

OPTIMA^{HL} 60plus

Besser essen und leben im Alter

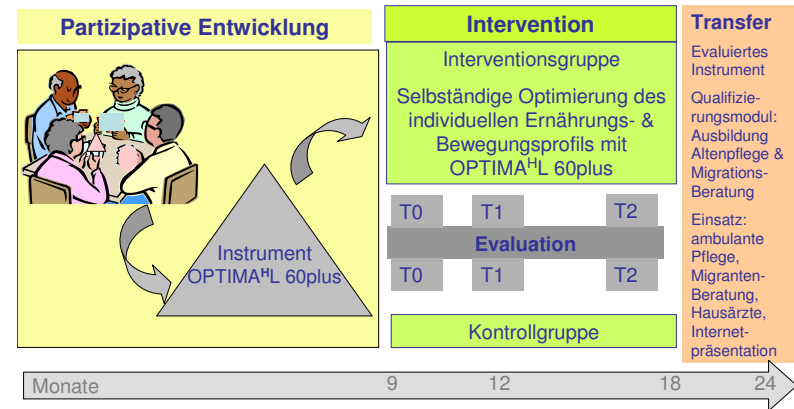
Katharina M. Keimer, Jessica A. Dreas, Helga Strube

„Bewegung kennt keine Grenzen“

Auftaktveranstaltung für das Zentrum für Bewegungsförderung Nord

05.11.2009

Projektübersicht



Im Projekt entwickelte Beratungshilfe



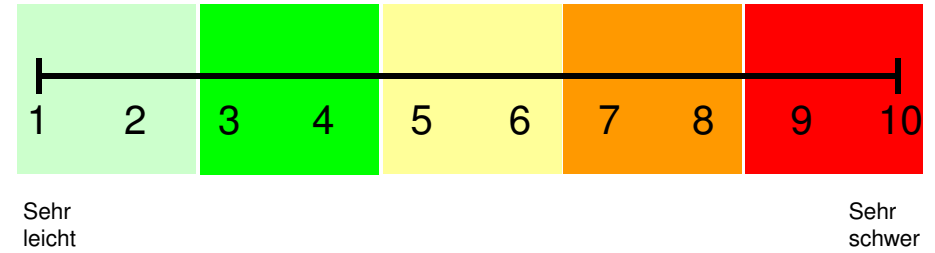
Rekrutierung der Senioren mit Migrationshintergrund

Thema	Rekrutierungsstrategie
Kooperationspartner (BHS, ZIS, AWO, DRK, Paritätischer Wohlfahrtsverband, Kirchengemeinden, Moscheen)	Informationswege: • Direkter Kontakt zur Zielgruppe Gewohnte Umgebung: • Ort und Zeit der Treffen Motivierung von Schlüsselpersonen
Einbeziehung der Zielgruppe	Fokusgruppen Auftaktveranstaltungen
Medien/ Presse	Flyer Poster Presseartikel (Türkisch) Interventionsmaterial (übersetzt)
Vermittlung	Kontakt über Ehepartner/ Freunde/ Bekannte

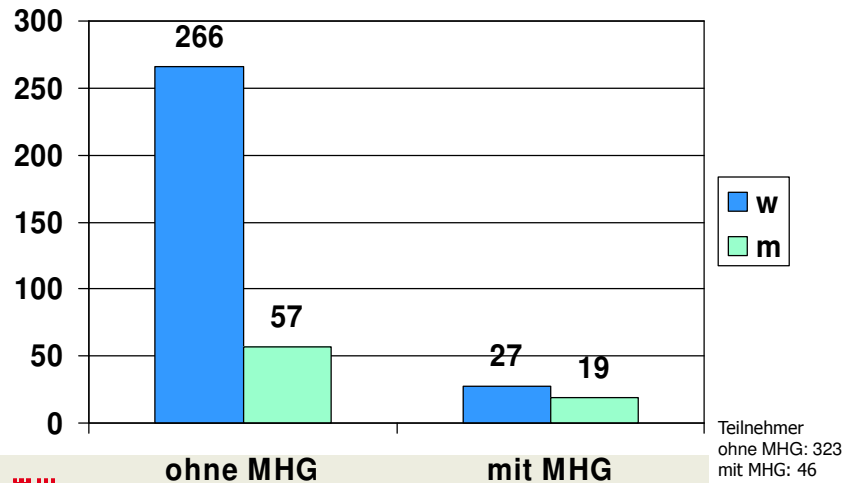
Alltagsbewegung

- Gehen (Spazieren gehen); gehen mit Hilfe; gehen und schwer tragen (z.B. einkaufen)
- Treppen steigen (hoch und runter)
- Hausarbeit (Staubsaugen, Putzen, Gartenarbeit)
- Sport (Fahrrad fahren, Gymnastik, Schwimmen)
- Bewegung im Freien

Subjektive Einschätzung der Belastung



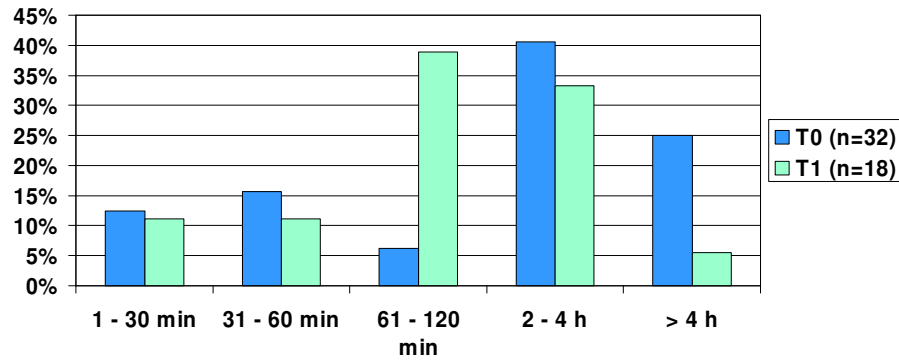
Teilnehmer nach Migrationshintergrund T1



Ergebnisse Bewegung (24h-recall)

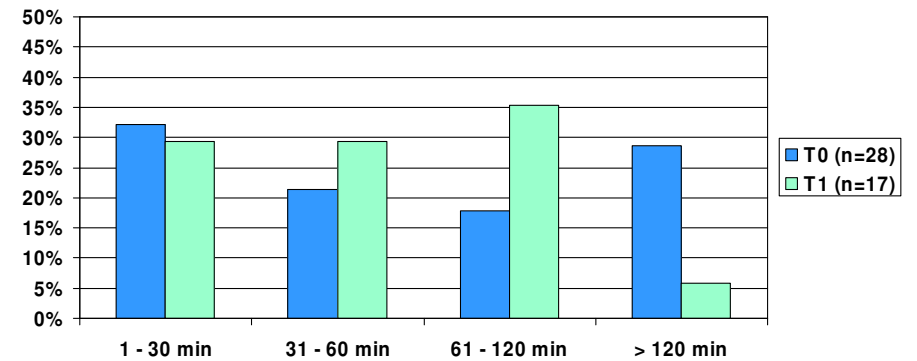


Dauer "Bewegung gesamt": Intervention mit MHG



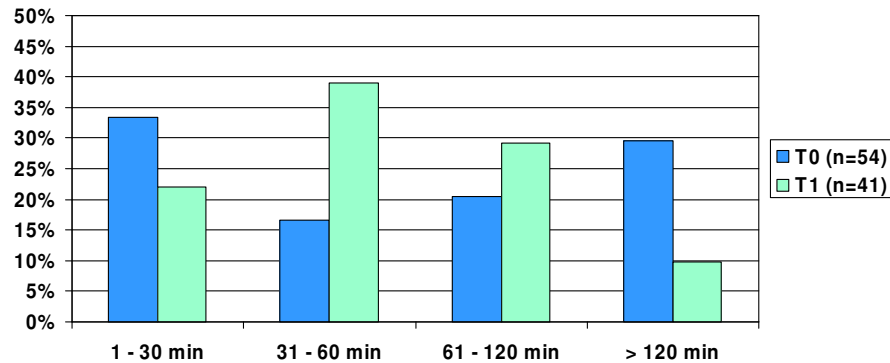
Fisher's Test: $p \leq 0,0546$

Dauer "Bewegung gesamt im Freien": Intervention mit MHG



Fisher's Test: $p \leq 0,2295$

Dauer "Bewegung Gesamt im Freien": mit Migrationshintergrund

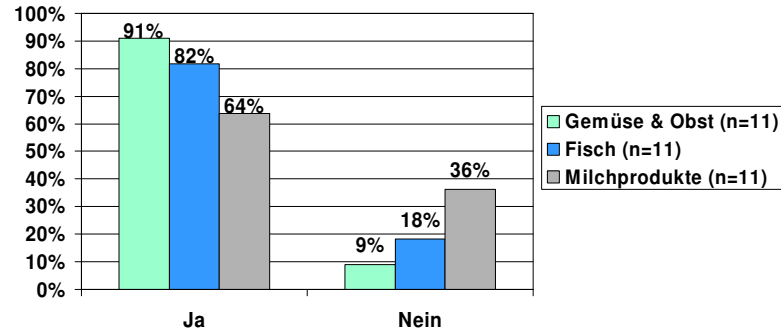


χ^2 - Test: $p = 0,0139$

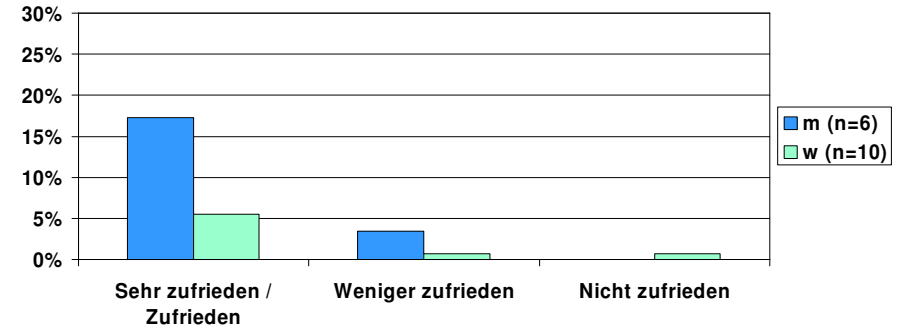
Akzeptanz der Beratungshilfe und des Gesundheitsprogramms OPTIMAHL 60plus bei den SeniorInnen mit Migrationshintergrund



Hat Ihnen die Beratungshilfe geholfen, insgesamt mehr auf den Konsum von Obst und Gemüse/ Fisch/ Milchprodukten zu achten?
(TeilnehmerInnen mit Migrationshintergrund)



Wie zufrieden sind Sie mit der Handhabung der Beratungshilfe? (SeniorInnen mit Migrationshintergrund)



Vielen Dank!



Kooperationspartner



...Kirchengemeinden, Moscheen...