

Gesundheitsbuddys

Konzeptentwicklung und Umsetzung
Gerontologin Gisela Gehrman,
in enger Zusammenarbeit mit
Marion Träger, DOSB Übungsleiterin B Sport in der Prävention

Was macht ein Gesundheitsbuddy?

Ein Gesundheitsbuddy besucht Menschen mit Mobilitätseinschränkungen in der Häuslichkeit und führt mit ihnen gemeinsam ein Bewegungsprogramm durch.

Es geht um die Stärkung von Kraft, Koordination und Gleichgewicht bis ins höchste Alter.

Die Medizinische Universität Wien hatte das Programm im Rahmen eines Forschungsprojektes auf Wirksamkeit und Machbarkeit in der Wohnung evaluiert.

Die Ergebnisse haben uns überzeugt.

Deshalb haben wir seit 2015 Gesundheitsbuddys zunächst in Potsdam aufgebaut. Weitere Orte folgten.

Unsere Buddys haben viel geschafft

- **Das sind besondere Erfolge:**

1. Eine Frau, 88 Jahre alt, bettlägerig. Nach 4 Monaten konnte sie mit ihrem Ehemann gemeinsam wieder Spaziergänge machen.
2. Ein Ehepaar hatte nach Schlaganfall (Frau) und COPD (Mann) schon drei Jahre das Haus nicht mehr verlassen. Die Tochter musste sich um jede Kleinigkeit kümmern. Und der Mann hat nicht mehr gesprochen. Jetzt gehen sie wieder täglich aus dem Haus und erledigen alle Besorgungen und Arztbesuche selbst. Und sie sprechen auch wieder miteinander.
3. Ein Mann mit Demenz erlernte wieder das Treppensteigen und kann seine Wohnung wieder verlassen.

Wie werden die Hausbesuche organisiert und finanziert?

Das Angebot funktioniert grundsätzlich wie alle AUA.

Alle Gesundheitsbuddys arbeiten ehrenamtlich.

- Wir bieten 2x1 Stunde Hausbesuch pro Woche an, um den Muskelaufbau zu ermöglichen. 1x pro Woche ist etwas zu wenig, 3x wäre in dem Alter zu viel. Letztendlich entscheidet aber der Nutzer, wie oft und wie lange er die Besuche wünscht.
- Für 1 Stunde Stellen wir 13 € in Rechnung.
- Finanziert aus dem Entlastungsbetrag 125 €
- oder Selbstzahler (Anteil steigt, da 125 € oft verbraucht sind)
- oder Verhinderungspflege.

Wie werden die Gesundheitsbuddys qualifiziert?

Der Kurs umfasst 50 Stunden.

Davon entsprechen 30 Stunden den Anforderungen an Alltagsbegleiter plus 20 Stunden speziell für das Bewegungsprogramm.

Die Kurse werden immer dort angeboten, wo neue Gruppen entstehen.

Referenten sind je nach Region Diplom-Medizin-Pädagogen, Ärzte, Physiotherapeuten, lizenzierte Trainer, Sozialarbeiter, Altenpfleger.

Der für diese Qualifizierung anerkannte Verein ist Selbstbewusst altern in Europa e.V.

Teil 2 Die Struktur als Markenzeichen der Gesundheitsbuddys, Markenrechte sind beantragt

Zielgruppe im Strukturaufbau
sind fitte Menschen im Alter
60 plus.

Die gesamte Struktur
arbeitet ehrenamtlich, mit
Aufwandsentschädigungen.

Wenn ein Ort
Gesundheitsbuddys
aufbauen möchte, wendet er
sich an den Verein
Selbstbewusst altern in
Europa e.V.

Es beginnt die
Öffentlichkeitsarbeit über
Vorträge vor Ort, Presse und
Aushänge, Amtsblatt etc.

Teil 2 Die Struktur als Markenzeichen der Gesundheitsbuddys, Markenrechte sind beantragt

5. Finanzielle Mittel bei der Kommune beantragen (derzeit Pakt für Pflege)
6. Qualifizierung 10 Termine á 5 Stunden vorbereiten: Raum, Referenten gewinnen, Sportgeräte einkaufen usw.
7. Qualifizierung durchführen, mit Übergabe Zertifikate.
8. Ehrenamtliche Fachkraft, ehrenamtlichen Koordinator und ehrenamtliche Buchhaltung vor Ort einarbeiten.

Teil 2 Die Struktur als Markenzeichen der Gesundheitsbuddys,
Markenrechte sind beantragt

9. Je nach Möglichkeit einen eigenen Verein gründen,
oder einen örtlichen Verein als Träger gewinnen.

Versicherungen Unfall und Haftpflicht abschließen.

10. Konzept entwickeln und beim LASV Zulassung als anerkannter
Träger beantragen. IK Nummer beantragen

11. Die Gruppen vor Ort arbeiten vollkommen eigenständig.

Die Gruppen haben untereinander aber Kontakt, unterstützen sich und
werden ja nach Bedarf von Potsdam unterstützt.

Teil 2 Die Struktur als Markenzeichen der Gesundheitsbuddys,
Markenrechte sind beantragt

Potsdam	Ostprignitz-Ruppin	Prignitz	Amt Brück	Teltow-fläming	IN Vorbereitung
Selbstbewusst altern in Europa e.V.	Barsikow	Wittenberge	Borkheide	Ludwigsfelde	Potsdam-Ortsteile in 2024
Fit fürs Alter e.V.	Wusterhausen	Gumtow	Brück		Fichtenwalde 2024
	Neustadt Dosse		Golzow		

Teil 2 Die Struktur als
Markenzeichen der
Gesundheitsbuddys,
Markenrechte sind
beantragt

12.

Einmal im Jahr treffen sich alle
Gesundheitsbuddys zu ihrem Tag der
Gesundheitsbuddys.

2024 treffen wir uns am 6. Juni im Saal
Potsdam Museum

Wir erwarten 100 Buddys.



Und noch etwas:

Wir bauen seit 3 Jahren auch **Kulturbuddys** auf, nach dem gleichen Strukturkonzept, nur anderer Inhalt.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Gerontologin Gisela Gehrman

Mobil: 0163 634 02 56

E-Mail: gehrmann@potsdam.de