg Kommune (EK)



2. Slagelse Kommune (SK)



3. Odense Kommune (OK)



4. Arla Foods – Danmark (AF)



5. Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU)



6. Europa-Universität Flensburg (EUF)



7. AOK NORDWEST (AOK)



8. Landeshauptstadt Kiel (LHK)



9. Karl-Heinz-Howe-Simon-Fiedler-Stiftung Kiel (HF)

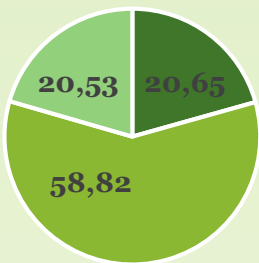


Ergebnisse der präventiven Hausbesuche

Ergebnisse der präventiven Hausbesuche in Dänemark

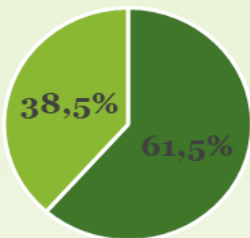
Auf den nachfolgenden Seiten werden einige ausgewählte Ergebnisse der präventiven Hausbesuche der dänischen Auswertung vorgestellt. Die Abbildungen umfassen auch die Teilnehmer*innen aus Deutschland. Der folgenden Abbildung lässt sich entnehmen, dass 300 Personen aus der Kommune Esbjerg, 917 Personen aus der Kommune Odense, 219 Personen aus der Kommune Slagelse und 221 Personen aus der Stadt Kiel an den präventiven Hausbesuchen teilgenommen haben. Die Teilnehmenden waren zwischen 65 Jahre und 85 Jahre und älter; 61,5% waren Frauen und 38,5% Männer.

Altersverteilung in WIPP



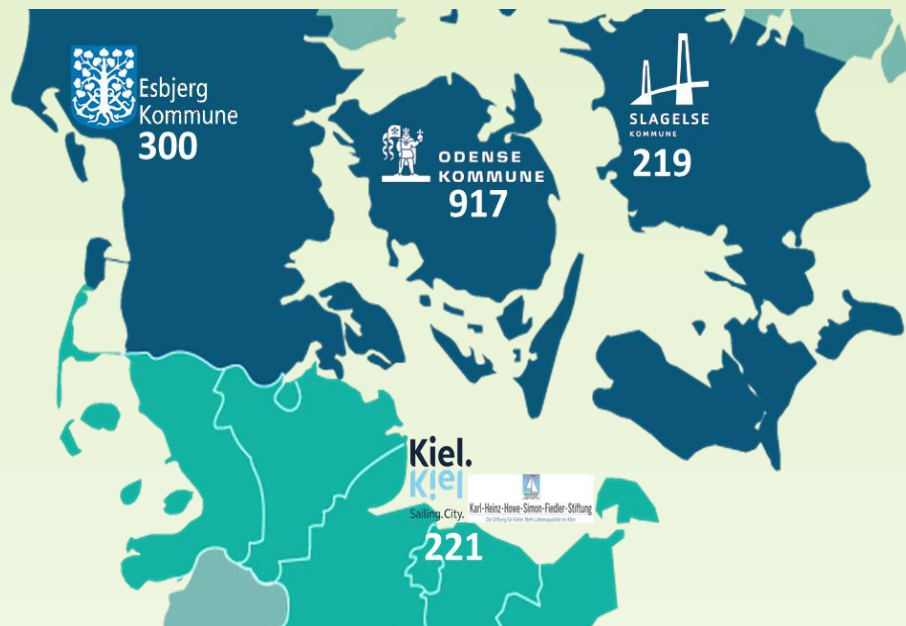
■ ≤75 Jahre ■ 76-85 Jahre ■ >85 Jahre

Geschlechter-Verteilung in WIPP



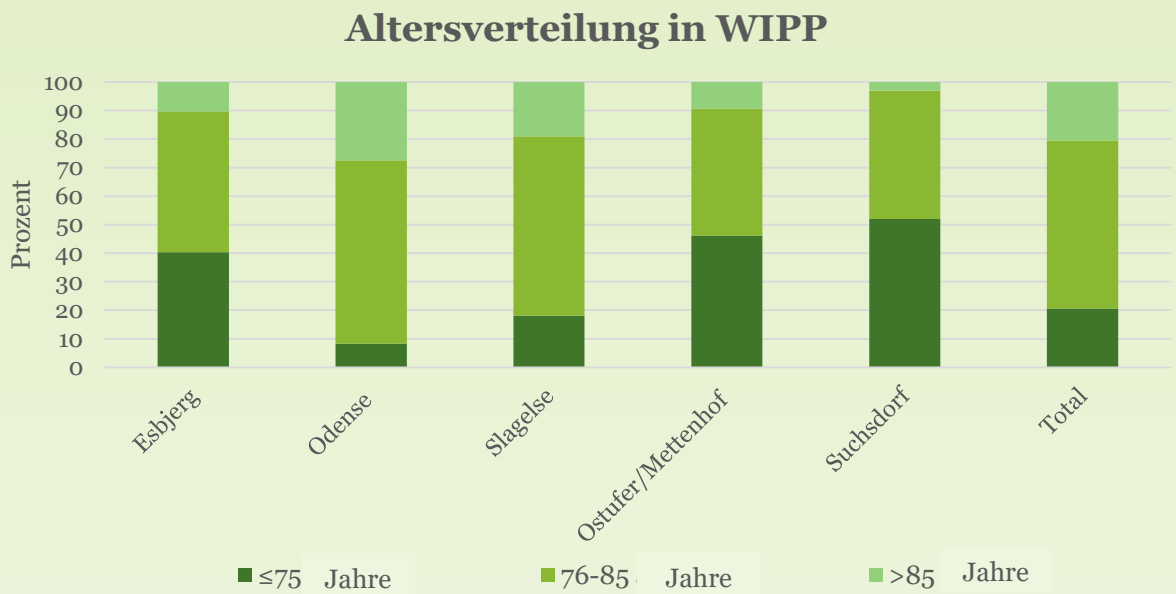
■ Frauen ■ Männer

Anzahl der teilnehmenden Bürger*innen der verschiedenen Kommunen und Städte



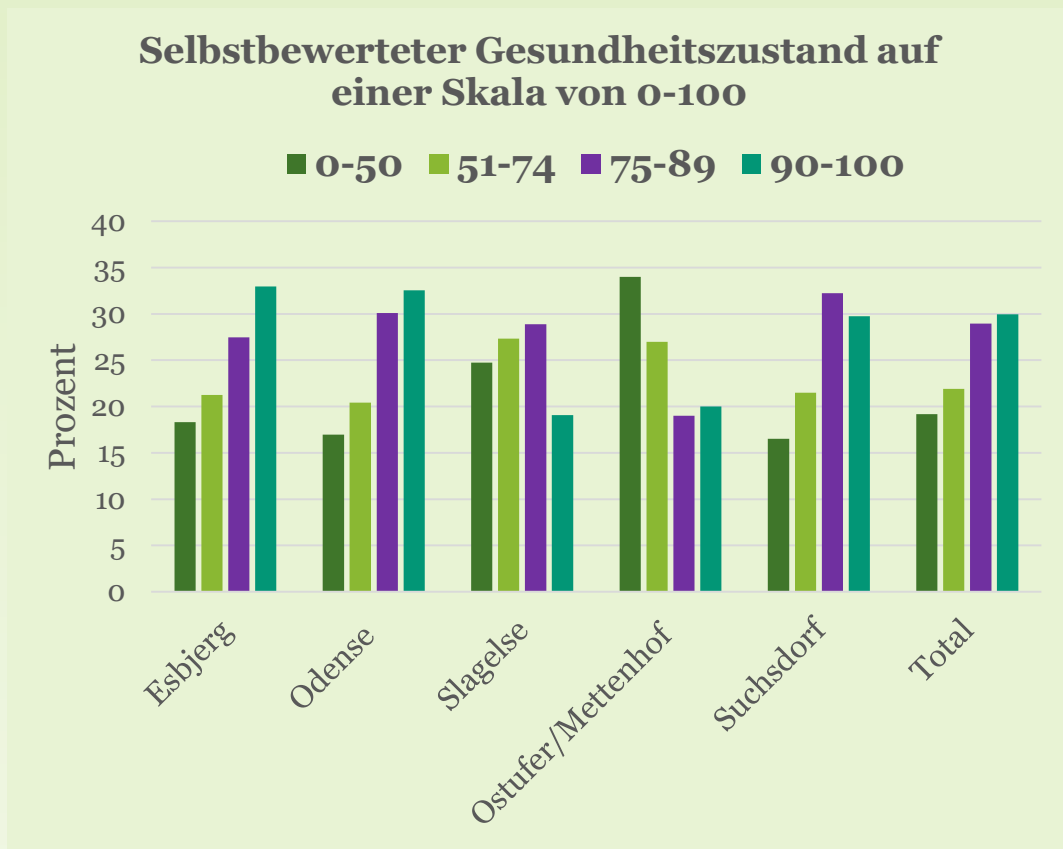
Ergebnisse der präventiven Hausbesuche

In Suchsdorf (Kiel) und Ostufer/Mettenhof (Kiel) waren die Teilnehmer*innen mit 52% und 46% am jüngsten, gefolgt von der Kommune Esbjerg (40%), der Kommune Slagelse (18%) und der Kommune Odense (8%). Überwiegend waren die Bürger*innen zwischen 76 und 85 Jahre alt. Die Kommune Odense wies mit 28% die meisten älteren Bürger*innen über 85 Jahre auf. Die Abbildung zeigt die Verteilung des Alters der Bürger*innen in den beteiligten Kommunen und insgesamt.



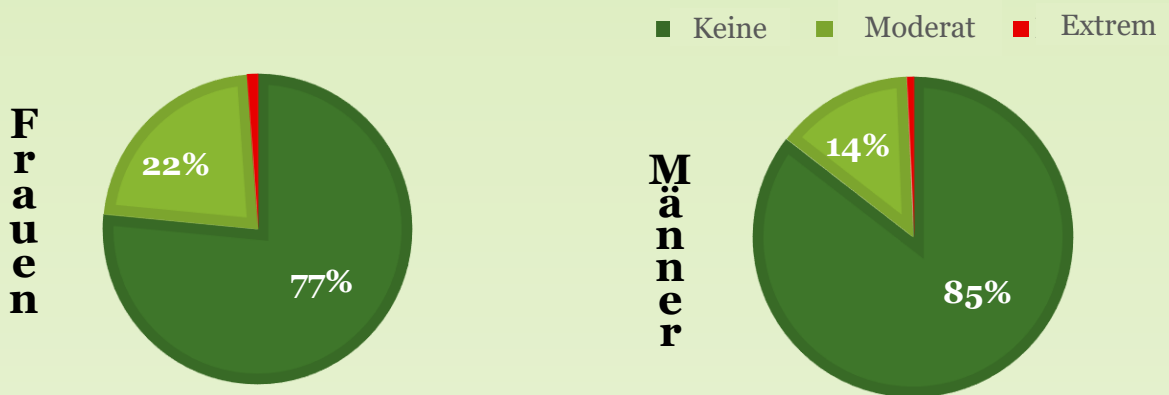
Ergebnisse der präventiven Hausbesuche

Im Rahmen der präventiven Hausbesuche sollten die Bürger*innen ihren Gesundheitszustand auf einer Skala von 0 bis 100 selbst einschätzen. Die Bürger*innen aus dem Stadtteil Ostufer/Mettenhof (Kiel) schätzten ihren Gesundheitszustand (0-50 Punkte) am geringsten ein (34%). Die Bürger*innen aus Esbjerg (33%), Odense (33%) und Suchsdorf (Kiel; 30%) schätzten ihren Gesundheitszustand mit 90-100 Punkten als sehr gut ein. Insgesamt lagen die meisten Werte zwischen 75-89 Punkten (30%) und 90-100 Punkten (30%), sodass die überwiegende Anzahl der Bürger*innen ihren Gesundheitszustand als gut einschätzten.

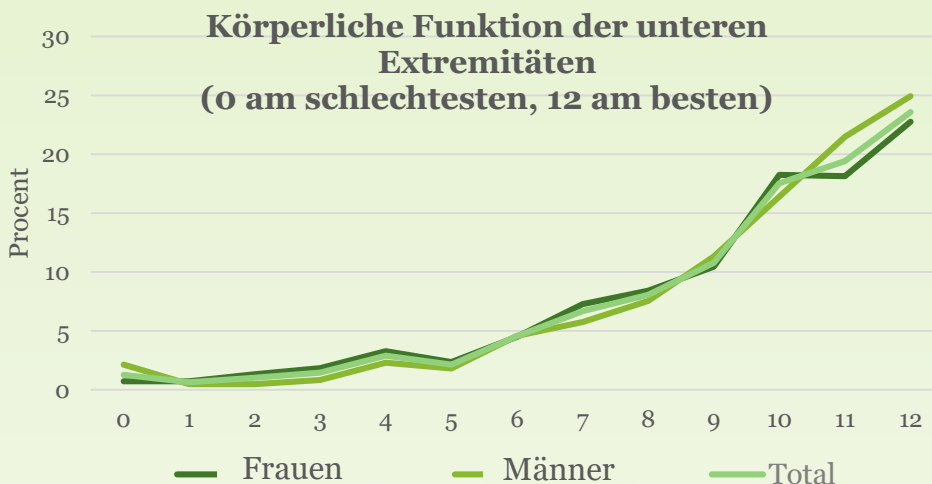


Ergebnisse der präventiven Hausbesuche

Bei den Frauen wiesen 22% und bei den Männern 14% moderate Werte in der **Ängstlichkeit und Depressivität** auf. Der überwiegende Anteil der Frauen (77%) sowie der Männer (85%) hatten keine Angst oder Depression.



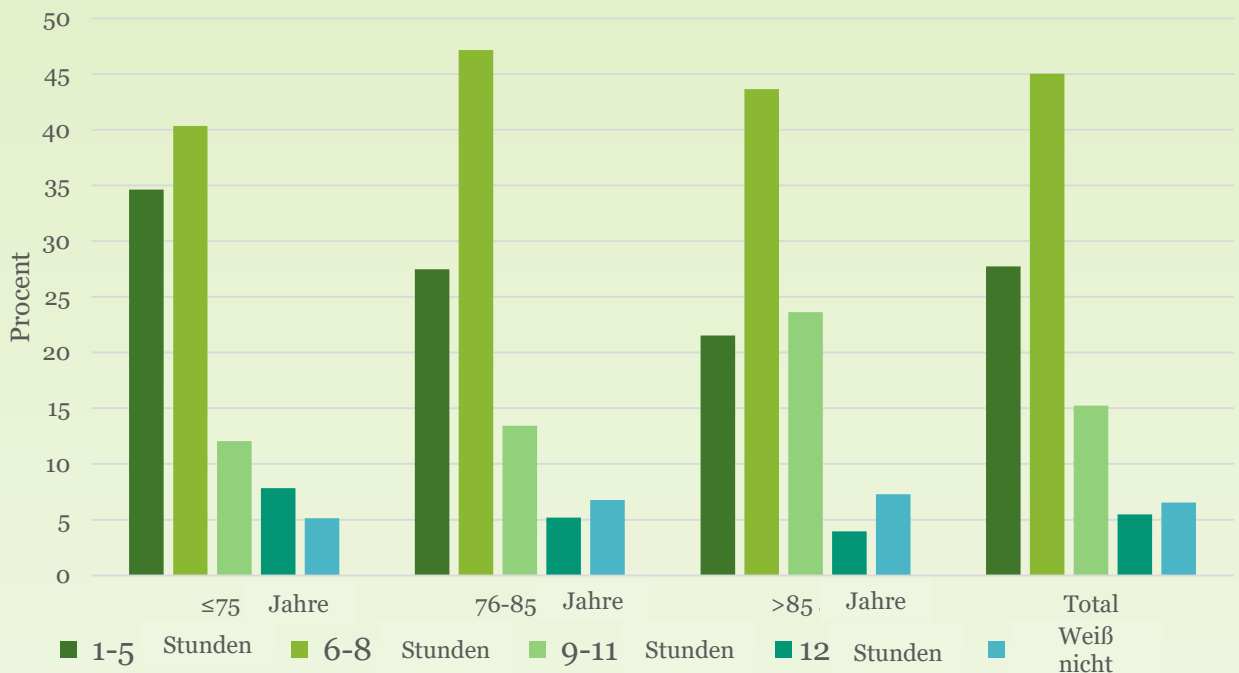
Die **körperliche Funktionsfähigkeit der Beine** wurde von den meisten Bürger*innen mit einer hohen Punktzahl bewertet:



Ergebnisse der präventiven Hausbesuche

Die Abbildung zeigt die selbsteingeschätzte Anzahl der sitzenden Stunden an einem normalen Tag in Abhängigkeit von dem Alter der Bürger*innen. Es konnten keine relevanten Unterschiede im Verlauf des Alters und der Anzahl der sitzenden Stunden festgestellt werden. Die meisten Bürger*innen saßen zwischen 6 bis 8 Stunden an einem normalen Tag.

Selbstberichtete Anzahl der sitzenden Stunden an einem normalen Tag



Ergebnisse der präventiven Hausbesuche

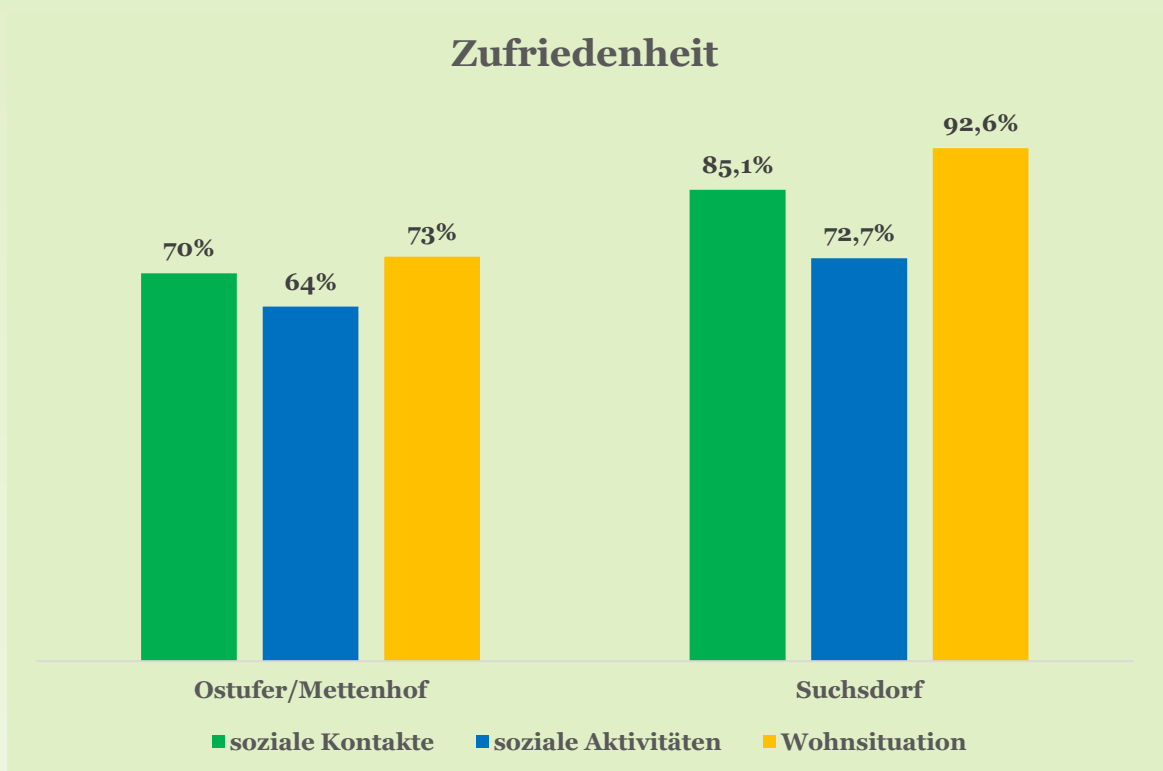
Ergebnisse der präventiven Hausbesuche in Deutschland

Durch den Einsatz von verschiedenen Fragebögen wurden unterschiedliche Bereiche im Leben der Bürger*innen aus den Kieler Stadtteilen Ostufer/Mettenhof und Suchsdorf untersucht. Dabei wurden körperliche und seelische Komponenten erfasst sowie soziodemographische und soziale Daten.

Übergreifend war zu beobachten, dass die Bürger*innen aus Suchsdorf in den abgefragten Bereichen etwas positivere Ergebnisse aufwiesen. Die Bürger*innen aus den Stadtteilen Ostufer/Mettenhof jedoch vereinzelt mit besseren Werten auffielen. Die gesamte soziale Situation stellte sich im Stadtteil Suchsdorf übergreifend positiver dar als in den Stadtteilen Ostufer/Mettenhof.

Ergebnisse der präventiven Hausbesuche

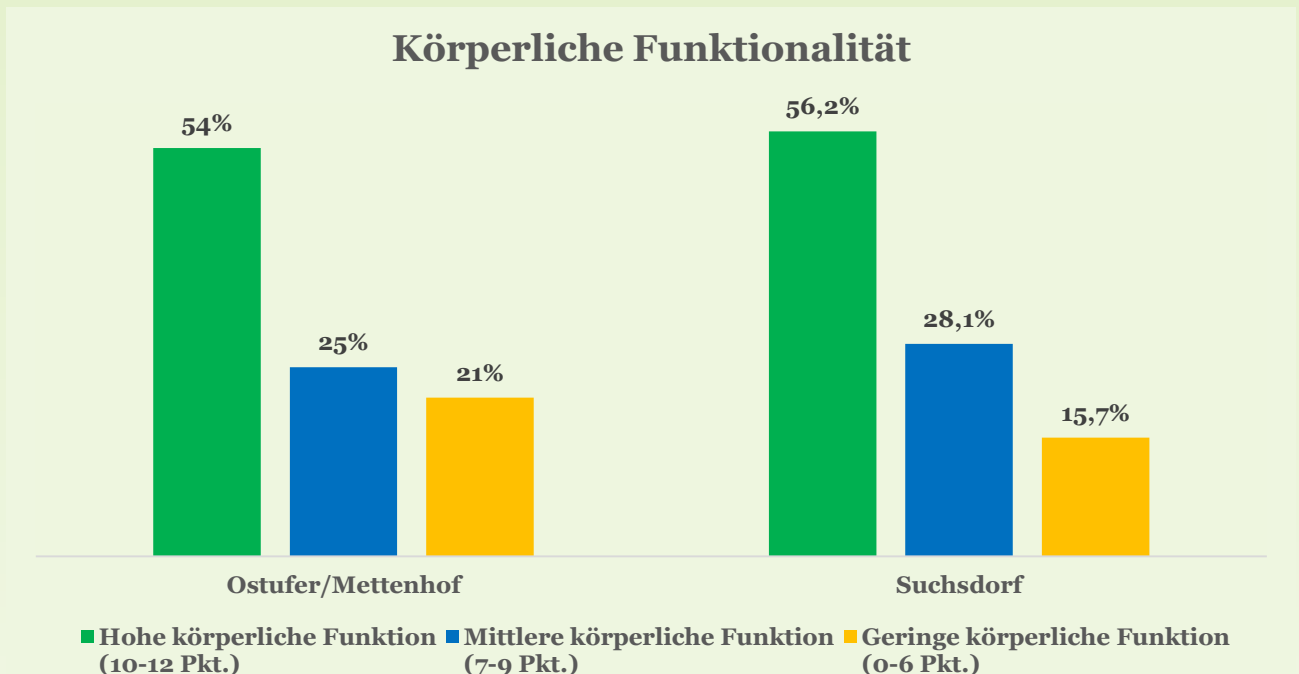
Durch die Ergebnisse der Zufriedenheit konnten die positiven Ergebnisse bestätigt werden, wobei die Bürger*innen aus Suchsdorf deutlich höhere Werte aufzeigten. Die Zufriedenheit mit den sozialen Kontakten und der Unterstützung lag in Suchsdorf demnach bei ca. 85% (Ostufer/Mettenhof: 70%), die sozialen Aktivitäten wurden zu ca. 73% als voll zufriedenstellend bezeichnet (Ostufer/Mettenhof: 64%) und die Wohnsituation zu ca. 93% (Ostufer/Mettenhof: 73%).



Ergebnisse der präventiven Hausbesuche

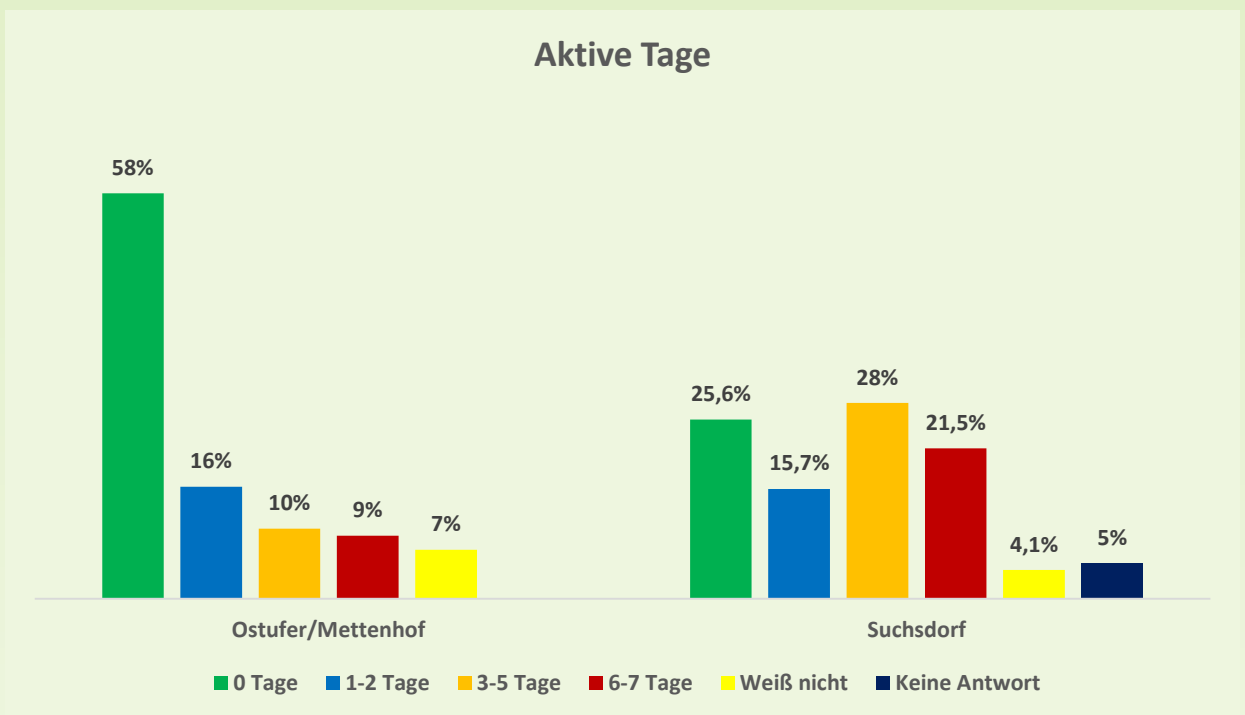
Die ökonomischen Verhältnisse zeigten den größten Unterschied auf: Ca. 90% der Bürger*innen aus Suchsdorf gaben an, gut mit Ihrem Geld zu Recht zu kommen. Dagegen waren es in Ostufer/Mettenhof nur 68%. Die Unterschiede hatten sich bereits im den Kieler Sozialbericht von 2018 und 2019 ergeben.

Die aktuelle körperliche Funktionalität wurde mittels der „*Short Physical Performance Batterie*“ (SPPB; Guralnik et al., 1994) gemessen. Hier zeigten sich im Stadtteilvergleich sehr ähnliche Werte. In Ostufer/Mettenhof war eine hohe körperliche Funktion (10-12 Punkte) zu 54% bestimmt worden, in Suchsdorf zu 56%. Ebenfalls war die mittlere körperliche Funktion (7-9 Punkte) in den unterschiedlichen Stadtteilen ähnlich verteilt (Ostufener/Mettenhof: 25%; Suchsdorf: 28%). Nur die geringe körperliche Funktion war in Ostufener/Mettenhof mit 21% deutlicher ausgeprägt als mit 16% in Suchsdorf.



Ergebnisse der präventiven Hausbesuche

Bei der Abfrage nach den täglich gesessenen Stunden erzielten die Bürger*innen aus Ostufer/Mettenhof bessere Ergebnisse. Die Bürger*innen aus Ostufer/Mettenhof gaben zu 56% an, nur eine bis fünf Stunden am Tag zu sitzen (Suchsdorf: 34%) und zu 29% zwischen sechs bis acht Stunden (Suchsdorf 52%). Die abgefragte körperliche Aktivität mit einem Ausmaß von 30 Minuten oder länger leicht außer Atem zu sein, wies wieder ein stark unterschiedliches Bild zwischen den Stadtteilen auf. Ostufer/Mettenhof sticht mit einer sehr hohen Inaktivität (0 Tage aktiv: 58%) negativ hervor. Im Stadtteil Suchsdorf sind dem gegenüber nur 25,6% an keinem Tag der Woche aktiv.



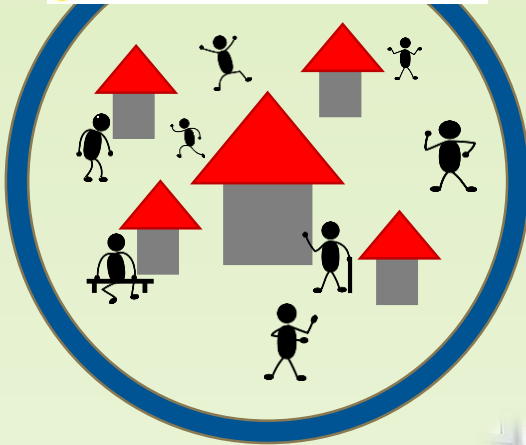
Ergebnisse der präventiven Hausbesuche

Die geistige Funktionsfähigkeit der Bürger*innen wurde mithilfe von zwei Fragebögen bestimmt. Die Bürger*innen aus Ostufer/Mettenhof blickten mit 87% zuversichtlicher in die Zukunft als die Bürger*innen aus Suchsdorf (83,5%). Demgegenüber gaben Personen aus Suchsdorf (98%) an, besser mit Problemen umzugehen, als Personen aus Ostufer/Mettenhof (91%).

Fazit. Die Ergebnisse der präventiven Hausbesuche wiesen darauf hin, dass es in beiden Stadtteilen Potentiale der körperlichen und psychischen Gesundheitsförderung gibt. Da mit einem erhöhten körperlich aktiven Lebensstil auch eine Steigerung des psychischen Wohlbefindens einhergeht (Schulz, Meyer & Langguth, 2011), sollte in allen befragten Stadtteilen weiterhin die Förderung von Bewegungsangeboten für Bürger*innen ab 65 Jahren ausgebaut werden. Soziale Auffälligkeiten gilt es in Zukunft weiter ausfindig zu machen und durch gezielte Befragungen näher zu untersuchen. Auf der Basis der Ergebnisse sollten sozial schwierige Situationen erkannt und anschließend durch maßgeschneiderte Unterstützung verbessert werden.

WIPP-Intervention: Hintergrund

Prävention...
dort, wo die Menschen zu Hause
sind!



WIPP-Intervention: Hintergrund

Die Wohnumgebung – ein Ort für Prävention

Viele ältere Personen leben bereits seit Jahrzehnten in der gleichen Nachbarschaft oder sogar in der gleichen Wohnung. Sie verbringen ihren Alltag dort und knüpfen soziale Beziehungen. Erfolgreiche Prävention sollte daher direkt an dieser Lebenswelt ansetzen und die Menschen dort erreichen, wo sie zu Hause sind.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Bewegungsradius von älteren Personen abnimmt und das soziale Umfeld kleiner wird. Ältere Personen sind damit meist viel mehr an ihre unmittelbare Wohnumgebung gebunden als jüngere und identifizieren sich mehr mit ihrem Stadtteil. Im hohen Alter ist es besonders wichtig, die Teilhabe am Leben im Stadtteil und in der Nachbarschaft zu fördern. Das ist eine Kernidee von WIPP.

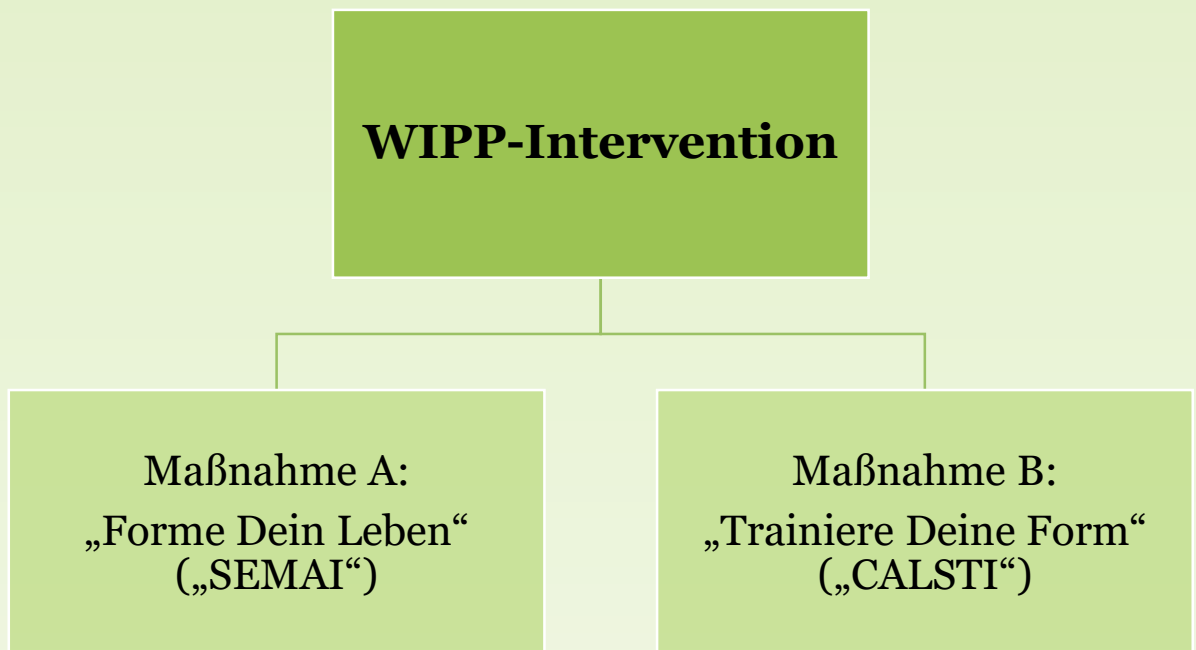
Darum sind insbesondere Kommunen wichtige Orte für die Prävention und Gesundheitsförderung, da Gesundheit wesentlich von der Qualität der Lebensverhältnisse in Städten, Kommunen und in Quartieren abhängt. Kommunale Angebote (Intervention) können maßgeblich dazu beitragen, dass Menschen sich in ihrem Stadtteil, ihrer Nachbarschaft wohl und zu Hause fühlen. Die an dem WIPP-Projekt beteiligten Kommunen haben diesen Sachverhalt erkannt und ihre Verantwortung übernommen.

WIPP-Intervention: Hintergrund

Ausreichend Bewegung und Training sind entscheidende Faktoren, um das übergeordnete Ziel des WIPP-Projektes zu erreichen: Die Zahl der gesunden Lebensjahre (Healthy Life Years, HLY) soll erhöht und die Lebensqualität der teilnehmenden Senior*innen verbessert werden.

Die WIPP-Intervention besteht aus zwei Maßnahmen. Die eine Maßnahme wird als „Forme Dein Leben“ bezeichnet und soll einen gesunden Lebensstil fördern. Da hierbei die Selbststeuerung erhöht werden soll, kann sie auch „SEMAI“ (Self-MANagement Strategie Intervention) genannt werden. Die zweite Maßnahme wird als „Trainiere Deine Form“ oder auch CALSTI (Complex Active Lifestyle Intervention) bezeichnet und steigert die körperliche Aktivität.

Beide Maßnahmen haben das Ziel, ältere Menschen, bei denen das Risiko eines Verlustes der körperlichen Funktion (Fähigkeit und Kraft) besteht, in die Lage zu versetzen, langfristige Änderungen des Lebensstils erfolgreich umzusetzen.



WIPP-Intervention: Hintergrund

Der Kurs SEMAI (SElf-MANeagement Strategie Intervention/ Forme Dein Leben) erstreckt sich über 24 Wochen und umfasst 12 Sitzungen. In den Gesprächsgruppen soll ein gesunder Lebensstils entwickelt werden. Der SEMAI-Kurs basiert auf der Erkenntnis, dass ein Funktionsverlust und damit auch die Vorbeugung eines Funktionsverlustes mit einem komplexen Zusammenspiel von folgenden Risikofaktoren verbunden ist:

- Geringe körperliche Aktivität
- Sitzendes Verhalten
- Schlaf
- Einsamkeit
- Sturz/Angst vor einem Sturz
- Unterernährung/Gewichtsverlust und Übergewicht
- Zahngesundheit
- Dysphagie (Störung beim Schlucken)
- Inkontinenz

WIPP-Intervention: Hintergrund

Der Kurs CALSTI (Complex Active Lifestyle Intervention; Trainiere Deine Form) besteht aus einem strukturierten Trainingskurs von 12 Wochen Dauer, kombiniert mit einer verkürzten Version der auf der vorherigen Seite genannten Aspekte zur Verhaltensänderung (insgesamt 8 Einheiten). Der Trainingskurs basiert auf den aktuellen Erkenntnissen im Bereich der Vorbeugung von Funktionsverlust und Sturzprävention und hat daher einen besonderen Schwerpunkt auf dem Krafttraining (mit Berücksichtigung der Fähigkeiten der Bürger*innen). Dieses wird durch funktionelles Gleichgewichtstraining und Ausdauertraining unterstützt. Durch Selbsttests werden die Teilnehmenden auf ihre Fortschritte im Training aufmerksam gemacht, um die Motivation zu steigern. Gleichzeitig dient der Selbsttest als Grundlage für den individuellen Fortschritt im Training, sodass die Intensität während des gesamten Kurses ausreichend hoch gehalten wird.

Um die Ergebnisse der beiden Kurse bewerten und vergleichen zu können, wurden für jeden Teilnehmenden des Kurses dreimal Daten erhoben:

1. Ausgangswert (0 bis 2 Wochen vor Beginn der Intervention)
2. Post (nach 12 Wochen Intervention, Phase 1)
3. Follow-up (nach 24 Wochen Intervention, Phase 2)

WIPP-Intervention: Erfahrungen mit den beiden Maßnahmen

Die kombinierte Intervention mit 1) dem strukturierten gruppenbasierten Krafttraining zweimal wöchentlich über 12 Wochen plus 2) acht Einheiten eines Kurses zur Veränderung des Lebensstils auf der Grundlage von Selbstmanagementstrategien und den Teilnehmenden entsprechenden Aktivitäten und Gesprächsgruppen über 24 Wochen (CALSTI-Kurs) zeigte vielfältige Ergebnisse auf. Insbesondere die Auswirkungen auf die körperliche Funktionsfähigkeit und die Teilnahme waren vielversprechend. Bei der körperlichen Funktionsfähigkeit konnte eine Erhöhung der Muskelkraft im Oberkörper festgestellt werden. Die Ergebnisse des kombinierten Programms waren besser als bei dem alleinigen Kurs („Forme Dein Leben“) zur Veränderung des Lebensstils mit insgesamt 12 Sitzungen über 24 Wochen. Dies war vor allem bei der körperlichen Funktionsfähigkeit, der selbst berichteten Aktivität und der Teilnahmerate zu erkennen.



WIPP-Intervention: Erfahrungen mit den beiden Maßnahmen

Die Ergebnisse deuten daraufhin, dass einige der Ergebnisse des SEMAI-Kurses erst nach 24 Wochen signifikant werden. So zeigten sich verzögerte Verbesserungen im Vergleich zu den Auswirkungen des CALSTI-Kurses. Dies war insbesondere für die gemessene körperliche Funktionsfähigkeit festzustellen. Dies kann auf die Art des Trainings zurückgeführt werden: Der qualitativ hochwertige CALSTI-Kurs konnte in kurzer Zeit (12 Wochen) sowohl die Körperfunktionen (Muskelkraft) als auch die körperliche Funktionsfähigkeit älterer Bürger*innen verbessern, die zu Beginn des Kurses funktionelle Einschränkungen aufwiesen.

Die Maßnahmen bei einer Veränderung des Lebensstils im SEMAI-Kurs wirken langsamer. Sie sind auf eine schrittweise Motivationsförderung durch Aufklärung, eine Stärkung des Glaubens an die eigenen Fähigkeiten und positive Erwartungen zurückzuführen. Dann kommt es zum wiederholten Ausprobieren neuer Aktivitäten, der Bewertung von Erfolg/Misserfolg und ggf. einer Anpassung und erneutem Ausprobieren. Dabei wird nicht erwartet, dass kurzfristig (nach 12 Wochen) akute, messbare Ergebnisse erzielt werden. Es ist aber ein Erfolg, dass sich die körperliche Funktionsfähigkeit von Beginn des Kurses bis zur 24. Woche allmählich verbessert hat. Dies kann auch auf eine erfolgreiche Verhaltensänderung hinweisen, die über alle 24 Wochen erhalten bleibt.

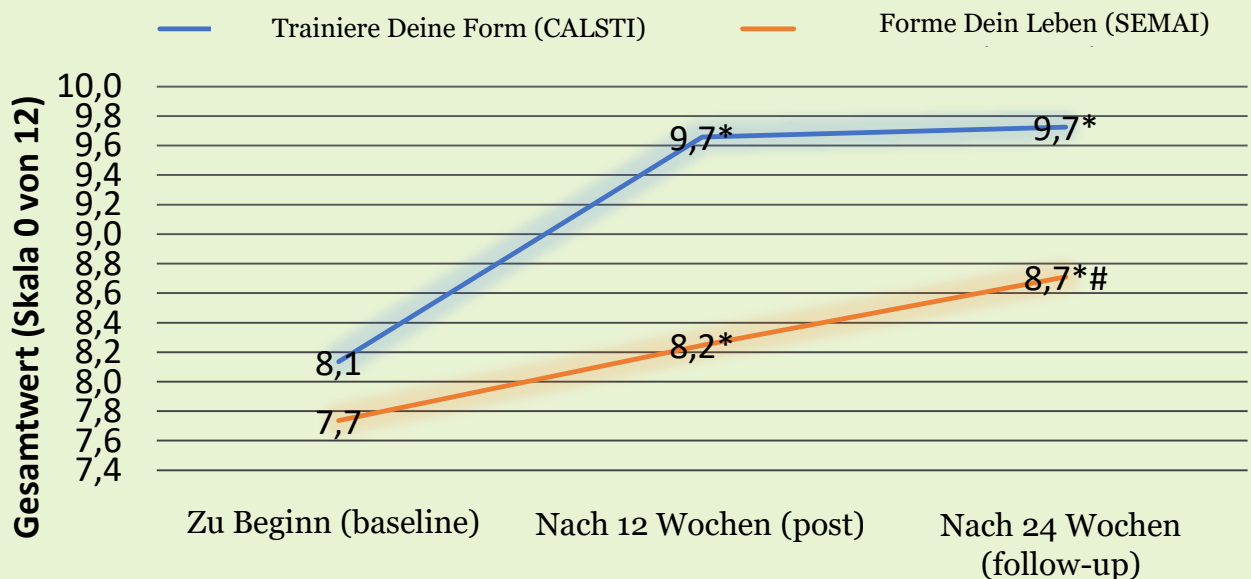
Die Abbildungen auf den nächsten Seiten zeigen einige Ergebnisse der beiden Kurse. Hierbei wurden die Ergebnisse an Alter und Geschlecht angepasst, da das Alter und das Geschlecht Einfluss darauf haben können, wie stark sich Menschen bei einer gesundheitsfördernden Intervention verändern.

WIPP-Intervention: Erfahrungen mit den beiden Maßnahmen

Eine hohe Punktzahl des SPPB ist Ausdruck einer guten körperlichen Funktionsfähigkeit. Eine Erhöhung des SPPB-Gesamtwertes um 1 Punkt wird sowohl klinisch als auch in Hinblick auf die Verhaltensänderung als ein signifikanter Effekt angesehen. Die CALSTI-Gruppe verbesserte den SPPB-Gesamtwert von Beginn des Kurses bis zur Beendigung signifikant um 1,6 Punkte und behielt diese Verbesserung auch nach 24 Wochen bei.

Die SEMAI-Gruppe verbesserte den SPPB-Gesamtwert von Beginn des Kurses bis 24 Wochen nach dem Training signifikant um 1,0 Punkte. Die Veränderung erfolgte schrittweise während des gesamten Kurses. Die Ergebnisse der beiden Kurse unterschieden sich signifikant voneinander.

Effekte auf die körperliche Funktion (Short Physical Performance Battery; SPPB)



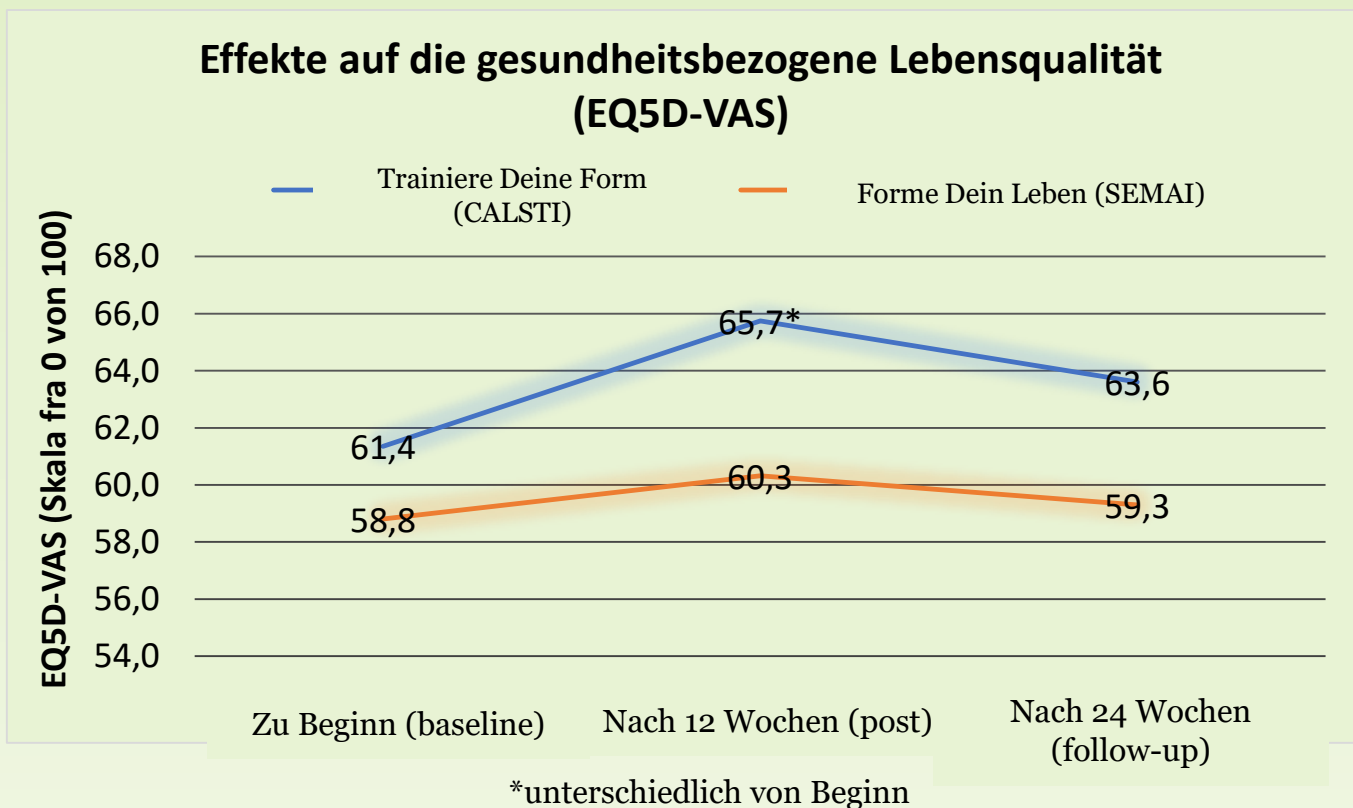
*unterschiedlich von Beginn #unterschiedlich zum Ende

WIPP-Intervention: Erfahrungen mit den beiden Maßnahmen

Eine hohe Punktzahl des EuroQual (EQ5D-VAS) ist Ausdruck einer guten Selbsteinschätzung der Gesundheit. Die Skala reicht von "0" dem schlechtesten vorstellbaren bis "100" dem besten vorstellbaren Gesundheitszustand.

Bei dem CALSTI-Kurs stieg die Lebensqualität um 4,3 Punkte von Beginn des Kurses bis zum Ende des Kurses bedeutsam an.

Für den SEMAI-Kurs zeigten sich keine Veränderungen.



WIPP – Intervention: Ergebnisse der Prozessevaluation Deutschland

Die Prozessevaluation zeigt die Erfolgsfaktoren und Hindernisse mit ihren wesentlichen Einflussfaktoren und Effekten des WIPP-Projektes auf. Im Rahmen der Prozessevaluation wurden die Öffentlichkeitsarbeit und Zugangswege, die präventiven Hausbesuche, die Sozialraumorientierung in Planung und Intervention sowie die WIPP-Maßnahmen mittels Befragungen in Gruppen und Einzelbefragungen mit Expert*innen und Teilnehmer*innen sowie hausbesuchten Senior*innen aus dem WIPP-Projekt untersucht.



WIPP – Intervention: Ergebnisse der Prozessevaluation Deutschland

Die Strategien des WIPP-Projektes haben sich als erfolgsversprechend herausgestellt. So verbesserten sich die Zugangswege zu älteren Menschen und die evidenzbasierte Ermittlung von Bedürfnissen sowie die Ableitung von Bedarfen wurden durch die präventiven Hausbesuche sichergestellt. Außerdem intensivierte sich die Orientierung in der Lebenswelt der Älteren und die daran angepassten Maßnahmen. Es wurde dabei insbesondere auf schwer erreichbare Menschen z.B. Menschen in Altersarmut oder mit Migrationshintergrund über verschiedene Wege zugegangen, wobei aber noch der Zugang verbessert werden könnte. Dabei ist vor allem die Netzworkebildung in Bezug auf die Altersarmut und die Ansprache der Senior*innen von Bedeutung, sodass die Angebote entsprechend in Anspruch genommen und genutzt werden können. Hierbei ist ein verstärkter Einsatz von Ehrenamt, Sportvereinen und medizinischen Einrichtungen erforderlich.

Die Nutzung eines Fragebogens für ältere Bürger*innen war geeignet und sollte in einer vereinfachten Form zukünftig verankert werden. Durch eine Förderung der gesetzlichen Krankenkassen konnte eine Zertifizierung des WIPP-Kurses „Trainiere Deine Form“ erreicht werden, sodass dieser in Sportvereinen durchgeführt werden kann. Die Kosten können so durch die gesetzlichen Krankenkassen auch in anderen Regionen erstattet werden. Durch die Anbindung an Vereinsstrukturen kann dieses Angebot kommunal implementiert werden.

Die Ergebnisse der Hausbesuche bei den teilnehmenden Senior*innen waren mehrheitlich positiv. So konnten in den persönlichen Gesprächen Anerkennung und Wertschätzung geschaffen und somit das Wohlbefinden und die Offenheit der Menschen gesteigert werden. Das Zutrauen in die eigene körperliche und soziale Leistungsfähigkeit stieg an. Die Ergebnisse des WIPP-Kurses äußerten sich in einer Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, vor allem durch die Gruppendynamik, der sozialen Aktivität und Offenheit und des Wohlbefindens auf Seiten der Teilnehmer*innen. Es wurden neue Kontakte und Freundschaften geschlossen und auch die Verbundenheit mit dem Stadtteil und die soziale Teilhabe nahm zu.

WIPP-Intervention: Öffentlichkeitsbericht

Pressekonferenz in Kiel für das WIPP-Projekt: 24. Juni 2019

Die Ergebnisse der Prozessevaluation wurden außerdem in den Äußerungen von Teilnehmern der WIPP-Intervention, Organisatoren und Trainern auf der Pressekonferenz am 24.06.2019 in Kiel im Stadtteil Suchsdorf in der Anlaufstelle Nachbarschaft „anna“ deutlich. Die Teilnehmenden gaben in diesem Rahmen ihre Erfahrungen bekannt. Es kamen Senior*innen der beiden Kursprogramme „Forme Dein Leben“ und „Trainiere Deine Form“ in einer gemütlichen und offenen Runde bei Kaffee, Kuchen und anderen kleinen Snacks zusammen. Von den deutschen Projektpartnern waren Kerstin Berszuck von der AOK NordWest, Prof. Manfred Wegner und Daniel Pantleon von der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und Prof. Petra Hampel, Carina Wilkens und Sarina-Cathleen Marwedel von der Europa-Universität Flensburg anwesend. Fynn Okrent vertrat den Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV). Außerdem anwesend waren die Kursleiterinnen und die Kieler Nachrichten. Es fand ein lebendiger und dynamischer Austausch statt.

Die einleitenden Worte und die Moderation sowie passende Schlussworte der Pressekonferenz übernahm Petra Hampel (Professorin für Gesundheitspsychologie und -bildung an der Europa-Universität Flensburg). Die Teilnehmer*innen berichteten von bereits gemachten Erfahrungen im Rahmen des Projektes und durch das Projekt entstandene Aktionen und Gefühle wurden ehrlich und aufgeschlossen dargelegt. Die Teilnehmenden fanden durchweg positive und dankbare Worte für ihre Übungsleiterinnen Tanja Maury-Butenschön (Diakonie Altholstein) und Eldrid Wollenhaupt.

WIPP-Intervention: Öffentlichkeitsbericht

Pressekonferenz in Kiel für das WIPP-Projekt: 24. Juni 2019

Tanja Maury-Butenschön leitete den Kurs „Forme Dein Leben“ und berichtete begeistert:

„Das WIPP-Training ist eine gute Möglichkeit, Menschen im Stadtteil zusammenzubringen. Alle teilnehmenden Seniorinnen und Senioren zeigten nicht nur positive Erfolge in der Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens, sondern haben gleichwohl die gemeinschaftliche Stimmung der Kurse genossen. Vielfach stieg über das Training hinaus auch die Teilhabe im Stadtteil erheblich.“



WIPP-Intervention: Öffentlichkeitsbericht

Pressekonferenz in Kiel für das WIPP-Projekt: 24. Juni 2019

Damit weitere Bürger*innen die Angebote nach Ende des WIPP-Projektes auch ab 2020 nutzen können, sind nach Kerstin Berszuck (AOK NORDWEST) dafür bereits jetzt wichtige Voraussetzungen geschaffen worden:

„Das Bewegungsprogramm wurde in Kooperation mit dem LSV so angepasst, dass für die Kostenerstattung der Gesetzlichen Krankenversicherung zertifiziert werden konnte. So können sich die Teilnehmenden bei ihren Krankenkassen zukünftig die Kosten erstatten lassen.“



WIPP-Intervention: Öffentlichkeitsbericht

Impressionen – Pressekonferenz in Kiel für das WIPP-Projekt am 24. Juni 2019



WIPP – Intervention: Ergebnisse der Prozessevaluation Dänemark

Zugang zu (schwer erreichbaren) älteren Menschen

Die Früherkennung von Senior*innen mit einem erhöhten Risiko für Funktionsbeeinträchtigungen oder Funktionsverlusten ist ein wichtiges Element des WIPP-Projektes. Ziel des WIPP-Projektes ist es, Menschen zu identifizieren, die besondere Hilfe benötigen und ihnen die richtige Unterstützung zu geben. Insgesamt wurden 1657 Senior*innen durch das WIPP-Projekt erreicht.

In Dänemark wurden Alternativen zu den präventiven Hausbesuchen gefunden, die im Rahmen des dänischen Dienstleistungsgesetzes (SL § 79a) angeboten werden. Wohnungsvereine, Sportvereine und Seniorenorganisationen waren dabei ein erfolgreicher Zugang zur Früherkennung von Senior*innen. Mehrere Kommunen werden zukünftig weiterhin mit diesen Vereinen und Organisationen zusammenarbeiten. Außerdem werden die Einladungsbriefe für gesundheitsförderliche Maßnahmen mit bestimmten Fragen an spezifische Zielgruppen weiterentwickelt, sodass sich die Senior*innen sowie die Fachkräfte auf die präventiven Hausbesuche vorbereiten können.

WIPP – Intervention: Ergebnisse der Prozessevaluation Dänemark

WIPP-Interviewleitfaden und Hausbesuche

Im Rahmen des WIPP-Projektes wurde ein evidenzbasiertes Erhebungsinstrument (WIPP-Interviewleitfaden) entwickelt. Der WIPP-Interviewleitfaden diente als Unterstützung für die Fachkräfte bei ihrer fachlichen Beurteilung der Bedürfnisse und Risiken der älteren Menschen und als Hilfestellung bei der Beurteilung, ob die älteren Menschen an gesundheitsförderlichen Maßnahmen (WIPP-Intervention) oder einer anderen Aktivität oder an eine Fachkraft überwiesen werden sollten. Durch das Erhebungsinstrument können verschiedene Problemstellungen frühzeitig zu erkannt werden (z. B. funktionelle Einschränkungen, sitzendes Verhalten, Einsamkeit, Inkontinenz oder Unterernährung). Im WIPP-Projekt wird das Erhebungsinstrument dazu verwendet, die Lebenssituation und die Bedürfnisse der älteren Menschen sowie ihren körperlichen und geistigen Zustand zu erfassen.

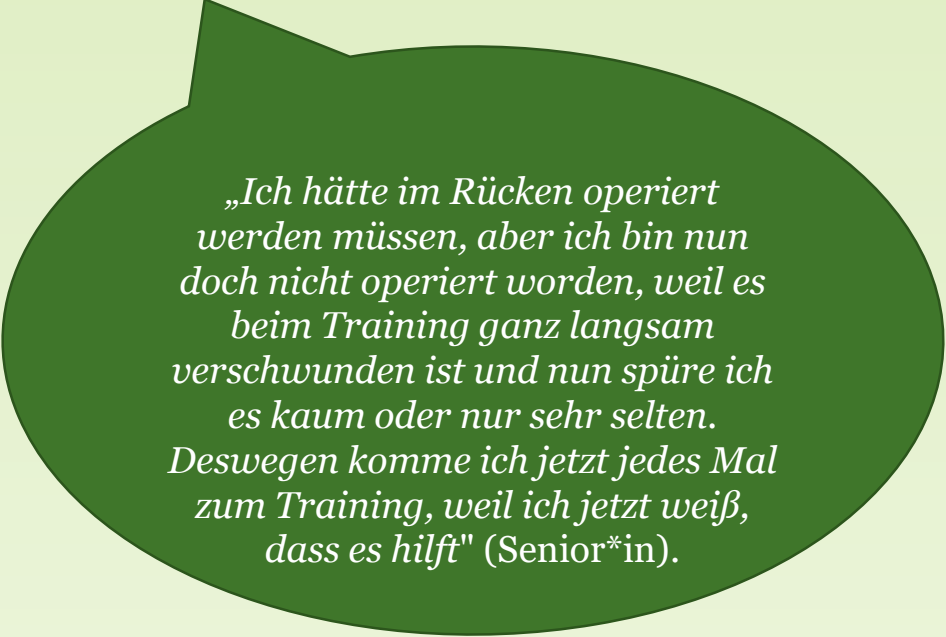
Zusammenfassend ergaben sich verschiedene Erfahrungen mit der Durchführung des WIPP-Interviewleitfadens und der Hausbesuche. Positiv war, dass in beiden Ländern der Interviewleitfaden zu einem besseren Verständnis der Bedürfnisse und Risikofaktoren der Senior*innen beigetragen hat. Die Ergebnisse der Daten von mehr als 1.650 Senior*innen verdeutlichten, dass die Risikofaktoren langfristig beachtet werden müssen.

Kritisch bewertet wurde, dass der WIPP-Interviewleitfaden verkürzt und den jeweiligen örtlichen Bedürfnissen der älteren Menschen angepasst werden muss. Schwierigkeiten bereitete auch die digitale Version des Leitfadens durch Unterbrechungen und technische Störungen. In beiden Ländern gab es außerdem Schwierigkeiten mit der Sprache, der Funktionsbeeinträchtigung und dem niedrigen sozioökonomischen Status der Senior*innen. Dennoch fühlten sich die Senior*innen in den persönlichen Gesprächen gut aufgehoben und wertgeschätzt.

WIPP – Intervention: Ergebnisse der Prozessevaluation Dänemark

WIPP-Intervention

Insgesamt haben die dänischen und deutschen Senior*innen, die an der WIPP-Intervention teilgenommen haben, positive Ergebnisse wahrgenommen. Mehrere Senior*innen erwähnten, dass sie Verbesserungen ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit gespürt und neue Bekanntschaften geschlossen haben.



*„Ich hätte im Rücken operiert werden müssen, aber ich bin nun doch nicht operiert worden, weil es beim Training ganz langsam verschwunden ist und nun spüre ich es kaum oder nur sehr selten. Deswegen komme ich jetzt jedes Mal zum Training, weil ich jetzt weiß, dass es hilft" (Senior*in).*

WIPP – Intervention: Ergebnisse der Prozessevaluation Dänemark

WIPP-Intervention

Vor allem die sozialen Beziehungen, die während der Kurse aufgebaut werden, waren bedeutsam für die Teilnehmer*innen. Das Gefühl, ein Teil einer Gruppe und damit einer Gemeinschaft zu sein, haben die Senior*innen besonders wertgeschätzt. Die Mehrheit der Senior*innen haben sehr gerne an den Kursen teilgenommen. Für sowohl Deutschland als auch Dänemark gilt, dass die beteiligten Trainer*innen bei der Unterstützung der Senior*innen und für die Qualität des Trainings eine große Rolle spielten, da auf individuelle Bedürfnisse eingegangen wurde. In beiden Ländern ist die örtliche Erreichbarkeit und die Mobilität eines der größten Hindernisse bei der Durchführung der WIPP-Interventionen gewesen.

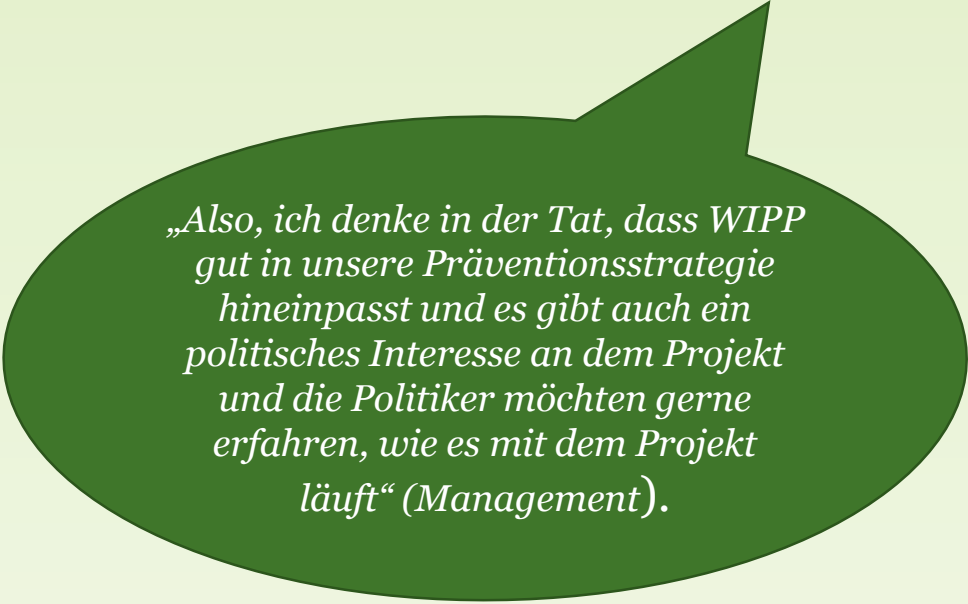
In Dänemark haben bereits alle Kommunen gute Aktivitätsangebote für Senior*innen, die weiterhin angeboten werden. Dennoch lassen sich mehrere Kommunen von der WIPP-Intervention inspirieren und möchten einige Elemente in die bestehenden Angebote aufnehmen. Viele Kommunen haben eine gute Zusammenarbeit mit Sportverbänden und Wohnungsvereinen, die noch weiter ausgebaut werden sollen. Für die Kommunen ist es vor allem wichtig, einen Kommunikationsweg zwischen den Fachkräften/Kommunen und den örtlichen Vereinen einzurichten. Weiterhin soll ein digitales Heimtraining für Senior*innen, das sich an die Teilnehmer*innen richtet, die nicht traditionell an den Kursen teilnehmen können, weiterentwickelt und verbessert werden.

WIPP – Intervention: Ergebnisse der Prozessevaluation Dänemark

Herausforderungen des WIPP-Projektes

Eine große und langfristige Herausforderung des Projektes war die Einführung der EU-Datenschutzgrundverordnung, die im Mai 2018 in Kraft getreten ist. Das WIPP-Projekt wurde dabei vor sehr große Herausforderungen gestellt, weil alle Datenverarbeitungsverträge, schriftliche Zustimmungen und IT-Systeme während des Projektverlaufes der neuen Datenschutzgrundverordnung angepasst werden mussten. Dies führte zu großen Problemen und Verzögerungen im Projekt.

Bei allen beteiligten Kommunen spielte es eine große Rolle für die Durchführung des Projektes, ob es zwischen der bestehenden Praxis (z.B. Präventionsstrategie oder Praxis der präventiven Hausbesuche) der Kommune und den neuen Initiativen des WIPP-Projektes Übereinstimmung gab.



„Also, ich denke in der Tat, dass WIPP gut in unsere Präventionsstrategie hineinpasst und es gibt auch ein politisches Interesse an dem Projekt und die Politiker möchten gerne erfahren, wie es mit dem Projekt läuft“ (Management).

WIPP in der Öffentlichkeit

Impressionen – Tag der Deutschen Einheit am 03. Oktober 2019 in Kiel

Am Tag der Deutschen Einheit wurde das WIPP-Projekt im Rahmen des Bürgerfestes zum Tag der Deutschen Einheit auf der Ländermeile in Kiel präsentiert.



Kerstin Berszuck (links), Paoloo Casserotti und Petra Hampel standen Rede und Antwort.



Christine Rohrmann von der "anna Gaarden" kam vorbei und berichtete begeistert vom WIPP-Kurs.

WIPP im Finale

Abschlusskonferenz am 25. September 2020 in Odense (DK).

Die Abschlusskonferenz des WIPP-Projektes fand am 25.09.2020 im Odense Congress Center statt. Aufgrund der Corona-Pandemie konnten lediglich 50 Personen für an der Präsenzveranstaltung im Kongresszentrum teilnehmen. Es nahmen aber mehr als 70 Personen über eine Online-Verbindung teil, die durch eine Dolmetscherin übersetzt wurde. Zur großen Freude für das WIPP-Projekt hatte Jane Heitmann (Abgeordnete im dänischen Parlament) zugestimmt, die Eröffnungsrede der Konferenz zu halten. Auf der Konferenz wurden die Ergebnisse und Aktivitäten des WIPP-Projektes von den Mitarbeiter*innen aus vielen verschiedenen Kommunen, Unternehmen und Verbänden präsentiert.



WIPP im Finale

Impressionen der Abschlusskonferenz am 25. September 2020 in Odense (DK).



WIPP im Finale

Pressekonferenz am 29. September 2020 in Kiel

Zum Abschluss des WIPP-Projektes wurde am 29.09.2020 eine Pressekonferenz in der AOK NORDWEST in Kiel abgehalten. Stadtrat Gerwin Stöcken (Dezernent für Soziales, Gesundheit, Wohnen und Sport) hob in seinen Grußworten hervor, dass im WIPP-Projekt ältere Bürger*innen zueinander fanden und einer Einsamkeit vorgebeugt wurde. Dies gelang, indem die Kontakte in der Nachbarschaft gestärkt wurden.

In anschließenden Vorträgen wurden wissenschaftliche Ergebnisse zu den präventiven Hausbesuchen und der WIPP-Intervention aus deutsch-dänischer Sicht von Paolo Caserotti (SDU) und aus norddeutscher Sicht von Manfred Wegner und Daniel Pantleon (CAU) ausgeführt.



Im Folgenden wurden Aspekte der Nachhaltigkeit des WIPP-Projektes dargestellt: Zunächst wies Kerstin Berszuck (AOK NORDWEST) darauf hin, dass durch die Zertifizierung eines WIPP-Trainingskurses, genannt „Aktiv 70 plus“, die Teilnahmegebühr den älteren Bürger*innen von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet wird. Gesa Rogowski (Howe-Fiedler-Stiftung) hob hervor, dass der Gesprächsleitfaden für die präventiven Hausbesuche nun eine ganzheitliche Sichtweise beinhaltet: Neben dem sozialen werden jetzt noch das körperliche und seelische Wohlbefinden berücksichtigt. Anschließend betonte Andrea Schnücker-Schulz (LHK), dass das Netzwerk der Akteur*innen in der Senior*innnarbeit in Kiel ausgebaut und erweitert wurde.

WIPP im Finale

Pressekonferenz am 29. September 2020 in Kiel

Es schlossen sich Erfahrungsberichte aus der Praxis an: Tanja Maury-Butenschön (Diakonie Altholstein und anna Suchsdorf) berichtete, dass neue ältere Bürger*innen für die „anna Suchsdorf“ gewonnen wurden, die wiederum Bekannte aus der Nachbarschaft für die Teilnahme an der WIPP-Intervention begeisterten. Christine Rohrmann (AWO Kiel), die bei anna Gaarden die WIPP-Intervention leitete, sah im WIPP-Projekt die Möglichkeit, Bewegung bei älteren Bürger*innen gezielt in den Tagesablauf einzubauen.

Anwesend war auch Heike Rung, die an der WIPP-Intervention in der Anlaufstelle „anna Gaarden“ teilgenommen hat. Sie berichtete von einer verbesserten Fitness und einem besseren Wohlbefinden. In ihrem Alltag habe sie nun mehr Bewegung und Freizeitaktivitäten durchgeführt.



Thomas Niggemann sprach für den LSV Schleswig-Holstein und hob hervor: „Die Kurse stärken das Gesundheitsbewusstsein und das gesundheitsförderliche Verhalten!“ Er bezeichnete die Kurse als einen Gewinn für die Vereine, da sie einen neuen Zugang zur Ansprache älterer Bürger*innen darstellen.

WIPP im Finale

Pressekonferenz am 29. September 2020 in Kiel



Insgesamt wurde bei allen Beiträgen deutlich, dass das WIPP-Projekt als „Katalysator“ wirkte: Die älteren Bürger*innen wurden durch das WIPP-Projekt besser in die Gesellschaft eingebunden. So wurden neue soziale Kontakte aufgebaut und die Gesundheit der älteren Bürger*innen wurde besonders gestärkt.

„Also das war wirklich einfach eine schöne Gelegenheit, durch die Ansprache der Stadt Kiel nochmal an andere Menschen auch heranzukommen und durch diese ganzen Verknüpfungen mit den Netzwerkpartnern. Also für mich kann ich sagen, als anna Suchsdorf, war das ein Riesengewinn.“



Tanja Maury-Butenschön (anna Suchsdorf)

Wie geht es weiter in Dänemark?

WIPP 360°



WIPP 360°

Innovativt netværk for
Sund og Aktiv aldring

WIPP 360° ist ein gemeinnütziges Wissens- und Projektnetzwerk, das aus einem Kreis von Partnern aus dem ursprünglichen WIPP-Projekt weiter fortbesteht. Die Vision von WIPP 360° ist es, die Anzahl der gesunden Lebensjahre (Healthy Life Years, HLY) der älteren Bevölkerung (65+) zu erhöhen. Es hat das Ziel, innovative und nachhaltige Gesundheits- und Präventionsprojekte auszuprobieren und umzusetzen, sodass die selbsteingeschätzte Gesundheit älterer Menschen gefördert und die Gesundheitsausgaben des öffentlichen Sektors reduziert werden können.

Die Menschen in der Bevölkerung werden immer älter und weisen einen erhöhten Bedarf an Gesundheitsdienstleistungen auf. Die Abhängigkeit von öffentlicher Unterstützung führt häufig zu einer geringeren Lebensqualität der älteren Menschen. Gleichzeitig kostet es für die Kommunen und Regionen mehr Geld, diese Gesundheitsdienstleistungen zu erbringen, wie z.B. Haushaltshilfe, wiederholte Krankenhausaufenthalte aufgrund von Stürzen usw. Durch das WIPP-Projekt können ältere Bürger*innen frühzeitig erkannt werden, die ein Erkrankungsrisiko haben oder in ihren körperlichen Funktionen eingeschränkt sind. So können sie rechtzeitig Hilfe bekommen, ihren Lebensstil zu verändern und den Einschränkungen vorzubeugen. Dadurch kann die Lebensqualität der älteren Menschen erhöht und die Ausgaben für die gesundheitliche Versorgung reduziert werden.

(wipp-360.org)

Wie geht es weiter in Dänemark?

WIPP 360°



WIPP 360°

Innovativt netværk for
Sund og Aktiv aldring

Das WIPP 360-Konzept bietet vielfältige Möglichkeiten und bewährte Maßnahmen, um die Gesundheit der älteren Bürger*innen zu fördern. Der derzeitige Partnerkreis, der sich aus Kommunen, Regionen und Universitäten zusammensetzt, möchte außerdem zu einer Gesundheitsreform und insbesondere zu einem Paradigmenwechsel im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung von älteren Menschen beitragen, sodass diese mehr beachtet wird.

„Man denkt im Rahmen eines langfristigen und nachhaltigen Aktionsplanes darüber nach, wie man gebrechlichen älteren Menschen in Zukunft helfen kann“ (Gorm Rabølle Knudsen).



(wipp-360.org)

Wie geht es weiter in Dänemark?

WIPP 360°



WIPP 360°

Innovativt netværk for
Sund og Aktiv aldring

Aktivitätsplan von WIPP 360° für den Zeitraum 2020-2021:

- **Organisation/Netzwerk:** Die Organisation des Netzwerkes, der Verantwortlichkeiten und Aufgaben sollen entsprechend verteilt werden.
- **Branding:** Außerdem soll ein Wissensaustausch und die Verbreitung der Erfahrungen, Ergebnisse und Produkte von WIPP erfolgen.
- **Kommunikationsstrategie:** Es werden Plattformen in Form einer eigenen homepage und LinkedIn zur Kommunikation eingerichtet.
- **Marktverarbeitung und –positionierung:** Erhöhung der Reichweite mit dem Schwerpunkt, relevante Akteure zur aktiven Teilnahme an WIPP 360° zu motivieren.
- **Internationale Beziehungen und Erfahrungsaustausch,** mit den deutschen WIPP 360° und den derzeitigen deutschen Akteuren

Förderung der praktischen Anwendungen des WIPP-Konzeptes:

- **Unterstützung der innovativen Umsetzung der Erfahrungen, Ergebnisse und Produkte des WIPP-Projektes - in Form von:**
 - Praktischer Qualifikation der Mitarbeiter
 - Umsetzung systematischer digitaler Datenerfassung und Interventionen
 - Zusammenarbeit und Dialog mit relevanten Akteuren

(wipp-360.org/formaal-og-prioriteter)

Wie geht es weiter in Deutschland?

WIPP 360°

Das WIPP-Projekt endet zum 30.09.2020 und wird zum Programm:

Eine neue Kooperation zwischen dem Landessportverband Schleswig-Holstein und der AOK NORDWEST schafft Voraussetzungen, damit mehr ältere Bürger*innen an dem für die Förderung der gesetzlichen Krankenkassen zertifizierten aus dem WIPP-Projekt entwickelten Kurs „Aktiv 70 plus...“ teilnehmen können.

Eine Anpassung des Messinstrumentes zur Erkennung von Risiken, Potenzialen und Bedarfen von älteren Bürger*innen ist im Gespräch. Hierbei geht der Blick sowohl auf einzelne Personen als auch auf die Gruppe der älteren Menschen in ihrem Sozialraum.

Die Erfolgsfaktoren des WIPP-Projektes werden in einem Handbuch zusammengestellt, sodass weitere Regionen diese beim Aufbau eigener Strukturen nutzen können, um ihren Bürger*innen ein gesundes Älterwerden zu ermöglichen.

Ein weiterer fachlicher Austausch ist geplant, um Erfolgsfaktoren zusammenzutragen, damit es im Wohnumfeld gelingen kann, möglichst viele Menschen zu aktivieren. So können ältere Menschen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil motiviert werden und möglichst lange mit einer hohen Lebensqualität selbstbestimmt in ihrem Alltag zurecht kommen. Insbesondere die Erreichbarkeit gefährdeter Bürger*innen, die Ermittlung ihrer Bedürfnisse und die einfache Nutzung angepasster und vernetzter Maßnahmen stehen dabei im Mittelpunkt einer kommunalen Ausrichtung.

Weitere Informationen zum Kursangebot finden Sie unter:
<https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/senioren-im-sport/aktiv-70-plus/>



Interreg
Deutschland - Danmark



EUROPEAN UNION



WIPP | APPLIED WELFARE
INNOVATION - FOR YOU

The WIPP project is funded by Interreg Deutschland-Danmark with grants from the European Fund for Regional Development. Read more about Interreg Deutschland-Danmark at www.interreg5a.eu