

## Newsletter 16, 03 / 2012

### Inhalt

### Seite

#### Aktuelles aus der Allianz

- Erneuerung der Kooperationsvereinbarung zwischen den AllianzpartnerInnen bis 2017 2
- Gesundheit ist das höchste Gut – Gesundheitsförderung für MitarbeiterInnen und BewohnerInnen der Häuser zum Leben 3
- Mindestens ein „natürlich gut Teller“ im Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser 4
- Stärken stärken – Generationen im Dialog (Wiener KAV) 5
- „Offene Gruppe für pflegende Angehörige“ im Geriatriezentrum Favoriten 7

#### Gesundheitsförderung – Beispiele aus der Praxis

- Gesundheitsförderung bei den „Brüdern“ 9
- Haus der Barmherzigkeit ist frauen- und familienfreundlichster Betrieb in Wien 10
- Berufliche Gesundheitsförderung der Stadt Wien: Der Weg zu gesunden MitarbeiterInnen in einem gesunden Unternehmen 11
- In der Kursana Residenz Wien-Tivoli werden die BewohnerInnen zu Hobby-GärtnerInnen und ernten frisches Gemüse 13
- Serie: Zusammenarbeit zwischen Krankenhäusern und Selbsthilfegruppen 13
- Bewegtes Altern in der Brigittenau – Woche der offenen Tür von 27. Februar bis 4. März 2012 14
- Forschungsinstitut für Altersökonomie der Wirtschaftsuniversität Wien 15
- Vertrauen Sie Dr. Google? Gesundheitsinformationen im Internet 17
- Der Effekt der AD-Risikofaktoren-Reduktion auf die Alzheimerprävalenz 19

#### Hinweise

- Auch im Jahr für aktives Altern „engagiert gesund bleiben!“ 21
- Was ist Osteoporose? Die Österreichische Osteoporose Selbsthilfe Wien steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite 22

#### Veranstaltungen

22

### Editorial

Sehr geehrte Damen und Herren!

2007 wurde die Allianz für Gesundheitsförderung in Form einer freiwilligen Kooperation zwischen den großen stationären Trägereinrichtungen und der Stadt Wien ins Leben gerufen. Nach Ablauf dieser ersten Kooperationsvereinbarung ist die erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen den AllianzpartnerInnen am 14. März 2012 im Wiener Rathaus für weitere fünf Jahre verlängert worden. Mehr dazu in unserem ersten Beitrag.

Das Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP) gibt in einem Beitrag einen breiten Überblick über seine Gesundheitsförderungsmaßnahmen für MitarbeiterInnen und BewohnerInnen. Außerdem wird die neue Initiative „natürlich gut Teller“ vorgestellt, welche sich zum Ziel gesetzt hat, die täglichen Mittagsmenüs in den Wohneinrichtungen des KWP nach Kriterien der Umweltfreundlichkeit und der gesunden Ernährung zusammenzustellen. Der Wiener Krankenanstaltenverbund hat im Jahr 2007 begonnen, sich mit dem Thema „Productive Ageing – altersgerechte Arbeitswelt“ zu beschäftigen. Ein Ergebnis ist, dass es für eine effektive Umsetzung auch struktureller Veränderungen bedarf, wie etwa neue Arbeitszeitmodelle für Ärztinnen und Ärzte. Der zweite Beitrag aus dem KAV kommt aus dem Geriatriezentrum Favoriten, welches seit Kurzem eine „Offene Gruppe“ für pflegende Angehörige anbietet, um diese in ihrer oftmals sehr belastenden Rolle zu unterstützen.

Bei den „Beispielen aus der Praxis“ werden wie immer vielfältige Ansätze und Bereiche der Gesundheitsförderung aufgezeigt. Darunter finden sich der Beitrag des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Wien, welches Gesundheitsförderung in Zukunft, mit Hilfe der neuen Mitgliedschaft im ONGKG, noch systematischer umsetzen möchte. Das Haus der Barmherzigkeit berichtet von der Auszeichnung zum „Frauen- und familienfreundlichsten Betrieb in Wien 2011“. Welche systematischen Wege der betrieblichen Gesundheitsförderung in der Stadt Wien besritten werden, zeigt der Beitrag der MA 3. Mit ganz anderen wichtigen Themen im Bereich der Pflegeversorgung, etwa der Vereinbarkeit von Angehörigenpflege und Berufstätigkeit, beschäftigt sich das Forschungsinstitut für Altersökonomie der Wirtschaftsuniversität Wien. Seit Anfang 2010 bietet das, vom Gesundheitsministerium beauftragte und von der Gesundheit Österreich redaktionell betreute, öffentliche Gesundheitsportal den BürgerInnen qualitätsgesicherte und unabhängige Informationen zu allen wichtigen Gesundheitsthemen.

Wir hoffen Ihnen mit diesen und den weiteren Beiträgen im Newsletter wieder interessante Informationen und Impulse für Ihre eigenen Gesundheitsförderungsvorhaben liefern zu können.

Mag.<sup>a</sup> Ursula Hübel  
Wiener Gesundheitsförderung – WiG

## Aktuelles aus der Allianz

### Erneuerung der Kooperationsvereinbarung zwischen den AllianzpartnerInnen bis 2017

Die Allianz für Gesundheitsförderung wurde 2007 auf Initiative der Stadt Wien ins Leben gerufen. Grundidee war, einen systematischen Erfahrungs- und Wissensaustausch über die Umsetzung von Gesundheitsförderungsaktivitäten zwischen TrägerInnen des stationären Gesundheitswesens sowie eine Verbreitung von „Good-Practice-Beispielen“ zum Schutz und zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden von PatientInnen bzw. BewohnerInnen von Spitälern, Pflege- und PensionistInneneinrichtungen sowie deren MitarbeiterInnen zu ermöglichen.

Der Einladung der Stadt Wien zur Zusammenarbeit in einer solchen Allianz folgten alle großen Wiener TrägerInnen von Spitälern, Pflegeeinrichtungen und Seniorenwohneinrichtungen. Die Ziele und Prinzipien der freiwilligen Zusammenarbeit wurden in einer Kooperationsvereinbarung zusammengefasst, deren erste Laufzeit – nach fünf Jahren – jetzt endete.

Intensiven Austausch, in Form von Workshops, gab es beispielsweise zu Themen wie Gesundheitszirkeln, Fehlerkultur in Organisationen, Burnout-Prävention und Sucht-Prävention für MitarbeiterInnen, Umgang mit Aggression und Gewaltereignissen im beruflichen Alltag und Altersmanagement in Hinblick auf eine sich wandelnde Altersverteilung innerhalb des Personals.

Eine wichtige Strategie zur Verbreitung von innovativen und erfolgreichen Gesundheitsförderungsansätzen in Wien ist unter anderem dieser halbjährlich erscheinende Newsletter. Bis dato wurden darin 134 Gesundheitsförderungsinitiativen aus den Allianzeinrichtungen oder dem Wiener Gesundheitswesen allgemein dargestellt. Etwas mehr als die Hälfte der Beiträge beschäftigte sich dabei mit unterschiedlichen Aspekten der betrieblichen Gesundheitsförderung bzw. mit Maßnahmen für MitarbeiterInnen.

Die ersten fünf Jahre der gemeinsamen Kooperation wurden von allen AllianzpartnerInnen als wichtiger Impuls und Unterstützung für die Weiterentwicklung der eigenen Gesundheitsförderungsarbeit gewertet. Mit der Erneuerung der Kooperationsvereinbarung – durch die feierliche Unterzeichnung am 14. März 2012 im Wiener Rathaus – wurde diese erfolgreiche Zusammenarbeit um weitere fünf Jahre verlängert.



Foto: Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung im Rathaus  
v.l.n.r: Hon. Prof. Dr. Konrad Brustbauer (Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenanwaltschaft), Univ.Prof. Dr. Reinhard Krepler (Direktor, KAV Teilunternehmung AKH Wien), Eva Ankowitsch (Verwaltungsdirektorin, Hanusch-Krankenhaus), Dr. Wilhelm Marhold (Generaldirektor, Wiener Krankenanstaltenverbund), Mag.<sup>a</sup> Gabriele Graumann (Geschäftsführerin, Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser), Dennis Beck (Geschäftsführer, Wiener Gesundheitsförderung - WiG), Marianne Klicka (Dritte Landtagspräsidentin), Mag.<sup>a</sup> Beatrix Graschopf (Leitung Personalmanagement, Vinzenz Gruppe Holding GmbH), Mag.<sup>a</sup> Friederike Lackenbauer, (Direktorin, AUVA-Landesstelle Wien), Dr. Roland Paukner (Direktor, KAV Teilunternehmung Geriatriezentren und Pflegewohnhäuser der Stadt Wien mit sozialmedizinischer Betreuung), Mag.<sup>a</sup> Cornelia Obermeier (Generalsekretärin, Verband der Privatkrankenanstellen), Dipl. KH-BW Peter Sloup (Geschäftsführer, Verband der Privatkrankenanstellen)

## Gesundheit ist das höchste Gut – Gesundheitsförderung für MitarbeiterInnen und BewohnerInnen der Häuser zum Leben

### Gesunde MitarbeiterInnen für ein gesundes Betriebsklima

Das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) beschäftigt das KWP bereits seit längerer Zeit und ist seit Beginn des Jahres 2011 mit der Schaffung der Position eines Gesundheitsbeauftragten in ein konkretes Stadium getreten.

Unser BGF-Konzept basiert auf einem vom „Österreichischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen“ gemeinsam mit dem Ludwig Boltzmann Institut für Gesundheitsförderungsforschung erstellten Ansatz, der unter der Bezeichnung „Mitarbeiterbezogene Kernstrategien“ veröffentlicht wurde. Aufbauend auf diese BGF-Strategien wurden für das Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP) drei Leistungskategorien entwickelt, wobei das bereits bestehende Leistungsangebot (Basisleistungen) für bzw. unter Einbeziehung der MitarbeiterInnen sukzessive ausgeweitet werden soll:

1. **BGF- Basisleistungen** sind Leistungen, die KWP-weit bereits standardmäßig angeboten werden (z.B. Arbeitsstättenbegehungen, Vorsorgeuntersuchungen, Hygiene-Fachaudits, Diversitätsmanagement).
2. **BGF- Zusatzleistungen** umfassen Leistungen, die KWP-weit nach Maßgabe verfügbarer Ressourcen über das Basisangebot hinaus angeboten werden sollen (z.B. Konzept zu altersgerechten Arbeitsplätzen, Konzept einer gesunden MitarbeiterInnen-Ernährung, Etablierung eines betrieblichen Vorschlagswesens, Schaffung einer BGF-Intranetplattform).
3. **Punktuellen BGF-Leistungen** sind Leistungen, die aus gegebenen Anlässen fallweise angeboten werden können (z.B. Förderung hausübergreifender Aktivitäten, günstige Freizeitangebote, Gesundheitszirkel, arbeitsmedizinische Sprechstunden).



Drei Kernstrategien der BGF-  
Leistungen für die MitarbeiterInnen  
des KWP

Das Jahr 2012 steht im Zeichen der Schaffung der wesentlichen Grundlagen, auf denen das BGF-Konzept aufbaut. Unser gemeinsames Motto: „Bleib gesund, indem du etwas für deine Gesundheit tust.“

### Gesundheitsförderung kennt kein Alter – Angebote für unsere BewohnerInnen

Nicht nur unseren MitarbeiterInnen kommen Maßnahmen der Gesundheitsförderung zu Gute, auch alle unsere BewohnerInnen können bereits seit Jahren, wenn nicht Jahrzehnten, an vielfältigen gesundheitsfördernden Aktivitäten teilnehmen. Natürlich ist auch in diesem Bereich Qualität wichtig: Das fachspezifische Qualitätsmanagement stellt die Standards, Regelwerke und Richtlinien zur Verfügung, auf Basis derer die Aktivitäten entwickelt werden. Unsere FachexpertInnen evaluieren kontinuierlich die Qualität der Angebote für die BewohnerInnen und gleichen sie an die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse an.

### Vielfältige Freizeitaktivitäten

Von geschulten und sorgfältig ausgewählten MitarbeiterInnen der Haus-Betreuung werden Betreuungsleistungen als Einzel- oder Gruppenleistungen angeboten. Der Bogen spannt sich von kognitiven und motorischen Aktivitäten über kreativ-gestalterische, kulturelle und musische Angebote bis hin zu Leistungen im psychosozialen Bereich.

So wurden im gesamten Jahr 2011 ca. 14.000 Gruppenaktivitäten in den Häusern zum Leben angeboten, die von rund 140.000 TeilnehmerInnen besucht wurden. Unsere angestellten MitarbeiterInnen werden dabei von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen unterstützt, die im Rahmen der Ehrenamtsinitiative „SmS – Solidarität mit SeniorInnen“ im KWP tätig sind. So kommen die Ehrenamtlichen durch ihr Engagement ebenso wie unsere BewohnerInnen in den Genuss dieser für alle wohl einmaligen Gesundheitsförderung.

Neben der Bewegung der Seele und des Körpers sind auch eine bedarfsgerechte Ernährung sowie die Gestaltung des Wohnumfeldes Teil einer gesundheitsförderlichen Umgebung im KWP.

## Gesunder Genuss

Unsere beiden Diätologinnen kümmern sich intensiv um die Erhebung und Sicherung eines optimalen Ernährungszustandes der BewohnerInnen. Regelmäßige Ernährungsvisiten in den stationären Bereichen (110 Visiten im Jahr 2011) sowie eine enge Zusammenarbeit mit Medizin, Pflege und Gastronomie unterstützen die Erhaltung der vorhandenen Ressourcen der BewohnerInnen. Zahlreiche Fachexpertisen zu Ernährungsthemen sowie Schulungen des Personals sorgen dafür, dass neben der Gesundheit auch der Genuss nicht zu kurz kommt.

## Eine sichere Umgebung

Die im KWP angestellten ErgotherapeutInnen unterstützen die BewohnerInnen bei der Verbesserung und/oder Erhaltung ihrer Ressourcen und Mobilität durch verschiedene präventive Angebote. Dazu zählen ergonomische und Gelenksschutzberatung, Hilfsmittelberatung, Beratung zur Schaffung einer risikoarmen Umgebung sowie Maßnahmen zur Sturzprävention. Im Rahmen dieser Angebote werden unter anderem folgende Fragen behandelt: Worauf sollte man beim Kauf altersgerechter Möbel achten? Wie öffne ich ein Gürkenglas ohne die Fingergelenke falsch zu belasten? Welche Stolperfallen gibt es im Wohnumfeld und wie kann ich sie vermeiden? Eine weitere wichtige Aufgabe aller FachexpertInnen ist die inhaltliche Vernetzung mit anderen Senioreneinrichtungen, um gesundheitsförderliche Maßnahmen zu entwickeln und nachhaltig intern und extern abzustimmen.

*Susanne Bayer (Diätologin), Ursula Frey (Fachexpertin Ehrenamt),  
Petra Glantschnig (Fachexpertin Ergo- und Physiotherapie), Thomas Krupinski (Abteilungsleiter Qualitätsmanagement Betreuung), Norbert Wolf (Gesundheitsbeauftragter)*

## Mindestens ein „natürlich gut Teller“ im Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP)

### Der Start

Seit 2010 werden in einigen Küchen der Häuser zum Leben in Zusammenarbeit mit der MA 22 und der Umweltberatung besonders umweltfreundliche Menüs gekocht: so genannte „natürlich gut Teller“. Um das Projekt flächendeckend auszuweiten, hat sich das Gastronomische Management im KWP zum Ziel gesetzt, den „natürlich gut Teller“ ab 2012 mindestens 3-mal in der Woche in allen 30 Häusern anzubieten. In Workshops werden unsere MitarbeiterInnen entsprechend geschult und können auch probieren.

### Warum diese Initiative und was ist der „natürlich gut Teller“?

Der Auftrag der Stadt Wien lautet Treibhausgas-Emissionen zu reduzieren. Mit dem „natürlich gut Teller“ werden damit erstmals auch im Großküchenbereich mit umweltfreundlichen Maßnahmen Zeichen gesetzt. Der „natürlich gut Teller“ zeichnet sich durch nachhaltige Produkte und vor allem weniger Fleisch aus. Auch der vermehrte Einsatz von Bio-Produkten, nachhaltigem Fisch und der Verzicht auf Verpackungsmaterialien machen diesen Teller zu einer besonders umweltfreundlichen Variante des täglichen Mittagmenüs.



„natürlich gut Teller“-Logo – Umweltberatung



Der „natürlich gut Teller“ – umweltfreundlich kochen in den Küchen des KWP ab 2012

## Expansion des „natürlich gut Tellers“

Die Stabsstelle Ernährungsberatung im Gastronomischen Management hat in Zusammenarbeit mit der Umweltberatung zwei Workshops für 38 Köchinnen und Köche des KWP durchgeführt. Diese Workshops sollten einerseits die Bedeutung pflanzlicher Nahrungsquellen durchleuchten und andererseits Lust auf das Umsetzen neuer Rezeptideen machen.

Wer verwendet schon regelmäßig alternative Getreidesorten wie Dinkel, Amaranth, Rollgerste oder Buchweizen, unterschiedlichste Hülsenfrüchte wie z. B. rote Linsen, Kichererbsen oder Käferbohnen oder auch spezielle winterfeste Salate und verschiedenste Kräuter in der täglichen Küche?

Höhepunkt war aber mit Sicherheit das Kochen von innovativen Vor-, Haupt- und Nachspeisen nach den Kriterien für den „natürlich gut Teller“ sowie deren anschließende Verkostung. Die beiden innovativen Köche des KWP Herr Martin Schmid und Herr Ingo Taubert stellten dafür besonders kreative und der Saison angepasste Rezepte zusammen.

## Workshop-Motto: „alternativ und köstlich“

„Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht“ – dieser Redensart konnte an den Workshoptagen niemand etwas abgewinnen. Denn wenn ein ungewohntes Rezept gut zubereitet wird, schmeckt es auch allen. Es wurde geschnippelt, gehackt, gerührt, gekostet und gelacht. Mit Herz und Hirn zauberten die Köchinnen und Köche wunderbare Kreationen auf die Teller. Besonders lecker schmeckten der Einkornschmarren, das steirische Rollgerstelrisotto oder die Kürbiscreme mit Käseknödeln.

## Verkosten und überzeugen

Selbstverständlich durfte auch das Verkosten dieser Schmankerln in einem besonders festlichen Rahmen nicht fehlen. Juroren wie Hr. Georg Patak (Projektleiter der Gruppe ÖkoKauf Wien) oder Hr. Thomas Redolfi (Bereichsleiter Gastronomisches Management im KWP) konnten am eigenen Leib erfahren, wie eine gesundheitsbewusste Küche im KWP schmeckt. Zuvor stellten die Köchinnen und Köche ihre Schmankerln vor – man spürte, mit wie viel Freude und Überzeugung sie bei der Sache waren. Die Gewissheit, dass dieser neue innovative Weg für unsere BewohnerInnen der richtige ist, ist unser Erfolgsrezept für die Zukunft.

*Mag.<sup>a</sup> Jennifer Spanblöchel und Mag.<sup>a</sup> Herta Heisler  
Stabsstelle Ernährungsberatung im Gastronomischen Management des  
Kuratoriums Wiener Pensionisten-Wohnhäuser*

## Stärken stärken – Generationen im Dialog (Wiener KAV)

Im Jahr 2007 hat der Wiener Krankenanstaltenverbund (KAV) begonnen, sich systematisch mit dem Thema „Productive Ageing“ – altersgerechte Arbeitswelt, zu beschäftigen.

Für den Wiener Krankenanstaltenverbund (KAV) steht die nachhaltige Sicherung seiner Personalressourcen im Zentrum des Programms. Der Nachwuchs an Personal wird in Berufsgruppen wie beispielsweise in der Pflege knapp und zu viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehen der Unternehmung frühzeitig verloren. Neben wirtschaftlichen Überlegungen waren es aber auch menschliche Gründe, in den Erhalt von Arbeitsfähigkeit und die Gesundheit von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu investieren.

Die Mission des Programms „Productive Ageing“ im KAV „Stärken stärken – Generationen im Dialog“ skizziert die Zukunft als gesunde und produktive Arbeitswelt für Mitarbeiterinnen und



Mitarbeiter in allen Lebensphasen mit dem Ziel, Arbeitsfähigkeit über die gesamte Erwerbsdauer zu erhalten. Der KAV will sich damit auch als attraktiver Arbeitgeber für Nachwuchs und auch für ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer positionieren.

Das Konzept der Arbeitsfähigkeit umfasst Aspekte von Gesundheit, Einstellungen, Fähigkeiten und vor allem auch Arbeitsanforderungen und -bedingungen. Je besser die individuelle Arbeitsfähigkeit mit den Arbeitsforderungen zusammenpasst, umso höher die Arbeitsbewältigung, umso besser Gesundheit, Befinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Mittels altersadäquater Arbeitsanforderungen und Rahmenbedingungen sowie einem wertschätzenden Umgang für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Altersgruppen soll die Mission verwirklicht werden. Das Programm möchte auch die Bereitschaft der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wecken, ihre Fähigkeiten bis zum Austritt aus dem aktiven Berufsleben für die Organisation KAV möglichst gut einzubringen. Ein wesentlicher Aspekt dabei ist die Stärkung der Personalbindung, um künftig zu erwartenden Schwierigkeiten bei der Rekrutierung von Fachkräften entgegenzuwirken. Letztendlich gilt es, die hohe Qualität der Versorgung der Wiener Bevölkerung zu sichern. Das Modell verbindet also Interessen von ArbeitnehmerInnen mit den Interessen des Arbeitgebers und stellt somit eine sogenannte "win-win" Situation für alle Betroffenen dar.

Das von AUVA und PVA getragene österreichweite Programm „Fit für die Zukunft – Arbeitsfähigkeit erhalten und fördern“ bietet durch Bereitstellung von profunden Erfahrungen und mit dem Fragebogen „Arbeitsbewältigungsindex“ (ABlplus™) ein zur Programmentwicklung und Ableitung von entsprechenden Maßnahmen hervorragend geeignetes Instrument. Dabei sind die hausspezifischen Verantwortlichkeiten primär zu fördern, aber es sind auch unterstützende KAV-weite Festlegungen und Entwicklungen von Rahmenbedingungen sowie Leitideen festzulegen.

2009 bis ins Frühjahr 2010 wurde im Akutkrankenhaus Kaiser-Franz-Josef-Spital mit rund 2.200 Beschäftigten und im Geriatriezentrum Favoriten eine Komplettbefragung aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit dem ABlplus™ durchgeführt. Das Geriatriezentrum Favoriten konnte als eines von drei Unternehmen in Österreich das Gütesiegel „Nestor Gold – Altersgerechte Organisation“ erlangen (das ist ein Gütesiegel des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.) Die Kollegiale Führung des Wilhelminenspitals und die Leitende Direktorin des Geriatriezentrums Klosterneuburg haben mit den Führungen und MitarbeiterInnen für 2011/2012 das Ziel gesetzt, sich verstärkt mit dem Thema Arbeitsfähigkeit über alle beruflichen Lebensphasen intensiv zu beschäftigen.

In einem Teilprojekt des Programmes „Productive Ageing“ hat sich eine Arbeitsgruppe intensiv mit dem Thema „Alter(n)sgerechte Arbeitszeiten für den ärztlichen Bereich“ befasst. Die Herausforderung lag vor allem darin, wie es gelingen kann, gesunde und sozialverträgliche Alternativen bzw. Wahlmöglichkeiten für älter werdende ÄrztInnen zu schaffen. Dabei wurden uns auch die Grenzen der derzeitigen Möglichkeiten aufgezeigt. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, ein ExpertInnentreffen unterschiedlicher nationaler Trägerorganisationen zu organisieren, um gemeinsam auf das Thema zu schauen und voneinander lernen zu können.

Ziel dieser Veranstaltung am 19. September 2011 mit VertreterInnen der SALK, KAGes, Tilak, AUVA, FSW und dem KAV war es:

- Information über bestehende Modelle verschiedener Träger in Österreich kennen zu lernen
- Klärung der überschneidenden Themen / Fragestellungen zum Thema altersgerechte Arbeitszeiten für ÄrztInnen und Überlegungen für eine weitere Kooperation bzw. Entwicklung neuer Arbeitszeitmodelle

Als zusammenfassendes Ergebnis kann gesagt werden, dass der KAV folgende Maßnahmen benötigt:

- Neue Arbeitszeitmodelle für Ärztinnen und Ärzte
- Eine Verlängerung der Tagespräsenz und dadurch Verringerung von Druck und bessere Auslastung der Infrastruktur
- Es ist dringend nötig, Arbeitszeitgestaltung und Organisation mit anderen Berufsgruppen abzustimmen
- Dies braucht große Organisationsumstrukturierung
- Koppelung von Arbeitszeitmodellen und Reformierung der Gehaltsstruktur

Das gesamte Programm wird intern durch den Programmleiter Pflegevorsteher Siegfried Binder und dem strategischen Personalentwickler OAR Reinhard Faber unter externer Fachbegleitung durch Frau Dr.<sup>in</sup> Irene Kloimüller gesteuert.

Der KAV hofft, so bis 2015 seinem Ziel des längeren Verbleibs von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aller Alters- und Berufsgruppen einen wesentlichen Schritt näher zu kommen.

*Pflegevorsteher Siegfried Binder,  
Akademisch gepr. Health Care Manager, zertifizierter Qualitätsmanager  
Wiener Krankenanstaltenverbund, Direktion der Geriatriezentren und Pflegewohnhäuser der  
Stadt Wien mit sozialmedizinischer Betreuung  
Bereich für Gesundheits- und Krankenpflege  
siegfried.binder@wienkav.at*

## „Offene Gruppe für pflegende Angehörige“ im Geriatriezentrum Favoriten

### Ausgangslage

Im Rahmen des familiären, an den individuellen Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner orientierten Betreuungssettings im Geriatriezentrum Favoriten ist es eine Selbstverständlichkeit, die Angehörigen in die Betreuung mit einzubeziehen. Seit Herbst 2010 gibt es eine 14-tägig stattfindende Angehörigengruppe, die sich an diejenigen Personen wendet, die sehr viel Zeit – oft den ganzen Tag – im Geriatriezentrum verbringen. Um den Bedürfnissen dieser Menschen qualitativ hochwertig entgegen zu kommen, wurde die „Offene Gruppe für pflegende Angehörige“ von Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ingrid Seczer (Klinische- und Gesundheitspsychologin) und Martina Kremel (psychiatrische DGKS) konzeptioniert und etabliert.

Das Angebot wendet sich speziell an jene Angehörigen, die fast täglich zu Besuch kommen und mehrere Stunden bleiben. Die Verantwortung für die Pflege wurde bis zum Heimeinzug alleine getragen und deshalb fällt es manchen schwer, diese an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Institution abzugeben. Dieser Umstand birgt hohes Konfliktpotenzial für die Kommunikation und Begegnung mit dem betreuenden Team in sich.

Die pflegenden Angehörigen haben darüber hinaus durch die intensive Beschäftigung mit den ihnen anvertrauten Menschen oft verlernt, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, nicht nur basale Notwendigkeiten wie Mahlzeiten einnehmen, Wohnung sauber halten, einkaufen, Friseurbesuch, Arztbesuche etc., sondern auch direkte Kontakte mit anderen Menschen, sodass das soziale Netz immer löchriger und weniger stützend wird. In weiterer Folge kommt es oft zu massiven körperlichen, emotionalen und psychischen Belastungen und dadurch zu noch weiter führenden Einschränkungen. Der daraus folgende hohe Bedarf an Einzelgesprächen veranlasste das multiprofessionelle Team, Überlegungen anzustellen, professionell und unterstützend darauf zu reagieren.

## Die Gruppe

In einer gemütlichen Atmosphäre (saisonale Tischdekoration, Bewirtung mit Getränken und Kuchen) bieten wir den – persönlich von uns eingeladenen – Angehörigen an, bewusst eine „kleine Auszeit“ aus dem Pflegealltag zu nehmen. Wir stellen Zeit und Raum zur Verfügung, um Sorgen, Befindlichkeiten und Bedürfnisse äußern zu können und mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Durch den regen Austausch in der Gruppe erfahren alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer Aufmerksamkeit, Anerkennung und Wertschätzung.

Nach dem „Public Health Prinzip“ und dem Empowerment Ansatz findet Gesundheitsförderung vor allem durch das Bewusstwerden der Problematik und gegenseitige Unterstützung statt. Die Präsenz einer Klinischen- und Gesundheitspsychologin und einer psychiatrischen Diplomkrankenschwester gewährleistet im Bedarfsfall professionelle Interventionen sowohl in der Gruppe als auch im Einzelkontakt.

Diese Maßnahmen führen zu Hilfestellungen bei der An- bzw. Wiederaneignung von Selbstbestimmung und Lebensautonomie. Es findet viel Austausch über praktische Lösungsansätze für Probleme im Alltag und eine Intensivierung sozialer Kontakte, auch außerhalb der institutionalisierten Gruppe, statt. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer erkennen in der Kommunikation schrittweise auch wieder ihre eigenen Stärken und lernen ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu akzeptieren. Dies alles führt zu einer Verbesserung des psychischen Wohlbefindens und des subjektiven Gesundheitszustandes. Das Gesamtfeld an bio-psycho-sozialen Kompetenzen wird also voll ausgeschöpft.

## Veränderungen

Von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird vor allem die ungezwungene Atmosphäre geschätzt, die es ermöglicht, auch nur kurz – „auf einen Kaffee“ – vorbeizuschauen, was oftmals dazu führt, dass die Zeit vergessen wird und aus 10 Minuten eine ganze Stunde wird. Weiters wird seitens der Angehörigen positiv hervorgehoben, dass nicht nur Sorgen und Belastungen Thema sind, sondern auch kleine Freuden des Alltags, lang vernachlässigte Interessen und Freizeitbeschäftigungen außerhalb der Pflegeeinrichtung besprochen werden können.

Darüber hinaus zeigt sich eine Vernetzung über die einzelnen Pflegewohnbereiche hinaus, die im Bedarfsfall bis zu gegenseitiger Fürsorge reicht. Im multiprofessionellen Team ist eine Verbesserung der Kommunikation sowohl mit den Angehörigen als auch interdisziplinär spürbar, was unter anderem zu deutlicher Aufweichung bereits verhärteter Strukturen führt und in weiterer Folge eine Entlastung der einzelnen Betreuungsteams nach sich zieht.

Veränderungen der sozialen Unterstützung und des subjektiven Gesundheitszustands der Angehörigen wurden mittels standardisierter Verfahren evaluiert und werden zurzeit ausgewertet.

Als bisheriges Resümee kann bestätigt werden, dass eine Wertschätzung der Bedürfnisse der Angehörigen und die damit verbundene Verbesserung der Kommunikationsstrukturen die Lebensqualität nicht nur der Angehörigen und der Bewohnerinnen und Bewohner, sondern auch des multiprofessionellen Teams steigert.

*Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ingrid Seczer, Martina Kremel  
Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Geriatriezentrum Favoriten*

## Gesundheitsförderung – Beispiele aus der Praxis

### Gesundheitsförderung bei den „Brüdern“

Das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien ist mit seinen 411 Betten und mehr als 800 MitarbeiterInnen das größte und älteste durchgängig in Betrieb stehende Ordensspital in der Bundeshauptstadt. 1614 gegründet, übernehmen die Barmherzigen Brüder heute als eines von sechs Schwerpunktkrankenhäusern in Wien eine wichtige und zentrale Rolle in der Gesundheitsversorgung der Wiener Bevölkerung. Gesundheit und Steigerung des Wohlbefindens sowohl für PatientInnen als auch MitarbeiterInnen stehen im Krankenhaus in der Leopoldstadt an erster Stelle.

#### „Aller Anfang ist schwer“

Einzelne gesundheitsfördernde Maßnahmen, wie beispielsweise die gemeinsame Teilnahme von MitarbeiterInnen am Business Run 2010, gab es in der Vergangenheit immer wieder. Es fehlte jedoch die Kontinuität und vor allem die Einbindung in den Krankenhausalltag, wie Pflegedirektorin Mag.<sup>a</sup> Therese Lutnik, MSc, MAS berichtet: „MitarbeiterInnen in Gesundheitseinrichtungen gehören zu den am stärksten belasteten ArbeitnehmerInnen. Man richtet sein Tun auf die Bedürfnisse der PatientInnen hin aus und vergisst dabei immer wieder, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Nach der Arbeit ist man vielfach zu müde, um gesund zu kochen oder Sport zu treiben. Stattdessen verschiebt man gute Vorsätze auf morgen, übermorgen und so weiter. Keine Frage, aller Anfang ist schwer, aber wenn man heute nicht an morgen denkt, so besteht die Gefahr, später mit zahlreichen gesundheitlichen Problemen konfrontiert zu werden. Unser Ansatz lautet daher: Prävention ist der beste Weg zu einer gesunden Zukunft.“

Über eines war man sich im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien einig. Als verantwortungsvoller Arbeitgeber wollte man die MitarbeiterInnen nicht nur auf Probleme aufmerksam machen, sondern sie aktiv dabei unterstützen und gesundheitsfördernde Maßnahmen im beruflichen Umfeld anbieten.

Durch die seit November 2011 bestehende Mitgliedschaft im Österreichischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (ONGKG) sowie im Internationalen Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser hat das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder einen ersten und vor allem wichtigen Schritt in Richtung professionelle Gesundheitsförderung getan.

#### Bisherige Angebote

In den Jahren 2010 und 2011 wurden in Vorbereitung auf die Mitgliedschaft im ONGKG folgende gesundheitsfördernde Maßnahmen geplant und umgesetzt:

- „Auswirkung der Umsetzung haltungsschonender Lagerungstechniken (Ergonomisches Transfertraining)“, Dr.<sup>in</sup> Anna Warlamides, Vorstand des Instituts für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation
- „Gesunde Ernährung: Theorie-Input zur gesunden Zubereitung eines Frühstücks, Mittagessens, Abendessens und von Zwischenmahlzeiten. Anschließend praktische Kochübungen“, Küchenleiter Max Kuchler
- „Der beachtete Mensch im Spitalsbetrieb, ein bewusstseinsbildendes und gesundheitsförderndes Projekt der Barmherzigen Brüder“, Gesamtleiter Mag. Dr. Reinhard Pichler, MBA, MSc
- „Ein Salutogenese-Projekt für alle MitarbeiterInnen in der Allgemeinen Ambulanz“, Pflegedirektorin Mag.<sup>a</sup> Therese Lutnik, MSc, MAS und Ärztlicher Direktor Ing. Dr. Mario Veitl



ONGKG-Urkundenüberreichung mit BM Alois Stöger, diplômé, Pflegedirektorin Mag.<sup>a</sup> Therese Lutnik, MSc, MAS und Vorstandsvorsitzender des Vereins ONGKG, Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ulrike Sommeregger (v.l.n.r.)

Quelle: SALK

## Geplante gesundheitsfördernde Projekte

Zukünftige Projekte beziehen sich zum einen auf die Stärkung der psychischen und seelischen Gesundheit. Geplant sind eine Burnout-Prophylaxe, Mobbing-Prävention sowie Supervisionen. Eine entsprechende Broschüre für die MitarbeiterInnen wird derzeit gerade erstellt. Die praktische Umsetzung erfolgt mit externen und internen ExpertInnen.

Zum anderen soll weiterhin die körperliche Gesundheit der MitarbeiterInnen im Fokus stehen. Hierzu ist eine gemeinsame Erhebung der IST-Situation mit der ASKÖ geplant. In Folge sollen mögliche passende Gesundheitsangebote in der Umgebung zum Krankenhaus vorgestellt und auch vermittelt werden.

Weitergeführt wird das Projekt „Ergonomie am Arbeitsplatz“, d.h. gesundes Heben und Tragen, wobei hier sowohl theoretische als auch praktische Schulungen vorgesehen sind. Ebenso geht es hier um eine Evaluierung der Arbeitsplätze und Verbesserung der Arbeitsumgebung. Eine gesundheitsfördernde Maßnahme, die ebenfalls fortgeführt wird, betrifft das haus-eigene Institut für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation. Bereits seit rund 1,5 Jahren haben die MitarbeiterInnen die Möglichkeit, dessen Fitnessgeräte nach Dienstschluss unentgeltlich zu nutzen. Ein Angebot, das gut angenommen wird.

„Die gesundheitsfördernden Maßnahmen in unserem Krankenhaus haben viele positive Auswirkungen. Die Steigerung des Wohlbefindens und der Gesundheit steht natürlich an erster Stelle, aber auch das Miteinander wird gefördert ebenso wie das Kennenlernen der eigenen Bedürfnisse. Mit der Mitgliedschaft im ONGKG haben wir für unser Krankenhaus ein wichtiges Zeichen gesetzt. Auch wenn die Mitgliedschaft mit großem Aufwand verbunden ist und wir für die Rezertifizierung weiter am Ball bleiben müssen, so lohnt es sich, denn: wir unterstützen damit die Gesundheit unserer MitarbeiterInnen“, so Pflegedirektorin Mag.<sup>a</sup> Therese Lutnik, MSc, MAS abschließend.

*Pflegedirektorin Mag.<sup>a</sup> Therese Lutnik, MSc, MAS  
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien  
sekretariat.pflegedirektion@bbwien.at*

## Haus der Barmherzigkeit ist frauen- und familienfreundlichster Betrieb in Wien

Die gemeinnützige „Haus der Barmherzigkeit“-Gruppe bietet seit über 135 Jahren schwer pflegebedürftigen Menschen eine Langzeit-Betreuung mit mehr Lebensqualität. In fünf Pflegekrankenhäusern bzw. -heimen sowie vierzehn Wohngemeinschaften in Wien und Niederösterreich leben rund 1.100 geriatrische KlientInnen sowie jüngere mit mehrfachen Behinderungen.

Die „Haus der Barmherzigkeit“-Gruppe beschäftigt rund 1.100 MitarbeiterInnen in Pflege, Medizin, Therapie, Behindertenbetreuung, Küche, Reinigung, Technik und Verwaltung. Diese MitarbeiterInnen werden bestmöglich bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie unterstützt, wie die Auszeichnung „Frauen- und familienfreundlichster Betrieb Wiens 2011“ im Rahmen der Initiative „Taten statt Worte“ unterstreicht.

Die Initiative „Taten statt Worte“ sucht alle zwei Jahre Best Practice-Modelle für frauen- und familienfreundliche Maßnahmen in Betrieben und prämiert diese. Aus den Siegern der verschiedenen Bundesländer wird der Gewinner des Staatspreises ermittelt. Unterstützt wird diese Initiative vom Bundesministerium für Wirtschaft und Familie, dem Bundeskanzleramt Frauen, WKO u.a.



„Taten statt Worte“ v.l.n.r.: Mag.<sup>a</sup> Katharina Schuldner, BM a.D. Maria Rauch-Kallat, Wilma Wiesnegger, MBA bei der Preisverleihung 2011.  
© Haus der Barmherzigkeit



„Seeböckgasse 138“: In den Pflegekrankenhäusern Seeböckgasse und Tokiostraße in Wien gibt es einen KIWI-Betriebskindergarten:

© Ludwig Schedl

Wesentliche Punkte für die Auszeichnung des „Hauses der Barmherzigkeit“ als frauen- und familienfreundlichster Betrieb in der Kategorie „Non Profit-Organisation“ sind folgende:

- Ein hoher Anteil von Frauen in Führungspositionen – 65% der Führungspositionen sind von Frauen besetzt bei einer Gesamtquote von 80% weiblichen MitarbeiterInnen im Unternehmen. Selbst die oberste „Führungsetage“ ist stark weiblich besetzt – beispielsweise sind alle Primariastellen im geriatrischen Pflegekrankenhaus Tokiostraße mit Frauen besetzt.
- Möglichkeit des Teilzeit-Einstieges nach Karenz für MitarbeiterInnen – auch in Führungspositionen
- Flexible Dienstplangestaltung
- Betriebskindergärten mit erweiterten Eröffnungszeiten (6.30 bis 18.30 Uhr) und ganzjährig geöffnet

„Wir wollen mit einer flexiblen Dienstplangestaltung, Teilzeitmodellen – besonders nach der Karenz - und Betriebskindergärten unseren MitarbeiterInnen einen familienfreundlichen Job in der Geriatrie und im Behindertenbereich ermöglichen“, so Institutsdirektor Univ.-Prof. Dr. Christoph Gisinger.

*Kontakt: Mag.<sup>a</sup> Eva Bauer, Kommunikation  
Seeböckgasse 30a, 1160 Wien  
eva.bauer@hausderbarmherzigkeit.at*

## Berufliche Gesundheitsförderung der Stadt Wien: Der Weg zu gesunden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in einem gesunden Unternehmen

Seit der Gründung der MA 3 Bedienstetenschutz und berufliche Gesundheitsförderung im Jahre 2006 werden die Agenden der Gesundheitsförderung magistratsintern vom Dezernat Arbeitsmedizin und ab 2009 in Zusammenarbeit mit dem neu gegründeten Dezernat Berufliche Gesundheitsförderung wahrgenommen. Das ExpertInnenteam wurde nun von Psychologinnen und Diplomsozialarbeiterinnen verstärkt, sodass die MA 3 ein breites Angebotspektrum hinsichtlich BGF bieten kann.

Berufliche Gesundheitsförderung hat klare Qualitäts- und Erfolgskriterien, an denen wir uns orientieren. Wann ist nun berufliche Gesundheitsförderung erfolgreich?

### 1) BGF als Teil der Unternehmenskultur

Die berufliche Gesundheitsförderung ist nur dann erfolgreich, wenn sie in der Unternehmenskultur integriert ist und in den Leitbildern der Dienststellen verankert wird. Um BGF in die Unternehmenskultur implementieren zu können, ist eine gute Zusammenarbeit und Abstimmung aller EntscheidungsträgerInnen und ExpertInnen unumgänglich. Gesundheitsförderungsmaßnahmen benötigen zudem genügend Ressourcen (Budget, Personal, Räume,...) und eine niederschwellige Zugangsmöglichkeit für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

### 2) Bedarfsanalyse

Damit die Maßnahmen der beruflichen Gesundheitsförderung zielgerichtet gestaltet werden können, ist eine vorhergehende Bedarfsanalyse erforderlich. Zur Bedarfserhebung stehen der MA 3 unterschiedliche Instrumente zur Verfügung. Mittels Arbeitsplatzevaluierung durch Arbeitsmedizin und Sicherheitstechnik, MitarbeiterInnenbefragungen (z.B. Arbeitsbewältigungsindex, Evaluierung psychischer Belastungen mittels Fragebogen) und Auswertung anonymisierter Untersuchungsdaten der Gesundheitstage wird der Bedarf an BGF-Maßnahmen ermittelt.

Ebenso ermöglicht der ständige Dialog der Arbeitsmedizinerinnen, Arbeitsmediziner, Psychologinnen und betrieblichen Sozialarbeiterinnen mit den Bediensteten und den Führungskräften vor Ort ein rasches und effektives Reagieren auf dienststellenspezifische Erfordernisse. Die ExpertInnen der MA 3 liefern das Know-how für die Planung von BGF, unterstützen und beraten bei der konkreten Umsetzung von Maßnahmen.

### 3) BGF braucht eine Steuerungs- und Planungsstruktur + Kooperation mit Partnern

Bei der Planung der beruflichen Gesundheitsförderung wird auf ein klares Konzept, das fortlaufend überprüft und angepasst wird, großen Wert gelegt. Die MA 3 stimmt die BGF-Maßnahmen für den Magistrat Stadt Wien in einem Steuerungsgremium ab. Die KooperationspartnerInnen (MA 3 – Bedienstetenschutz und berufliche Gesundheitsförderung, KAV – Wiener Krankenanstaltenverbund, KFA – Krankenfürsorgeanstalt der Stadt Wien, GdG – Gewerkschaft der Gemeindebediensteten und Wiener Stadtwerke Holding) haben zahlreiche BGF-Projekte gemeinsam umgesetzt wie: Seminare zur Stress- und Burnoutprävention, Rauchfreikurse, Angebote für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 50 plus, u.v.m. sowie die Kooperation im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation verstärkt.

Die MitarbeiterInnen der Stadt Wien werden auf dem Wege der internen Öffentlichkeitsarbeit über alle Angebote und Vorhaben zur beruflichen Gesundheitsförderung informiert (wien.at intern, Intranet der MA 3, MitarbeiterInnenzeitung, Publikationen der Gewerkschaft der Gemeindebediensteten sowie durch diverse andere Printmedien wie Folder und Flyer). Die von der MA 3 erstellte Folderreihe zu den Themen Stress- und Burnoutprävention, Mobbingprävention, 50 plus und Suchtprävention, bietet wertvolle Information und Unterstützung für Führungskräfte und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

### 4) Maßnahmen + Umsetzung

Die MA 3 bietet neben dienststellenspezifischen BGF-Maßnahmen zahlreiche Vorträge, Seminare und Workshops an. Diese werden sowohl von externen TrainerInnen, als auch von den ExpertInnen der MA 3 abgehalten. Neue Angebote externer TrainerInnen werden der Steuerungsgruppe, bestehend aus VertreterInnen der Dezernate Arbeitsmedizin, Arbeitspsychologie und Berufliche Gesundheitsförderung und Öffentlichkeitsarbeit, vorgestellt und nach definierten Kriterien ausgewählt. Diese BGF-Module sind im hauseigenen, neu adaptierten Veranstaltungszentrum, niederschwellig, allen MitarbeiterInnen zugänglich oder können wahlweise, nach Empfehlung der Arbeitsmedizin, dienststellenintern vor Ort gebucht werden. Die MA 3 unterstützt aktiv gesundheitsbezogene und soziale Initiativen in den Dienststellen. Die Betriebliche Sozialarbeit bietet Mediationen für Gruppen und Teams an, die Arbeitspsychologinnen führen Beratungsgespräche, vermitteln Supervisionen und Teamentwicklung mit dem Ziel, das gemeinsame Miteinander und positive Arbeitsklima zu stärken.

### 5) Systematische Evaluation + Adaption

Eine laufende Evaluierung und Anpassung des Angebotskatalogs wird durchgeführt, um geänderten Erfordernissen oder Schwerpunktsetzungen Rechnung zu tragen. Somit können Angebote vertieft, erweitert oder neu konzipiert werden. Die Wirksamkeit der Maßnahme der BGF wird anhand kurz-, mittel-, und langfristiger Indikatoren gemessen.

„Unser Ziel ist, durch betriebliche Gesundheitsförderung eine nachhaltige Verhaltens- und Verhältnisänderung im Sinne der Salutogenese zu bewirken.“

Mag.<sup>a</sup> Ursula Haider, MSc

Leitung der Beruflichen Gesundheitsförderung und Öffentlichkeitsarbeit  
Magistratsabteilung 3 – Bedienstetenschutz und berufliche Gesundheitsförderung

Tel.: 01/4000 – 75060, [ursula.haider@wien.gv.at](mailto:ursula.haider@wien.gv.at)

Link MA 3: <http://www.intern.magwien.gv.at/ma03/index.html>



Folder der MA 3



Ein Kräuter- und Gemüsegarten, den die BewohnerInnen der Kursana Residenz Wien-Tivoli hegen und pflegen werden, entsteht

## In der Kursana Residenz Wien-Tivoli werden die BewohnerInnen zu HobbygärtnerInnen und ernten frisches Gemüse

Im Mai 2011 nahmen einige MitarbeiterInnen der Kursana Residenz Wien-Tivoli ein ganz besonderes Vorhaben in Angriff. Mit vereinten Kräften legten sie einen Kräuter- und Gemüsegarten an, den die BewohnerInnen hegen und pflegen. Den ganzen Tag wurde fleißig „gegartelt“, bis jede Obst- und Gemüsesorte ihren Platz gefunden hatte. Das Gießen und Umsorgen der jungen Pflänzchen sowie das Ernten der reifen Früchte übernehmen die SeniorInnen gern und freuen sich auf diese neue Verantwortung. Ausgangspunkt war der Wunsch einiger BewohnerInnen nach einem eigenen Kräuter- und Gemüsegarten zum Pflegen und Ernten. Diesem Wunsch wurde gern nachgekommen und so setzten einige MitarbeiterInnen des Hauses einen Tag lang Jungpflanzen. Man entschied sich für Hochbeete, da diese barrierefrei und auch für Rollstuhlfahrer frei zugänglich sind. Angebaut wurden eine Vielzahl an Kräutern wie Petersilie, Ananas- und Pfefferminze, Schnittlauch, Liebstöckl, Bohnenkraut, Rosmarin und Salbei, aber auch diverse Gemüsesorten wie Cherrytomaten, Paprika und Bohnen. Außerdem wurden noch Ribisel, Stachel- und Erdbeeren gesetzt, sowie herrlich blühende Petunien. Die BewohnerInnen haben sich ihren neuen Gemüsegarten sofort angesehen und die Freude über die bunte Vielfalt war ihnen ins Gesicht geschrieben. „Die Arbeit an der frischen Luft ist wunderbar. Ich hatte früher auch einen Garten und es entspannt herrlich, sich im Freien zu bewegen. Die Beete brauchen viel Pflege. Bei dieser Hitze muss mindestens einmal täglich gegossen werden. Und das gemeinsame Ernten und Kochen ist dann die schönste Belohnung für die Gartenarbeit! Unser Garten ist eine richtige Quelle der Lebensfreude!“, so eine begeisterte Bewohnerin mit einer Gießkanne in der Hand.

Die Arbeit im Garten macht nicht nur Spaß, sie aktiviert auch die Immunpotentiale des Körpers und kräftigt den Muskelapparat. Das Erleben zunehmender körperlicher Leistungsfähigkeit hebt wiederum das Selbstbewusstsein. Durch die verantwortliche Beschäftigung mit „etwas Lebendigem“ werden auch die kognitiven Fähigkeiten gefördert. Damit passt das neue Gartenprojekt ganz genau ins Konzept des Hauses, denn die Kursana Residenz Wien-Tivoli legt höchstes Augenmerk darauf, dass sich die BewohnerInnen ihre Aktivität und Selbstständigkeit so lange wie möglich bewahren. Aus diesem Grund sorgt das Haus laufend für ein interessantes und hochwertiges Freizeit-, Bewegungs- und Unterhaltungsprogramm und fördert die individuellen Interessen der SeniorInnen gezielt, sodass für jede und jeden das Richtige dabei ist.

*seniorenresidenz@wien.tivoli.kursana.at*  
*www.kursana.at*

*PR & Medienarbeit Kursana-Österreich: Zowack PR & Communications*

## Serie: Zusammenarbeit zwischen Krankenhäusern und Selbsthilfegruppen

Ihre vielfältigen Leistungen machen die Wiener Selbsthilfegruppen zu einer wichtigen Ergänzung zum Gesundheitswesen in unserer Stadt. Eine verstärkte Vernetzung der beiden Bereiche kommt jenen zugute, die – ob als PatientInnen oder Angehörige – Unterstützung suchen. Aber auch die KooperationspartnerInnen ziehen daraus Nutzen. Eine wesentliche Rolle bei der Vermittlung kommt dabei der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien in der Wiener Gesundheitsförderung zu.

Als themenübergreifende Kontaktstelle ist die SUS Wien erste Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe in Wien – für Betroffene, Angehörige und VertreterInnen von relevanten Berufsgruppen gleichermaßen. Durch die Vermittlung und Hilfestellung bei Kooperationsanfragen wollen wir die Arbeit der Selbsthilfegruppen noch stärker im Wiener Gesundheits- und Sozialwesen verankern. Ein besonderes Augenmerk liegt in diesem Zusammenhang auf der Zusammenarbeit zwischen Krankenanstalten und Selbsthilfegruppen. Dazu haben wir – ge-



Mag. Andreas Keclik, Leiter der  
Selbsthilfe-Unterstützungsstelle  
SUS Wien in der WiG

meinsam mit allen Beteiligten – ein umfassendes Leistungspaket entwickelt, das wir bei Bedarf gern zur Verfügung stellen. Schreiben Sie uns einfach an [selbsthilfe@wig.or.at](mailto:selbsthilfe@wig.or.at)

Auch das „Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnis“ hat sich für viele Menschen, die im Gesundheitsbereich und im Sozialwesen tätig sind, als wertvolles Hilfsmittel erwiesen. Sie erhalten damit einen umfassenden Eindruck von der Arbeit und den breitgefächerten Themenbereichen der Wiener Selbsthilfegruppen und können ihre PatientInnen rasch und unkompliziert bei der Suche nach einer für sie geeigneten Selbsthilfegruppe unterstützen. Auch in der mittlerweile bereits dritten Auflage sind alle Angebote und Kontaktdaten übersichtlich zusammengefasst. Das „Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnis 2012“ kann kostenlos über den Broschüren-Bestellservice der Wiener Gesundheitsförderung angefordert werden.

Telefon: 01 4000 76924 oder Email: [broschueren@wig.or.at](mailto:broschueren@wig.or.at)

Um den professionellen Dialog zwischen VertreterInnen der Selbsthilfe und dem Gesundheits- und Sozialwesen weiter auszubauen, organisieren wir heuer wieder eine Selbsthilfe-Konferenz. In Plenarvorträgen und Workshops werden selbsthilferelevante Themen diskutiert und aktuelle Entwicklungen vorgestellt. Gleichzeitig soll die Konferenz eine ideale Plattform für den Erfahrungsaustausch zwischen Selbsthilfegruppen, Interessierten und Fachleuten bieten. Unter dem Motto „Frischer Wind ins Gruppenleben“ darf ich Sie schon heute sehr herzlich zur 2. Wiener Selbsthilfe-Konferenz am Donnerstag, 21. Juni 2012 einladen (Seminar- und Veranstaltungszentrum Catamaran, 1020 Wien, Johann-Böhm-Platz 1, ÖGB-Gebäude).

*Mag. Andreas Keclik*

*Leiter der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien in der Wiener Gesundheitsförderung  
[www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)*

## **Bewegtes Altern in der Brigittenau Woche der offenen Tür von 27. Februar bis 4. März 2012**

Bewegung heißt mehr Lebensqualität und mehr Lebenslust – in jedem Alter. Sich im Alltag und in der Freizeit ausreichend zu bewegen, ist gerade für ältere Menschen ein wesentlicher Baustein, um aktiv und gesund zu bleiben. Die kostenlose Schnupperwoche "Bewegtes Altern in der Brigittenau" sollte möglichst viele Seniorinnen und Senioren in der Brigittenau und angrenzenden Bezirken dazu motivieren, das für sie passende Bewegungsangebot zu finden und auszuprobieren – unverbindlich und in lockerer Runde.



ASVÖ - Dance Ethno Body

„Bewegtes Altern in der Brigittenau“ war eine – von der Wiener Gesundheitsförderung koordinierte – Gemeinschaftsaktion folgender Anbieter: ASKÖ-Wien, ASVÖ-Wien, Katholisches Bildungswerk Wien, Pensionistenklubs der Stadt Wien, Pensionistenverband Österreichs, SPORTUNION Wien, VHS Brigittenau, WAT, Wiener Gesundheitsförderung.

Mehr als 60 seniorInnengerechte Kurse dieser Einrichtungen wurden in einem ansprechenden Folder zusammengefasst und standen in der Woche vom 27. Februar bis 4. März 2012 allen Interessierten offen. Das Angebot war breit gefächert und bot für jeden Geschmack und jede Kondition das Passende: kräftigende Rückengymnastik, entspannendes Qi-Gong, geselliges Kegeln und anregendes Tanzen ebenso wie Nordic Walking oder angeleitete Fitness im Freien. Der Folder wurde in einer Auflage von 9.000 Stück über die KooperationspartnerInnen sowie diverse Anlaufstellen im Bezirk (z.B. ÄrztInnen, Apotheken, Bezirksvorstehung) breit verteilt. Begleitende Bewerbung fand über Bezirksmedien, Veranstaltungen und diverse Websites statt.



Fitness im Freien

Die Idee hinter dieser Aktion: Grundsätzlich gibt es in Wien viele für ältere Menschen geeignete Bewegungsangebote. Gerade für bislang inaktive SeniorInnen ist es aber schwer, einen Überblick zu gewinnen und geeignete Kurse zu erkennen. Hier setzte die Aktion „Bewegtes



Pensionistenklub – Bowling im Klub



VHS Brigittenau – Treffpunkt Tanz



WAT Brigittenau – Reine Männersache

Altern in der Brigittenau“ an: Durch die übersichtliche Zusammenführung von Bewegungskursen verschiedenster Anbieter in einem Folder und die begleitende Motivationsarbeit sollten gerade jene älteren Personen, die sich bisher wenig bewegt haben, dabei unterstützt werden, den ersten Schritt zu tun. Denn: Wer erfährt, dass Bewegung in der Gruppe Spaß macht und gut tut, bleibt vielleicht dabei.

Über einen Feedbackbogen für die TrainerInnen und ein Gewinnspiel mit einigen Fragen zum bisherigen Bewegungsverhalten wird der Erfolg der „Woche der offenen Tür“ evaluiert. Erste vorläufige Ergebnisse zeigen, dass pro Kurs zwischen vier und fünf Personen zum Schnuppern kamen. Rund 40% von ihnen waren konkret an einem weiteren Kursbesuch interessiert.

„Bewegtes Altern in der Brigittenau“ hat sich aus dem EU-Projekt PASEO heraus entwickelt. Dabei stand in 15 Ländern zwischen 2009 und 2011 Bewegungsförderung inaktiver älterer Menschen im Zentrum; in Wien wurde ein intersektoraler „Aktionsplan zur Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen“ erarbeitet. Die in PASEO involvierten Partnerorganisationen werden, koordiniert durch die Wiener Gesundheitsförderung, auch nach Abschluss des EU-Projekts konkrete Maßnahmen umsetzen, die mehr Bewegung in das Leben älterer Menschen bringen.

*Mag.<sup>a</sup> Ursula Hübner*  
Gesundheitsreferentin, Wiener Gesundheitsförderung – WiG  
[ursula.huebel@wig.or.at](mailto:ursula.huebel@wig.or.at)  
[www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

## Forschungsinstitut für Altersökonomie der Wirtschaftsuniversität Wien

Das WU Forschungsinstitut für Altersökonomie beschäftigt sich mit sozioökonomischen Fragestellungen der gesellschaftlichen Alterung. Im Mittelpunkt der Forschungsarbeit steht die Lebensqualität älterer Menschen: Welche sozioökonomischen Faktoren nehmen Einfluss auf die Lebensverhältnisse und die Lebenszufriedenheit im Alter? Welche Möglichkeiten bestehen individuell und auf der gesellschaftlichen Ebene, um die Lebenslagen älterer Menschen zu verbessern? Sind entsprechende politische Maßnahmen wirksam und ökonomisch effizient? Welche produktiven Beiträge leisten ältere Bevölkerungsgruppen? Und schließlich: Wie kann ein guter Ausgleich zwischen den Interessen der verschiedenen Generationen erreicht werden?

### Zielgruppen

Die wissenschaftlichen Ergebnisse der Forschungsarbeit sollen dazu beitragen, das Grundlagenwissen zu den Prozessen und Konsequenzen gesellschaftlicher Alterung zu verbreitern. Zu diesem Zweck werden Eigenprojekte und Antragsforschungsprojekte auf einem hohen wissenschaftlichen Niveau durchgeführt. Gleichzeitig sollen die Ergebnisse der Forschungsarbeit so aufbereitet werden, dass sie politische EntscheidungsträgerInnen, Führungskräfte im Sozialsektor und die breitere interessierte Öffentlichkeit – speziell in Wien – erreichen. Auf diesem Weg soll die Forschungsarbeit auch der sozialen und wirtschaftlichen Entwicklung Wiens und seiner älteren Bevölkerung zu Gute kommen.

### Forschungsprogramm

Das WU Forschungsinstitut für Altersökonomie nutzt mit einem wirtschaftswissenschaftlichen Zugang zur Analyse der gesellschaftlichen Alterung eine Kernkompetenz der Wirtschaftsuniversität. Sein Forschungsprogramm ergänzt durch die ökonomisch geprägten Fragestellungen

gen und Methoden die Beiträge anderer österreichischer Altersforschungseinrichtungen, die sozial-medizinisch, pflegewissenschaftlich, soziologisch oder politologisch orientiert sind.

Innerhalb der Altersökonomie positioniert sich das WU Forschungsinstitut insbesondere mit wissenschaftlichen Analysen zu sozialen und pflegerischen Dienstleistungen und Geldleistungen für die ältere Bevölkerung. Soziale Dienstleistungen und der Bereich der Pflege werden im Hinblick auf ihre Finanzierung, Marktstrukturen (Struktur der Anbieter und der Angebote), ihren Nutzen für die zu erreichenden Zielgruppen und ihre Kosteneffizienz betrachtet. Auch die Beschäftigungs- und Lohnentwicklung in diesem volkswirtschaftlich hoch relevanten Sektor ist Teil der Forschungsagenda.

In den letzten Jahren wurden konkret Projekte zu folgenden Themen durchgeführt:

- Vereinbarkeit von Angehörigenpflege und Berufstätigkeit (Wiener Studie zur informellen Pflege 2008)
- Entwicklung der Pflegekosten (regionalisierte Prognose für Österreich bis 2030)
- Messung von Ergebnisqualität in der Langzeitpflege
- Die Rolle lokaler Pflegepolitik
- Produktive Beiträge der älteren Generation in der Freiwilligenarbeit
- Potenzial neuer Technologien für ein selbstbestimmtes und sicheres Wohnen im Alter

## Schwerpunktprojekte im Jahr 2011

### ■ Auswirkungen von Jobcharakteristika auf die Vereinbarkeit von informeller Pflege und Erwerbstätigkeit

Wie können Berufstätigkeit und die Pflege von älteren Angehörigen besser vereinbart werden? Um diese Frage zu beantworten, ging dieses Forschungsprojekt speziell den Auswirkungen von Arbeitsplatzigenschaften auf Fehlzeiten und auf zeitbedingte Rollenkonflikte von Erwerbstätigen nach, die Berufstätigkeit und Angehörigenpflege kombinieren. Die Analyse stützte sich auf Daten des vierten European Working Conditions Survey, der Daten zu Jobcharakteristika, wie Arbeitszeit, sowie zu interpersonellen Beziehungen am Arbeitsplatz von Erwerbstätigen in 31 europäischen Ländern liefert. Erste Ergebnisse deuten an, dass ein unterstützendes Klima am Arbeitsplatz und entgegenkommende Arbeitszeitregelungen den Rollenkonflikt informell pflegender Erwerbstätiger mildern, unter gewissen Umständen jedoch Absentismus fördern.

<http://www.wu.ac.at/altersoekonomie/projekte/absenteism>

### ■ Caring Cities

Ein wesentliches Charakteristikum von Pflegepolitik ist die Bedeutung regionaler und lokaler Politiken. Bei internationalen Vergleichen von Pflegepolitik wird dies aber meist nicht adäquat berücksichtigt. In diesem Projekt wurde daher die Pflegepolitik von zentral-europäischen Hauptstädten (Bratislava, Budapest, Prag, Wien) analysiert. Das Projekt fokussierte auf zwei Aspekte: (i) die Rolle der Städte in der Regulierung, Finanzierung und Bereitstellung von Pflege- und Betreuungsleistungen, (ii) das Zusammenspiel von nationaler, regionaler und lokaler Ebene. Während sich die Hauptstädte in der grundsätzlichen Bedeutung regionaler und lokaler AkteurlInnen wenig unterscheiden, zeigen sich in der konkreten Ausgestaltung von Verantwortlichkeiten und organisatorischen Abläufen und damit auch in der Versorgungsstruktur beträchtliche Unterschiede.

<http://www.wu.ac.at/altersoekonomie/projekte/caringcities>

Weiters wurden 2011 u.a. folgende Forschungsprojekte neu gestartet:

- Einfluss von Pflege- und Betreuungsdienstleistungen auf die Lebensqualität älterer Menschen
- Lebensqualität pflegender Angehöriger in Deutschland – Dimensionen und Einflussfaktoren

Das WU Forschungsinstitut für Altersökonomie erhält eine institutionelle Förderung der Wiener Gesundheitsförderung GmbH (WiG) und ist Auftrags- und Fördernehmer des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (BMASK), des Bundesministeriums für Wissenschaft und Forschung (BWF), der Österreichischen Forschungsförderungsgesellschaft GmbH (FFG) und des OeNB Jubiläumsfonds der Österreichischen Nationalbank, sowie des WU Jubiläumsfonds der Stadt Wien.

Univ.Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Ulrike Schneider  
ulrike.schneider@wu.ac.at

WU Forschungsinstitut für Altersökonomie, <http://www.wu.ac.at/altersoekonomie>

## Vertrauen Sie Dr. Google? Gesundheitsinformationen im Internet

Das Internet ist die Hauptinformationsquelle der Österreicherinnen und Österreicher zu Gesundheitsthemen, wie der Gesundheitsbarometer des Bundesministeriums für Gesundheit zeigt. Selten erhält man jedoch bei Dr. Google verlässlich Auskunft – in manchen Fällen steht sogar die Gesundheit auf dem Spiel. Das offizielle Gesundheitsportal Österreichs bietet seriöse, qualitätsgesicherte und werbefreie Inhalte.

Bereits 80 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher nutzen regelmäßig das Internet. Dabei sind über 65 Prozent im World Wide Web gezielt auf der Suche nach gesundheitsbezogenen Informationen zu z.B. Krankheiten, Ernährung oder Vorsorge. Dass Frauen die Gesundheitsmanagerinnen der Familie sind, lässt sich auch durch die Geschlechterverteilung erahnen: Zehn Prozent mehr Frauen als Männer machen sich im Internet rund um Medizin & Gesundheit schlau (Frauen: 72%, Männer: 62%). Mit 78 Prozent sind 25- bis 34-jährige Frauen jene Altersgruppe, die sich am meisten für Gesundheitsthemen im Netz interessiert (Quelle: Statistik Austria). Die ersurften Infos sollten jedoch mit „gesunder“ Vorsicht beurteilt werden, denn nicht alle Websites und Plattformen helfen tatsächlich weiter. Die Herkunft und Qualität der Informationen ist oft fraglich, da sich in vielen Fällen kommerzielle Interessen dahinter verstecken. Das Wohl der Leserinnen und Leser hat leider häufig Nachrang. Viele Ratsuchende im Internet sind zusehends verunsichert, so mancher fühlt sich im Informationsdschungel regelrecht verloren. Eine Hilfestellung für den Umgang mit Gesundheitsinformationen im Internet bietet hierzu die NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft in Form der Broschüre **„Wie finde ich seriöse Gesundheitsinformationen im Internet“**.

### Verlässlicher Wegweiser im Infodschungel

Seit Anfang 2010 bietet das öffentliche Gesundheitsportal ([www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)) qualitätsgesicherte und unabhängige Informationen zu allen wichtigen Gesundheitsthemen. Die Userinnen und User können sicher sein, dass die Inhalte von unabhängigen Expertinnen und Experten geprüft wurden sowie frei von Werbeeinhalten sind. Das Portal läuft im Auftrag des Gesundheitsministeriums und wird von der Gesundheit Österreich GmbH redaktionell betreut. Inhaltliche Partner sind u.a. die Sozialversicherung, die Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) und die Patienten-anwaltschaften. Bei der Gestaltung der Website wurde besonderes Augenmerk auf die Benutzerfreundlichkeit und Barrierefreiheit gelegt.

### Empowerment im Mittelpunkt

Auf [gesundheit.gv.at](http://gesundheit.gv.at) steht der Leitgedanke des „patient empowerment“ im Mittelpunkt. Zwei große Schwerpunkte widmen sich der Gesundheitsförderung auf Verhaltens- und auf Verhältnisebene: Unter **„Gesund leben“** gibt es umfassende Infos beispielsweise zu gesunder Ernährung, Bewegung, Psyche & Seele und Rauchstopp. Im Sinne des „Empowerments“ wird auf die Verständlichkeit der Inhalte geachtet, schlussendlich soll die gesündere Wahl die



Seriös, qualitätsgesichert, unabhängig - Gesundheitsportal  
[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

leichtere sein. Interaktive Lernprogramme wie das Ernährungs-, Bewegungs- oder Burnout-Tool vermitteln spielerisch gesunde Botschaften und helfen der Motivation auf die Sprünge.



Screenshot Ernährungstool: Wie stelle ich mein Frühstück richtig zusammen?

Die Rubrik „**Gesunde Lebenswelten**“ nimmt mit Schule und Beruf wichtige Settings unter die Lupe, die auf den Menschen und seine Gesundheit wesentlich Einfluss ausüben. Auch dem Älterwerden ist ein umfangreicher Schwerpunkt gewidmet. Da sich das Gesundheitsportal als „work in progress“ versteht, wird das Informationsangebot nach und nach um weitere Themen und Settings wie z.B. Kindergarten oder Nachbarschaft erweitert.

Derzeit sind am Gesundheitsportal rund 2.500 Artikel online. Neben Informationen zur Gesundheitsförderung erfahren Interessierte mehr zu den unterschiedlichsten medizinischen Themen sowie zu den Leistungen der Krankenversicherungsträger, Einrichtungen und Institutionen des österreichischen Gesundheitswesens u.v.m. Im Themenbereich „**Laborbefund**“ werden Werte auf Blutbefunden ausführlich erklärt. Der besonders übersichtlich gestaltete **Servicebereich** hilft z.B. bei der Suche nach Ärztinnen/Ärzten, Apotheken oder Rehabilitationszentren. Im Download-Bereich sind zahlreiche Folder und Broschüren übersichtlich gesammelt. Das Biowetter und der Pollenwarndienst stehen Menschen mit speziellen Beschwerden hilfreich zur Seite. In der umfangreichen **Ernährungsrubrik** finden sich neben einem **Saisonkalender für Obst und Gemüse** viele gesunde **Kochrezepte**. Auch das laufend erweiterte **Lexikon** mit mittlerweile über 2.000 einfach erklärten Begriffen trägt zum Empowerment bei. Gesundheit.gv.at gibt Interessierten viel praktisches Gesundheitswissen mit auf den Weg.

Das Gesundheitsportal versteht sich allerdings weder als Ratgeber noch soll und kann es den Besuch bei Ärztin oder Arzt ersetzen. Seriöse Online-Portale wie gesundheit.gv.at können aber dazu beitragen, rasch und sicher qualitätsgeprüfte und unabhängige Informationen zu bekommen.

Mag.<sup>a</sup> Karin Isolde Schmaranzer (Redakteurin Gesundheitsportal)  
karin.schmaranzer@goeg.at



Gesunde Lebenswelten – unterschiedliche Settings der Gesundheitsförderung

## Der Effekt der AD-Risikofaktoren-Reduktion auf die Alzheimerprävalenz

Die Alzheimer Demenz (AD) ist eine progrediente neurodegenerative Hirnerkrankung, die im Verlauf zu kognitiven Defiziten und damit zum Verlust der Selbstständigkeit und letztlich zu Persönlichkeitsstörungen führt. Die Prävalenz steigt dramatisch an. Derzeit leiden weltweit etwa 34 Millionen Menschen an Alzheimer. Laut Prognosen sollen 2030 bereits 63 Millionen und im Jahr 2050 sogar 114 Millionen Menschen betroffen sein (Wimo et al., 2003). In den kommenden Jahren liegen daher die Forschungsziele im Bereich Prävention, Früherkennung und krankheitsmodifizierender Therapien.

### „The Bad Seven“ sind Treiber der Alzheimerkrankheit – nicht Verursacher

Was unter Alzheimerprävention gemeint ist, soll durch ein Beispiel aus dem Hochwasserschutz klar werden: Die Hochwasser-Schutzmaßnahmen verhindern kein Hochwasser. Sie beeinflussen nicht die Regenmenge, nicht die Beschaffenheit des Bodens, nicht das Berggälle, aber sie beeinflussen die Art und Weise des Wasserablaufs mit dem Ziel der Schadensminimierung für Menschen und Objekte. So ähnlich kann auch die Alzheimervorsorge gesehen werden: AD-Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht, Genom (z.B. APOE4) sind unbeeinflussbare Größen – aber Beginn und Verlauf (Symptomprogression) der klinischen Alzheimersymptomatik werden durch Beachtung / Beseitigung angeführter Faktoren positiv beeinflusst.

Im Folgendem werden die „Demenztreiber“ durch Angabe der weltweiten Häufigkeit (Prävalenz), des relativen Risikofaktors und der Vorsorgewirkung bei 10% bez. 25% Prävalenzminderung beschrieben:

Bewegungsmangel	
Häufigkeit	17,7% aller Menschen werden weltweit als „bewegungsträge“ eingestuft (dieser Bewegungsmangel betrifft Frauen, SeniorInnen und StadtbewohnerInnen am häufigsten)
Risikofaktor	RR 1,8 für Alzheimer, RR 1,4 für alle Demenzen d.h. ein um 80% erhöhtes Alzheimerisiko und 40% erhöhtes Demenzrisiko gegenüber bewegungsaktiven Menschen
Vorsorgewirkung	Bei 10% Prävalenzreduktion würden ca. 380.000 Personen, bei 25% Reduktion ca. 1 Million Menschen weniger an Alzheimer erkranken

Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus II)	
Häufigkeit	2010: weltweit 6,4% d.h. 280 Millionen (2030: geschätzte 440 Million Menschen)
Risikofaktor	RR 1,4 für Alzheimer, d.h. ein um 40% erhöhtes Alzheimerisiko für unbehandelte DiabetespatientInnen
Vorsorgewirkung	Bei 10% Prävalenzreduktion würden etwa 80.000 Personen, bei 25% Reduktion etwa 200.000 Menschen weniger an Alzheimer erkranken

Bluthochdruck	
Häufigkeit	9% weltweit
Risikofaktor	RR 1,6 für Alzheimer, d.h. ein um 60% erhöhtes Alzheimerisiko der unbehandelten Hochdruck-PatientInnen im Vergleich zu Personen mit normalen Blutdruckwerten (Bluthochdruck im mittleren Lebensalter von 30 bis 60 Jahre ist verbunden mit erhöhtem Alzheimerisiko)

Vorsorgewirkung	Bei 10% Prävalenzreduktion würden etwa 160.000 Personen, bei 25% Reduktion mehr als 400.000 Menschen weniger an Alzheimer erkranken
-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Übergewicht

Häufigkeit	3,4% der Erwachsenen weltweit waren 2005 im mittleren Alter übergewichtig (Frauen leiden häufiger an Übergewicht als Männer; in den Industrieländern liegt die Übergewichtsrate im mittleren Alter bei 13%)
Risikofaktor	RR 1,80 für Alzheimer <ul style="list-style-type: none"> <li>– Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen Übergewicht und Alzheimer</li> <li>– Übergewicht im mittleren Lebensalter von 30 bis 60 Jahren ist verbunden mit erhöhtem Demenzrisiko</li> <li>– Übergewicht im späten Lebensalter (über 60 Jahre) ist assoziiert mit einem um 40% vermindertem, während Untergewicht im späten Lebensalter mit einem um 62% erhöhtem Demenzrisiko assoziiert ist.</li> <li>– 2% (678.000) aller AlzheimerpatientInnen erleben die klinische Alzheimersymptomatik wegen ihres Übergewichts im mittleren Lebensalter</li> </ul>
Vorsorgewirkung	Bei 10% Prävalenzreduktion würden etwa 67.000 Personen, bei 25% Reduktion etwa 167.000 Menschen weniger an Alzheimer erkranken

## Zigarettenrauchen

Häufigkeit	27,4% weltweit
Risikofaktor	RR 1,80 für Alzheimer, RR 1,27 für alle Demenzarten
Vorsorgewirkung	Bei 10% Prävalenzreduktion würden etwa 412.000 Personen, bei 25% Reduktion würden etwa 1 Million Menschen weniger an Alzheimer erkranken

## Ausbildung und geistige Aktivität

Häufigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 40% der Menschen weltweit leben mit geringer Ausbildung (Stichproben von 146 Ländern)</li> <li>– 15% davon haben keine formale Schulbildung</li> <li>– 25% besuchten nur die Grundschule</li> </ul>
Risikofaktor	RR 1,60 für Alzheimer Das Demenzrisiko war um etwa 50% verringert bei Personen mit: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hohem Bildungsgrad</li> <li>– Beruflicher Herausforderung</li> <li>– Hoher Intelligenz</li> <li>– Stimulierender Freizeitaktivitäten</li> <li>– Demenzrisiko ist bei Personen mit geringer "brain reserve" um etwa 85% erhöht.</li> </ul>
Vorsorgewirkung	Bei 10% Prävalenzreduktion würden etwa 540.000 Personen, bei 25% Reduktion würden etwa 1,4 Million Menschen weniger an Alzheimer erkranken

## Depression

Häufigkeit	13% weltweit
Risikofaktor	RR 1,9 für Alzheimer
Vorsorgewirkung	Bei 10% Prävalenzreduktion würden etwa 326 000 Personen, bei 25% Reduktion etwa 827.000 Menschen weniger an Alzheimer erkranken

Fazit: Falls die Häufigkeit aller sieben "Treiber" um 10% gesenkt würde, würden 1 Million Menschen weltweit weniger an Alzheimer erkranken. Würde die Häufigkeit um 25% gesenkt werden, gäbe es rund 3 Millionen weniger Alzheimer-PatientInnen weltweit. Insgesamt könnte die Zahl der PatientInnen mit Alzheimer-Symptomatik weltweit halbiert werden (d.h. 17,2 Million weniger Fälle), falls alle sieben Treiber auf null reduziert würden.

*Univ.Prof. Dr. med. Peter Dal-Bianco, Univ. Klinik für Neurologie, MedUniWien*

(Literaturquelle: Deborah E Barnes, Kristine Yaffe. The projected effect of risk factor reduction on Alzheimer's disease prevalence. The Lancet Neurology, Volume 10, Issue 9, Pages 819 - 828, September 2011)

## Hinweise

### Auch im Jahr für aktives Altern „engagiert gesund bleiben!“

2011, im „Europäischen Jahr der Freiwilligentätigkeit“, führte das Wiener Forschungsbüro queraum. kultur- und sozialforschung die Kampagne „Engagiert gesund bleiben!“ durch (siehe Newsletter 15, 08/11). Auftraggeber waren der Fonds Gesundes Österreich, die Wiener Gesundheitsförderung und das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz. Ziel der Kampagne war es vor allem, auf die gesundheitsfördernde Wirkung von sozialer Teilhabe und Engagement von älteren Frauen und Männern aufmerksam zu machen.

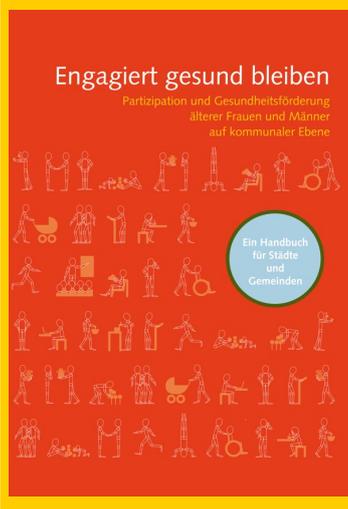
Das Herzstück der Kampagne bildeten zwei im Herbst 2011 erschienene Publikationen, die natürlich auch heuer, im „Europäischen Jahr für aktives Altern“ ([www.aktivaltern2012.at](http://www.aktivaltern2012.at)), ganz besonders aktuell sind:

In der Broschüre „Engagiert gesund bleiben. Seniorinnen und Senioren im Porträt“ werden zehn aktive ältere Frauen und Männer in Bild und Text porträtiert. Die Publikation richtet sich an ältere Menschen, die sich für freiwilliges Engagement und seine gesundheitsfördernde Wirkung interessieren.

Das Handbuch „Engagiert gesund bleiben. Partizipation und Gesundheitsförderung älterer Frauen und Männer auf kommunaler Ebene“ unterstützt als Leitfaden interessierte Organisationen bzw. Personen (z.B. GemeindevertreterInnen, SeniorInnenbeauftragte), selbst Projekte der Gesundheitsförderung und der sozialen Teilhabe älterer Menschen umzusetzen bzw. zu fördern. Beide Publikationen können kostenlos bestellt werden bei:

*Mag.<sup>e</sup> Yvonne Giedenbacher  
queraum. kultur- und sozialforschung  
Obere Donaustraße 59/7a, 1020 Wien  
Email: [giedenbacher@queraum.org](mailto:giedenbacher@queraum.org)*

Auf [www.engagiert-gesund-bleiben.at](http://www.engagiert-gesund-bleiben.at) finden Sie weitere Informationen zur Kampagne und die Publikationen zum Download.



## Was ist Osteoporose? Die Österreichische Osteoporose Selbsthilfe Wien steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite

Unter Osteoporose versteht man einen übermäßigen Schwund von Knochengewebe, der bedingt ist durch Störungen im Gleichgewicht zwischen Knochenabbau und Knochenneubildung. Diese Störungen betreffen das gesamte Skelettsystem, dabei besonders häufig Wirbelsäule, Schenkelhals und Speiche (Radius). Sie führen zu einer verminderten Belastbarkeit des Skeletts und erhöhen die Neigung für Knochenbrüche. Diese Knochenbrüche verursachen zumeist Schmerzen, Beschwerden beim Bewegen, oft eine Krümmung der Wirbelsäule (Rundrücken), Größenverlust und vorübergehende und manchmal auch bleibende Behinderung. Von Osteoporose sind vorwiegend Frauen betroffen, sie macht jedoch auch vor den Männern nicht halt.

Osteoporose kann auftreten, wenn die Knochenmasse, die ihr Maximum mit etwa Mitte 20 erreicht hat, so weit abfällt, dass daraus nachteilige Veränderungen der Knochenstruktur entstehen. Begünstigt wird dieser Knochenschwund durch Hormonmangel während der ersten Wechseljahre, aber auch durch Erbfaktoren und andere Krankheiten.

### Osteoporose betrifft Frauen und Männer

Die Risikorate von Knochenbrüchen beträgt 40% bei über 50-jährigen Frauen und 13% bei über 50-jährigen Männern.

### Die Folgen

Sind meist schwerwiegend und deshalb besonders gefürchtet, wie z.B. Schmerzen bei Wirbelkörperbrüchen, Brüche des Oberschenkels. Viele Menschen bleiben dadurch zeitlebens behindert oder sogar pflegebedürftig.

### Die Österreichische Osteoporose Selbsthilfe Wien

Eine ehrenamtlich geführte Selbsthilfeorganisation steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wir führen derzeit zwei Selbsthilfegruppen, Treffpunkt der Interessierten einmal pro Monat. Weitere Aktivitäten sind Tai Ji-Kurse“, Nordic Walking, „Back to Activity“-Angebote, Vorträge und Messeteilnahmen, Osteoporosetag, Ärztefortbildungen im Rahmen der PIK-Projekte (patientenorientierte integrierte Kommunikation) in den Spitälern und die Bereitstellung einer Übersicht über Osteoporosezentren. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [www.osteoporose-selbsthilfe.at](http://www.osteoporose-selbsthilfe.at)

*Kontakt:*

*Telefon: 01/522 63 35*

*E-Mail: [sekretariat@osteoporose-selbsthilfe.at](mailto:sekretariat@osteoporose-selbsthilfe.at)*

## Veranstaltungen

- 6. Wiener Schmerztag  
30. März 2012, Wiener Rathaus, Festsaal  
<http://www.schmerztag.at/>
- 1<sup>st</sup> European Conference on Patient Empowerment: Responding to the NCD Challenge  
11. – 12. April 2012, Kopenhagen  
<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/3/first-european-conference-on-patient-empowerment-living-with-chronic-disease>

- 9. Wiener Diabetestag  
12. April 2012, Wiener Rathaus, Festsaal  
<http://www.wienerdiabetestag.at/>
- 2. Fachtagung von „Gesundheit hat kein Alter“ – Gesundheitsförderung im Setting SeniorInnenwohnhaus  
25. April 2012, KWP Pensionisten-Wohnhaus Wieden, Wien  
<http://www.gesundheithatkeinalter.at/News/2012/Gesundheitsfoerderung-im-Setting-SeniorInnenwohnhaus.-Lippenbekenntnis-oder-strategische-VerantwortungKonferenz>
- Forum Prävention – Innsbrucker Congress  
7. – 10. Mai 2012, Congress Messe Innsbruck  
[www.auva.at/anmeldung](http://www.auva.at/anmeldung)
- 2. Wiener Selbsthilfe-Konferenz,  
21. Juni 2012 Seminar- und Veranstaltungszentrum Catamaran, 1020 Wien, Johann-Böhm-Platz 1, ÖGB-Gebäude  
<http://www.wig.or.at/.611.0.html>
- Gesundheit fördert Beschäftigung, Beschäftigung fördert Gesundheit  
21. Juni 2012, Rathaus Wappensaal, Wien  
[http://www.nga.or.at/uploads/pics/1\\_\\_konferenz/GfB\\_Einladung\\_10-11-05.pdf](http://www.nga.or.at/uploads/pics/1__konferenz/GfB_Einladung_10-11-05.pdf)
- Health Promotion Research – An International Forum. State of the art – Directions for the future. In conjunction with the 5<sup>th</sup> International Research Seminar on Salutogenesis  
6. – 9. August 2012, Trondheim, Norway  
<http://www.ntnu.edu/healthforum>
- 17. Österreichische Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen zugleich  
6. Österreichische Konferenz Rauchfreier Gesundheitseinrichtungen  
27. – 28. September 2012, Landeskrankenhaus Universitätsklinikum Graz  
<http://www.ongkg.at/konferenzen.html>
- 15. Wissenschaftliche Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Public Health  
27. – 28. September 2012, St. Pölten  
<http://www.oeph.at/>
- 9th IUHPE European Health Promotion Conference: Health and Quality of Life – Health and solidarity. Partnership in the current economic situation.  
27. – 29. September 2012, Tallin, Estland  
<http://www.conferences.ee/iuheli2012/>
- Kongress Essstörungen 2012 – 20. Internationale Wissenschaftliche Tagung  
18. – 20. Oktober 2012 Alpbach, Tirol, Österreich  
<http://www.netzwerk-essstoerungen.at/kongress12/>
- Healthy Cities 2012 – Creating Healthy Opportunities in the 21<sup>st</sup> Century  
22. – 23. Oktober 2012, London, UK  
<http://www.idhdp.com/meetings/city-health-2012-creating-healthy-opportunities-in-the-21st-century.aspx>

## IMPRESSUM:

### Herausgeber:

Wiener Gesundheitsförderung  
gemeinnützige GmbH – WiG  
Treustraße 35 – 43  
A – 1200 Wien

### Redaktion:

Mag.<sup>a</sup> Ursula Hübel (WiG)  
Hermann Schmied (LBIHPR)

### E-Mail:

[kontakt@allianz-gf-wien.at](mailto:kontakt@allianz-gf-wien.at)

## Links zu Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen

- Allianz für Gesundheitsförderung in Wiener Spitälern, Pflegeeinrichtungen und Seniorenwohneinrichtungen: <http://www.allianz-gf-wien.at>
- Wiener Gesundheitsförderung: <http://www.wig.or.at>
- Österreichisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen – ONGKG: <http://www.ongkg.at>
- WHO-Kooperationszentrum für Gesundheitsförderung in Krankenhaus und Gesundheitswesen: <http://www.hph-hc.cc>