JOHANNITER

Aus Liebe zum Leben

My-AHA
„my active and healthy ageing“

Gebrechlichkeitsprävention für Personen ab 60

Wien, 2026

JOHANNITER

Stürze gehören zu den größten Problemen im Alter.

Gebrechlichkeit ist ein Syndrom, zu dem auch Sturzneigung zählt.

My-AHA
My Active and Healthy Aging

Frühzeitige und genaue Erkennung von altersbedingter Gebrechlichkeit

Laufzeit: 2016-2020

Kosten: 5 168 451,25 Eur

Gefördert durch die Europäische Kommission

Leitung: Universita degli studi di Torino

Ziele:

1. **Frühe Erkennung** des Gebrechlichkeitsrisikos
2. **Verhinderung eines Fortschreitens bzw. Reduktion** von Gebrechlichkeit
3. **Wissenschaftlich-klinischer Nachweis** zur Effektivität der ausgewählten Interventionen
4. **Pilotierung** in Europa, Australien und Asien.

- Home | www.activeageing.unito.it

JOHANNITER

My-AHA
My Active and Healthy Ageing

Horizon 2020
European Union Funding
for Research & Innovation

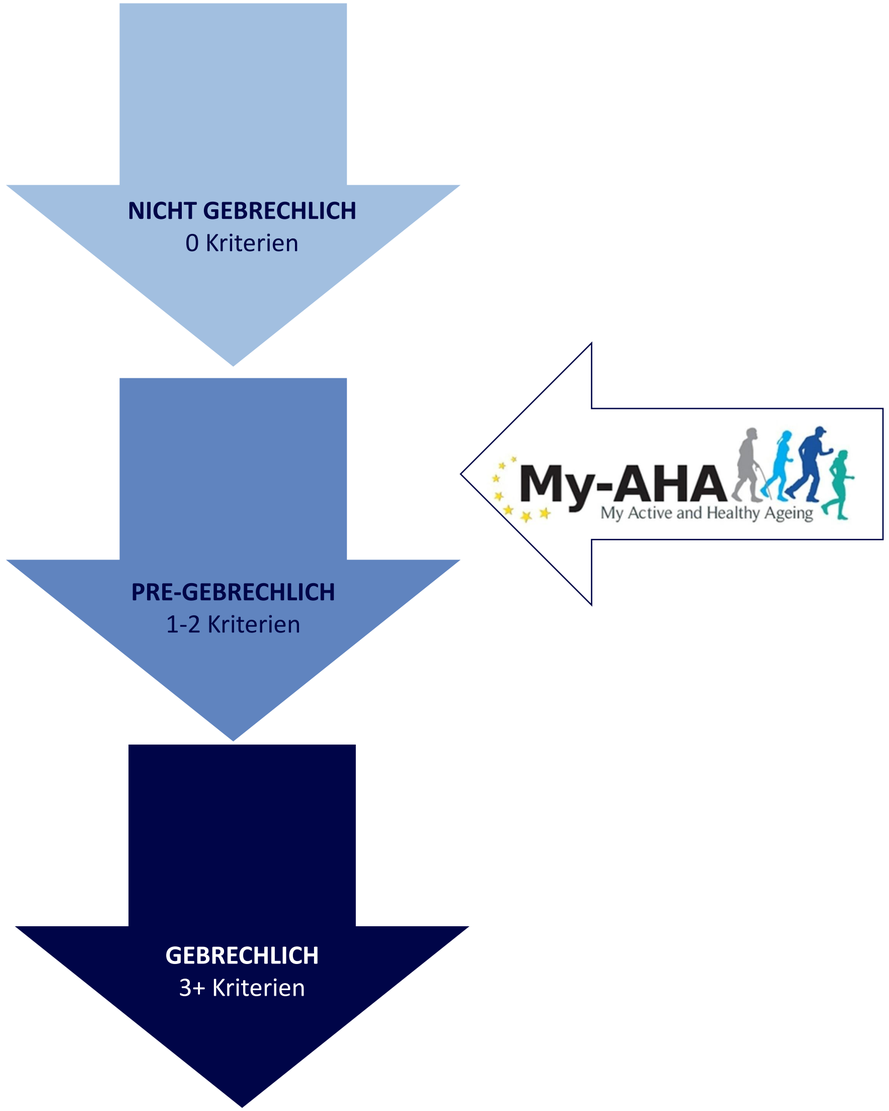
Was ist Gebrechlichkeit?

Gebrechlichkeit (FRAILTY) nach Linda Fried

Auftreten von 3 oder mehr der folgenden Kriterien:

1. Ungewollter Gewichtsverlust (~4,5 kg pro Jahr)
2. Energielosigkeit und Erschöpfung
3. Muskuläre Schwäche (Handgriffstärke)
4. Langsame Gehgeschwindigkeit
5. Niedriger physischer Aktivitätsgrad

My-AHA: ASSESSMENT zu 3 Messzeitpunkten pro Teilnehmer:in

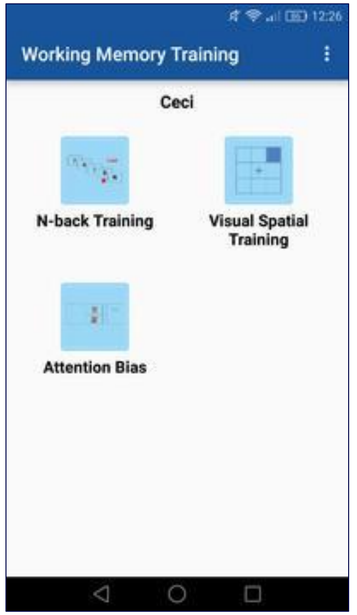


Quelle: Fried LP, Tangen CM, Walston J, Newman AB, Hirsch C, Gottdiener J, Seeman T, Tracy R, Kop WJ, Burke G, McBurnie MA; Cardiovascular Health Study Collaborative Research Group. Frailty in older adults: evidence for a phenotype. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2001 Mar;56(3):M146-56. doi: 10.1093/gerona/56.3.m146. PMID: 11253156.

Interventionen: die My-AHA Trias

Kognitive Interventionen:

Gedächtnistraining mittels Smartphoneapplikationen



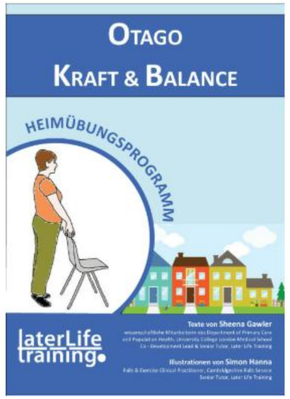
Physische Interventionen:

OTAGO und FAME Bewegungstraining (aus ProFouND)

Trainergestützte Bewegung in der Gruppe

(alle 2 Wochen in einer anderen Räumlichkeit)

Ernährungsberatung



Soziale Interventionen:

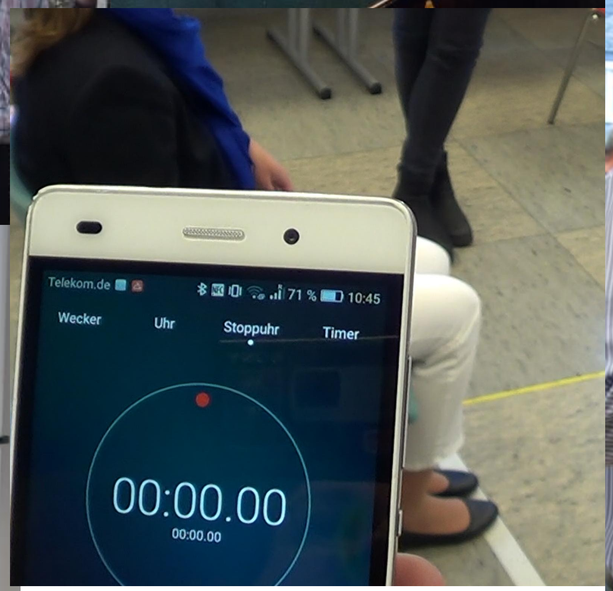
Veranstaltungsprogramm mit Vorträgen/Informationen

Schulungen auf die Nutzung von Smartphones

Café Besuche, gemeinsame Wanderungen, Kochkurse

https://swindon.steadyonyourfeet.org/staying-active/evidence-based-exercises

Impressionen



My-AHA Ergebnisse

Pilotierung:

Randomisiert kontrollierte Versuchsanordnung

Teilnehmende: 600 Personen vorgesehen, gescreent (Inklusionskriterien), Auswahl von ca. 200 Personen

Altersgruppe 60+

Dauer: 12 Monate

Orte: Wien, Innsbruck, Kempten (Allgäu), Köln, Valencia, Turin, Brisbane, etc.

Ergebnisse:

1. Gebrechlichkeit ist aufzuhalten und teilweise reversibel
2. Die Kombination aus Bewegung, geistiger Anregung und sozialem Leben lässt Gebrechlichkeit verlangsamen, stoppen und in manchen Fällen sogar verbessern
3. Die Lebensqualität der Teilnehmer ist gestiegen

Quelle: Rainero, I., Summers, M. J., Monter, M., Bazzani, M., Giannouli, E., Aumayr, G., ... & My-AHA Consortium. (2021). The My Active and Healthy Aging ICT platform prevents quality of life decline in older adults: a randomised controlled study. Age and ageing, 50(4), 1261-1267. https://alz-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1016/j.trci.2018.06.004

Was wird für die Umsetzung auf Gemeindeebene benötigt?

Geschätzte Kosten pro Event laut Businessplan My-AHA (Adaption auf aktuelle Preise nötig!):

KOSTENÜBERSICHT, Annahme 10 Personen, 1h Event		
Veranstaltungsräumlichkeiten & Materialien	Räumlichkeiten, Vortragsmaterial, Schulungsmaterial, Trainingsequipment (einmalige Anschaffung), Marketing etc.	500 €
Personalkosten	Kontaktperson/Organisation, Trainer:in, Diätolog:in, Vortragende etc. 5-8 Stunden insgesamt	500 €
Initialisierungskosten	Administration, Rekrutierung etc.	500 €
Andere Kosten	z.B. Infrastruktur	50 €
GESAMT bei Initialisierung pro Event		1550 €

Wenn Sie My-AHA haben wollen:

Die Johanniter bieten die Begleitung des Starts an und können auch die laufende Betreuung unterstützen.

Wir bieten:

Vorstellung des My-AHA Programms und Umsetzungspläne inklusive Kostenrechnung

Erstellung von Projektplan und Projektstart

Begleitung von Projekt und Implementierung

Train the Trainer

Vorträge für das laufende Programm

Wissenschaftliche Evaluierung (sozio-ökonomisch, Auswirkung auf Lebensqualität, präklinisches Assessment für die Teilnehmer nach My-AHA Protokoll)

Wollen Sie mehr wissen?

Kontakt:

Mag. Georg Aumayr (georg.aumayr@johanniter.at)

0676 83112 814

Mag.a Nadine Sturm (nadine.sturm@johanniter.at)

0676 83112 816

Fragen?

Vielen Dank

JOHANNITER

Aus Liebe zum Leben

Aus Liebe zum Leben

JOHANNITER