

Newsletter 18, April 2013

Sehr geehrte Damen und Herren!

Wenn Sie eine regelmäßige Leserin oder ein regelmäßiger Leser des Newsletters sind, wird Ihnen wahrscheinlich gleich auffallen, dass wir das Erscheinungsbild „modernisiert“ – zweisepaltiger Text, größere Fotos etc. – haben. Wir hoffen, dass Ihnen das neue Layout gefällt und der Newsletter an graphischer Attraktivität gewonnen hat. Die inhaltliche Attraktivität wird wie immer durch Ihre spannenden Beiträge garantiert.

Am Anfang dieses Rundbriefes bekommen Sie einen Einblick in die Gesundheitsförderungsstrategien des Allianzpartners „Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser“.

Aus dem Krankenhausbereich berichten diesmal die Krankenfürsorgeanstalt der Bediensteten der Stadt Wien, das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien, das Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien und die Gesundheits- und Krankenpflegeschule am SMZ Süd der Stadt Wien über ihre Gesundheitsförderungsaktivitäten für die Zielgruppe der PatientInnen als auch der MitarbeiterInnen.

Ein überaus spannendes Vernetzungsprojekt zur Gesundheitsförderung in der Pflege ist die trägerübergreifende Initiative ARGE PFLEGE-KRAFT. Insgesamt werden im laufenden Projekt in den Einrichtungen der fünf teilnehmenden Träger 104 Maßnahmen umgesetzt und erprobt. Die MA 3 der Stadt Wien bearbeitet derzeit, unter anderem das „Tabuthema“ Sucht am Arbeitsplatz.

Die Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien berichtet von ihrer Arbeit, die auch den Auf- und Ausbau der Zusammenarbeit zwischen Krankenanstalten und Selbsthilfegruppen als ein Ziel verfolgt. Den Abschluss bilden Berichte über aktuelle Gesundheitsförderungsmaßnahmen in regionalen Settings, wie „Grätzeln“ oder Bezirken.

Die Allianz für Gesundheitsförderung bietet Ihnen aber – so hoffen wir – interessante Informationen nicht nur im Rahmen des Newsletters sondern auch auf ihrer Webseite. So finden Sie beispielsweise aktuell die umfassenden Präsentationen aus dem letzten Allianz-Workshop „Wie können Gesundheitseinrichtungen die Gesundheitskompetenz ihrer KlientInnen stärken? Zum Nachlesen [klicken](#).

Mag.^a Ursula Hübel
Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Inhalt

- Seite 2:** Projektabschluss von „Gesundheit hat kein Alter“, ein Pilotprojekt zur Gesundheitsförderung in drei Einrichtungen der stationären Altenbetreuung und Pflege in Wien
- Seite 3:** Das Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser bietet seinen MitarbeiterInnen Deutschkurse an
- Seite 3:** News aus dem Gesundheits- und Vorsorgezentrum der Krankenfürsorgeanstalt der Bediensteten der Stadt Wien (KFA)
- Seite 4:** Laufen, Fußball, Fasten & Co. – Gesundheitsförderung im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien
- Seite 5:** Gemeinsame Strategien zur Gesundheitsförderung von Beschäftigten in der Pflege und Betreuung in der ARGE PFLEGEKRAFT
- Seite 7:** Projekt „Gelebte Gesundheitsförderung: Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege am SMZ Süd der Stadt Wien
- Seite 8:** Berufliche Gesundheitsförderung der Stadt Wien – „Suchtprävention am Arbeitsplatz – Helfen, wenn Hilfe nötig ist!“
- Seite 10:** Zentrum für interdisziplinäre Adipositas-Therapie im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien
- Seite 11:** Neuauflage: Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnis 2013
- Seite 12:** Bezirke-Schwerpunkt der Wiener Gesundheitsförderung
- Seite 14:** Bewegtes Altern in der Brigittenau und in der Leopoldstadt – Woche der offenen Tür
- Seite 15:** Bewegte Apotheke
- Seite 16:** Masern-Mumps-Röteln – Impfkation bis 45 Jahre kostenlos
- Seite 17:** Hinweise & Veranstaltungen

Projektabschluss von „Gesundheit hat kein Alter“, ein Pilotprojekt zur Gesundheitsförderung in drei Einrichtungen der stationären Altenbetreuung und Pflege in Wien

Das Pilotprojekt „Gesundheit hat kein Alter“ zur setting-orientierten Gesundheitsförderung in der stationären Altenbetreuung wurde im März 2013 abgeschlossen. Ziel des Projekts war die Erprobung von Gesundheitsförderung und deren Einbau in die Gesamtstruktur der Organisation bzw. in das Qualitätsmanagement von drei Pilothäusern des Kuratoriums Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP). Es ging dabei um Lernen für beteiligte Organisationen und für politische Kontexte und nicht zuletzt auch um generalisierbares Wissen in Bezug auf konkrete Interventionen und Instrumente.

Das Projekt wurde finanziert vom Fonds Gesundes Österreich, dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und der Wiener Gesundheitsförderung, sowie wissenschaftlich unterstützt vom Ludwig Boltzmann Institut für Gesundheitsförderungsforschung (LBIHPR).



Gruppenfoto GHKA-Team von der Abschlussveranstaltung im Rathaus, 7.12.2012

Die im Rahmen der Bedarfserhebung im ersten Halbjahr 2011 entwickelten und eingesetzten Instrumente und Verfahren waren nützlich zur Generierung von epidemiologischem Wissen über den Gesundheitsförderungsbedarf der adressierten Gruppen (BewohnerInnen, MitarbeiterInnen, Angehörige, Ehrenamtliche und Management). Eine breit angelegte systematische Bedarfserhebung war für das Unternehmen sinnvoll, um ein klareres Verständnis zu Möglichkeiten von Gesundheitsförderung zu erzielen. Das Instrument der Gesundheitszirkel für MitarbeiterInnen stellte eine wertvolle Ergänzung der Diagnosephase dar

und soll auch in Zukunft in regelmäßigen Abständen eingesetzt werden.

Der Strategieentwicklungsprozess ab Herbst 2011, der durch die umfassende Bedarfsanalyse und das Gesundheitszirkel-Verfahren vorbereitet worden war, hat vor allem Maßnahmen in Richtung MitarbeiterInnengesundheit weitergetrieben.

Schritte wurden dabei einerseits in Richtung struktureller Verankerung von Gesundheitsförderung im Management des KWP gesetzt. Inhaltlich standen zunächst Maßnahmen im Bereich Ergonomie (Schulungsangebot für die Haupt-Berufsgruppen) im Fokus. Das Thema Erhaltung der Arbeitsfähigkeit älterer ArbeitnehmerInnen wurde angestoßen und wird in diesem Jahr weiterverfolgt. Im Bereich der Unterstützung von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen ist es zu Detailverbesserungen gekommen.

„Bewegtes Leben“, eine 20 Einheiten umfassende Mobilitätsintervention für BewohnerInnen in den drei beteiligten Einrichtungen des KWP, wurde im Rahmen des Pilotprojekts als wissenschaftliche Studie mit 276 TeilnehmerInnen im Herbst 2012 abgeschlossen und evaluiert. Dabei zeigten sich deutliche und statistisch signifikante Verbesserungen auf alltagsnahen Mobilitätsdimensionen und in Bezug auf Lebensqualität bei TeilnehmerInnen der Interventionsgruppe. Diese Ergebnisse führten zu einem organisationsinternen Roll-Out, zunächst in Form einer systematischen Fortbildung für alle BetreuerInnen im Unternehmen, die im Bereich der Mobilitätsförderung aktiv sind.

Mit der Entwicklung eines Angehörigen-Einbindungskonzepts wurde ein weiteres Thema aufgegriffen. Eine Fortsetzung und Vertiefung der begonnenen Maßnahmenentwicklung in den drei Pileteinrichtungen ist für 2013 geplant.

Gesammelte Erfahrungen und Ergebnisse aus dem Pilotprojekt werden in einem Praxis-Handbuch beschrieben.

Dieses steht ab Mai 2013 auf der Homepage des Projekts unter www.gesundheithatkeinalter.at zur Verfügung.



Dr. Martin Cichocki, MPH (LBIHPR)

Mag.^a Ursula Hübel (Wiener Gesundheitsförderung)

Mag. Sascha Müller (Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger)

Univ.Doz. Dr. Karl Krajic (LBIHPR)

office@gesundheithatkeinalter.at

Das Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser bietet seinen MitarbeiterInnen Deutschkurse an

Eines der nächsten Vorhaben im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung des Kuratoriums Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP) stellt das Angebot von Deutschkursen für unsere MitarbeiterInnen dar, das wir mit wesentlicher organisatorischer Unterstützung des Zentralbetriebsrats umgesetzt haben. Sie werden sich vielleicht fragen: Was hat das mit Betrieblicher Gesundheitsförderung zu tun? Wir meinen: Sehr viel!

Es ist uns ein großes Anliegen, das Wohlbefinden und die Arbeitszufriedenheit unserer MitarbeiterInnen mit Migrationshintergrund zu fördern. Dazu gehört auch die Teilnahme am beruflichen Alltag sowie am gesellschaftlichen Leben ohne sprachliche Barrieren. Nicht zuletzt werden durch Verbesserung der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit auch die Karrierechancen günstig beeinflusst.

Mit der Einführung des neuen Betriebs-Organisations-Konzepts im KWP hat die Anzahl der MitarbeiterInnen mit direktem Kundenkontakt, insbesondere im gastronomischen Servicebereich sowie im „Betreuten Wohnen“, stark zugenommen. Im Zuge dessen sind die sprachlichen Herausforderungen bei jenen MitarbeiterInnen angestiegen, die bisher noch keinen oder wenig direkten Kundenkontakt hatten.

Wenn einem eine Sprache nicht geläufig ist, kann es zu Missverständnissen kommen, welche Verärgerung bei BewohnerInnen bzw. deren Angehörigen oder bei Vorgesetzten auslösen können. Dadurch kann das Selbstwertgefühl massiv beeinträchtigt werden. Mangelnde Deutschkenntnisse hindern MitarbeiterInnen weiters, an der täglichen Kommunikation aktiv teilzunehmen und wesentliche Inhalte zu verstehen. Dies schafft ein Klima der Unsicherheit und psychischen Stress. Diesen MitarbeiterInnen kann durch einen Deutschkurs eine enorme Unterstützung geboten werden!

Neben dem Bereich der Umgangssprache wird auch der Fachsprache eine wesentliche Rolle zukommen. Dadurch sollte beispielsweise die Erklärung einer Speisekarte, die Bedienung von Küchengeräten oder die Pflegedokumentation keine Schwierigkeit mehr darstellen.

*Norbert Wolf, Gesundheitsbeauftragter
Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser*

News aus dem Gesundheits- und Vorsorgezentrum der Krankenfürsorgeanstalt der Bediensteten der Stadt Wien (KFA)

Das Sanatorium Hera der KFA in Wien ist seit 2006 Mitglied im „Österreichischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen“ (ONKKG). Im Rahmen der ONKKG-Jahreskonferenz im Herbst 2012 in Graz wurde die Mitgliedschaft des Sanatorium Hera bzw. die Anerkennung als „gesundheitsförderndes Krankenhaus“ bereits zum dritten Male für weitere drei Jahre verlängert.

Die VertreterInnen der Hera durften die Anerkennungsurkunde von Herrn Bundesminister Alois Stöger dipl. und der Vorstandsvorsitzenden des ONKKG Prim.^a Dr.ⁱⁿ Ulrike Sommereger entgegen nehmen.



v.l.n.r.: Prim.^a Dr.ⁱⁿ Ulrike Sommereger, Dr.ⁱⁿ Evelyne Wohlschläger-Krenn, Prim. Priv.-Doz. Dr. Robert Winker, Heidemarie Täuber MSc.MSc.MBA, Bundesminister Alois Stöger, dipl. LRⁱⁿ Mag.^a Kristina Edlinger-Ploder. Foto: Werner Stieber

Folgende gesundheitsfördernde Projekte bzw. Routinen erhielten die Anerkennung als Gesundheitsfördernde Maßnahme:

- „Gesund arbeiten im Bereich der Hausreinigung“ für die MitarbeiterInnen der Hausreinigung Sanatorium Hera
- „Es lebe das Herzwunderwerk“, Herzinfarkttrisikoscore für Stadt Wien Bedienstete an Gesundheitsaktivitätstagen
- „10.000 Schritte täglich“ - Bewegungsprogramm für Stadt Wien Bedienstete

„Psychosoziales Screening“ im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung

Eine weitere vor Kurzem gestartete Gesundheitsförderungsinitiative des Sanatorium Hera ist das Projekt „Psychosoziales Screening plus Coaching im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung“ (für KFA-, WGKK-, BVA- und WVB Versicherte). Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung am Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA im Sanatorium Hera wird Klientinnen und Klienten seit März 2012 die Möglichkeit eines ‚Psychosozialen Screenings‘ geboten. Dabei handelt es sich um eine momentane Standortbestimmung hinsichtlich Lebensstils, beruflicher und privater Belastungsfaktoren und allgemeiner Stimmungslage.

Nach der Auswertung eines wissenschaftlich genormten Fragebogens gewinnt eine Psychologin einen raschen Überblick über die allgemeine psychische Befindlichkeit und bietet bei auffälligen Befunden – ganz auf freiwilliger Basis – ein circa 45-minütiges Coaching-Gespräch an. Dabei wird gemeinsam mit den KlientInnen besprochen, ob und welche weiteren Schritte gesetzt werden sollten. Häufig hilft es, einfach einmal mit einer Psychologin über aktuelle Probleme und Belastungen reden zu können und ein paar Tipps mit nach Hause zu nehmen. In anderen Fällen erfolgt aber eine Weitervermittlung an das ÄrztInnen- oder das Psychosoziale Team des Gesundheits- und Vorsorgezentrums, das nicht nur medizinische und psychotherapeutische Hilfe zur Verfügung stellt, sondern auch Kurse zum Erlernen von Entspannungstechniken und zum Umgang mit Stress, Kurse zur RaucherInnenentwöhnung und auf Wunsch auch Shaolin Qi Gong anbietet.

Mittlerweile haben sich 2064 KlientInnen über das ‚Psychosoziale Screening‘ auch einen psychologischen Befund erstellen lassen. Davon haben mittlerweile 239 vom Angebot des Coachings Gebrauch gemacht.

Wenn Sie auch Interesse an diesem Angebot haben, machen Sie sich am besten gleich einen Termin zur Gesundheitsuntersuchung aus (Mo–Fr 8:00–12:00, Tel. +43 1 31350 45888).

Heidemarie Täuber MSc.MSc.MBA.

Leitung Gesundheitsmanagement und Wissensmanagement, Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA, Vorstandsmitglied des ONGKG

htaeuber@hera.co.at

www.hera.co.at

Laufen, Fußball, Fasten & Co. – Gesundheitsförderung im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien

Das Leben besteht aus zwei großen Bereichen: dem Privat- und dem Berufsleben. Beide Teile gehören zu uns und geben bzw. nehmen auch Kraft. Umso wichtiger ist es, in beiden Bereichen dem Thema Gesundheitsförderung und Steigerung des Wohlbefindens ausreichend Platz einzuräumen. Damit wird nicht nur die Gesundheit erhalten, sondern es werden auch Energien für die weiteren Aufgaben gesammelt.



Foto: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien

Jede/r einzelne ist für sein/ihr privates Umfeld und dessen Gestaltung verantwortlich. Als ArbeitgeberIn hat man die Möglichkeit, im beruflichen Umfeld zu mehr Wohlbefinden und Gesundheitsförderung beizutragen, wie auch Dr. Reinhard Pichler, Gesamtleiter des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Wien, bestätigt: „Die Gesundheit unserer MitarbeiterInnen ist uns ein großes Anliegen. Da gibt es natürlich einerseits gesetzliche Vorgaben, die wir selbstverständlich streng einhalten – beispielsweise vorgeschriebene Impfungen für MitarbeiterInnen aus dem medizinischen und pflegerischen Bereich oder auch der Umgang mit infektiösen PatientInnen. Darüber hinaus sind wir bemüht, unseren MitarbeiterInnen weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten anzubieten.“

Aktuelle Projekte und Aktivitäten

Im ältesten Ordensspital in der Bundeshauptstadt stehen sportliche Aktivitäten derzeit hoch im Kurs. Der Betriebsrat hat beispielsweise einen **Lauftechnikkurs** für AnfängerInnen und Fortgeschrittene organisiert und unterstützt diesen auch finanziell. 30 laufbegeisterte MitarbeiterInnen

nutzen derzeit dieses Angebot und verbessern damit ihre Lauftechnik und den Laufstil.

Auch **Frauenfußball** wird im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien gespielt. Initiiert und geleitet wird das Projekt von der Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester Frau Caroline Schreilechner. Das Projekt umfasst nicht nur die aktiven Trainingseinheiten, sondern auch eine medizinische Untersuchung, die bereits stattgefunden hat. Der Startschuss fiel 2012, das Projekt wird auch im laufenden Jahr fortgeführt.

Eine Aktion, die bereits 2012 für Begeisterung bei den MitarbeiterInnen sorgte, wird auch heuer wieder durchgeführt: die **Krautsuppen-Diät**. Verantwortlich dafür zeichnet sich Küchenchef Max Kuchler. MitarbeiterInnen haben die Möglichkeit, die Krautsuppen-Diät entweder drei oder fünf Tage mitzumachen. Mittags gibt es „all you can eat“-Krautsuppe und ergänzende Speisen laut Diätplan. Für die Abendmahlzeiten können die TeilnehmerInnen vorgekochte Krautsuppe aus dem Krankenhaus mit nach Hause nehmen. Tagsüber werden zusätzlich spezielle Shakes sowie Obst und Gemüse zur Verfügung gestellt – diese müssen gegen einen kleinen Unkostenbeitrag erworben werden. Die Kosten für die Krautsuppe und die Zusatzspeisen übernimmt das Krankenhaus.

Die letzte aktuelle Maßnahme ist der Prävention zuzuordnen. Erstmals fand heuer eine **HPV-Impfkaktion** für die KrankenhausmitarbeiterInnen statt. Diese wird umgesetzt in Kooperation mit der eigenen Apotheke, dem Betriebsarzt und dem Impfstoffspezialisten Sanofi Pasteur MSD. Initiiert wurde diese Aktion von der Gynäkologischen Abteilungsleiterin Frau Prim. Univ.-Doz. Dr. Barbara Bodner-Adler.

„In unserem Krankenhaus arbeiten mehr als 800 MitarbeiterInnen. Die meisten sind in der Pflege und der Medizin beschäftigt. Für viele der MitarbeiterInnen ist Sport und ein gesunder Lebenswandel wichtig. Ich freue mich immer, wenn MitarbeiterInnen mit Ideen zu uns kommen und wir als Krankenhaus dazu beitragen können, die Ideen Wirklichkeit werden zu lassen,“ so Gesamtleiter Dr. Pichler abschließend.

Mag.^a Christa Praher-Ennöckl
Kommunikation

Barmherzige Brüder Krankenhaus Wien
christa.praher@bbwien.at
www.barmherzige-brueder.at

Gemeinsame Strategien zur Gesundheitsförderung von Beschäftigten in der Pflege und Betreuung in der ARGE PFLEGEKRAFT

ARGE PFLEGEKRAFT



Ausgangslage & Zielgruppe

Ausgehend von einem mit dem 1. Preis für Betriebliche Gesundheitsförderung ausgezeichneten „Modellprojekt in der mobilen Pflege und Betreuung“ werden derzeit erprobte und gelungene BGF-Maßnahmen in fünf teilnehmenden Organisationen eingesetzt, weiterentwickelt und überbetrieblich vernetzt. Vor allem durch die Vernetzung mehrerer Organisationen werden hohe Lerneffekte und Erkenntnisse für die Gesundheitsförderung erwartet.

Die an diesem Projekt beteiligten fünf Wiener Organisationen, Caritas Wien, Wiener Hilfswerk, Care Systems, ESRA und SMIR haben eine Arbeitsgemeinschaft gegründet, die sowohl Klein- als auch Mittelbetriebe, zentrale und dezentrale Strukturen und verschiedene Berufsgruppen umfasst. Trotz der unterschiedlichen Strukturen erbringen die MitarbeiterInnen dieser Organisationen eine sehr ähnliche Dienstleistung, nämlich Pflege und Betreuung im mobilen und stationären Bereich.

In den Betrieben sind gesundheitsrelevante Problemstellungen im Feld sozialer, physischer, mentaler und auch politischer Einflussfaktoren anzutreffen, dazu gehören Belastungen, die aus der Arbeit selbst und aus den Rahmenbedingungen kommen. Hier ist das bei den zu pflegenden Personen krankheitsbedingt nicht selten aggressive, paranoide, dysphorische Verhalten und Befinden der KlientInnen und das Sterben zu nennen.

Zusätzlich erschwert starker Zeitdruck die Pflegesituation und verstärkt den Widerspruch zwischen dem rein legislativen Arbeitsauftrag der effizienten und organisierten Versorgung innerhalb möglichst kurzer Zeit und dem sozialen Arbeitsverständnis und Menschenbild der MitarbeiterInnen, die sich den einzelnen KlientInnen, für die sie oft die einzige Bezugsperson darstellen, gerne und qualitativ hochwertig widmen wollen. All dies zusammen bildet eine erhebliche emotionale Belastung für die MitarbeiterInnen.

Die Zielgruppe der MitarbeiterInnen – DGKP / PflegehelferInnen / HeimhelferInnen und auch das zugehörige Verwaltungspersonal sieht sich dabei ständig hohen Anforderungen gegenüber, die mit teilweise sehr begrenzten Bewältigungsressourcen bewältigt werden müssen. Auf individueller Ebene kommen hier noch Themen wie AlleinerzieherInnen, Migrantinnen bzw. Diversität hinzu.

Methode

All die oben genannten Einflussfaktoren wurden berücksichtigt, wobei die genaue Ausprägung der einzelnen Faktoren im Rahmen der Erhebungsphase des Projektes mit einem Mixed-Methods-Ansatz an Erhebungsmethoden herausgefiltert wurde. Die in der ersten Projektphase erhobenen quantitativen Daten wurden danach mit qualitativen Modulen (Go alongs, Gesundheitszirkel, Interviews) pro Organisation vertieft und bieten für die festgestellten Problemstellungen eine genaue Analyse- und Interventionsmöglichkeit. Dabei konnten berufsgruppenübergreifende und berufsspezifische Belastungen nachgewiesen werden. Auf Basis der Erhebungen wird ein Kreislauf bzw. Zyklus an betrieblicher Gesundheitsförderung mit dem Ziel in Gang gesetzt, nicht nur den einzelnen Beschäftigten eine verbesserte Arbeitswelt bieten zu können, sondern auch branchenübergreifende Lösungen für die Organisationen zu implementieren.

In diesem gemeinsam durchgeführten Projekt erarbeiten die fünf teilnehmenden Betriebe Strategien zur Nutzung vorhandener Gesundheitspotenziale und zur Reduktion berufsbedingter Belastungen. Die Umsetzung der Maßnahmen erfolgt sowohl individuell pro Betrieb als auch in gemeinsam durchgeführten und branchenübergreifend vernetzten Programmen.

Mit der Gründung einer ARGE zur Durchführung des Projektes sollen gegenseitige Lerneffekte genutzt, gemeinsame Ressourcen effizient ausgeschöpft und die Kosten und Aufwendungen der Verwaltung und Organisation verringert werden.

Ziele

Wichtigstes Ziel ist die effiziente und professionelle Implementierung betrieblicher Gesundheitsförderung auf breiter Basis in der Pflege und Betreuung in Wien.

Aufgrund der Analysephase wurden sowohl für das Gesamtprojekt als auch organisationsspezifisch Ziele entwickelt, die auf die vorhandenen Belastungen und Ressourcen abgestimmt sind. Beispielfhaft sind zu nennen:

- Erhalt der individuellen Gesundheit der MitarbeiterInnen bis zur Pensionierung
- Stärkung der Zusammenarbeit und Verbesserung der Unterstützung auf Teamebene
- Schaffung eines verbesserten Berufsbildes in der Selbstwahrnehmung (Sinnfindung) und der Außenwirkung (in der Öffentlichkeit)
- Ausrichtung der Unternehmensstrategien und der Arbeitsorganisation an die Bedürfnisse der Zielgruppen

Gemeinsame Strategien und Maßnahmen

Auf Basis der gemeinsamen Ziele werden in diesem Projekt Strategien erarbeitet, die sowohl von Klein- als auch Großbetrieben dieser Branche zur Gesundheitsförderung von Beschäftigten in den Pflege- und Betreuungsberufen eingesetzt werden können. Der innovative und kreative Ansatz der gewählten Vorgangsweise ist darin zu sehen, organisationsübergreifende und organisationsvernetzende Strategien zu erarbeiten und umzusetzen.

Als Ergebnis stehen dann zu Projektende im September 2014 Models of Good Practice von verhaltens- und verhältnisorientierten Maßnahmen in den beteiligten Betrieben zur Verfügung.

Aktuell werden beispielsweise alle (!) Führungskräfte mit einer professionell begleiteten Sensibilisierung zum Thema „Gesundes Führen“ gecoacht. Ein neues betriebsübergreifendes Seminarprogramm mit zielgruppengerechten Inhalten u.a. zum Umgang mit schwierigen KlientInnen-situationen oder auch Kochworkshops für mobile MitarbeiterInnen wird derzeit schon erfolgreich umgesetzt und erfreut sich starken Zuspruchs.

Es werden in den einzelnen Betrieben sehr viele „kleine, einfache“ Maßnahmen umgesetzt. So wurden bereits Pausenräume adaptiert, MitarbeiterInnen haben demokratisch über die Ausstattung ihrer Büros abgestimmt und interne Kommunikationsstandards, die die Zusammenarbeit erleichtern und moderne Kommunikationsmethoden nutzen, werden bereits angewendet. Betriebsübergreifende und teilweise auch politische Themen werden auf Führungsebene bearbeitet, abgestimmt und auch gemeinsam implementiert.

Insgesamt 104 Maßnahmen werden derzeit in den fünf teilnehmenden Betrieben umgesetzt.

Nachhaltigkeit wird durch ein Team an professionell ausgebildeten internen GesundheitskoordinatorInnen (circa. 1% der MitarbeiterInnen) sichergestellt, die derzeit aus-

gebildet werden und noch in der Projektlaufzeit ein Jahr lang „on the job“ auf ihre zukünftige Aufgabe vorbereitet werden.

Erste Infos zu diesem brandaktuellen und noch in der Umsetzung befindlichen Projekt finden Sie unter www.gemeinsamaktivundgesund.at. Für weiterführende Auskünfte steht Ihnen die ARGE PFLEGE-KRAFT unter info@pflege-kraft.at zur Verfügung.

Mag. Martin Glashüttner
Geschäftsführung, ARGE PFLEGE-KRAFT
www.gemeinsamaktivundgesund.at
Projekthotline: +43 676 6264881

Projekt „Gelebte Gesundheitsförderung: Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege am SMZ Süd der Stadt Wien

Einleitung

Prävention und Gesundheitsförderung sind mittlerweile ein anerkanntes Tätigkeitsfeld der Gesundheits- und Krankenpflege. Im Bundesgesetzblatt I Nr. 108/1997 (RIS, S. 1285) werden unter §14 (2) die Gesundheitsförderung und -beratung im Rahmen der Pflege als eigenverantwortlicher Tätigkeitsbereich ausgewiesen. Es gibt kein eindeutiges objektives Wissen, wie Gesundheit erreicht werden kann (Brieskorn-Zinke, 2011).

Laut Brieskorn-Zinke (2011) geht es vielmehr um das leibliche Spüren von Gesundheit oder des Empfindens von Gesundsein sowie den Sinn und die Bedeutung von Gesundheit am eigenen Lebensvollzug erfahrbar und verstehbar zu machen. Dies ermöglicht selbstbestimmte Wege zu einer persönlichen Gesundheitskompetenz, die wiederum als Grundlage einer professionellen Haltung für Gesundheitsförderung gilt (Brieskorn-Zinke, 2011).

Weidner (2011, S. 335) machte deutlich, dass der gesellschaftliche Anspruch an die Pflegeberufe, Patientinnen und Patienten zu gesundheitsförderlichen Verhalten zu führen, mit der Gesundheit der Praktikerinnen und Praktiker in Übereinstimmung gebracht werden muss. Dabei richtet sich der Blick auf Personal- und Patientenorientierung gleichermaßen, um dem Konzept einer professionellen gesundheitsfördernden Pflegepraxis Rechnung tragen zu können.

Das Wechselspiel von Theorie und Praxis stellte die Basis für eine Projektinitiative an der Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege am SMZ Süd der Stadt Wien dar. Alle Schülerinnen und Schüler der Klassen A und B des Jahrganges 2009/12 waren am Projekt „gelebte Gesundheitsförderung“ beteiligt.

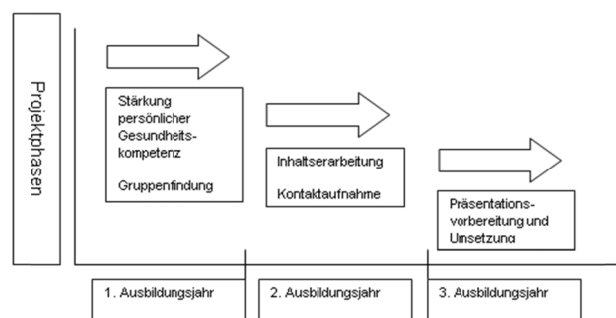
Ziel des Projekts war es, sich mit Aspekten der Gesundheitsförderung im kognitiven, aktuellen und affektiven Bereich in unterschiedlichen Lebenswelten auseinanderzusetzen. Handlungs- und erfahrungsorientiertes Lernen stand neben der Entwicklung von Teamfähigkeit, Stärkung der eigenen Potenziale sowie der Umsetzung von Organisations- und Projektmanagementmethoden im Vordergrund.

Projektverlauf

Die Bedeutung von Gesundheit am eigenen Lebensvollzug erfahrbar zu machen, Teamfähigkeit, das Entdecken der eigenen Potenziale und das Stärken der Gruppenmotivation standen in der ersten Projektphase im Vordergrund. Dabei erfolgte unter Begleitung und Unterstützung durch die Projektleitung der Einstieg in die Projektarbeit mit Themenfindung und Settingauswahl sowie das Erstellen des Projektantrags für die einzelnen Gruppen.

Die zweite Phase war gekennzeichnet durch eine intensive Auseinandersetzung mit den gewählten Themen und deren Inhalten. Besonderes Augenmerk lag hier in der Wissensaneignung und -vertiefung sowie den notwendigen Abgrenzungen zu den Nichtzielen.

Schwerpunkt der dritten Phase war es, die Umsetzung der Subprojekte vorzubereiten und durchzuführen. Dabei erfolgte zunächst die Kontaktaufnahme mit der gewählten Lebenswelt. In weiterer Folge machten sich die Subprojektgruppen zum Ablauf und zur Methodik der Umsetzungen Gedanken. Ein ständiger Austausch, kritisches Hinterfragen und das Begleiten durch die Projektleitung waren in dieser Phase von hoher Bedeutung. Das Projektende wurde für die einzelnen Gruppen durch eine gemeinsame Reflexion bewusst gestaltet.



Überblick zum Projekttablauf

Überblick zu den Subprojekten von „Gelebte Gesundheitsförderung“

- Subprojekt 1: „Diabetischer Fuß“ im *Haus Wieden*
- Subprojekt 2: „Bunt is(s)t g’sund“ in der *VS Oberlaaer Platz*
- Subprojekt 3: „Morgen geh´ ich zum Kinderarzt“ in der *VS Reisnerstraße*
- Subprojekt 4: „Erste Hilfe leicht gemacht“ in der *VS Hertha Firnbergstraße*
- Subprojekt 5: „Wasser – Trinken“ im *Betriebskindergarten KAR*
- Subprojekt 6: „Fünf Sinne“ im *Betriebskindergarten SMZ Süd*



Fotos aus der Arbeit in den Subprojekten

Projektreflexion

Das Projekt „Gelebte Gesundheitsförderung“ erreichte die gesteckten Ziele. Ein Sammeln von Erfahrungen und das Lernen durch die Projektarbeit war möglich. Das Projekt als „Unternehmen auf Zeit“ darf sich in die Reihe klassischer Projekte einreihen. Es gab eine klare Zielsetzung, zeitliche und personelle Begrenzung, eine klare Abgrenzung gegenüber anderer Vorhaben und eine pro-

jektspezifische Organisation. Die ersten Schritte waren geprägt von Euphorie, hoher Motivation und großem Arbeitseifer. Wie in allen Projekten erlebten auch die Beteiligten Blockaden, Umwege und Neuanfänge auf dem Weg zum Ziel. Klassische Teamfindungsprozesse waren ebenso Bestandteil wie die Teamentwicklungsphasen „Forming, Storming, Norming, Performing und Ending“ (Lawrence, 1968, zit. aus Patzak, Rattay, 2009, S.186).

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen, die unser Projekt befürworteten, unterstützten, ermöglichten und durchführten, bedanken. Ohne all diese Menschen wäre ein Gelingen nicht möglich gewesen.

Mag.^a Brigitte Braunschmidt, BScN

Mag. Markus Gaggl

Schule für allg. Gesundheits- und Krankenpflege
am SMZ Süd

Berufliche Gesundheitsförderung der Stadt Wien – „Suchtprävention am Arbeitsplatz – Helfen, wenn Hilfe nötig ist!“

Einschlägige Studien belegen, dass etwa 5–10 % der Beschäftigten in Österreich suchtfährdet oder bereits erkrankt sind. Für DienstgeberInnen ergibt sich daher die Anforderung, sich mit dieser Thematik gezielt auseinanderzusetzen und betroffenen MitarbeiterInnen in geeigneter Form rechtzeitig Hilfe anzubieten.

Übermäßiger Konsum von Alkohol kann zu weitreichenden physischen, somatischen, psychischen und sozialen Problemen führen. Bei den Folgen von Alkoholkonsum wird grundsätzlich zwischen akuten und chronischen Schäden sowie Alkoholabhängigkeit unterschieden. Übermäßiger Alkoholkonsum erhöht zum Beispiel das Risiko für Leberzirrhose, Bluthochdruck, Schlaganfall, aber auch verschiedene Krebserkrankungen. Zu den psychischen Folgen zählen zum Beispiel Schlafstörungen, Depressionen, Angstzustände, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen sowie Selbstwertprobleme bis hin zu Selbstmordgedanken. Insbesondere sind die Auswirkungen von Alkoholabhängigkeit auf die Situation am Arbeitsplatz zu erwähnen, worunter nicht nur die erhöhte Unfallgefahr, sondern unter anderem auch vermehrte Fehlzeiten und Probleme im Arbeitsumfeld mit ArbeitskollegInnen und Vorgesetzten fallen.

Aufgrund dieser Problemfelder wird diesem Thema seitens der Dienstgeberin Stadt Wien seit dem Projektstart „Suchtprävention am Arbeitsplatz – Helfen, wenn Hilfe nötig ist!“ ein hoher Stellenwert eingeräumt. Neben den substanzgebundenen Suchtformen, wie Alkohol-, Nikotin-, Medikamentenabhängigkeit sowie Abhängigkeiten von illegalen Drogen, wird über die Gefahren der substanzunabhängigen Suchtformen wie Spiel-, Kauf-, und Internetsucht informiert.

Ziel des Präventionsprogrammes der Stadt Wien ist, die Gesamtproblematik aufzuzeigen und gleichzeitig einen praxisnahen Einblick über aktuelle Strategien und Modelle der betrieblichen Suchtprävention zu geben. Ein wesentlicher Aspekt ist dabei das frühzeitige Erkennen von Problemsituationen, um somit die bestmögliche Unterstützung für die Bediensteten bereit zu stellen.

Die Belastungen am Arbeitsplatz steigen stetig: Psychische – auch alkoholbedingte – Störungen nehmen weiter zu. Beim Aufbau einer Betriebskultur hinsichtlich einer mit Weitsicht geführten Suchtprävention nehmen insbesondere die Führungskräfte eine Schlüsselrolle ein. Suchtprävention am Arbeitsplatz ist eine Führungsaufgabe. Führungskräfte dürfen nicht wegschauen, sondern müssen bereits bei geringen Verhaltensauffälligkeiten reagieren und sensibel intervenieren.

Es wird davon ausgegangen, dass MitarbeiterInnen mit riskantem Alkoholkonsum häufiger am Arbeitsplatz fehlen. Frühzeitig einsetzende Sucht- und Alkoholprävention gehört zu einer weitsichtigen Betriebskultur.

Die Investitionen lohnen sich, da die DienstgeberInnen im Umkehrschluss von höherer Arbeitssicherheit, geringeren Unfallzahlen, einer höheren Arbeitsleistung und -qualität, von geringeren Fehlzeiten und von einem besseren Betriebsklima profitieren könnten.

Die Stadt Wien engagiert sich daher für einen präventiven betrieblichen Ansatz und dafür, dass Angebote zur Suchtprävention und Suchthilfe einen festen Platz im betrieblichen Gesundheitsmanagement haben.

Prävention muss sowohl auf der betrieblichen (Stufenplan) als auch auf der persönlichen Ebene ansetzen. Der Abbau von Belastungen am Arbeitsplatz und verbessertes Selbstmanagement können ebenso dazu beitragen wie die Stärkung der persönlichen Ressourcen durch Ge-

sundheitsförderung und Personalentwicklungsmaßnahmen.

Die ArbeitsmedizinerInnen der MA 3 beraten Führungskräfte und führen im Bedarfsfall Einzelgespräche mit betroffenen MitarbeiterInnen. Erforderlichenfalls wird der Kontakt zur Psychologischen Beratungsstelle oder Betrieblichen Sozialarbeit hergestellt, die ebenfalls bereits zahlreiche Gespräche geführt und Strategien erarbeitet haben.

Im August 2012 hat der 1. Wiener Kongress – Suchtprävention und Betriebliche Gesundheitsförderung stattgefunden. Veranstaltet wurde der Wiener Kongress vom DGB Bildungswerk BUND in Kooperation mit dem österreichischen Bundesministerium für Gesundheit und der Arbeiterkammer Niederösterreich.

Die Wichtigkeit des Themas „Suchtprävention und betriebliche Gesundheitsförderung“ wurde durch die offizielle Eröffnung der Tagung durch den österreichischen Bundesminister für Gesundheit, Alois Stöger, deutlich.

Am zweiten Tag des Wiener Kongresses wurde von der Magistratsabteilung 3, welche für Gesundheitsförderung und Bedienstetenschutz zuständig ist, das Projekt „Suchtprävention am Arbeitsplatz: Präventions- und Interventionsmaßnahmen der Stadt Wien“ präsentiert.



Mag.^a Ursula Haider, Mag.^a Sonia Spieß und Ing. Wolfgang Trefil von der Stadt Wien erläuterten die Unterstützung, welche den Beschäftigten und den Dienststellen bereitgestellt wird: Beginnend bei Schulung zur Sensibilisierung von MitarbeiterInnen und Führungskräften bis hin zur Hilfe bei betrieblicher Wiedereingliederung nach erfolgreichem Entzug. Bei diesem Projekt arbeitet die Magistratsabteilung 3 mit dem Anton Proksch Institut und der Gewerkschaft der Gemeindebediensteten zusammen. Eine wichtige Erkenntnis ist die Bedeutsamkeit der Enttabuisierung des Themas Sucht sowie die Notwendigkeit einer systematischen Aufklärung am Arbeitsplatz über die

Wirkungen von Suchtmitteln sowie eine klare Haltung der Dienstgeberin, die eine deutliche Verhaltensänderung der MitarbeiterInnen im Umgang mit Suchtmitteln bewirkt.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass die betriebliche Suchtprävention ein wichtiger Teil eines proaktiven Personal- und Gesundheitsmanagements ist. Sie unterstützt sowohl die Früherkennung riskanten Konsums als auch

die Vorbeugung von Suchtproblemen am Arbeitsplatz. Hilfe bei Suchtgefährdung ist wichtig und notwendig! Ein systematisches Präventionsprogramm und fachgerechte Unterstützung sind dafür eine wichtige Voraussetzung.

Projektleitung und Ansprechperson:

Mag.^a Ursula Haider, MSc

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

ursula.haider@wien.gv.at

Zentrum für interdisziplinäre Adipositas-Therapie im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien

Im April 2012 wurde das neue Zentrum für interdisziplinäre Adipositas-Therapie rund um Prim. Univ.-Prof. Dr. Alexander Klaus eröffnet. Es bietet das komplette Therapieangebot für adipöse Menschen in einem Haus. Ein interdisziplinäres ExpertInnenteam sorgt für höchste medizinische Qualität und betreut die Patientinnen und Patienten persönlich und individuell. Mit Ausstattung und Serviceangeboten sowie der Zusammenarbeit mit der Adipositas Selbsthilfegruppe kommt das Spital den Bedürfnissen der Betroffenen besonders entgegen.

Rund 860.000 ÖsterreicherInnen sind adipös (lt. Statistik Austria: Österreichische Gesundheitsbefragung 2006/07). Adipositas ist eine chronische Erkrankung die unterschiedliche Ursachen hat: genetische Faktoren, hormonelle Störungen und Störungen des Hunger- und Sättigungsgefühls sowie ein Ungleichgewicht zwischen Kalorienaufnahme und Energieverbrauch. Die Folgen können gravierend sein: Diabetes mellitus, hoher Blutdruck, hohe Blutfette, Erkrankungen des Herz- und Gefäßsystems, Atemfunktionsstörungen, Gelenksbeschwerden, Gallenerkrankungen aber auch ein erhöhtes Krebsrisiko. Krankhaftes Übergewicht bringt daher nicht nur eine verringerte Lebensqualität für die PatientInnen mit sich, sondern führt auch zu einer verringerten Lebenserwartung.

Im neuen Adipositas-Zentrum steht die persönliche Betreuung der Betroffenen im Mittelpunkt. Ein interdisziplinäres ExpertInnenteam verschiedenster Fachrichtungen arbeitet eng zusammen, um die individuell beste Therapie zu erstellen. Das Angebot umfasst dabei Empfehlungen für Ernährungsumstellung und Bewegung ebenso wie psychotherapeutische Behandlungen, Adipositas-Chirurgie und Rekonstruktive Chirurgie. „Man muss sich

genau anschauen, wer von einer Operation profitiert und bei welchen Patienten man zuerst an einem anderen Punkt ansetzen muss“, unterstreicht Prof. Klaus, Leiter der chirurgischen Abteilung. „Gerade die enge Zusammenarbeit mit den anderen Fachrichtungen im Haus ermöglicht eine vielfältige Sichtweise. So können wir die optimale Therapie zusammenstellen.“

Adipositas-Chirurgie

Das Zentrum richtet sich an adipöse Erwachsene. Menschen mit einem BMI ab 40kg/m² haben nur eine einprozentige Chance, mit konservativen Methoden ihr Gewicht dauerhaft zu reduzieren (S3-Leitlinie: Chirurgie der Adipositas). Hier kommt die Adipositas-Chirurgie zum Einsatz. Bei PatientInnen mit Adipositas Grad 2 (BMI zwischen 35 und 40kg/m²) mit gleichzeitig bestehenden übergewichtsbedingten Begleiterkrankungen kommt laut WHO ebenfalls eine chirurgische Therapie in Frage.

Das Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien verfügt über eine zehnjährige Erfahrung mit Adipositas-PatientInnen und mehreren hundert erfolgreichen Eingriffen in der Adipositas-Chirurgie. Die derzeit häufigste Methode in Österreich ist die Magenbypassoperation, gefolgt vom verstellbaren Magenband und der sogenannten Sleeve resektion. Alle Methoden führen im Wesentlichen zu einer Verkleinerung des Magens. In die Entscheidung für oder gegen eine Operationsmethode fließen anatomische und funktionelle Überlegungen ein. Die Entscheidung für oder gegen einen chirurgischen Eingriff erfolgt nach strengen Kriterien und interdisziplinär in einem spezialisierten Team (Adipositas-Board), das mit ExpertInnen aus den Bereichen Innere Medizin, Ernährungsberatung, Chirurgie und Psychologie besetzt ist.

Beste medizinische Versorgung und angepasste Ausstattung

„Das Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien steht für höchste medizinische Versorgung in Wien. Mit Einrichtungen wie dem neuen Adipositas-Zentrum erreicht das Spital weitere Bedeutung“, betont Bezirksvorsteherin Renate Kaufmann. „Die höchste medizinische und menschliche Betreuung der PatientInnen steht bei uns im Vordergrund. Mit dem neuen Adipositas-Zentrum können wir ein erstklassiges Angebot für die wachsende Zahl an Betroffenen bieten“, so Thomas Pavek, Geschäftsführer des Krankenhauses der Barmherzigen Schwestern Wien. Dafür investiert das Spital laufend in die Erweiterung der Ausstattung, die den Betroffenen mehr Komfort bietet, aber auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ihrer

täglichen Arbeit unterstützt. Neu ist auch ein abgestimmter Behandlungspfad, der den Weg der PatientInnen im Haus innerhalb der medizinischen Abteilungen festlegt. Damit stellt das Krankenhaus nicht nur die interdisziplinäre Zusammenarbeit, sondern auch ein hohes Qualitätsniveau in der Behandlung adipöser PatientInnen sicher.

Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Adipositas

Einmal monatlich trifft sich die Adipositas-Selbsthilfegruppe im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern zum Erfahrungsaustausch. Elisabeth Jäger, selbst Betroffene und Präsidentin der Adipositas-Selbsthilfegruppe Österreich: „Die Adipositas-Selbsthilfgruppen sind sehr stolz auf die enge Zusammenarbeit mit den Krankenhäusern. Diese ist wichtig, um den Betroffenen ihre Entscheidung leichter zu machen. Hier im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien werden die Betroffenen wie mündige Ansprechpartner und vor allem sehr menschlich behandelt.“



Prim. Univ.-Prof. Dr. Mag. Alexander Klaus, Zentrum für Interdisziplinäre Adipositas-Therapie im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien mit Elisabeth Jäger, Präsidentin Selbsthilfegruppe Adipositas, und der neuen Zentrums-Assistentin DGKS Birgit Emathing (v.l.n.r.) Credit: www.bhs-wien.at

Seit Frühjahr 2013 steht mit DGKS Birgit Emathing als Assistentin des Adipositas-Zentrums eine kompetente Expertin den Patientinnen und Patienten als erste Ansprechperson zur Verfügung.

Adipositas-Zentrum: Telefonische Beratung jeden Mittwoch von 14:00–16:00 unter +43 1 59988 3222.

Treffen der Selbsthilfegruppe: Jeden 3. Mittwoch im Monat ab 19:00 im Luisensaal des Krankenhauses. Alle am Thema Interessierten sind herzlich willkommen! Kontakt: Fr. Elisabeth Jäger, Tel. +43 664 8240992 bzw. elisabeth-m.jaeger@a1.net; www.adipositas-shg.at

Neuaufgabe: Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnis 2013

Kontakt Daten und Informationen zum Angebot von über 250 Wiener Selbsthilfegruppen mit 40.000 Mitgliedern zu 150 Themen bietet das aktualisierte Wiener Selbsthilfgruppen-Verzeichnis. Es stellt ein wesentliches Medium dar, um sich einen Überblick über bestehende Selbsthilfgruppen zu verschaffen oder um die passende Selbsthilfgruppe für sich selbst oder andere Betroffene zu finden.

Das Verzeichnis wird in enger Zusammenarbeit mit den Selbsthilfgruppen Wiens zusammengestellt und liegt bei Veranstaltungen und in Einrichtungen des Wiener Gesundheits- und Sozialwesens auf. Herausgegeben wird das Selbsthilfgruppen-Verzeichnis von der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien in der Wiener Gesundheitsförderung.

Selbsthilfeunterstützung ist Gesundheitsförderung

SUS Wien ist die erste Anlaufstelle für alle, die Fragen zum Angebot und zur Arbeit von Selbsthilfgruppen haben oder eine Selbsthilfgruppe gründen wollen. Als themenübergreifende Kontaktstelle richtet sie sich sowohl an Betroffene und deren Angehörige als auch in gleichem Maße an VertreterInnen von relevanten Berufsgruppen im Gesundheits- und Sozialwesen. Ein wesentlicher Schwerpunkt der Tätigkeiten der SUS Wien liegt darin, diese beiden Zielgruppen miteinander zu vernetzen und Kooperationsbestrebungen zu unterstützen.

Auch der Auf- und Ausbau der Zusammenarbeit zwischen Krankenanstalten und Selbsthilfgruppen und damit eine stärkere Integration beider Bereiche ist Ziel der Arbeit. PatientInnen und Angehörige sollen so schon während des Spitalsaufenthalts Informationen über Angebot und Erreichbarkeit von Selbsthilfgruppen erhalten.

Selbsthilfgruppen: „Schulen“ für kompetentes Selbstmanagement

Egal, ob es sich um psychische Probleme, körperliche Erkrankungen oder soziale Aspekte dreht: Der Besuch von Selbsthilfgruppen führt zur Reduktion krankheitsbedingter Belastungen. Erfahrungen und Beispiele anderer Gruppenmitglieder lassen wieder Mut schöpfen und weisen neue Wege im Umgang mit der Erkrankung. Durch

die bewusste Auseinandersetzung nehmen Wissen und Fertigkeiten zu. Zugleich kehrt das Selbstvertrauen zurück, das eine zentrale Grundlage für die Wiedererlangung von mehr Gesundheit und Lebensqualität darstellt.

Save the date: Tag der Selbsthilfe

Am 24.11.2013 findet im Wiener Rathaus wieder der Tag der Selbsthilfe statt. Mehr als 70 Selbsthilfegruppen stellen sich vor und präsentieren ihre Angebote. Einrichtungen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen sowie zahlreiche Expertinnen und Experten werden für Fragen und Diskussionen zur Verfügung stehen. Neben dem persönlichen Gespräch wird es auch wieder ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm, Vorträge und Workshops geben.

Das Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnis 2013 kostenlos bestellen oder downloaden

Die Printversion des Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnisses 2013 kann beim kostenlosen Broschüren-Bestellservice unter der Telefonnummer +43 1 4000 76924 oder per Mail an broschueren@wig.or.at bestellt werden.

Online steht das Verzeichnis unter folgendem Link zum Download zur Verfügung:

<http://www.wig.or.at/SHG-Verzei.50.0.html>



Wiener Selbsthilfegruppen-Verzeichnis 2013

Bezirke-Schwerpunkt der Wiener Gesundheitsförderung

Im Rahmen des Bezirke-Schwerpunkts werden von der Wiener Gesundheitsförderung fünf Leitprojekte gefördert, deren Ziel es ist, in Wohnbezirken mit besonders hohen Anteilen sozial benachteiligter Bevölkerungsgruppen gesundheitsförderliche Aktivitäten umzusetzen und nachhaltig zu verankern. Nach der „Gesunden Leopoldstadt“ stellen sich diesmal „Gesundes Margareten“ und „Gesundes Favoriten“ vor.

Gemeinsam für ein gesünderes Margareten

Margareten hat viele Gesichter: Neben urbaner Lebenskultur finden sich im traditionellen, dicht besiedelten Wiener „ArbeiterInnenbezirk“ auch Stadtteile, in denen vorwiegend sozial benachteiligte Personengruppen leben. Hier setzt das Projekt „Gesundes Margareten“ an. Als eines der fünf Leitprojekte im Rahmen des Schwerpunkts „Gesunde Bezirke“ wurde es im Oktober 2010 von der Wiener Gesundheitsförderung ins Leben gerufen und wird im Institut für Frauen- und Männergesundheit (FEM / MEN) seither in Margareten umgesetzt. Während der dreijährigen Projektdauer werden in enger Zusammenarbeit mit der Bezirksvorstehung sowie Organisationen und Akteuren im Bezirk Initiativen für gesundheitsförderliche Lebensweisen und gesunde Lebensverhältnisse gesetzt.



Dennis Beck (Geschäftsführer der WiG) mit MitarbeiterInnen aus dem Projekt „Gesundes Margareten“

Gesundheitsnetzwerke

Der „Arbeitskreis Gesundes Margareten“ wurde als neue Gesundheitsvernetzungsstruktur für den Bezirk etabliert. Er bietet im Gesundheits- oder Sozialbereich tätigen

Menschen regelmäßig eine Plattform zum Austausch über aktuelle Projekte und Gesundheitsthemen.

Das Gesundheitsforum NAŠE ZDRAVLJE hat die Gestaltung von gesundheitsfördernden Angeboten sowie das Sichtbarmachen der Bedürfnisse und Ressourcen der Gemeinschaften aus dem ehemaligen Jugoslawien zum Ziel.

Setting Gemeindebau

In ausgewählten Gemeindebauten Margaretens werden Gesundheitsangebote direkt vor Ort umgesetzt, um Menschen in ihrem unmittelbaren Wohnumfeld zu erreichen. Erfolgreiche Projekte sind unter anderem Gespräche mit ExpertInnen zu Gesundheitsthemen in der öffentlichen Waschküche im Matteottihof, Kurse zur internetbasierten Gesundheitsinformationssuche im Theodor-Körner-Hof oder die Gesundheitssonntage im Franz-Domes-Hof. Auch bei gemeinsamen Hoffesten fließen Gesundheitsideen ein.

Förderung von Kleininitiativen im Bezirk

„Gesundes Margaretens“ unterstützt engagierte Menschen im Bezirk inhaltlich, organisatorisch und finanziell bei der Verwirklichung ihrer eigenen Ideen für ein gesundheitsförderliches Wohnumfeld. Initiativen rund um gesunde Ernährung, Bewegung, seelische oder soziale Gesundheit können eingereicht werden.

Gesundheitsimpulse für Jugendliche

Mit maßgeschneiderten Workshops für Jugendliche, ihre Eltern und ihre BetreuerInnen in Jugendeinrichtungen wurden spezielle Gesundheitsanliegen der Jugendlichen thematisiert. Bei der 1. Wiener Jugendgesundheitskonferenz in der Bezirksvorstehung Margaretens kamen im Juni 2012 die Jugendlichen selbst zu Wort.

Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund

Um gezielt die Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund zu fördern, fanden verschiedene gender- und kultursensible Gesundheitsangebote wie Vorträge oder Gesprächsrunden mit ExpertInnen in Muttersprache in Kulturvereinen direkt vor Ort statt.



Ein Ziel von „Gesundes Margaretens“ ist die Förderung von Menschen mit Migrationshintergrund

Abschließender Höhepunkt dieses Projektschwerpunkts war im November 2012 ein großes Gesundheitsfest der Kulturen mit vielen Gesundheitsangeboten zum Ausprobieren und Kennenlernen in der VHS Polycollege Margaretens.

*Projektteam Gesundes Margaretens
Mag.^a Maria Bernhart, Projektleiterin
www.gesundesmargareten.at
info@gesundesmargareten.at*

Gemeinsam gesund in Favoriten – Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen im 10. Wiener Bezirk

Im Mittelpunkt des Projektes stehen einerseits gesundheitliche Problemlagen und Bedürfnisse der BewohnerInnen von Favoriten, andererseits Verhältnisse und Strukturen, die direkten Einfluss auf die gesundheitliche Situation haben.

Dabei sollen vorrangig sozial, kulturell oder ökonomisch benachteiligte Zielgruppen erreicht werden.

Umgesetzt wird das Projekt „Gesundes Favoriten“ vom Frauengesundheitszentrum FEM Süd sowie dem Männergesundheitszentrum MEN. Es wurde in vier Projektphasen unterteilt, wobei die Querschnittsthemen Gender und Diversität sowohl in der Planung als auch in der Umsetzung aller Maßnahmen besondere Berücksichtigung gefunden haben.

In Projektphase eins wurde eine Bedarfserhebung in der Favoritner Bevölkerung durchgeführt, um eine bedürfnisorientierte und partizipative Detailplanung zu ermöglichen. Dafür wurden mehr als 700 Mädchen, Burschen, Frauen und Männer sowie in Favoriten tätige Gesundheitsexpertinnen befragt. Die Ergebnisse flossen in die direkte Maßnahmenplanung ein. Die zweite Projektphase widmete sich der Gesundheitsförderung mit Fokus auf die Zielgruppen Kinder / Jugendliche und Familien: Dabei wurden zahlreiche Angebote, Workshops und Aktionen im Setting Schule (Volksschulen und KMS) umgesetzt. Es entstand eine Methodenmappe (Sammlung aller verwendeten inhaltlichen Inputs, Übungen und Spiele inkl. Tipps und Tricks), die von allen Volksschulen angefordert werden kann.



Kinderfest im Preyer'schen Kinderspital

Darüber hinaus wurden in Jugendzentren, Parkanlagen sowie beim Fußballverein Austria Wien Maßnahmen gesetzt und Mädchen-, Burschen- und Kindergesundheitstage durchgeführt.

In der laufenden dritten Phase werden gesundheitsförderliche Maßnahmen für die Zielgruppe Erwachsene / SeniorInnen umgesetzt. Dazu zählen z.B. Ernährungsberatungen im Rahmen von Einkaufsaktionen in Supermärkten, Bewegungsangebote, Vorträge zu gesundheitsbezogenen Themen für SeniorInnen, Gesundheits-Jour-fixes, Handwerkskurse oder auch ein interkultureller Gemeinschaftsgarten im Setting Gemeindebau.

Die gemachten Erfahrungen sollen in einem „Gesundheitsforum“ allen im Gemeindebau Wrbahof Beteiligten zur Verfügung gestellt werden. Über Schulungen von MultiplikatorInnen und „Gesundheitsbeauftragten“ sollen diese Erfahrungen auch nachhaltig verankert werden. Darüber hinaus findet ein Männergesundheitstag im Fußballstadion sowie ein MigrantInnen-Gesundheitstag statt.



Ernährungsberatungen im Rahmen von Einkaufsaktionen in Supermärkten

In der vierten und letzten Phase „Sicherung und Nachhaltigkeit“ geht es vorrangig darum, Erkenntnisse und Erfahrungen sowie etablierte Strukturen zu sichern und Nachhaltigkeit zu gewährleisten. Dazu soll zu Projektende eine Checkliste für die selbstständige Durchführung von Gesundheitstagen sowie ein „Favoritner Gesundheitsstadtplan“ vorliegen. Diese „Produkte“ können bei Bedarf ebenfalls angefordert werden.

Projektteam *Gesundes Favoriten*
Kathleen Löschke-Yaldiz & Romeo Bissuti

www.gesundesfavoriten.at
info@gesundesfavoriten.at

Bewegtes Altern in der Brigittenau und in der Leopoldstadt – Woche der offenen Tür

Bewegung hat nicht nur einen positiven Einfluss auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf Geist und Seele. Davon konnten sich alle ab 55 Jahren bei der Aktion „Bewegtes Altern in der Brigittenau und in der Leopoldstadt“ selbst ein Bild machen. Mehr als 60 Bewegungskurse luden zum kostenlosen und unverbindlichen Schnuppern bei der „Woche der offenen Tür“ vom 18. bis 22. Februar 2013 ein.

Die Aktion fand heuer bereits zum zweiten Mal statt und sprach speziell inaktive ältere Menschen an. Für diese ist es oft – trotz des umfangreichen Angebots – schwierig, einen geeigneten Bewegungskurs zu finden. Mit einem

übersichtlichen Folder, der seniorengerechte Kurse von 13 verschiedenen AnbieterInnen zusammenfasst, und der begleitenden Bewerbung sollte diese Informationslücke geschlossen und ein Beitrag zur Bewegungsförderung jener SeniorInnen geleistet werden, die sich bisher kaum oder gar nicht bewegt haben. Ein Gewinnspiel, bei dem zwölf Bewegungskurse verlost werden, sollte zusätzlich motivieren – die Gewinnkarte musste nämlich bei einem der Kurse persönlich abgegeben werden. Der Folder wurde in einer Auflage von 15.000 Stück gedruckt und über die KooperationspartnerInnen sowie diverse Anlaufstellen in den Bezirken, wie ÄrztInnen, Apotheken, Bezirksvorstellungen oder auch den Kontaktbesuchsdienst verteilt.

Die Angebotspalette war auch heuer wieder breit gefächert – es war für jeden Geschmack und jede Kondition das Passende zu finden: So kamen Interessierte an Gymnastikkursen bei Pilates, Rückenfit, Ismakogie oder Aerobic auf Ihre Rechnung. Wer sich lieber an der frischen Luft bewegt, ging zu Nordic Walking und ließ sich auch nicht durch Schnee von der angeleiteten Fitness im Freien im Generationen-Aktiv-Park abhalten. Mit Tischtennis und Faustball wurden heuer erstmals Fachsportarten angeboten – was bei einigen SeniorInnen besonders gut angekommen ist. Diverse Tanzangebote und kombiniertes Bewegungs- und Gedächtnistraining komplettierten das Angebot.



Unterschiedlichste Angebote für Bewegungsaktivitäten wurden von den SeniorInnen begeistert genutzt

Dass es gelingen kann, mit einigem Aufwand neue Zielgruppen für Bewegungsaktivitäten zu gewinnen, zeigte die Evaluation: Im Schnitt nahmen pro Kurs vier bis fünf SeniorInnen die Gelegenheit zum Schnuppern wahr. Die BesucherInnen waren durchschnittlich 64 Jahre alt, 89 Prozent weiblich. Und besonders erfreulich: Rund 70 % der Schnupper-BesucherInnen zeigten Interesse an einem weiteren Kursbesuch.

Die Aktion war ein konkretes Angebot der Initiative „Bewegtes Altern in Wien“. ASKÖ-Wien, ASKÖ-LV WAT, ASVÖ-Wien, Katholisches Bildungswerk Wien, Pensionistenklubs der Stadt Wien, Pensionistenverband Österreichs, SPORTUNION Wien und VHS Brigittenau haben das Programm in Zusammenarbeit mit der Wiener Gesundheitsförderung zusammengestellt.

Mag.^a Ursula Hübel
Wiener Gesundheitsförderung – WiG
ursula.huebel@wig.or.at

Bewegte Apotheke

Bewegung in der Gruppe stärkt den Körper und wirkt sich positiv auf die geistige Fitness und das soziale Wohlbefinden aus. Ob sich Menschen ausreichend bewegen, ist nicht nur von ihrem Verhalten abhängig, sondern auch von ihrer Lebenswelt. Um diese bewegungsfreundlich zu gestalten, gilt es, KooperationspartnerInnen zu gewinnen. Daher stellen Apotheken – speziell für ältere Menschen – ein geeignetes Setting für die ganzheitliche Gesundheitsförderung im Bezirk dar.

Im Rahmen der „Bewegten Apotheke“ wird an acht Wiener Apotheken im 2., 11., 15., 16. sowie 20. Bezirk ein niederschwelliges Nordic Walking-Angebot mit Unterstützung eines MultiplikatorInnen-Konzepts umgesetzt. Das wöchentliche Angebot ist gut zugänglich gestaltet: Die Einheiten finden jeweils vormittags statt und der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nordic-Walking-Stöcke können ausgeliehen werden und die Teilnahme kostet lediglich einen Euro.



„Bewegte Apotheke“ ist ein niederschwelliges Nordic Walking-Angebot in Kooperation mit acht Wiener Apotheken

Für die Umsetzung ist keine spezielle Kleidung erforderlich. Die Apotheken-MitarbeiterInnen dienen als Ansprechpersonen für (potenzielle) TeilnehmerInnen sowie für das Projektteam. Professionelle TrainerInnen bauen

die Bewegungsgruppen auf, vermitteln Grundkenntnisse und begleiten die WalkerInnen in der Startphase. So werden die Apotheken sowie engagierte TeilnehmerInnen in einem weiteren Schritt auf eine eigenständige Gruppenführung vorbereitet. Dafür wurde ein eigenes MultiplikatorInnenkonzept mit abgestuften Partizipationsmöglichkeiten entwickelt – von der Co-TrainerInnen-Tätigkeit in der Funktion von Bewegten AssistentInnen bis zum selbstständig geführten Walkingtreff. Als begleitende Unterstützung und Anerkennung des Engagements werden gemeinsame Events, Austauschmöglichkeiten und Fortbildungen angeboten. Begleitend stehen auch das WiG-Projektteam sowie die Nordic-Walking-TrainerInnen mit Beratung zur Verfügung.

Alle Nordic Walking-InteressentInnen finden auf der Website der Wiener Gesundheitsförderung aktuelle Informationen zum Projekt:



Klicken Sie einfach auf das Bild, wenn Sie sich für die Treffpunkte und Termine im Rahmen der Aktion „Bewegte Apotheke“ interessieren

Mag. Christian Fessler, christian.fessler@wig.or.at
Maria Wiesinger, MA, maria.wiesinger@wig.or.at
Wiener Gesundheitsförderung – WiG
www.wig.or.at

Masern-Mumps-Röteln – Impfkation bis 45 Jahre kostenlos

Nach wie vor sind Masern und Röteln nicht ausgerottet. Große Masern-Erkrankungsausbrüche in europäischen Ländern wie Frankreich, Italien und Spanien mit fast 24.000 erkrankten Personen im Jahr 2011 zeigen, dass wir noch weit von dem durch die WHO Europa verfolgten Ziel der Elimination von Masern und kongenitalem Röteln-

Syndrom bis zum Jahr 2015 entfernt sind. Um das Ziel zu erreichen, muss eine hohe Durchimpfungsrate von über 95% mit zwei Dosen Masernimpfstoff und zumindest einer Dosis Rötelnimpfstoff erreicht werden.

Masern sind hoch ansteckend. Masernviren werden durch Husten und Niesen übertragen. Die Symptome der Krankheit sind hohes Fieber, Husten, Kopfschmerzen und ein stadienartig verlaufender Hautausschlag. Masern sind nicht harmlos, da als schwerere Komplikationen eine Lungen- oder Gehirnentzündung auftreten kann.

Auch können selten nach einem längeren Zeitintervall als Spätfolge neurologische Symptome und damit geistige und motorische Beeinträchtigungen auftreten, die letztlich tödlich verlaufen. Dies ist auch nach vorerst unbemerkt abgelaufenen Masern-Erkrankungsverläufen möglich.

Vor einer Masern-Erkrankung kann man sich und seine Kinder durch eine zweimalige Impfung, die im Abstand von mindestens vier Wochen verabreicht wird, schützen. Dabei wird ein Kombinationsimpfstoff empfohlen, der auch wirksame Impfstoff-Komponenten gegen Mumps und Röteln enthält.

Der Immunschutz gegen Röteln ist dabei speziell für Frauen, insbesondere vor einer Schwangerschaft, wichtig, denn eine Rötelerkrankung der Mutter während einer Schwangerschaft kann zu Fehlbildungen des Ungeborenen (kongenitales Röteln-Syndrom) führen.

Babys sollten nach dem Abklingen des mütterlichen immunologischen Schutzes so früh als möglich, lt. Österreichischem Impfplan ab dem 11. Lebensmonat, im Abstand von mindestens vier Wochen gegen Masern-Mumps-Röteln geimpft werden.

Durch eine Aktionskampagne des Bundesministeriums für Gesundheit kann die Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln (als sog. MMR-Impfung) auch von Erwachsenen bis zum 45. Lebensjahr in den Impfstellen der MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien kostenlos nachgeholt werden, falls diese im Kindes- oder Jugendlichen-Alter versäumt wurde oder nur eine Impfung erfolgt ist. Auch wenn eine oder zwei der drei Krankheiten bereits durchgemacht wurden, ist die Impfung zum Schutz vor den restlichen Erkrankungen sinnvoll.

Yvonne Schindler
MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien
Stabsstelle Öffentlichkeitsarbeit
oeffentlichkeitsarbeit@ma15.wien.gv.at
www.gesundheitsdienst.wien.at

Hinweise & Veranstaltungen

- 27. April 2013 (11:00–16:00): **Wiener Krebstag 2013**. Wiener Rathaus, Festsaal
Nähere Informationen: <http://www.leben-mit-krebs.at/>
- 22. bis 24. Mai 2013: **21st International Conference on Health Promoting Hospitals and Health Services (HPH)**. Gothenburg, Sweden. Nähere Informationen: <http://www.hphconferences.org/gothenburg2013.html>
- 3. bis 5. Juni 2013: **Österreichischer Gesundheits- und Krankenpflege Kongress**. Festspielhaus Bregenz. Nähere Informationen: <http://www.oegkvkongress.at/index.html>
- 6. bis 7. Juni 2013: **15. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz: „Nachhaltigkeit in der Gesundheitsförderung – mehr als ein Schlagwort?“** Kongress Kultur Zentrum, Eisenstadt. Nähere Informationen: <http://www.fgoe.org/veranstaltungen>
- 12. bis 13. Juni 2013: **4. EUFEP Kongress: Adipositasprävention – eine (ge)wichtige Herausforderung**. Kloster Und, Krems, Niederösterreich. Nähere Informationen: www.eufep.at
- 19. bis 20. Juni 2013: **16. wissenschaftliche Tagung – Public Health: Forschung und Anwendung**. City Hotel St. Pölten. Nähere Informationen: <http://www.oeph.at/wissenschaftliche-tagungen>
- 26. bis 27. Juni: **13. Österreichischer Kongress für Führungskräfte in der Altenpflege: "Hart an der Grenze"**. Eisenstadt. Nähere Informationen: <http://www.lebensweltheim.at/cms/dv/>
- 3. September 2013: **Fachtagung: Stress- und Burnoutprävention in der Pflege**. WIFI Wien. Nähere Informationen und Anmeldung: birgit.busch@care-for-caregiver.at
- 12. Oktober 2013: **Kongress Sterben im Krankenhaus – Situationsbeschreibung, Zusammenhänge, Ausblick**. Gießen Deutschland. Nähere Informationen: <http://www.timm-mittelhessen.de/index.php/veranstaltungen/aktuelle-veranstaltungen/messen-und-kongresse/764-sterben-im-krankenhaus>
- 07. bis 08. November 2013: **18. Österreichische Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen**. Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Nähere Informationen: <http://www.ongkg.at/konferenzen.html>

IMPRESSUM:

Herausgeberin des Newsletters

Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG

Treustraße 35 – 43

1200 Wien

Redaktion:

Mag.^a Ursula Hübel (WiG)

Hermann Schmied, MPH (LBIHPR)

Kontakt:

kontakt@allianz-gf-wien.at

www.allianz-gf-wien.at