

digital, gesund altern

- **Langtitel der Maßnahme:** digital, gesund altern – Digitales und gesundes Altern im Waldviertler Kernland
- **durchführende Einrichtung:** Verein Kleinregion Waldviertler Kernland
- **Laufzeit der Maßnahme:** 1. März 2019 bis 31. August 2021
- **Schwerpunkt:** Gute Gesundheitsinformation (GGI)
- **Wirkungsbereich:** Niederösterreich

Beschreibung

Ziel des Projekts “digital, gesund altern” ist es, die Gesundheitskompetenz älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern zu steigern und diese zu einem gesünderen Lebensstil zu animieren. Durch ein eigens für und mit dieser Zielgruppe entwickeltes Onlinespiel wird die Gesundheitskompetenz gefördert und die Zielgruppe mithilfe eines spielerischen Zugangs (Gamification) zu einem gesundheitsbewussteren Verhalten angeregt (Nudging).

Dafür ist eine behutsame und nachhaltige Heranführung an die neuen Technologien erforderlich, wodurch auch neue Wege der Vernetzung, der Informationsbeschaffung und Selbstbestimmtheit möglich werden.

Zwanglose Treffen, gekoppelt an das etablierte Projekt MahlZeit, mit Inputs von Gesundheitsexpertinnen und Gesundheitsexperten, schaffen zusätzliche Anreize. Die Verknüpfung von virtueller und realer Welt fördert die Kommunikation und das Kennenlernen neuer Personen und soll zu Verbesserungen in wichtigen Bereichen führen, z. B. Ernährung, Bewegung oder autonomes Leben.

Ausgangslage

Die 14 Gemeinden der Kleinregion Waldviertler Kernland bestehen hauptsächlich aus kleinen Ortschaften und Streusiedlungen. Landwirtschaft, Handwerk, Gewerbe und (Gesundheits-) Tourismus prägen das Leben der Bevölkerung. Das Projekt wird in der ersten Phase in der Kleinregion Waldviertler Kernland umgesetzt. In dieser sind rund 22% aller Einwohner/innen über 65 Jahre. Daher ist es von immenser Bedeutung, dass diese Menschen lange eigenständig, selbst bestimmt und als aktiver Teil der Gesellschaft in der Region leben können. Dies kann durch die neuen Kommunikationsmittel (Smartphone, Internet, ...) unterstützt werden.

Befragungen ergaben ein großes Interesse der Gruppe 65+ an der Nutzung digitaler Medien. Allerdings stehen ältere Personen diesen neuen technischen Möglichkeiten oft skeptisch und unsicher gegenüber. Es besteht die Befürchtung ständig „überwacht“ zu werden, bzw. die Technik nicht richtig anwenden zu können.

Vom gesundheitlichen Aspekt ist zu beachten, dass in dieser Zielgruppe das Risiko von Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht ständig zunimmt, welches häufige Arztbesuche sowie medikamentöse Interventionen erfordert. Die Einstellung auf die geeigneten Medikamente bzw. die richtige Dosis ist oft ein langwieriger Prozess. Dieser kann durch konstante und exakte Messungen der entsprechenden Werte und laufender Auseinandersetzung mit den Werten wesentlich verbessert und verkürzt werden.

Im Rahmen dieses Projektes soll das nachbarschaftliche Miteinander, ein autonomes Leben sowie die Gesundheit und Gesundheitskompetenz von älteren Menschen durch Vernetzung, die Anwendung neuer Kommunikationsmöglichkeiten (Videotelefonie, Facebook, WhatsApp,...) spielerisch gefördert werden.

Zielgruppen

- Mit dem Projekt "Digital, gesund altern" sollen alle älteren Einwohnerinnen und Einwohner, ungeachtet ihres Bildungsstandes, Einkommen, Herkunft oder sonstiger Parameter angesprochen werden. Es soll dazu beitragen, die Unsicherheit oder Skepsis gegenüber digitalen Medien zu verringern und den Zugang zu dem gesundheitsfördernden Wissen und Aktivitäten zu erleichtern.
- Besonderes Augenmerk wird daraufgelegt, demente, depressive, chronisch kranke und sozial isolierte Personen in die Gruppe zu integrieren und so auch die pflegenden Angehörigen oder Betreuungsdienste etwas zu entlasten.
- Weitere Zielgruppen der Maßnahme sind: ältere Menschen, alleinstehende Menschen, Menschen mit Behinderung / chronischer Erkrankung, Menschen mit niedrigem Einkommen / Bildungsniveau / Stellung im Beruf, Mitglieder von Vereinen / Verbänden / Interessensvertretungen, ältere ArbeitnehmerInnen, Ärzte/Ärztinnen, Pflege und Betreuungspersonal, Bibliotheksmitarbeiter:innen, sowie Personen, die nicht mehr im Berufsleben stehen oder in ihrem Beruf keinen Zugang zu technischen Geräten hatten.

Methodik

Das Projekt beruht im Wesentlichen auf drei Säulen. Die eine Säule ist der Bereich der Digitalisierung der älteren Generation, die zweite Säule ist die Entwicklung eines Onlinespiels (DGA-App), wodurch die ältere Generation Gesundheitskompetenz aufbaut, und zu einem gesünderen Lebensstil animiert wird, die dritte Säule stellen die regelmäßigen Vernetzungs- und Austauschtreffen der Zielgruppe dar. Diese drei Projektbereiche greifen intensiv ineinander und beeinflussen sich gegenseitig. So kann die App erst verwendet werden, wenn die Zielgruppe mit der Benützung von Smartphones bzw. Tablets vertraut ist. Andererseits stellt die DGAApp einen weiteren Anreiz dar sich mit diesen Geräten auseinander zu setzen und so neue Kommunikations- und Vernetzungsmöglichkeiten zu nützen. Die Vernetzungstreffen in der physischen Welt geben der Zielgruppe Sicherheit und Raum zum unkomplizierten Austausch.

Die erste Säule

stellt den Aufbau eines Netzwerks von ehrenamtlichen „Trainer:innen“ dar, welche die Zielgruppe individuell bei der Anwendung von Smartphones und Tablets unterstützen.

An fixen Orten (Bibliotheken, Gemeinde, und bei den MahlZeit-Treffen) stehen diese der Zielgruppe zu fixen Zeiten zur Verfügung. Sie helfen in Anwendungsfragen, zeigen, wie man unterschiedliche Apps hochladet bzw. wie diese funktionieren, oder erklären wie einfache „Wartungstätigkeiten“ (aufladen, reinigen der Oberfläche, usw.) gemacht werden. Auch weisen die EAM-Trainer die Zielgruppe auf aktuelle Gefahren und neue Phishing-Aktivitäten hin. (Es werden aber keine Empfehlungen zu Geräten oder Netz-tarifen gegeben). Der genaue Umfang der Hilfestellung, sowie Ort, Zeit und Häufigkeit werden gemeinsam mit den EAM-Trainern und der Zielgruppe erarbeitet.

Dieses Netzwerk soll gemeinsam mit den Bibliotheken, dem BhW und den KBW aufgebaut werden. Die EAM-Trainer (technikaffine Senioren, Bibliotheksmitarbeiter, ...) erhalten eine eigene Schulung und werden laufend (1/2-Jährlich) zu Vernetzungs- und Weiterbildungstreffen eingeladen.

Die zweite Säule

Um die Gesundheitskompetenz der Zielgruppe zu fördern und diese zu einem gesünderen Lebensstil zu animieren wird mit und für die Zielgruppe eine eigene App entwickelt, welche über einen spielerischen Zugang (Gamification) zu einem gesundheitsbewussteren Verhalten anregt (Nudging).

Ziele der APP

- Gesundheitsförderung und Steigerung der Gesundheitskompetenz der Zielgruppe allgemein
- Förderung der biopsychosozialen Gesundheit basierend auf dem WHO Modell
- Abbau von Berührungängsten hinsichtlich Techniknutzung, Aufklärung, Chancen & Nutzen zeigen
- Förderung von Vernetzung und Austausch – vor allem auch innerhalb der Zielgruppe
- App soll motivieren und Benutzer:innen nudgen sich intensiver mit ihrer Gesundheit, dem eigenen Wohlbefinden aber auch mit der Digitalisierung auseinanderzusetzen

Im Projekt sollen durch Spielmechanismen (=Interventionen) gezielte Verhaltensweisen (Kompetenzerwerb & Austausch) motivational induziert werden. Als Ziel wird eine Modellsynthese aus Nudging und Gamification definiert, um einerseits die Zielgruppe zu informieren, andererseits aber auch intrinsisch zu motivieren und zu vernetzen.

Die dritte Säule

Die Vernetzungstreffen in der physischen Welt sind ein weiterer wichtiger Baustein für die erfolgreiche Umsetzung des Gesamtprojektes. Die Treffen sollen in die derzeitige MahlZeit Struktur integriert werden. Bei diesen Treffen werden:

- Vorträge und Workshops zu gesundheitsrelevanten Themen angeboten.
- Beratungen durch die EAM-Trainer
- Einführungen in die DGA App
- Vernetzung, Austausch und gegenseitig Motivation

Projektpartner

In Zusammenarbeit mit der Donau-Uni Krems, Abt. Gamification, dem Forum Erwachsenenbildung Niederösterreich, der NÖ.Regional.GmbH und dem Fond Gesundes Österreich, setzt der Verein Waldviertler Kernland gemeinsam mit Vertreter:innen der Zielgruppe ein nachhaltiges Programm zur Gesundheitsförderung mittels digitaler Hilfsmittel in den 14 Gemeinden des Waldviertler Kernlands um.

Beitrag zum Wirkungsziel 2

Ein gesünderes Leben für Ältere (60+) durch die Nutzung digitaler Medien? Bei richtiger Anwendung sehr wohl. Gerade im ländlichen Raum können Smartphones und Tablets gut zur Steigerung der sozialen Teilhabe, Förderung der Gesundheitskompetenz, mehr Gesundheitsbewusstsein und Erhöhung der Lebensfreude eingesetzt werden. Eine eigene App und regelmäßige Treffen dienen dabei als Motivator für einen gesünderen Lebensstil.

Das Projekt stützt sich auf drei Maßnahmen-Säulen. Die erste Säule stellt den Aufbau eines Netzwerks von ehrenamtlichen „Trainer/innen“ dar, welche die Zielgruppe individuell bei der Anwendung von Smartphones und Tablets unterstützen. Die zweite Säule ist die Entwicklung eines Onlinespiels (DGA-App), das verschiedene Gesundheitsdeterminanten fördert und zu einem gesünderen Lebensstil animiert. Die dritte Säule sind die regelmäßigen, informativen Vernetzungstreffen.

Ziel des Projekts „digital, gesund altern“ ist es, die älteren Mitbürger/innen behutsam und nachhaltig an die neuen Technologien heranzuführen, und so neue Wege der Vernetzung, der Informationsbeschaffung und Selbstbestimmtheit zu ermöglichen. Durch das mit der und für die Zielgruppe entwickelte Onlinespiel wird die Gesundheitskompetenz gefördert und die Zielgruppe mithilfe eines spielerischen Zugangs (Gamification) zu einem gesundheitsbewussteren Verhalten angeregt (Nudging). Zwanglose Treffen, gekoppelt an das Projekt MahlZeit, mit Inputs von Gesundheitsexperten, schaffen zusätzliche Anreize. Die Verknüpfung von virtueller und realer Welt fördert die Kommunikation und das Kennenlernen neuer Personen und kann zu Verbesserungen in wichtigen Bereichen führen, z.B. Ernährung, Bewegung oder autonomes Leben.