

# Newsletter 20, Mai 2014

Sehr geehrte Damen und Herren!

Den Anfang machen diesmal Beiträge aus Einrichtungen des größten Allianzpartners, des Wiener Krankenanstaltenverbundes (KAV). Alle diese Beiträge beschäftigen sich mit speziellen Maßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Das Spektrum reicht dabei vom „Betrieblichen Eingliederungsmanagement“ bis zur Stress- und Burnout-Prophylaxe mit Hilfe von ätherischen Ölen. Einblicke in betriebliche Gesundheitsförderungsprogramme liefern auch die Beiträge aus dem Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser und aus der MA 3.

Andere aktuelle Ansatzpunkte für Gesundheitsförderung in stationären Einrichtungen zeigen der Beitrag über „Healing Environment“ und jener über eine Krankenhausküche, die sich an den Grundsätzen einer gesunden Ernährung und eines umweltschonenden Einkaufs orientiert, auf.

In der Serie über die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Krankenhäusern stellen wir diesmal die Aktivitäten der „Selbsthilfe Darmkrebs“ vor.

Möglichkeiten für Gesundheitsförderung bei an Demenz erkrankten Personen beschreibt das Tageszentrum Oriongasse des Fonds Soziales Wien. Ein Projekt unter der Gesamtleitung des Dachverbandes Hospiz Österreich berichtet über die systematische Einführung von Palliative Care in Alten- und Pflegeheimen.

Den Abschluss unseres Newsletters bilden Hinweise auf für den Bereich der Gesundheitsförderung interessante Veranstaltungen.

Wir hoffen, dass Sie in dieser Ausgabe viele Informationen und Anregungen für Ihre eigenen Gesundheitsförderungsprojekte finden werden. Die nächste Ausgabe unseres Newsletters wird im November 2014 erscheinen.

*Mag.<sup>a</sup> Ursula Hübel*

*Wiener Gesundheitsförderung – WiG*

## Inhalt

<b>Gesundheitsförderung im Zentralen OP-Bereich des AKH Wien</b>	<b>2</b>
<b>„Betriebliches Eingliederungsmanagement“ im KAV – zurück in den Job</b>	<b>2</b>
<b>„Ich will mich wohlfühlen“ – Seminar für die MitarbeiterInnen des Geriatriezentrums Am Wienerwald</b>	<b>4</b>
<b>Betriebliche Gesundheitsförderung durch Stress- und Burnout-Prophylaxe mit ätherischen Ölen im Otto-Wagner-Spital</b>	<b>4</b>
<b>Aromaexpertin in der Individualtherapie</b>	<b>6</b>
<b>Kinästhetik im Pflegewohnhaus Leopoldstadt</b>	<b>7</b>
<b>„Healing Environment“ – Wohlfühlen ist die beste Medizin</b>	<b>8</b>
<b>Pioniere in der Krankenhauskost: Barmherzige Brüder Wien offerieren Klimaschutz-Menüs dauerhaft</b>	<b>9</b>
<b>Serie: Zusammenarbeit zwischen Krankenhäusern und Selbsthilfegruppen</b>	<b>10</b>
<b>Gesundheitszirkel und Ergonomielotsinnen/-lotsen zur Förderung des gesunden Arbeitens im Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser</b>	<b>11</b>
<b>MA 3 – Bedienstetenschutz und berufliche Gesundheitsförderung</b>	<b>13</b>
<b>Spiel, Tanz und Bewegung – körperliche Aktivierung bei Demenz im Tageszentrum Oriongasse</b>	<b>14</b>
<b>Palliative Geriatrie hält Einzug in Wiener Heimen</b>	<b>15</b>
<b>Gesundheitsförderungsprojekt Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Sonderpädagogisches Zentrum Wien</b>	<b>18</b>
<b>Gesunde Bezirke in Wien – ein Programm etabliert sich</b>	<b>19</b>
<b>„rundum gsund“ – Hilfe bei starkem Übergewicht</b>	<b>20</b>
<b>50 Übungsvideos für Ihre Fitness</b>	<b>21</b>
<b>Durch gute Planung bei Kinderwunsch gesund in die Schwangerschaft</b>	<b>22</b>
<b>Warum Zucker krank macht – viele Leiden gehen auf den oft unbemerkten Überkonsum zurück</b>	<b>22</b>
<b>Gesundheit hat viele Sprachen</b>	<b>23</b>
<b>Best-Practice-Modell – AWZ bietet neue Ausbildungsmöglichkeiten für Zivildienstler</b>	<b>24</b>
<b>Veranstaltungshinweise</b>	<b>25</b>

## Gesundheitsförderung im Zentralen OP-Bereich des AKH Wien

Der Zentrale OP-Bereich des AKH Wien blickt auf eine lange Tradition gesundheitsförderlicher Aktivitäten für seine MitarbeiterInnen zurück. Detaillierte Aufzeichnungen diesbezüglich sind seit 2001 vorhanden. Im Folgenden soll gezeigt werden, welche Thematiken schwerpunktmäßig verfolgt wurden bzw. werden und sich bereits viele Jahre bewährt haben.

Der Zentrale OP-Bereich umfasst acht OP-Bereiche mit 59 OP-Tischen. Hier sind ca. 230 OP-Pflegekräfte und 52 AbteilungshelferInnen tätig.

Die Arbeit im OP ist gekennzeichnet von langen Stehzeiten mit kaum Bewegungsspielraum, hoher Konzentration und dem Heben und Tragen von schweren Medizinprodukten wie zum Beispiel Instrumentencontainern. Deshalb gab es im Zeitraum von 2001 bis 2009 unter anderem Fortbildungen für die MitarbeiterInnen zu Gesundheitsförderung, Ergonomie, Rückenschule, Hebe-techniken und Programme wie „Alt – aktiv – gesund – aber wie?“, „Gesundheitsförderung für und durch ältere MitarbeiterInnen“ sowie „Fit und aktiv im Berufsleben“.

Während Operationen kann es zu nicht planbaren Zwischenfällen kommen, welche die MitarbeiterInnen in eine Stresssituation versetzen. Der hohe Arbeitsanfall, das Arbeiten unter Zeitdruck und die fallweise schwere psychische Belastung sind Teil des Tätigkeitsprofils einer OP-Pflegeperson. Zur Vorbeugung psychischer Belastungen finden seit 2001 Fortbildungen statt, unter anderem zu folgenden Themen: „Stressmanagement“, „Gelassen bleiben – Stressbewältigung am Arbeitsplatz“, „Wir brennen nicht aus“ (Stress und Burnout), „Vom Stress in die Balance – Burnoutprophylaxe“, „Burnout – Stressbewältigung für MitarbeiterInnen“, „Stress lass nach“ sowie „Auch bei Stress innerlich ausgeglichen und gesund bleiben“.

Ein wichtiger Faktor im OP ist die Kommunikation. Während einer Operation muss ruhig, klar und effektiv kommuniziert werden. Im Zentralen OP-Bereich arbeiten sehr große Teams multiprofessionell eng zusammen. Dies bedeutet auch einen hohen Anspruch an die Kommunikationsfähigkeit und an das Konfliktverhalten. Sich abgrenzen zu können und Konflikte konstruktiv zu begegnen, sind wichtige Aspekte. Seit 2001 wird diesen Thematiken in hohem Ausmaß Rechnung getragen.

Hierzu gibt es jedes Jahr zahlreiche Informationsangebote, zum Beispiel zu folgenden Themen: „Gesprächsführung in Konfliktsituationen“, „Kommunikation und Rhetorik“, „Konfliktmanagement – sich selbst und andere besser verstehen“, „Erfolgreich umgehen mit Konflikten“, „Sag nicht JA, wenn Du NEIN sagen willst“, „Widerstände abbauen – sich durchsetzen“ (speziell für Frauen), „Selbstbewusstes Auftreten“, „Gespräche auf den Punkt gebracht“, „Konflikte lösen statt vermeiden“ sowie „Konfliktsituationen konstruktiv gestalten“.

Gerade im AKH Wien mit seiner Hochleistungsmedizin werden oft schwerstkranken Menschen operiert. Bei diesen sehr anspruchsvollen Operationen mit nicht vorhersehbarem Ausgang ist die psychische und physische Belastung für die MitarbeiterInnen sehr hoch. Sie erleben die Patientinnen und Patienten nur in der Phase der Operation, können aber den nachfolgenden Prozess nicht verfolgen. Das Fehlen von Erfolgserlebnissen und die plötzliche, meist unerwartete Konfrontation mit dem Tod werden als sehr belastend empfunden. Diesem Umstand wird mit Fortbildung zum Thema schwerkranke Menschen Rechnung getragen.

Großen Raum nehmen auch alle möglichen Formen der Fortbildung für Führungskräfte ein, da diese zu einem erheblichen Teil ein gesundheitsförderliches Arbeitsfeld mitgestalten. Dabei geht es unter anderem um „Erfolgreich führen – Mitarbeiter entwickeln“, „Mobbingprävention“, „Gesundheitsförderung für und durch Führungskräfte“, „Krisen von MitarbeiterInnen im OP erkennen“, „ArbeitnehmerInnenschutz“, „Burnoutprophylaxe für Führungskräfte“, „Praktische Führungskompetenzen“ sowie „Kommunikationsfitness für OP-LeiterInnen“.

*Pfl.Dir. OSr. Theresa Wollenek-Zeiner*

*Akad. gepr. Health Care Managerin*

*AKH der Stadt Wien / Medizinischer Universitätscampus*

*[theresa.wollenek-zeiner@akhwien.at](mailto:theresa.wollenek-zeiner@akhwien.at)*

## „Betriebliches Eingliederungsmanagement“ im KAV – zurück in den Job

Der Erhalt und die Förderung der Gesundheit der MitarbeiterInnen stehen im Wiener Krankenanstaltenverbund (KAV) im Mittelpunkt des Personalmanagements. Der stete Anstieg des durchschnittlichen Lebensalters und

die angestrebte Erhöhung des faktischen Pensionsantrittsalters stellen die Stadt Wien als Dienstgeberin mit sozialer Verantwortung (und somit auch den Wiener Krankenanstaltenverbund) vor die Herausforderung, die MitarbeiterInnen möglichst lange gesund und produktiv im Arbeitsleben zu halten.

Durch eventuelle vorzeitige Austritte geht für die Dienstgeberin oftmals wertvolles MitarbeiterInnenwissen verloren, für die MitarbeiterInnen hat eine vorzeitige Pensionierung grundsätzlich eine geringere Pensionsleistung zur Folge. Auch durch eine schwere Erkrankung oder einen Unfall kann es passieren, dass motivierte und erfahrene MitarbeiterInnen ihre bisherige Arbeitsfähigkeit verlieren. Das „Betriebliche Eingliederungsmanagement“ dient dazu, die Gesundheit nach Beeinträchtigungen und Beschwerden oder Erkrankungen möglichst wiederherzustellen bzw. zu erhalten, um so eine bestehende Arbeitsunfähigkeit möglichst zu überwinden sowie einer dauerhaften Arbeitsunfähigkeit vorzubeugen. Ziel ist ein möglichst guter Wiedereinstieg, ein Neustart bzw. der Verbleib in der Arbeit.

Um dieses Ziel zu erreichen, wurde vom KAV 2013 in sechs Dienststellen (Donauspital, Wilhelminenspital, Kaiser-Franz-Josef-Spital, GZ Favoriten, AKH der Stadt Wien sowie Standort TownTown) das Pilotprojekt „Betriebliches Eingliederungsmanagement“ (BEM) gestartet, das bis Ende 2015 dauern soll.

In den sechs Pilothäusern wurden bereits sogenannte „Integrationsteams“ eingerichtet, die von MitarbeiterInnen der Beratungsinitiative „fit2work“ begleitet werden. Das Integrationsteam ist ein hausinternes Steuerungs- und Koordinationsgremium, das als erste Ansprechstelle den individuellen BEM-Fall der jeweiligen Mitarbeiterin bzw. des jeweiligen Mitarbeiters bearbeitet. Das Integrationsteam besteht aus fixen Mitgliedern, die nach Bedarf weitere Expertinnen und Experten hinzuziehen können.

Mit den professionellen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern des Integrationsteams können MitarbeiterInnen und Führungskräfte drohende Krankenstände oder den Weg zurück in den Job besprechen. Gemeinsam mit den Beteiligten werden mögliche Maßnahmen erarbeitet. Das Integrationsteam verfolgt die Umsetzung und evaluiert die vereinbarten Maßnahmen. Grundbedingung für die Aufnahme in einen solchen BEM-Prozess ist natürlich die erklärte Freiwilligkeit der Mitarbeiterin bzw. des Mitarbeiters.

Je nach individuellem Bedarf und nach Möglichkeit können beispielsweise folgende Maßnahmen vereinbart werden:

- Arbeitsbewältigungscoaching
- Arbeitsplatz- und Tätigkeitsanalyse
- externe Beratung (z. B. berufliche Rehabilitations-Beratung) und Begleitung
- Änderung des Tätigkeitsprofils
- Änderung der Arbeitsorganisation und der Arbeitsabläufe
- Änderung der Arbeitszeitgestaltung
- Arbeitsplatzwechsel innerhalb des Hauses, ggf. innerhalb des KAV
- Persönliches Coaching, Team-Supervision
- Beratungsleistung der Psychologischen Service-stelle

So kann MitarbeiterInnen hausintern dazu verholfen werden, ihre Arbeitsfähigkeit (auf demselben Arbeitsplatz, allenfalls mit geänderten Aufgabenstellungen, oder auf einem anderen Arbeitsplatz) wieder zu erlangen.

Letztlich kann das jeweilige Integrationsteam nach Ausschöpfung aller, im Rahmen des seit 2006 eingerichteten Fehlzeitenmanagements im KAV zu ergreifenden, hausinternen Möglichkeiten auch an das zentrale BEM-Team des KAV herantreten. Dieses setzt an, wenn alle hausinternen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, und erarbeitet darüber hinaus unterstützende Maßnahmen, verfolgt deren Umsetzung und überprüft deren Wirkung. Erfolgreich kann das BEM aber nur dann sein, wenn sich jede und jeder Einzelne selbst dafür engagiert und auch das jeweilige Arbeitsumfeld sowie die Führung dies unterstützt.

*Sabine Loika*

*Personalentwicklerin im Geschäftsbereich Personal der Generaldirektion des Wiener Krankenanstaltenverbundes*

*[sabine.loika@wienkav.at](mailto:sabine.loika@wienkav.at)*

Ansprechpersonen zum Pilotprojekt in der Generaldirektion des KAV, Geschäftsbereich Personal:

OAR Reinhard Faber

01/40409-70511 | [reinhard.faber@wienkav.at](mailto:reinhard.faber@wienkav.at)

Mag.<sup>a</sup> Gerlinde Schindler

01/40409-70513 | [gerlinde.schindler@wienkav.at](mailto:gerlinde.schindler@wienkav.at)

## „Ich will mich wohlfühlen“ – Seminar für die MitarbeiterInnen des Geriatrizentrums Am Wienerwald

Seit 2005 werden zwei- bis dreimal jährlich zweitägige Seminare durchgeführt, an denen MitarbeiterInnen aller im Geriatrizentrum tätigen Berufsgruppen (Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten, Diplomierte Gesundheits- und KrankenpflegerInnen, Pflegehilfen, Abteilungshilfen und Reinigungspersonal) teilnehmen können.

Die Besonderheit in diesen Seminaren ist die gelebte Interdisziplinarität. Es ist faszinierend, zu beobachten, wie Hierarchien überwunden werden, wenn es um das „Menschsein“ geht.

Ein Schwerpunktthema der Seminare ist die FREUDE. Es wird die Freude als „Medikament, das nichts kostet“ bearbeitet.

Zur Einstimmung bringt die Freudemeditation die TeilnehmerInnen in das Gefühl der Freude: Was macht dieses Gefühl in unserem Körper? Wie fühlt sich Freude an? Was können wir tun, um die Freude wieder zu entdecken, sollte sie aus unserem Leben verschwunden sein? Viele Menschen kennen zwar das Wort „Freude“, haben die Freude aber im Stress, in der Hektik des Alltags allzu oft verloren. Viele führen ein „freudloses Leben“.

Für mich als Seminarleiterin ist es wichtig, den Menschen wieder dieses Gefühl der Freude zu vermitteln und die Freude spürbar und erfahrbar zu machen.

Weiters haben das „gesunde Denken“, Konfliktbewältigung, Kommunikation und der Umgang miteinander einen großen Stellenwert. In Gruppenarbeiten, Einzelarbeiten, Rollenspielen und offenen Diskussionen werden diese Inhalte bearbeitet.

Die Übernahme von Eigenverantwortung für unser Leben, die Entscheidungen, die wir treffen, unsere Einstellung zum Leben und zur Gesundheit sind wichtige Parameter für unser Wohlbefinden.

Die MitarbeiterInnen bestätigen mir durch die zahlreiche Teilnahme über viele Jahre hinweg, dass diese angebotenen Themen einen hohen Stellenwert in unserem Leben haben. Lassen Sie es mich so ausdrücken: Der Mensch ist ohne Freude, Liebe und Hoffnung nicht gesund. „Wie ich denke, so fühle ich“ ist ein Leitmotiv für mich.

## Einige Fakten zu den Seminaren

- Durchführung: seit 2005 laufend.
- TeilnehmerInnenzahl: ca. 500 Personen.
- Dauer: Unterschiedliche Varianten wurden ausprobiert, es haben sich zwei Tage mit 16 Lerneinheiten etabliert.
- Seminarleiterin: OSr. DGKS Regina Saidi, tätig in der Pflegedienstleitung des Geriatrizentrums Am Wienerwald.
- Die Seminare werden im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung angeboten.
- Die MitarbeiterInnen dürfen in ihrer Dienstzeit teilnehmen.

DGKS Regina Saidi  
Oberschwester der Pflegedienstleitung  
Gesundheitsberaterin  
Geriatrizentrum Am Wienerwald  
[regina.saidi@wienkav.at](mailto:regina.saidi@wienkav.at)

## Betriebliche Gesundheitsförderung durch Stress- und Burnout- Prophylaxe mit ätherischen Ölen im Otto-Wagner-Spital

Eine Vielzahl von Untersuchungen zeigt, dass – in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und Beruf – mehr als 50 % der Menschen an Stress leiden. Stress entsteht einerseits aus dem beruflichen Bereich, andererseits aus der privaten/familiären Situation. Wenn der Stresspegel zu hoch wird, kann es zu körperlichen, mentalen und sozialen Beeinträchtigungen bis hin zum Burnout-Syndrom kommen. 2013 wurde vor diesem Hintergrund im Otto-Wagner-Spital ein gesundheitsförderndes Pilotprojekt initiiert, mit dem Ziel, durch die regelmäßige Anwendung von ätherischen Ölen positiv auf den individuellen Stresspegel einzuwirken. 88 MitarbeiterInnen, quer durch alle Berufsgruppen, beteiligten sich an diesem Projekt.

## Wie wirken ätherische Öle?

Die Aromatherapie ist ein Teilbereich der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) und folgt den Prinzipien der Naturheilkunde. Ihre Anwendung beruht auf Jahrhunderten an weltweiter Erfahrung und auf modernen wissenschaftlichen Untersuchungen. Ätherische Öle werden durch Wasserdampfdestillation aus Pflanzenmaterial und durch

Pressen der Schalen der Zitrusfrüchte gewonnen. Es werden keine naturidentischen und synthetischen Substanzen verwendet. Die Aromatherapie will die Lebenskraft und Selbstheilungskräfte des Menschen wecken und stärken. Ätherische Öle haben eine tiefe Wirkung auf unser psychisches Gleichgewicht. Sie wirken gleichermaßen auf den Körper und auf die Seele, also im ganzheitlichen Sinne. Ätherische Öle können sehr gut ergänzend zu anderen medizinischen, physikalischen oder psychologischen Therapieformen eingesetzt werden.

## Stress: Ursachen, Auswirkungen und Therapiemöglichkeiten

Stress im Krankenhaus beschränkt sich nicht auf Patientinnen und Patienten. Auch Pflegepersonal, Ärztinnen und Ärzte und viele andere Berufsgruppen leiden aufgrund von großen Anforderungen, hoher Erwartungshaltung und Miterleben dramatischer Menschenschicksale oft an Stresssymptomen. In persönlichen Krisenzeiten kann sich daraus ein Burnout-Syndrom mit all seinen fatalen physischen, psychischen und sozialen Folgen entwickeln. Stressreaktionen laufen in drei Stadien ab: 1. Alarmreaktion. 2. Widerstandsstadium: spätestens hier sollte gezielter Stressabbau erfolgen. 3. Erschöpfungsstadium: Nervenzusammenbruch, „Burnout-Syndrom“.

Bei exogenen Belastungsreaktionen bieten sich sedierende und angstlösende Medikamente an. Nichtmedikamentöse Maßnahmen zum Stressabbau können je nach Wunsch der/des Betroffenen immer angewendet werden, z. B. Methoden der Muskelentspannung, Massagen, autogenes Training. Die Aromatherapie kann in solchen Situationen dazu beitragen, dass übermäßige psychische Belastungen auf ein erträgliches und bewältigbares Maß reduziert werden. Entspannung hilft, die physischen und psychischen Kräfte zu sammeln und zu ordnen. Gleichzeitig werden verborgene Energien frei. Bevorstehende Aufgaben können erfolgreicher bewältigt werden.

## Projekttablauf und Ergebnisse

In das Projekt konnten insgesamt 88 MitarbeiterInnen des Otto-Wagner-Spitals mit auswertbaren Aufnahme- und 55 MitarbeiterInnen mit auswertbaren Abschluss-Fragebögen aufgenommen werden. Rund 84 % der TeilnehmerInnen waren Frauen. 49 % gehörten dem Pflegepersonal an, 9 % dem Ärztestand und 39 % anderen im Krankenhaus tätigen Berufsgruppen. Auf die Altersgruppe 18 bis 49 Jahre entfielen 58 % der TeilnehmerInnen, auf die Altersgruppe 50+ 39 %. Nach einem Informationsge-

spräch und einem Verträglichkeitstest erhielten die TeilnehmerInnen den SOS-Stress-Roll-on mit 12 ätherischen Ölen. Der Roll-on wurde zumindest dreimal täglich an den Pulszonen der Handgelenke aufgetragen. Die Gesamtdauer der Anwendung betrug einen Monat.



Projektteam OWS (v.l.n.r.): Dr. Mag. Wilfried Peinhaupt, Gabriele Diebold, Doris Steiner, Dr. Wolfgang Steffitsch

Zum Befragungszeitpunkt 1 – vor Anwendung der ätherischen Öle – betrug der Stress-Wert bezogen auf eine Stress-Skala von 1 (gar nicht belastet) bis 10 (sehr stark belastet) im Mittel 6,28. Zum Befragungszeitpunkt 2 – nach einem Monat Anwendung von ätherischen Ölen – betrug der Stress-Wert im Mittel 5,24. In der Analyse der körperlichen Beeinträchtigungen durch Stress zeigte sich beim Pflegepersonal und bei Personen über 50 Jahre ein signifikanter Nutzen der Aromatherapie. Die Veränderungen des Belastungsniveaus durch körperlichen, psychischen und sozialen Stress zwischen den Befragungszeitpunkten 1 und 2 zeigen deutliche, mitunter signifikante positive Veränderungen durch die Anwendung der ätherischen Öle. Bei 32 Personen veränderte sich das Stresserleben positiv, während 19 TeilnehmerInnen keine signifikanten Veränderungen bemerkten. Bei dieser Frage fiel das Ergebnis beim Pflegepersonal und in der Altersgruppe 18 bis 49 Jahre besonders deutlich zugunsten der Aromatherapie aus.

Bei 27 TeilnehmerInnen konnten die Fragebögen von Zeitpunkt 1 und 2 der/dem jeweiligen TeilnehmerIn zugeordnet werden. In dieser Gruppe zeigten sich sowohl in der Gesamtbelastung wie auch in allen Teilbereichen signifikante positive Ergebnisse der Aromatherapie. 80 % der TeilnehmerInnen können sich eine Anwendung des SOS-Stress-Roll-on zur Gesundheitsförderung auch in Zukunft gut vorstellen. Nur 12,7 % würden sich eher für andere Maßnahmen der Stressreduktion entscheiden. Der hohe Prozentsatz an BefürworterInnen zieht sich

in vergleichbarem Maße durch alle Berufs- und Altersgruppen.

## Zusammenfassung

Ein Großteil der TeilnehmerInnen konnte mittels der ätherischen Öle im SOS-Stress-Roll-on die stressassoziierten Beeinträchtigungen deutlich reduzieren. Es konnten keine allergischen Reaktionen oder Unverträglichkeiten beobachtet werden. Ausgewählte hochwertige ätherische Öle können für die Prophylaxe und Behandlung von Stress und Burnout empfohlen werden.

*Dr.med. Wolfgang Steflitsch*

*Otto-Wagner-Spital, 2. Interne Lungenabteilung*

*wolfgang.steflitsch@chello.at*

*STL DGKS Doris Steiner*

*Otto-Wagner-Spital, 2. Interne Lungenabteilung*

---

## Aromaexpertin in der Individualtherapie

Aromapflege ist ein wichtiger Bestandteil im Bereich der Pflege, in der alle im eigenverantwortlichen Tätigkeitsbereich selbstständig arbeiten können.

### Warum Aromapflege?

Die Aromapflege hat zum Ziel, das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten zu steigern, zu unterstützen und zu fördern. Sie gibt auch Hilfestellung beim Aufbau und der Stabilisierung des psychischen und körperlichen Gleichgewichts.

### Aromapflege im Therapiezentrum Ybbs

Im Jahr 2010 begann ich erstmals mit Aromapflege als ergänzendem Modell in der ganzheitlichen Betreuung unserer Klientel im Therapiezentrum Ybbs zu arbeiten. Nach einem positiven dreimonatigen Probezeitraum wurde die Aromapflege im Haus implementiert. Es folgten Schulungen für weitere Kolleginnen/Kollegen und die Einführung einer vierteljährlichen Aromapflege-Plattform zum gegenseitigen Austausch. Im September 2013 schloss ich meine Weiterbildung zur „Komplementären Pflege – Aromapflege“ nach § 64 Gesundheits- und Krankenpflegegesetz ab. Dadurch ergaben sich viele Möglichkeiten und Anwendungen für meine Tätigkeit. Die Nachfrage stieg und damit auch die Vorbereitungszeiten. Mir wurden neuen Zeit- und Raumressourcen zur Verfügung

gestellt (Eröffnung des neuen Büros im Februar 2014), die ich sehr gut für den optimalen Einsatz der Aromapflege für unsere Klientel nutzen kann.

### Mein Tätigkeitsfeld umfasst:

- Aromapflege für Patientinnen/Patienten.
- Informationsgruppen mit Anwendungstipps.
- Duftreisen mit ätherischen Ölen: Dauer ca. ½ bis ¾ Stunde, als Entspannungs- und Achtsamkeitsübung.
- Aromapflegeberatung für MitarbeiterInnen: Für Fragen zu Pflegeproblemen mit Patientinnen und Patienten stehe ich kurzfristig persönlich, telefonisch oder per E-Mail für alle MitarbeiterInnen zur Verfügung. Aromapflegerichtlinien samt Einverständniserklärungen werden von mir überarbeitet, Berichte über besuchte Seminare und Weiterbildungen angefertigt und an die Kontaktpersonen übermittelt.
- Aromapflege-Plattform: Sie dient zum persönlichen Austausch mit den Kontaktpersonen der einzelnen Stationen und Wohngruppen.
- Fortbildung: Im Rahmen der innerbetrieblichen Fortbildung biete ich Aromapflege-Aufbaukurse und -Nachfasstage für die basisgeschulten MitarbeiterInnen an.
- Gesundheitsförderung für MitarbeiterInnen: Durch meine Weiterbildung zur Aromaexpertin kann ich auch für MitarbeiterInnen gesundheitsfördernde Maßnahmen anbieten.
- Studie über Aromapflege: Ein Fernziel für das Jahr 2015 ist die Durchführung einer Studie mit einer konkreten Fragestellung in Kooperation mit der Psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflegeschule, Herrn Gerhard Lindenhofer, bezugnehmend auf den Unterrichtsinhalt der Pflegeforschung.

### Meine Visionen sind ...

... eine noch bessere Vernetzung der Aromapflege im gesamten Therapiezentrum zu erreichen und die Umsetzung der Aromapflege, wie sie in der Psychiatrie in Basel zur Anwendung kommt: als Aromaexpertin mit den Patientinnen und Patienten Erstgespräche führen, Anwendungen besprechen und Evaluierungsgespräche durchführen. Aromapflege bedeutet für mich, einen kleinen Schritt in Richtung Ganzheitlichkeit zu machen – diesen zu spüren und zu riechen!

*DPGKS Carmen Riegler*

*Aromaexpertin, Therapiezentrum Ybbs*

*carmen.riegler@wienkav.at*

## Kinästhetik im Pflegewohnhaus Leopoldstadt

Im Pflegewohnhaus Leopoldstadt fanden im Jahr 2013 weitere Kinästhetik-Schulungen statt (Aufbauschulungen auf vier Stationen, Grund- und Aufbauschulung auf zwei Stationen). Weitere Grund- und Aufbaukurse für vier Stationen sowie zwei Peer-Tutor-Ausbildungen sind für das Jahr 2014 geplant.

Das Hauptziel im Pflegewohnhaus Leopoldstadt ist weiterhin, eine gemeinsame und einheitliche Arbeitsidee von der Leitung bis zu den MitarbeiterInnen vor Ort auf der Station / im Wohnbereich zu integrieren und zu leben.

Das erworbene Wissen wird seit Beginn der Kinästhetik-Schulungen immer wieder vertieft und in der Praxis umgesetzt. Wir haben wieder erkannt bzw. festgestellt, dass die uns anvertrauten Menschen vieles in ihrem Alltag sehr gut selbstständig schaffen.

Da uns der Berufsalltag manchmal blind werden lässt, haben wir Pflegepersonen gerade durch diese Schulung die Chance, unsere Arbeit aus mehreren Blickwinkeln zu betrachten und zu leben. Die Pflegenden werden geschult, eigene Handlungen und Bewegungsfähigkeiten zu erkennen und zu verstehen. Dieses Wissen ist notwendig für die Arbeit mit bewegungs- und wahrnehmungsbeeinträchtigten Menschen, um diese anleiten zu können, eigene Ressourcen wahrzunehmen und gezielt einzusetzen. Es ist Aufgabe der Pflegenden, die Umgebung so zu gestalten, dass ein Mensch seine vorhandenen Ressourcen sicher und so einfach wie möglich nutzen kann. Unterstützung bieten zusätzlich verschiedenste Hilfsmittel, z. B. Spezialbesteck, spezielle Trinkgefäße, Hocker etc.

### Positive Veränderungen aus Sicht der BewohnerInnen

Für die BewohnerInnen bedeutet die Pflege nach dem kinästhetischen Prinzip die Förderung von eigenen Ressourcen sowie eine veränderte Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die BewohnerInnen erfahren, dass sie noch eigenaktiv sein können, lernen damit umzugehen und werden in ihrer Selbstwahrnehmung bestätigt. Grundvoraussetzung ist, dass von Seiten der Pflegenden immer die gleiche Anleitung erfolgt, nur so können auch kognitiv eingeschränkte BewohnerInnen eine Richtlinie zu ihrem Denken und Handeln finden. Somit werden diese gefordert, mit ihrem eigenen Körpereinsatz zu arbeiten.

Durch schrittweise Bewegungsabläufe (step by step) wird die Spannung im Körper reduziert und die Selbstständigkeit gefördert. Dadurch wird die Eigenbewegung wieder aktiviert, es kommt zum teilweisen Wiedererlangen von alltäglichen Handlungsweisen. Im Prozess der Bewegung erfolgt auch soziales Lernen und das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Sich ganz langsam im Bett umdrehen, die Frühstücksemmel selber streichen oder selbst das Fenster öffnen – diese Alltagsbewegungen wieder ohne Hilfe durchführen zu können, gibt älteren Menschen Selbstvertrauen. Kinästhetik, die Lehre von der Bewegungsempfindung, unterstützt sie dabei. Das bewusste Spüren alltäglicher Bewegungen steht dabei im Mittelpunkt. Durch diesen kontinuierlichen Prozess werden auch das Sicherheitsempfinden und die Selbstbestimmung unserer BewohnerInnen gefestigt.

Auf der Kurzzeitpflege übernimmt die Patientin//der Patient und bestimmt durch das geschulte Personal vom Zeitpunkt der Aufnahme ihren/seinen Bewegungsablauf selbst. Dadurch erfährt sie/er: „Ich kann es selbst“. Das ist sowohl für die Patientinnen/Patienten als auch für das Pflegepersonal motivierend. Der Leitsatz lautet: „Lass die BewohnerInnen von selbst beginnen!“

Durch Kinästhetik kommt es zu einer allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität sowie des Lebensgefühls. Aber auch der letzte Lebensweg wird durch Kinästhetik erleichtert und die Menschen können leichter und entspannter loslassen.

### Positive Veränderungen aus Sicht der Pflegenden

Die Pflegepersonen sind durch die Kinästhetik-Schulung sehr motiviert, nach dem Konzept der Kinästhetik zu arbeiten, da sie erkannt haben, dass Kinästhetik umsetzbar und im Stationsalltag „lebbar“ ist. Für das Pflegepersonal bedeutet dies einen „anderen Einsatz von Kraft“, da die Kinästhetik-Schulung auch das Körperbewusstsein der Pflegepersonen positiv verändert und gesteigert hat.

Grundsätzlich wird seit der Implementierung von Kinästhetik der Hebekran viel seltener angewendet. Der Einsatz von ADS-Systemen konnte ebenfalls reduziert werden, da auch in der Nacht bei manchen BewohnerInnen die Lagerung wie in der Kinästhetik-Schulung erlernt erfolgreich durchgeführt werden konnte. Das Pflegepersonal wurde durch die Schulung sensibilisiert, darauf zu achten, wann die BewohnerInnen mit der Bewegung

beginnen, z. B. beim Aufstehen, beim Lagewechsel im Bett oder beim Transfer. Die Pflegepersonen haben durch diese Schulung gelernt, dass die BewohnerInnen viel mehr Ressourcen haben, als von den Pflegepersonen angenommen wurde.



Das Konzept der Kinästhetik trägt bei regelmäßiger Anwendung zur Gesundheitsförderung der Pflegepersonen bei. Letztlich führt es zu einer Vorbeugung von Schäden am Bewegungsapparat.

Die MitarbeiterInnen lernen zum Beispiel, rückschonend zu arbeiten – ohne Anstrengung und Kraft. Sie achten jetzt darauf, wie sie ihren Körper bei gewissen Bewegungen be- oder entlasten. Dadurch hat sich die Arbeitszufriedenheit des Pflegepersonals gesteigert und viele Pflegepersonen sind der Meinung, dass die körperliche Belastung nicht mehr so groß ist und sich ihre Rückenprobleme gebessert haben.

Mit den Ideen der Kinästhetik kann weitestgehend auf schweres Heben, Drehen und Tragen verzichtet werden. Durch die Anwendung dieses Konzeptes zeigt sich auch eine bessere Kommunikation zwischen BewohnerInnen und Pflegenden. Der professionelle Status der Pflegepersonen konnte dadurch gehoben werden. Dadurch, dass auch die TherapeutInnen geschult wurden, ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit deutlich intensiver.

Ein Praxisanleiter nahm das Konzept als Thema für seine Abschlussarbeit: „Gezielte Anleitung im Bereich des Pflegekonzeptes Kinästhetics in Bezug auf gesundheitsfördernde Transfertechniken“. Der Transfer vom Bett in den

Rollstuhl und wieder zurück wird auch den auszubildenden SchülerInnen immer wieder gezeigt.

Die Inhalte und Konzepte, die wir in der Kinästhetik-Schulung gelernt haben, sind der Schlüssel für eine messbare Lebensqualitätssteigerung aller Beteiligten. Die Pflegepersonen werden dadurch körperlich entlastet, was ihre Gesundheit fördert und ihre Zufriedenheit steigert. Für betroffene hilfsbedürftige Menschen ist das Fördern und Erkennen noch vorhandener Ressourcen für das eigene Selbstwertgefühl unerlässlich. Sie sind dann nicht mehr so von anderen Menschen abhängig und haben mehr Möglichkeiten, ihren Alltag zu genießen.

Wir haben gelernt und lernen nach wie vor, dass die Grundvoraussetzung für die erfolgreiche Implementierung dieses Konzeptes in den Arbeitsalltag und bei Routinetätigkeiten ein ständiges Trainieren ist. Ein weiteres Ziel ist es, eine gemeinsame Sprache zu entwickeln, die das ganze Team anwendet und die auch in der Pflegeplanung der BewohnerInnen implementiert wird. Wir sind daher überaus motiviert, haben für uns vieles von dem bereits Gelernten mitgenommen und sind bemüht, das Erlernte zum Wohl der BewohnerInnen und auch zu unserem eigenen Wohl im Arbeitsalltag umzusetzen.

„Durch Kinästhetik kann mehr Spaß und Bewegung in die Pflege bzw. Betreuung der uns anvertrauten BewohnerInnen integriert werden. Den BewohnerInnen gefällt dieses Konzept“.

OSr. Gabriele Kanda  
Akad. gepr. Health Care Managerin  
KAV-Pflegewohnhaus Leopoldstadt  
[gabriele.kanda@wienkav.at](mailto:gabriele.kanda@wienkav.at)

## „Healing Environment“ – Wohlfühlen ist die beste Medizin

In der Wiener Privatklinik steht das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten an oberster Stelle. Der Wohlfühlfaktor ist von großer Bedeutung für die Genesung. Krankenhäuser sollen Orte sein, an denen sich Menschen wohlfühlen, und die besten Voraussetzungen bieten, um körperlich und seelisch gesund zu werden. Die Wiener Privatklinik ist so ein Ort: Sie bietet eine Wohlfühlumgebung, die den Genesungsprozess und das psychische Wohlbefinden fördert. „Healing Environment“ lautet der internationale Fachbegriff für eine bewusste Gestaltung von Krankenhäusern, die alle Voraussetzungen dafür



bietet, dass die Patientinnen und Patienten alle ihre physischen und psychischen Kräfte mobilisieren können, um gesund zu werden.

## Wohlbefinden an erster Stelle

Neben erstklassiger medizinischer Versorgung durch die Belegärztinnen/-ärzte steht in der Wiener Privatklinik das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten an oberster Stelle. Niemand muss auf den gewohnten Lebensstandard verzichten, denn die Wiener Privatklinik bietet das stilvolle Ambiente eines modernst ausgestatteten Luxus-hotels.



Dieses umfasst große, komfortable Zimmer, eine gepflegte Terrasse mit Garten bzw. Park und eine Cafeteria samt einem kleinen Shop. Die Ein- und Zweibettzimmer verfügen über höchsten Komfort: privates Telefon, Klimaanlage, Minibar, Radio und TV sowie eigenen Internet- und Faxanschluss. Der Service umfasst einen Postdienst, die Lieferung der Morgenzeitung, Frisör, Fußpflege und vieles mehr. Das Essen hat nichts mit herkömmlicher Krankenhauskost zu tun, sondern wird aus erstklassigen Zutaten frisch und mit Rücksicht auf die persönlichen Wünsche oder religiösen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten zubereitet. Wer will, kann sich im Rahmen der „WPK MED Cuisine“ sogar ein exklusives Menü auf dem Niveau internationaler Haubenköchen kommen lassen.

## Individuelle Bedürfnisse

Zum „Healing Environment“ gehört aber auch, dass die Patientinnen und Patienten durch ein hervorragend ausgebildetes Pflegepersonal verständnisvoll und menschlich umsorgt werden und dabei auf individuelle Bedürfnisse und persönliche Wünsche Rücksicht genommen wird. Dafür ist die Wiener Privatklinik weit über die Grenzen Österreichs hinaus bekannt. „Wir sind immer offen für Anregungen seitens der Patientinnen und Patienten oder

ihrer Angehörigen“, betont KommR Dipl. KH-Bw. Robert Nikolaus Winkler, MBA, Geschäftsführer und Verwaltungsdirektor der Wiener Privatklinik. Die Wiener Privatklinik erhält immer wieder nützliche Anregungen, die dabei helfen, die Qualität des Services noch weiter zu heben. „Wir lernen jeden Tag dazu“, bekräftigt Direktor Winkler.

*Hannes Peck*

*Wiener Privatklinik Betriebs Ges.m.b.H. & Co KG*

*peck@wpk.at*

## Pioniere in der Krankenhauskost: Barmherzige Brüder Wien offerieren Klimaschutz-Menüs dauerhaft

Im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien wird auf gesunde Ernährung viel Wert gelegt. Dementsprechend sorgfältig werden in der Krankenhausküche auch die Zutaten für die Patientinnen und Patienten sowie für die MitarbeiterInnen ausgewählt. Zusätzlich werden auch der hauseigene Kindergarten und der Konvent der Barmherzigen Brüder von der Großküche versorgt. Gekocht wird mit hochwertigen Produkten, saisonal und frisch. Seit Anfang April wird bei den „Brüdern“ der Gesundheit und Umwelt zuliebe noch mehr getan: Immer mittwochs wird ohne Fleisch, Wurst und Fisch gekocht.

## Gesunde und umweltschonende Krankenhausküche

Die Idee zum dauerhaften „Klimaschutz-Menü“ kam von Küchenchef Max Kuchler. Er wollte der Gesundheit und Umwelt zuliebe ein dauerhaftes, innovatives Projekt starten, weil ihm diese Bereiche ein großes Anliegen sind.



Küchenchef Max Kuchler mit einer Auswahl an klimafreundlich zubereiteten Speisen

Ihm ist dabei wichtig, möglichst viele Komponenten aus dem Biobereich einzusetzen, wo es preislich machbar ist. Sein Konzept wurde positiv aufgenommen.

Dr. Reinhard Pichler, Gesamtleiter des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Wien, kommentiert: „Wir haben als Krankenhausbetreiber eine große Verantwortung gegenüber den Menschen – aber auch unsere Umwelt wollen wir im Alltag bestmöglich schützen. Aus diesem Grund haben wir die Idee von Max Kuchler, Klimaschutz-Menüs zu kreieren und regelmäßig zu servieren, sofort unterstützt. Die Ordensphilosophie der Barmherzigen Brüder „Gutes tun und es gut tun“ leben wir so auch der Umwelt und dem Klima zuliebe.“

## Einsparungen bei Verzicht auf Fleisch, Wurst und Käse

Die Patientinnen und Patienten sowie MitarbeiterInnen sollen durch das Projekt motiviert werden, über den eigenen ökologischen Fußabdruck nachzudenken. Darunter versteht man die Fläche auf der Erde, die notwendig ist, um den Lebensstil und Lebensstandard eines Menschen dauerhaft zu ermöglichen. Das schließt Flächen ein, die zur Produktion von Kleidung und Nahrung oder zur Bereitstellung von Energie benötigt werden. Eine vielseitige Auswahl an vegetarischen Lebensmitteln, wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte, liefert auch mittwochs alle wichtigen Vitamine und Nährstoffe. Durch den einen fleisch- und fischfreien Tag wird in Summe viel CO<sub>2</sub> eingespart, denn an einem Tag ohne Rindfleisch (45 kg) werden 598,5 kg CO<sub>2</sub> sowie 697.500 Liter Wasser eingespart. Wenn kein Geflügel verarbeitet wird, werden 157,5 kg CO<sub>2</sub> und 198.000 Liter Wasser eingespart. Ein Tag ohne die Verarbeitung von Käse (30 kg) bringt eine Einsparung von 250 kg CO<sub>2</sub> und 150.000 Litern Wasser. Ohne Schweinefleisch werden 146,25 kg CO<sub>2</sub> sowie 225.000 Liter und ohne Wurst (30 kg) werden 118,5 kg CO<sub>2</sub> sowie 168.000 Liter weniger verbraucht.

Vom Einfluss unserer Ernährung auf das Klima zeigen sich nicht nur die Barmherzigen Brüder Wien überzeugt, sondern auch die Expertinnen und Experten im Lebensmittelministerium. DI Edith Klauser, Leiterin der Sektion III „Landwirtschaft und Ernährung“, kommentiert: „Die österreichische Landwirtschaft geht seit langem einen bewusst ökologischen und nachhaltigen Weg, um Lebensmittel so ressourcenschonend wie möglich zu erzeugen. Bei klimafreundlichen Menüs ist nicht nur die gezielte Auswahl von pflanzlichen und tierischen Produkten entscheidend, sondern vor allem die Verwendung von saisonalen, regio-

nalen und nachhaltig produzierten Lebensmitteln. Das beherzigt auch der Küchenchef im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien, wodurch das Spital einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leistet.“

Küchenchef Max Kuchler fasst zusammen: „Unsere Ernährung verursacht weltweit große Treibhausgasemissionen und gefährdet dadurch die Zukunft unserer Kinder. Ich bin überzeugt, dass wir durch nachhaltigere Ernährung, fairen Handel, saisonale Lebensmittel sowie geringere Verarbeitungsgrade die weltweiten Lebensbedingungen positiv beeinflussen. Wenn wir an einem Tag der Woche ohne Fleisch kochen, sparen wir in Summe große Mengen an CO<sub>2</sub> ein. Ein scheinbar kleiner Beitrag, der für künftige Generationen aber viel bewirkt.“



Das Projekt wurde der Öffentlichkeit vorgestellt. Mit dabei waren (v.l.n.r.): GL Dr. Pichler (BB Wien), SC DI Klauser (Lebensministerium), Max Kuchler (BB Wien)

Mit Hilfe des Klimaschutz-Menüs setzt das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien ein Zeichen und hofft, dass viele weitere Gesundheitsinstitutionen folgen werden, um solch ein Projekt – der Gesundheit und Umwelt zuliebe – dauerhaft zu etablieren.

Mag.<sup>a</sup> Andrea Michlits-Makkos  
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien  
[andrea.makkos@bbwien.at](mailto:andrea.makkos@bbwien.at)

## Serie: Zusammenarbeit zwischen Krankenhäusern und Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind mit ihren vielfältigen und eigenständigen Leistungen unverzichtbare PartnerInnen im Gesundheits- und Sozialwesen. Ein Ziel der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien in der Wiener Gesund-

heitsförderung – WiG ist, die Vernetzung von Selbsthilfegruppen und Fachleuten im Gesundheitsbereich zu fördern und die Vorteile von Kooperationen aufzuzeigen. Wie so eine Kooperation zwischen Selbsthilfegruppen und Krankenhäusern aussehen kann, veranschaulicht der Erfahrungsbericht der „Selbsthilfe Darmkrebs“.

Die „Selbsthilfe Darmkrebs“ feiert heuer bereits ihr zehnjähriges Bestehen. Gegründet wurde die Selbsthilfegruppe 2004 von Dr. Martin Thurnher, der zuvor selbst an Darmkrebs erkrankt war, und Univ.Prof. Dr. Heinz Ludwig, dem damaligen Vorstand der 1. Medizinischen Abteilung, Zentrum für Onkologie und Hämatologie, am Wilhelminenspital in Wien.

„Als bei meinem Mann Darmkrebs diagnostiziert wurde, waren die Prognosen gar nicht gut. Gleichzeitig hatten wir aber auch sehr viel Hoffnung, da 2004 die Antikörpertherapie zugelassen wurde. Als klar war, dass die Therapie nicht bezahlt wird, sind wir aktiv geworden und mein Mann hat gemeinsam mit Univ.Prof. Dr. Heinz Ludwig einen Verein gegründet“, schildert Helga Thurnher, die nach dem Tod ihres Mannes die Leitung der Gruppe übernommen hat, die Anfänge der Selbsthilfegruppe.

## Selbsthilfegruppen als kompetente PartnerInnen

Seither ist viel passiert und das Netzwerk an engagierten Ärztinnen/Ärzten, Psychologinnen/Psychologen und Expertinnen/Experten ist stetig gewachsen. „Mittlerweile werden wir von vielen Ärztinnen/Ärzten als kompetente PartnerInnen angesehen. Die Zusammenarbeit mit dem Wilhelminenspital ist eine gute Basis für unsere Arbeit. Denn dort haben wir die Spezialistinnen/Spezialisten direkt an der Hand und können so den Betroffenen unmittelbar und vor allem schneller helfen“, erklärt Thurnher.

Nach wie vor treffen sich jeden Monat Betroffene und Angehörige in den Räumlichkeiten des Wilhelminenspitals – dort wo alles begann. Daneben wird auch eine kostenlose telefonische Beratung zu medizinischen und psychologischen Fragen in Kooperation mit Expertinnen und Experten aus dem Wilhelminenspital angeboten.

## Kooperationen bringen beiden Seiten Vorteile

Dass auch Krankenhäuser bzw. Ärztinnen/Ärzte von einer Kooperation mit Selbsthilfegruppen profitieren, zeigt beispielsweise das Engagement der „Selbsthilfe Darmkrebs“ im Bereich der Kommunikation zwischen Ärztinnen/Ärzten und Patientinnen/Patienten. Auf Initiative der Selbsthilfegruppe wurden im April 2014 Kommunikations-Work-

shops in Kärnten abgehalten. Ziel war, das Thema „Kommunikation mit Krebspatientinnen/-patienten“ praxisorientiert zu bearbeiten. Ähnliche Angebote sollen in ganz Österreich folgen.

Ein besonderes Anliegen ist Helga Thurnher außerdem die Darmkrebs-Vorsorge: „Mit gezielter Aufklärungsarbeit wollen wir zur Vorsorge motivieren und damit die Früherkennung fördern. Denn bei rechtzeitigem Erkennen und Behandeln von Darmkrebskrankungen besteht eine Heilungschance von bis zu 90 %.“ Gerade das Thema Vorsorge verdeutlicht, wie wichtig es ist, dass MedizinerInnen und Selbsthilfegruppen an einem Strang ziehen, um eine möglichst breite Öffentlichkeit zu erreichen.

*Helga Thurnher*  
Präsidentin der „Selbsthilfe Darmkrebs“ –  
Verein für Darmkrebsinformation  
<http://www.selbsthilfe-darmkrebs.at/>

## Gesundheitszirkel und Ergonomielotsinnen/-lotsen zur Förderung des gesunden Arbeitens im Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser

### Fortführung des Pilotprojekts „Gesundheit hat kein Alter“

Die Überführung eines Projektes in den Arbeitsalltag ist eine der schwierigsten Aufgaben in der Gesundheitsförderung. Vor dieser Herausforderung stand das Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP) am Ende des Pilotprojektes „Gesundheit hat kein Alter“, in dem von 2011 bis 2013 gesundheitsfördernde Maßnahmen entwickelt, umgesetzt und wissenschaftlich evaluiert wurden.

Um dafür möglichst nachhaltige Lösungen zu finden, wurden Anfang 2013 mehrere Maßnahmen für die Implementierung geplant. Unter anderem wurden im Jahr 2013 Gesundheitszirkel und ein Programm zur Etablierung von Ergonomielotsinnen/-lotsen in sechs unserer 31 Häuser umgesetzt. Jedes Jahr werden sechs weitere Häuser folgen. Dies ermöglicht eine laufende Evaluierung und eventuelle Anpassung des Implementierungsprozesses, um eine nachhaltige Gesundheitsförderung umzusetzen. Diese systematische Weiterführung der Gesundheitsförderung im KWP wird finanziell von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG unterstützt und vom Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research wissenschaftlich begleitet.

## Gesundheitszirkel zum Aufzeigen von Problemen und Lösungen

Lärm, Hitze, Staub, Druck oder psychologische Belastungen? Viele Faktoren können die tägliche Arbeitszeit sehr anstrengend machen. Die Gesundheitszirkel sollen helfen, für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu sorgen. MitarbeiterInnen setzen sich selbst mit ihren Arbeitsbedingungen auseinander und erarbeiten Verbesserungsvorschläge. Gemeinsam mit den Führungskräften werden die nächsten Schritte geplant und der Fortschritt der Umsetzung überwacht. Handlungsfelder, die im Haus nicht gelöst werden können, werden an die Fachexpertinnen/-experten der Zentrale weitergegeben und je nach strategischer Bedeutung auch an die Geschäftsleitung. Denn wichtig ist, dass für alle erkannten Handlungsfelder auch eine Lösung bzw. zumindest eine konkrete Perspektive gefunden wird und diese nicht „in der Schublade“ verschwinden.



Gesundheitszirkelteam im Haus Föhrenhof (Foto: KWP)

## Ergonomielotsinnen/-lotsen zur Sensibilisierung von Kolleginnen und Kollegen

Ein ergonomischer Arbeitsplatz ist unerlässlich, um die Gesundheit unserer MitarbeiterInnen zu schützen. Schmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung sind nach einem Arbeitstag keine Seltenheit. Jede berufliche Tätigkeit – von der Büroarbeit bis zur Pflege und Betreuung – ist davon betroffen.

Durch die Ausbildung von MitarbeiterInnen zu Ergonomielotsinnen/-lotsen in den Häusern soll eine laufende Bearbeitung des Themas Ergonomie am Arbeitsplatz sichergestellt werden. Die Sensibilisierung für Arbeitsbelastungen und die Nutzung von Arbeitserleichterungen sowie Regenerationsmaßnahmen stehen im Vordergrund. Konkret werden diese Ziele mithilfe von Schwerpunktthemen erreicht, wie z. B. „Körpfernah arbeiten“, „Schweres Heben leicht gemacht“ oder „Beweglich bleiben“.



„Schweres Heben leicht gemacht“ (Foto: Scheibenpflug)



„Beweglich bleiben“ (Foto: Scheibenpflug)

## Lernerfahrungen aus dieser ersten Umsetzung

Um die Verbindlichkeit zum Thema Gesundheitsförderung zu erhöhen, ist ein klarer Auftrag der Geschäftsleitung und in der Folge der direkten Führungskräfte notwendig. Diese müssen das Thema mittragen, weil es dadurch erst die erforderliche Aufmerksamkeit erhält und auch die MitarbeiterInnen dafür die Zeitressourcen zur Verfügung gestellt bekommen. Wie überall kommt auch hier der Kommunikation eine zentrale Schlüsselrolle zu: einerseits der laufenden Information aller MitarbeiterInnen über aktuelle Aktivitäten und andererseits der Transparenz gegenüber Führungskräften und betroffenen MitarbeiterInnen über die gegebenen Rahmenbedingungen.

Zu guter Letzt können durch die Förderung des Erfahrungsaustausches zwischen den beteiligten Häusern Synergieeffekte aufgezeigt und genutzt werden – wir müssen das Rad ja nicht 31-mal neu erfinden. Fazit: Nur miteinander können wir gesundes Arbeiten im ganzen KWP umsetzen!

Mag.<sup>a</sup> Eva Bader  
Bereichsleiterin Human Resource Management  
Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser  
[eva.bader@kwp.at](mailto:eva.bader@kwp.at)

## MA 3 – Bedienstetenschutz und berufliche Gesundheitsförderung

### Psychosoziale Belastungen – Stressbewältigung und Burnoutprävention

Jede Arbeit ist mit körperlichen und psychischen Belastungen verbunden. Werden diese Belastungen zu groß, kann es zur Beeinträchtigung der Gesundheit und der Qualität der Arbeit kommen. Das Wiener Bedienstetenschutzgesetz und das ArbeitnehmerInnenschutzgesetz sehen vor, dass diese Fehlbelastungen evaluiert werden, damit gezielt Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitssituation geplant und umgesetzt werden können. Das Erkennen und die Reduktion arbeitsbedingter Belastungen sind unverzichtbare Beiträge zum Erhalt der Gesundheit und des Wohlbefindens der MitarbeiterInnen.

Zur Bedarfserhebung stehen der MA 3 unterschiedliche Instrumente zur Verfügung. Mittels Arbeitsplatzevaluierung durch Arbeitsmedizin und Sicherheitstechnik, MitarbeiterInnenbefragungen (z. B.: Arbeitsbewältigungsindex (ABI), Evaluierung psychischer Belastungen mittels Fragebogen) und Auswertung anonymisierter Untersuchungsdaten der Gesundheitstage wird der Bedarf an Maßnahmen zur Stressbewältigung und Burnoutprävention ermittelt.

### Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Fehlbelastungen

Die Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Fehlbelastungen ist ein Projekt in zwei Stufen. In einer MitarbeiterInnenbefragung werden Bereiche wie Arbeitsumfeld, Arbeitsorganisation, Arbeitsanforderungen und das Sozial- und Organisationsklima erhoben. Anschließend hat ein Gesundheitszirkel unter Teilnahme von MitarbeiterInnen aus dem befragten Personenkreis und Moderation einer Arbeitsmedizinerin/eines Arbeitsmediziners der MA 3 die Ergebnisse zu analysieren und Verbesserungsmaßnahmen vorzuschlagen. Diese werden in einem Gesundheitsbericht zusammengefasst und an die Dienststellenleitung weitergeleitet. Nach Umsetzung der Maßnahmen erfolgt eine Evaluierung der Wirksamkeit.

### Informationskampagne: Stress- und Burnoutprävention

Die von der MA 3 erstellte Broschüre „Stress- und Burnoutprävention – Informationen für Führungskräfte zum Schutz der Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitar-

beiter“ bietet wertvolle Information und Unterstützung für Führungskräfte und MitarbeiterInnen. Sie hilft, psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen, ihre Relevanz zu beurteilen und Maßnahmen zur Prävention und Intervention zu treffen.

### Aktuelle Angebote der beruflichen Gesundheitsförderung im Bereich „Stress- und Burnoutprävention“

Burnout – ausgebrannt, vollständig innerlich erschöpft, zu nichts mehr motiviert: Immer mehr ArbeitnehmerInnen leiden an „Burnout“. Am Ende können lange Krankstände oder aber auch vollkommene Berufsunfähigkeit stehen.

Das sogenannte „Burnout“ fängt häufig mit übergroßem Arbeitseifer an. Wenn jedoch die „Belohnung“ für den großen Einsatz ausbleibt, kommt es zu einer „Schiefelage“ zwischen dem Investierten und dem, was dafür an Anerkennung folgt. Die ersten Anzeichen von Burnout sind Erschöpfung, das Gefühl der inneren Leere und Gereiztheit. Diese Anzeichen sind ernst zu nehmen.

Die MA 3, Dezernat I – Berufliche Gesundheitsförderung (BGF), bietet zur Früherkennung und Prävention neben dienststellenspezifischen BGF-Maßnahmen zahlreiche Vorträge, Seminare und Workshops an. Diese werden sowohl von externen Trainerinnen/Trainern als auch von den Expertinnen/Experten der MA 3 abgehalten. Die aktuellen Angebote sind allen MitarbeiterInnen zugänglich und können wahlweise dienststellenintern gebucht und abgehalten werden:

- Psychosoziales Screening und Coaching-Gespräch
- Stressbewältigung und Burnoutprävention
- Feuer & Flamme sein, ohne dabei auszubrennen
- Gelassenheit im beruflichen Alltag
- Stressresistenz am Arbeitsplatz
- Autogenes Training
- Herz-, Kreislauf- und Bluthochdruckprävention
- Ressourcen: Gesunder Umgang
- Schnupperkurs Entspannungstechniken
- Stress ade! – Entspannungsmethoden für jeden Tag
- Voller Energie in 8 Minuten
- Bewusst entspannen mit QI GONG – Basiskurs
- Work-Life-Balance ... gesund und aktiv gestalten
- u. v. m.

Die gesundheitsfördernden Angebote der MA 3 dienen der Prävention und sollen psychosozialen Belastungen vorbeugen.

Die MitarbeiterInnen der Stadt Wien werden regelmäßig auf dem Weg der internen Öffentlichkeitsarbeit sowie durch Printmedien wie Folder und Flyer der MA 3 über alle Angebote und Vorhaben zur beruflichen Gesundheitsförderung informiert.

OMR Mag.<sup>a</sup> Ursula Haider, MSc  
MA 3 – Bedienstetenschutz und berufliche  
Gesundheitsförderung, Dezernatsleiterin Berufliche  
Gesundheitsförderung und Öffentlichkeitsarbeit  
[ursula.haider@wien.gv.at](mailto:ursula.haider@wien.gv.at)

## Spiel, Tanz und Bewegung – körperliche Aktivierung bei Demenz im Tageszentrum Oriongasse

Angenehme Tage für Seniorinnen und Senioren, sorgenfreie Tage für Angehörige – ein Besuch in einem Tageszentrum des Fonds Soziales Wien steht für Lebensqualität, Geselligkeit und beste Betreuung. Wir bieten unseren Kundinnen und Kunden ein abwechslungsreiches Programm, das Aktivierungs- und Unterhaltungsangebote beinhaltet, aber auch Therapien und Pflegeleistungen.

Seit September 2012 betreuen wir im Tageszentrum Oriongasse Menschen, die an Demenz in unterschiedlichen Stadien erkrankt sind. Die Gestaltung der Räumlichkeiten, die Tagesaktivitäten und die Kommunikation sind speziell an die besonderen Bedürfnisse dieser Kundinnen und Kunden angepasst. Die stadiengerechte Betreuung erfordert ein vielfältiges Beschäftigungsangebot – körperliche Aktivität ist ein wesentlicher Bestandteil davon.

### Demenz und Bewegung

Im Anfangsstadium der Demenz können noch einfache Gymnastikübungen nach Anleitung durchgeführt werden. Zum Teil werden die betroffenen Personen in diesem Stadium noch aus eigenem Antrieb aktiv. Regelmäßige Übungen können zur Sturzprävention und zur Verbesserung der Alltagskompetenz beitragen.

Im mittleren Stadium benötigen an Demenz Erkrankte ein höheres Maß an Unterstützung. Musik und Rhythmus, kurze und einfache Ansagen und die spezielle Auswahl der Übungen und Geräte helfen bei der Ausübung der Bewegung. So können abgespeicherte Bewegungsmuster wieder aktiviert werden, die betroffenen Personen werden zur Bewegung angeregt und können länger mobil bleiben.

Im späten Stadium der Demenz ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Umgebung bereits sehr stark eingeschränkt. Die Betroffenen können Anweisungen nicht mehr befolgen und brauchen sehr viel Stimulation. Von sich aus initiieren sie kaum gezielte Bewegungen. Im kleinen geschützten Rahmen mit intensiver persönlicher Betreuung kann immer noch die Bewegung und die Freude daran gefördert werden.

### Bei leichter bis mittelschwerer Demenz

#### Spiel- und Bewegungsgruppen

Die großen Spiel- und Bewegungsgruppen, mit zehn und mehr TeilnehmerInnen, finden täglich statt. Am Anfang stehen Aufwärm- und Belebungsübungen, zum Teil mit Musikbegleitung. Darauf folgen Übungen mit oder ohne Gymnastikgerät, die die einzelnen Muskelgruppen und Gelenke trainieren. Viele Übungen werden im Sinne eines ganzheitlichen Gehirntrainings gestaltet und verbinden die Bewegung mit einer Stimulation der kognitiven und kreativen Fähigkeiten. Die meisten Übungen werden im Sitzen durchgeführt. Den Abschluss bilden Spiele wie Kegeln oder Würfspiele. Da relativ viele Männer unter den Kundinnen und Kunden sind, wird auch gerne Fußball gespielt.



Foto: Fonds Soziales Wien

## Motogeragogik

Die Motogeragogik hat zum Ziel, den alten Menschen durch Bewegung in allen Bereichen zu fördern. Es werden unterschiedliche Alltagsmaterialien wie Kochlöffel, Tücher und Wäscheklammern eingesetzt, um zur gemeinsamen Bewegung anzuregen. Fantasie und Kreativität werden zusätzlich angesprochen. Motogeragogik findet in kleinen Gruppen von sechs bis acht Personen statt.

## Im mittleren bis späten Stadium der Demenz

### Bewegung und Alltagsaktivitäten

Die Gartengruppe bietet vielfältige Anregungen zur Bewegung im Rahmen von vertrauten Alltagsaktivitäten wie Gartenarbeit, Spaziergehen, Kehren und Schneeschaufeln. Diese Gruppe findet in sehr kleinem Rahmen statt (zwei bis drei Personen).

### Validationsgruppe

Die Validationsgruppe bietet sechs bis acht Personen einen geschützten Rahmen, um miteinander zu kommunizieren. Bewegung ist ein wesentlicher Teil des ritualisierten Ablaufs dieser Gruppe.

## In allen Demenz-Stadien

### Ergotherapie

Übungen für das Gleichgewicht und die Körperkoordination sowie geführte und passive Bewegungserfahrungen sind ein wichtiger Bestandteil der ergotherapeutischen Behandlung. Der Mensch wird ganzheitlich betrachtet und Form, Inhalt und Geschwindigkeit der Therapie richten sich nach seinen Bedürfnissen. Ergotherapie wird im Einzelsetting und in der Gruppe angeboten.

### Tanzen

Musik und Tanz regen generell zur Bewegung an. Die Tanzgruppe am Freitag erfreut sich regen Zuspruchs und ist ein fröhlicher Auftakt für das Wochenende.

*Friederike Grill, MSc*

*Leiterin des FSW-Tageszentrums Oriongasse*

*[friederike.grill@fsw.at](mailto:friederike.grill@fsw.at)*

*Mandy Schneider*

*Ergotherapeutin, FSW-Tageszentrum Oriongasse*

*[mandy.schneider@fsw.at](mailto:mandy.schneider@fsw.at)*

## Palliative Geriatrie hält Einzug in Wiener Heimen

Vor einem Jahr haben das Haus Schönbrunn der Caritas Wien, die Gartensiedlung des Kuratoriums FORTUNA und das St. Carolus-Altersheim der Barmherzigen Schwestern vom hl. Karl Borromäus mit dem Projekt „Hospizkultur und Palliative Care in Alten- und Pflegeheimen (HPCPH)“ unter der Gesamtleitung des Dachverbandes Hospiz Österreich im Rahmen des EU-Projektes „NARZISSE“ begonnen. Zwei externe ProjektbegleiterInnen unterstützen die Häuser in der Organisationsentwicklung, zwei Teams von SchulungsleiterInnen (jeweils Medizin und Pflege) schulen bis zu 80 % ALLER MitarbeiterInnen der Heime in Palliativer Geriatrie nach dem 36-Stunden-Curriculum von DDr.<sup>in</sup> Marina Kojer und Dr. Ulf Schwänke. In diesem Artikel geben alle Häuser und zwei Schulungsteams Einblick in ihre Erfahrungen.

### Heim A

Die Teilnahme an dem Projekt HPCPH wurde in unserem Haus sehr positiv angenommen, weil Themen wie Lebensqualität, Schmerzbehandlung, Ernährung, bedürfnisorientierte Pflege, Leben und Sterben in Würde, Trauer und Loslassen auf einer Pflegestation immer präsent sind und die MitarbeiterInnen sich daher auch schon vor Projektbeginn damit auseinandergesetzt haben. Die Schulungen, von denen alle begeistert waren, haben uns einerseits gezeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind, andererseits aber auch, dass wir bis zum Ziel noch ein gutes Stück vor uns haben.

Ein wichtiger Punkt bei den Schulungen war, dass viele Ängste und Unsicherheiten vor allem in Bezug auf rechtliche Fragen und „richtiges Handeln“ abgebaut werden konnten. Die MitarbeiterInnen fühlen sich immer sicherer in ihrem Handeln, weil konsequent und mit vermehrter Einbeziehung der Angehörigen bereits rechtzeitig eine gemeinsame Entscheidung getroffen und dokumentiert wird.

Auch praktische Tipps für die Pflege und die Kommunikation mit den Angehörigen waren sehr hilfreich. Die MitarbeiterInnen bringen viele Ideen ein, die wir umzusetzen versuchen.

Hervorzuheben ist aber vor allem die Veränderung von Verhaltensweisen. Krankenhauseinweisungen sind weniger geworden, für die MitarbeiterInnen ist es leichter geworden, zu akzeptieren, dass die medizinische Versor-

gung (außer der Schmerzmedikation) in den Hintergrund tritt. Oft wird auch über Palliative Care allgemein oder im Zusammenhang mit einzelnen BewohnerInnen diskutiert.

Eine große Herausforderung bei Palliative Care ist die Begleitung der Betroffenen selbst und der Angehörigen. Hier möchten wir in Zukunft noch vermehrt an einer Verbesserung der Kommunikation arbeiten, strukturierte Gespräche unter Einbeziehung aller Berufsgruppen (Sozialarbeiterin, Lebens- und Sozialberaterin) anbieten und auch vermehrt die Seelsorge einbinden. Außerdem versuchen wir, Besuchsdienste für unser Haus zu bekommen.

## Heim B

Im Jänner 2014 haben wir mit dem Projekt „Hospizkultur und Palliative Care in Alten- und Pflegeheimen“ richtig durchgestartet. Dieses Anliegen ist uns sehr wichtig, deshalb haben wir uns entschieden, dem Auftakt eine ganze Woche zu widmen. Am Montag war Filmnachmittag: Mit den Filmen „Noch 16 Tage“ und „Ein ganz langsamer Walzer“ haben wir den BewohnerInnen viel zugehört, doch zwischen den beiden Filmen und im Anschluss daran war ein guter Austausch möglich.

Die offizielle Projektstartveranstaltung am Dienstag, an der über 100 Gäste (BewohnerInnen, Angehörige, Ärztinnen/Ärzte, Therapeutinnen/Therapeuten, MitarbeiterInnen, ...) teilnahmen, hat viele bewegt. In der Begrüßung durch den Rechtsträger des Hauses wurde besonders die Wichtigkeit der spirituellen und religiösen Begleitung ins Licht gestellt. Ein Fachvortrag zum Thema „Leben bis zuletzt“ gab einen guten Überblick und Anregungen, wie wir die palliative Haltung in unserem Haus leben wollen.

Im Rahmen eines gemütlichen Nachmittags-Cafés bestand am Mittwoch und Donnerstag in den einzelnen Wohnbereichen die Möglichkeit, noch persönlicher über Sterben, Patientenverfügung, letzte Lebensphase usw. ins Gespräch zu kommen. Wir haben dies als sehr bereichernd empfunden; viele BewohnerInnen stellten noch Fragen, die sie vor großem Publikum nicht stellen wollten.

Den Abschluss unserer Palliativaufstartwoche bildete eine feierliche Heilige Messe am Freitagnachmittag, die von ebenso vielen Personen besucht wurde wie die Projektstartveranstaltung.

Rückblickend können wir sagen, dass diese Woche als Einstieg und Beginn für viele eine Bereicherung war und der Aufwand sich auf jeden Fall gelohnt hat!

## Heim C

Unser Haus hat sich zum Ziel gesetzt, für pflegebedürftige Menschen ein Lebensumfeld zu schaffen, das in höchstmöglichem Maße Lebenszufriedenheit und -qualität zu vermitteln vermag. Betreuung und Pflege – verwurzelt mitten im Leben, ausgerichtet auf die durch Multimorbidität und dementielle Krankheitsbilder entstehenden besonderen Anforderungen. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, braucht es eine lebendige Auseinandersetzung mit den Entwicklungen im Bereich der multiprofessionellen Begleitung in der Langzeitpflege. Für die MitarbeiterInnen bedeutet das die Bereitschaft, sich individuell wie auch als Team weiterzuentwickeln und fortzubilden.

In diesem Sinne stieg unser Haus im Herbst 2013 in das EU-Projekt „NARZISSE – Modellprogramm zur Hospizbetreuung entlang der Grenze“ ein. Ziel ist eine gezielte Ausrichtung des Hauses auf gelebte Hospizkultur und Palliative Care, die alle pflegerischen, medizinischen und therapeutischen Maßnahmen, die (schmerz)lindernd eingesetzt werden, umfasst. Sie ist durch enge interdisziplinäre Zusammenarbeit geprägt, nimmt ethisch schwierige Situationen auf und bezieht An- und Zugehörige von Beginn an ein. Sterbebegleitung und Abschiedskultur ist dabei nur ein Teilaspekt – denn in besonderem Maße geht es um den Beitrag zu höchstmöglicher Lebensqualität.

Parallel zur Etablierung eines Palliativteams zur Begleitung des Entwicklungsprozesses in all seinen Facetten durchlaufen derzeit sämtliche MitarbeiterInnen des Hauses eine Schulung in Hospizkultur und Palliative Care. Partner in diesem Prozess ist auch unser Hausarzt, der mit seiner Spezialisierung auf die Bereiche Geriatrie und Palliativmedizin seit 24 Jahren eine wichtige Funktion erfüllt.

Mit der Integration gelebter Hospizkultur in die Betreuung und Pflege vollzieht sich eine Entwicklung, die das Leitbild des Hauses „mitten im Leben“ ein Stück mehr Wirklichkeit werden lässt.

## Schulungsteam 1

Bei der dritten Schulung „Palliative Geriatrie“ war schon zu Beginn spürbar, dass der Geist des Projekts schon in beiden teilnehmenden Häusern Einzug gehalten hatte. Die TeilnehmerInnen berichteten in der Eingangsrunde, dass auf den Stationen und bei BewohnerInnenbesprechungen über verschiedene Maßnahmen diskutiert worden sei. In einem Haus wurde die Zusammenarbeit mit



den Hausärztinnen/-ärzten bzw. dem Vertrauensarzt von allen MitarbeiterInnen sehr positiv erlebt und bereits nach den ersten Schulungen waren konkrete Umsetzungsschritte sichtbar geworden, z. B. noch gezieltere Gespräche mit den Angehörigen über Wünsche und Therapiebegrenzung in der palliativen Situation. Die TeilnehmerInnen waren außerdem schon neugierig auf diese Schulungswoche, „bei der es ja recht lebendig zugehen soll“.

Das Curriculum Palliative Geriatrie umfasst 36 Stunden, ihm liegt die Storyline-Methode zugrunde. Jede Gruppe kreiert am ersten Tag drei Personen, wie sie durchaus in der Wirklichkeit vorkommen könnten – eine/n HeimbewohnerIn, eine/n dazu passende/n Angehörige/n und eine Pflegeperson (repräsentativ für das multidisziplinäre Betreuungsteam) – jeweils mit Biographie und individueller Charakteristik. Mit diesen drei „Personen“ werden die wesentlichen Stationen im Verlauf – von der Aufnahme bis zur Trauerbegleitung nach dem Versterben – durchlebt. Anhand dieser „Storyline“ können wesentliche Elemente von Palliative Care in der Geriatrie großteils durch die TeilnehmerInnen selbst erarbeitet werden. Die konstruktive Beteiligung der HeimmitarbeiterInnen beeindruckt uns jedes Mal aufs Neue; eingebaute Selbsterfahrungs- und Wahrnehmungsübungen können mit hohem Lerngewinn erlebt und diskutiert werden.

Spannend am ersten Tag ist immer die Auseinandersetzung mit der Frage: „Ab wann ist ein/e BewohnerIn palliativ?“. Dass Palliative Geriatrie schon bei der Aufnahme beginnt, bei der BewohnerInnen oft mit den körperlichen Einschränkungen durch ihre meist mehrfachen unheilbaren Erkrankungen konfrontiert und gleichzeitig in einen Trauerprozess aufgrund des Verlustes ihrer vertrauten sozialen Umgebung geworfen sind, ist oft das Aha-Erlebnis des ersten Schultages. Während der Schulungswoche wird den TeilnehmerInnen erneut bewusst, wie viel geduldige und einfühlsame Zuwendung Menschen mit Demenzerkrankung brauchen, deren Wirklichkeit und Ich-Erleben immer bruchstückhafter und unsicherer wird.

Die PflegeheimmitarbeiterInnen sehen im Lauf der Schulung, wie viel sie schon im Sinne von Palliative Care für die ihnen Anvertrauten tun, und entwickeln gemeinsam neue Ideen, wo weitere Verbesserungen in die Praxis umgesetzt werden können. Ein anderer wesentlicher Punkt ist der Umgang mit den Angehörigen. Mich als Moderatorin freut es, wenn nach einem Rollenspiel eine Kursteilnehmerin, die sich 10 Minuten auf die Rolle der Angehörigen eingelassen hat, der Gruppe berichtet, dass

hinter „schwierigem“ und „forderndem“ Verhalten oft eine große Not und Sorge um die alternde Mutter stehen kann und wie gut es tut, sich von einer Pflegeperson oder Sozialbetreuerin verstanden und unterstützt zu fühlen.



Foto: Hospiz Österreich, Sonja Thalinger

Es ist ein gutes Gefühl, zu erleben, dass die TeilnehmerInnen am Ende dieser gemeinsamen Woche das Bedürfnis nach einer Fortsetzung äußern und dass sie „heiß“ darauf sind, in die Praxis zurückzukehren, um Neues zu probieren. Wir Moderatorinnen spüren dann, dass Botschaften angekommen sind!

## Schulungsteam 2

Wir erleben die TeilnehmerInnen als sehr motiviert und engagiert. Dass die Schulungen in ein Projekt eingebunden sind, welches das ganze Haus betrifft, motiviert aus unserer Sicht zusätzlich, besonders die Palliativbeauftragten und Leitungspersonen, und erhöht das Wir-Gefühl in einem Haus.

Die multiprofessionelle Zusammensetzung der Schulungsgruppen wird positiv erlebt und hat viele günstige Auswirkungen. Einerseits erfahren die Teilnehmenden mehr über den jeweils anderen Arbeitsbereich und können ihn dadurch auch mehr schätzen. Andererseits kann in den Gruppenarbeiten jede/r TeilnehmerIn ihre/seine

speziellen Kompetenzen und Kenntnisse zur Verfügung stellen. Bei einer Schulung stellte z. B. ein Kollege, der besonders gut in Validation ausgebildet war, sein Wissen uns und der ganzen Gruppe zur Verfügung.

Bei einer Schulung mit MitarbeiterInnen aus zwei Häusern wurden der gegenseitige Austausch und die „Ideenbörse“ als sehr inspirierend empfunden.

In allen Schulungen „Palliative Geriatrie“ stellten wir fest, dass das Thema „Tod und Abschied“ sehr emotional erlebt wurde und auch die Bereitschaft bestand, sich damit auseinanderzusetzen.

Die Schulungsteilnahme von Heim- und Verwaltungsleitung wurde – so unsere Wahrnehmung – von den TeilnehmerInnen positiv und entspannt erlebt. Sie signalisiert die Unterstützung durch die Leitung und ein Miteinander-unterwegs-Sein für die Palliative Geriatrie.

*Kontakt: Dr.<sup>in</sup> Sigrid Beyer  
Dachverband Hospiz Österreich  
[sigrid.beyer@hospiz.at](mailto:sigrid.beyer@hospiz.at)*

Diese Veranstaltungen finden im Rahmen des Projektes „NARZISSE – Modellprogramm zur Hospizbetreuung entlang der Grenze“ statt (Programm zur grenzüberschreitenden Kooperation Österreich – Ungarn 2007 bis 2013; das Projekt wird durch die Europäische Union aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung und durch das Land Burgenland finanziert).



## Gesundheitsförderungsprojekt Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Sonderpädagogisches Zentrum Wien 10

Wir haben uns an der Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege am Sozialmedizinischen Zentrum Süd, Kaiser-Franz-Josef-Spital – als „Gesundheitsfördernde Schule“ – den Schwerpunkt gesetzt, die „Gesunde Lebenswelt“ in unserem Bezirk am Sonderpädagogischen Zentrum in der Quellenstraße 52 zu stärken, zu begleiten

und fachkompetent zu unterstützen und damit Wege in Richtung einer nachhaltigen Gesundheitsförderung zu ebnen.

Nach mehreren Planungsgesprächen und Absprachen der beiden LehrerInnenteams und der Einreichung als gesundheitsförderliches Projekt beim Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen im Herbst 2013 war die Struktur für eine kontinuierliche mehrjährige Zusammenarbeit der größten Gesundheits- und Krankenpflegeschule Wiens mit dem Sonderpädagogischen Zentrum geschaffen.

Den ersten gemeinsamen Gesundheitstag am 5. 11. 2013 gestalteten 20 SchülerInnen des 2. Ausbildungsjahres der Gesundheits- und Krankenpflegeschule des Sozialmedizinischen Zentrums Süd im Sonderpädagogischen Zentrum gemeinsam mit ca. 70 Kindern der Volksschule aus der Ernährungsperspektive mit dem Thema „Heute essen wir gemeinsam gesund“.



Projekttag „Gesunde Ernährung“: Die SchülerInnen erarbeiten, welche Lebensmittel aus dem Alltag gesund und welche weniger gesund sind.



Projekttag „Gesunde Ernährung“: Die verschiedensten gesunden Lebensmittel konnten von den SchülerInnen gleich verkostet werden.

Am 10. 2. 2014 veranstalteten 20 weitere SchülerInnen der Gesundheits- und Krankenpflegeschule einen Tag zum Thema „Gesundheit ist so VIELES“. Es gab acht unterschiedliche Gesundheitsstationen, davon zwei Bereiche mit dem Schwerpunkt Zahngesundheit, Händehygiene und Fußpflege. Die Gesundheitsstation mit dem Thema Körperpflege und Intimpflege wurde für Buben und Mädchen und natürlich auch altersspezifisch separat aufbereitet. Im Turnsaal gab es zwei Sportstationen mit unterschiedlichen Bewegungsangeboten, welche die Vielfalt von körperlicher Betätigung in Kombination mit Spaß repräsentierten.

Für April wurde bereits ein gemeinsamer Wandertag organisiert, bei dem die SchülerInnen der Gesundheits- und Krankenpflegeschule und die Kinder des Sonderpädagogischen Zentrums wieder die Möglichkeit erhalten haben, die Thematik Bewegung im Freien und Freizeitsport nachhaltig zu gestalten.

Weiters wird in der Gesundheits- und Krankenpflegeschule am Sozialmedizinischen Zentrum Süd jährlich der „Jahrestag Gesundheitsfördernde Schule“ gefeiert. Dieses Jahr, am 5. Juni, werden erstmalig alle Kinder und LehrerInnen des Sozialpädagogischen Zentrums mit uns an der Schule gemeinsam feiern. Für diesen Tag werden wieder verschiedene gesundheitsförderliche Inputs vorbereitet.

*Mag.<sup>a</sup> phil. Sonja Weißmann*

*Akad. gepr. Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege  
Projektleiterin Gesundheitsfördernde Schule / ÖKOLOG  
Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege  
am Kaiser-Franz-Josef-Spital, SMZ Süd  
[sonja.weissmann@wienkav.at](mailto:sonja.weissmann@wienkav.at)*

## Gesunde Bezirke in Wien – ein Programm etabliert sich

In den kommenden Jahren setzt die Wiener Gesundheitsförderung – WiG ihren Schwerpunkt in der kommunalen Gesundheitsförderung fort. Ziel der Aktivitäten ist, in Wohnbezirken mit besonders hohen Anteilen sozial benachteiligter Bevölkerungsgruppen gesundheitsförderliche Prozesse zu starten und nachhaltig zu verankern. Dabei wird auf ressortübergreifende Zusammenarbeit und die Unterstützung aller gezählt, die direkt in den Bezirken aktiv sind. In einer ersten dreijährigen Pilotphase (2010 bis 2013) wurden in fünf Schwerpunktbezirken (Leopold-

stadt, Margareten, Favoriten, Ottakring und Brigittenau) umfassende Gesundheitsförderungsaktivitäten für unterschiedliche Zielgruppen entwickelt und umgesetzt. Aufbauend auf diesen Erfahrungen werden in der nun laufenden Programmphase (2013 bis 2016) die Themenbereiche „Jugendgesundheit“ und „Gesundes Wohnen“ priorisiert. Zudem wird das Programm um zwei Schwerpunktbezirke – Floridsdorf und Donaustadt – erweitert.

### Aktueller Schwerpunkt I: Jugendgesundheit

Im Themenfeld „Jugendgesundheit“ werden zwei Hauptaktivitäten umgesetzt:

Das Modul „Jugend aktivieren und stärken“ (durchgeführt vom Institut für Frauen- und Männergesundheit) zielt darauf ab, Jugendliche zur Auseinandersetzung mit Gesundheit zu motivieren und für spezifische Gesundheitsrisiken und -potenziale zu sensibilisieren. So werden in den kommenden Jahren gemeinsam mit Jugendeinrichtungen und Mädchen und Burschen Jugendgesundheitskonferenzen initiiert, geplant und umgesetzt. Die Ideen und Anregungen der Jugendlichen sollen danach auch umgesetzt werden.

Das Modul „Gesunde Parks“ (durchgeführt von queraum.kultur- und sozialforschung) fokussiert speziell auf das Setting Park, um Kinder und Jugendliche mit gesundheitsförderlichen Angeboten zu erreichen. Die Angebote selbst werden mit parkbetreuenden Organisationen entwickelt und von diesen maßgeblich mitgetragen.

### Aktueller Schwerpunkt II: Gesundes Wohnen

Im Themenfeld „Gesundes Wohnen“ werden ebenfalls zwei Module umgesetzt:

Das Modul „Gesund wohnen im Grätzel“ (umgesetzt von der Caritas der Erzdiözese Wien) setzt darauf, sogenannte „Grätzelletern“ auszubilden, welche in aufsuchender Gesundheitsförderungsarbeit Menschen dabei unterstützen, ihre Wohn- und Lebenssituationen aktiv zu gestalten und zu verbessern. Dabei wird eng mit den Gebietsbetreuungen vor Ort zusammengearbeitet.

Das Modul „Gesunder Gemeindebau“ (umgesetzt vom Forschungsinstitut des Roten Kreuzes) hingegen hat sich zum Ziel gesetzt, in mehreren Gemeindebauten Gesundheitsbeauftragte zu schulen und zu verankern, um gesundheitliche Bedürfnisse der BewohnerInnen zu erkennen und verschiedene Aktivitäten zu initiieren. Wichtige KooperationspartnerInnen sind hier wohnpartner und die Mieterbeiräte in den Gemeindebauten.

## Ihre gesunde Idee für den Bezirk!

Unter dem Motto „Ihre gesunde Idee für den Bezirk!“ wurden im Programm auch zwei zusätzliche niederschwellige Fördermöglichkeiten geschaffen: Grätzelinitiative (max. 300 Euro) und Kooperationsinitiative (max. 3.000 Euro). „Ihre gesunde Idee für den Bezirk!“ unterstützt Aktivitäten von Personen und Organisationen, die dazu beitragen, das materielle und soziale Wohnumfeld gesundheitsförderlich zu verändern und das Wohlbefinden zu steigern. Das kann die Durchführung eines regelmäßigen Bewegungstreffs mit NachbarInnen im Park ebenso sein wie ein Fußballturnier für ältere Menschen oder die Errichtung eines Gemüsebeets im Hinterhof. Wichtig ist, dass die Aktivität einen Beitrag zu einer gesünderen Lebensweise im Bezirk leistet.

Nähere Informationen zum Programm, zu den Unterstützungsmöglichkeiten im Rahmen der Grätzel- und Kooperationsinitiativen sowie zu den Ansprechpersonen für die sieben Schwerpunktbezirke finden Sie auf der Webseite der Wiener Gesundheitsförderung – WiG: [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at).

Mag.<sup>a</sup> Ingrid Spicker

Wiener Gesundheitsförderung – WiG

[ingrid.spicker@wig.or.at](mailto:ingrid.spicker@wig.or.at)

## „rundum gesund“ – Hilfe bei starkem Übergewicht

Das Projekt „rundum gesund“ wird vom Frauengesundheitszentrum FEM Süd und vom Männergesundheitszentrum MEN in Kooperation mit der Wiener Gebietskrankenkasse im SMZ Süd – Kaiser-Franz-Josef-Spital umgesetzt. Hier werden mehrsprachige Kurse zur Gesundheitsförderung für Frauen, Männer und türkische Familien mit Adipositas angeboten. Das Projekt umfasst neben den kostenlosen Kursprogrammen auch eine Vernetzung aller wesentlichen Berufsgruppen, der Politik sowie von Betroffenen als „Wiener Forum Übergewicht und Adipositas“.

### Die Kurse

Die Kurse werden von Psychologinnen/Psychologen und Psychotherapeutinnen/-therapeuten in enger Zusammenarbeit mit MedizinerInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen und BewegungstrainerInnen geleitet. Die Kurse orientieren sich an den Qualitätskriterien für Adipositaspro-

gramme und umfassen die Bereiche Ernährung, Bewegung sowie psychosoziale Aspekte des Lebensstils. Ziel ist es hier vor allem, sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen anzusprechen und zu erreichen.

Für deutschsprachige Frauen und Männer sowie türkischsprachige Familien werden jeweils achtmonatige Kurse zur Umstellung des Lebensstils und langfristigen Gewichtsabnahme angeboten. Zur großen Beliebtheit und zum Erfolg der Kurse tragen auch besondere Aktionen wie z. B. gemeinsames Kochen bei. Die wöchentlichen Gruppentreffen helfen bei der Verbesserung des Ernährungsverhaltens und motivieren zu mehr Freude an Bewegung, zur Senkung medizinischer Risiken, zu einer langfristigen Gewichtsabnahme sowie einer Steigerung der Lebensqualität. Zusätzlich werden auf der Homepage [www.rundum-gesund.at](http://www.rundum-gesund.at) Informationen, konkrete Tipps, Rezepte usw. angeboten. Hier haben Interessierte auch die Möglichkeit, sich über kommende Kurse zu informieren und sich anzumelden.



[www.wgkk.at](http://www.wgkk.at)  
**rundum gesund**

**Kurse zur Änderung des Lebensstils bei starkem Übergewicht für Frauen und Männer**

*Gemeinsam geht's leichter!*

Informationen beim Institut für Frauen- und Männergesundheit (FEM Süd, MEN)  
[www.rundum-gesund.at](http://www.rundum-gesund.at)  
oder telefonisch: **für Frauen** ..... +43 1 601 91-5201  
**für Männer** ..... +43 1 601 91-5454

**Kursort:** FEM Süd und MEN  
Kaiser Franz Josef-Spital, Kunderatstraße 3, 1100 Wien  
35 Euro Kautions sind zu Kursbeginn zu entrichten.

FEM Süd MEN  
Wiener Gebietskrankenkasse **wgkk**

## Wiener Forum Übergewicht und Adipositas

Ein weiterer Arbeitsschwerpunkt ist das Weiterführen der innovativen fachlichen Vernetzung „Wiener Forum Übergewicht und Adipositas“, einer Plattform für mit dem Thema befasste Institutionen und Berufsgruppen sowie auch für Betroffene selbst – nach dem Vorbild internationaler Modelle. Die Vernetzungsplattform erhielt im Entstehungsprozess wertvolle Unterstützung durch die Stadt Wien. Landtagspräsidentin Marianne Klicka, die das Forum von Beginn an mit Begeisterung unterstützt hat, dazu: „Es braucht die gemeinsamen Bemühungen aller beteiligten Berufsgruppen, um für die Betroffenen möglichst wirksame Hilfe zu leisten.“

Ziele des Forums sind die Bündelung der Aktivitäten, die Förderung des fachlichen Austausches und die Entwicklung gemeinsamer Strategien. Das Forum bietet die Möglichkeit, sich persönlich zu vernetzen, Projekte vorzustellen bzw. neue Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis kennenzulernen. Das nächste Treffen des Forums findet am 11. Juni 2014 von 13.00 bis 16.00 Uhr in der Wiener Gebietskrankenkasse statt und wird sich neuen und innovativen Ansätzen zum Thema Hilfe und Behandlung bei Adipositas widmen. Neben der ärztlichen Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas werden Projekte der österreichischen Krankenkassen (Niederösterreich, Oberösterreich und Wien) zur Gewichtsabnahme vorgestellt.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Mag.<sup>a</sup> Eva Trettler  
[eva.trettler@wienkav.at](mailto:eva.trettler@wienkav.at)  
oder 01/60191-5205

## 50 Übungsvideos für Ihre Fitness

Sie möchten Ihren Körper in Schuss halten und fit bleiben? Sie haben jedoch keine Zeit und Lust, ins Fitness-Center zu gehen?

Das öffentliche Gesundheitsportal [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at) bietet seit kurzem mehr als 50 Videoclips mit einfachen Übungen für den ganzen Körper (👉 – [klicken um Webseite zu öffnen](#)). Übungen zu vier Schwerpunkten – Mobilisieren, Dehnen, Kräftigen und Entspannen – stehen zur Auswahl. Damit können Sie auch zu Hause oder unterwegs ein wirkungsvolles Bewegungsprogramm nach

Ihren persönlichen Bedürfnissen zusammenstellen, um fit, kräftig und beweglich zu bleiben.

Es ist eine alte Weisheit: Wer rastet, der rostet. Nur regelmäßige Bewegung hält den Körper fit. Vor allem Menschen, die im Alltag lange sitzen und oft die gleichen Bewegungen in derselben Körperhaltung durchführen, benötigen einen Bewegungsausgleich. Die Übungen auf [gesundheit.gv.at](http://gesundheit.gv.at) helfen, einseitigen Belastungen und Verspannungen vorzubeugen und vernachlässigte Muskelpartien zu stärken. Trainieren Sie gezielt den ganzen Körper oder einzelne Bereiche, z. B. Oberkörper, Schultern, Beine!

## Übungen für den ganzen Körper

Die Übungen eignen sich besonders für Personen, die wenig Bewegung betreiben und wieder in Form kommen möchten, sowie für ältere Menschen. Aber auch Trainierte können von den Übungen profitieren! Kurze Anleitungen zur optimalen Dauer, Anzahl der Wiederholungen und Abfolge der Übungen ergänzen die Videos.

Folgende Übungen werden auf [gesundheit.gv.at](http://gesundheit.gv.at) angeboten:

- **Mobilisierungsübungen** (👉) trainieren die Beweglichkeit der Gelenke und eignen sich auch gut zum Aufwärmen!
- **Funktionelles Krafttraining** (👉) erhält die Muskelkraft und ist neben der Ausdauer die wichtigste Basis für die körperliche Fitness.
- **Dehnen & Stretching** (👉) erhält die Beweglichkeit und beugt Verspannungen und Muskelverkürzungen vor.
- **Entspannungsübungen** (👉) helfen, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu sammeln. Die Übungsserie „Die acht Schätze“ bringt Ihre Energie angenehm ins Fließen, eventuelle Blockaden werden gelöst.

## Tool „Fit am Arbeitsplatz“

Das Tool „Fit am Arbeitsplatz“ bietet nützliche Tipps für den körperlichen Ausgleich. Neben allgemeinen Informationen über die Vorteile gesunder Bewegung werden hier **einfache Übungen** (👉) vorgestellt. Diese können z. B. in Arbeitspausen am Arbeitsplatz durchgeführt werden.

Mag. Stephan Fousek  
Gesundheit Österreich GmbH  
[stephan.fousek@goeg.at](mailto:stephan.fousek@goeg.at)

---

## Durch gute Planung bei Kinderwunsch gesund in die Schwangerschaft

Frauen mit Kinderwunsch wird über das Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA im Sanatorium Hera die Möglichkeit einer umfassenden medizinischen und multidisziplinären Vorsorge für die geplante Schwangerschaft geboten. Die internistische Untersuchung dieses Vorsorgeangebots beinhaltet neben einer ausführlichen allgemeinen Untersuchung, Beratung, Labordiagnostik und Harnanalyse auch eine umfassende Impfanamnese, eine Impfberatung und ein Screening bzgl. Infektionskrankheiten.

Ein besonderer Schwerpunkt dieser Spezialambulanz liegt in der Schilddrüsenfunktionsdiagnostik. Die Schilddrüsenfunktion spielt eine wesentliche Rolle für die Entwicklung des Kindes bereits während der ersten Tage und Wochen der Frühschwangerschaft – also in der Zeit, in der die Schwangerschaft meist noch nicht bekannt ist. Hierbei steigt der Schilddrüsenhormonbedarf um bis zu 50 % des Normalverbrauches an. Auch die Wahrscheinlichkeit eines Schwangerschaftseintritts und die Abortrate stehen mit der Schilddrüsenfunktion in engem Zusammenhang. Daher ist die Früherkennung einer Schilddrüsenerkrankung bzw. eine gute Funktion der Schilddrüse wichtig für die Planung, die Einnistung und die Gesundheit des Kindes während der Schwangerschaft.

Weiters werden im Rahmen der Untersuchung in dieser Spezialambulanz Expertisen im Bereich Gynäkologie, Psychologie sowie Ernährungsberatung angeboten. Eine umfassende gynäkologische Untersuchung (Bakteriologie, Ultraschall-Diagnostik, Krebsabstrich, Medikamentenanamnese und Aufklärung über Nebenwirkungen) ist im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung möglich.

Durch das integrierte psychosoziale Screening sollen beeinträchtigende und belastende Erkrankungen wie z. B. Depression oder Burnout erkannt werden. Bei Bedarf besteht hier die Möglichkeit eines Coachings durch eine Fachperson des Psychologieteams.

Eine aktuelle Studie zeigt, dass ein hoher Cholesterinspiegel vor der Schwangerschaft das Risiko des Kindes für kardiovaskuläre Erkrankungen im Erwachsenenalter erhöht. Aus diesem Grund wird bei Kinderwunsch und Schwangerschaft besonderer Wert auf eine diätologische Beratung gelegt, bei der auf spezielle familiäre Belastun-

gen (Diabetes, Bluthochdruck) oder Problemstellungen wie Übergewicht oder Fettstoffwechselstörungen eingegangen wird.

Für spezielle Fragestellungen – wie fragliche Glukosetoleranzstörungen oder ein anamnestisch erhöhtes Gestationsdiabetesrisiko – arbeitet das Gesundheits- und Vorsorgezentrum eng mit der Gender Medicine Unit / Endokrinologie der Medizinischen Universität Wien (AKH Wien) zusammen.

Damit bietet das Gesundheits- und Vorsorgezentrum im Sanatorium Hera das erste multidisziplinäre Erstscreening-Vorsorgepaket für Frauen mit Kinderwunsch in diesem Umfang in Österreich.

*Dr. K. Sitner, Prim. Doz. Dr. R. Winker*

*Anmeldung: Montag bis Freitag von 8.00 bis 14.00 Uhr  
Tel. 01/31350-45888 oder persönlich im Sanatorium Hera*

---

## Warum Zucker krank macht – viele Leiden gehen auf den oft unbemerkten Überkonsum zurück

Wer kennt es nicht: Schwäche, Ermattung und Übelkeit, und das alles etwa 30 bis 60 Minuten nach dem Essen. Zum Schwächegefühl gesellen sich bisweilen heftige Beschwerden wie Kopf-, Hals-, Gelenkschmerzen, Sodbrennen, Völlegefühl und Blähungen. Wie es dazu kommen kann, schildert Univ.Prof. Dr. Martin Riegler, Leiter des Instituts für chirurgische Funktionsdiagnostik am AKH Wien und Ärztlicher Leiter des Reflux Medical Zentrums in Wien.

### Körperbatterie Mensch

Prof. Riegler: „Energetisch gesehen ist der Mensch eine Körperbatterie. Ist diese gut aufgeladen, steht auch ausreichend Energie für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen (Bewegung, Gestimmtheit, Denken etc.) zur Verfügung. Diese Energie führen wir über unsere Wahrnehmungen (Sehen, Hören, Fühlen, Atmen) und über die Nahrung (Essen, Trinken) zu.“

### Wo sich konzentrierter Zucker verstecken kann

Im Laufe der Zeit und auch genetisch bedingt verliert der Körper seine Toleranz gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln – und da vorrangig gegenüber konzentriertem Zucker. Dieser ist nicht nur in süßen Speisen enthalten, sondern etwa auch in Milch, Käse, Reis, Kartoffeln,

Pizza, Paniertem sowie in Fruchtsäften und Energy-Drinks; auch Konservierungs- und Aromastoffe beinhalten bisweilen beträchtliche Mengen an konzentriertem Zucker. Wärmende Getränke wie Punsch oder Glühwein oder die beliebten Cocktails sind sogar echte Zuckerbomben.

„Zucker lauert leider auch dort, wo man ihn nicht erwartet: Fertiggerichte wie Tomatensaucen, Pasta-Asciutta-Mischungen, Senf und Ketchup und sogar eingelegtes, säuerliches Gemüse im Glas, wie Gurkerl, können große Mengen davon beinhalten“, warnt Diätologin Monika Weratschnig aus Wien. Konzentrierter Zucker muss also nicht immer süß schmecken!

## Paradox: Energiemangel trotz Nahrungszufuhr

Nach dem Genuss der oben genannten Nahrungsmittel kommt es zu einer *paradoxen Reaktion* im Körper: Nach einer kurzen Phase der Energiezunahme folgt ein rascher *Energieentzug*. Der Körper-Akku entleert sich sozusagen. Daher treten die Beschwerden nie während des Essens, sondern immer erst einige Zeit danach auf, wenn die stark übersäuerte Körperbatterie den Energiemangel deutlich spürt. „Dieser lässt die Nerven geradezu rebellieren: Sie setzen Botenstoffe ins Gewebe frei und diese führen zu Müdigkeit, Unwohlsein und Schmerzen sowie zu gestörten Organfunktionen“, schildert Prof. Riegler die Folgen des Überkonsums an konzentriertem Zucker.

## Viele Krankheiten – ein Grundübel

Bemerkbar machen kann sich das auf sehr unterschiedliche Weise: Sind die Nerven des Gehirns betroffen, kommt es nach dem Essen zu Müdigkeit, schlechter Gemüthsstimmung, Depression und „Null-Bock-Syndrom“. Sind es die Nerven, welche die Kopfhaut versorgen, kommt es zu Migräne. Ist es das Gefäßsystem, entsteht Bluthochdruck. Rebellieren die Nerven im Verdauungstrakt, hat man nach dem Essen Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung.

Sind die Nerven der Arme, Beine und Gelenke betroffen, treten rheumaartige Beschwerden auf. Manche Patientinnen und Patienten mit Gelenksschmerzen werden oft von Arzt zu Arzt geschickt, da weder Rheuma noch starke Gelenksabnutzung als Ursache erkennbar sind. Dass auch ein Zuviel an Zucker und starke Übersäuerung Ursachen sein können, ist aber immer noch zu wenig bekannt.

## Zuckerverzicht entzieht Sodbrennen die Grundlage

„Verschiedene Krankheiten sind im Prinzip nichts anderes als unterschiedliche Auswirkungen derselben Ursache:

der Dysbalance des Stoffwechsels durch die permanente Zufuhr von konzentriertem Zucker“, gibt Prof. Riegler zu bedenken: „Man darf ganz einfach nicht zu lange warten, bis man eine Erkrankung, wie etwa die Reflux-Krankheit, nur mehr mit aufwändigen oder gar operativen Therapien in den Griff bekommt.“ Diese Erkenntnis biete, so der Experte, auch die Möglichkeit, die zentrale Ursache der angeführten Beschwerden zu behandeln. Das erfordert eine Änderung des Lebensstils durch mehr Bewegung und eine gezielte Kostumstellung, die auf Fleisch, Fisch sowie einige Gemüse- und Obstsorten abzielt. In vielen Fällen lässt sich auf diese Weise, etwa bei häufigem Sodbrennen, der Medikamentenkonsum drastisch reduzieren.

Dem vorangehen müssen allerdings ein ausführliches Gespräch mit einer Ärztin/einem Arzt sowie eine sorgfältige Durchuntersuchung zum Ausschluss einer Tumor- bzw. Krebserkrankung. Weiters müssen organische Ursachen wie Bluthochdruck (Enge in der Schlagader der Niere) oder Diabetes (Fehlen der Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse) ausgeschlossen werden. Dann erst kann mit einer Kostumstellung begonnen werden, die immer individuell angelegt sein und unter ärztlicher Aufsicht erfolgen muss. „Ein Grundprinzip gilt für alle: Weglassen von konzentriertem Zucker und regelmäßiges Aufladen der Körperbatterie durch mehrere kleine Mahlzeiten zwischen den Hauptmahlzeiten. Also Gutes regelmäßig genießen statt zu völlern“, rät Martin Riegler.

## Zahlen & Fakten

Konzentrierter Zucker ist in rund 95 % aller fertigen Speisen und Getränke enthalten, die im Handel angeboten werden. Der rasant ansteigende Konsum fertig zubereiteter Lebensmittel erklärt auch, warum heute so viele Menschen von sogenannten Life-Style-Erkrankungen betroffen sind. Bei knapp einem Drittel treten mehrere der angeführten Krankheiten gemeinsam auf: 20 % Übergewicht, 30 % Migräne, 30 % Bluthochdruck, 30 % Reflux mit Sodbrennen, 30 % Rheuma und Gelenkbeschwerden.

Univ.Prof. Dr. Martin Riegler  
Reflux Medical Zentrum Wien  
[www.refluxmedical.com](http://www.refluxmedical.com)

## Gesundheit hat viele Sprachen

Bewegung im Alltag wirkt, gesunde Ernährung schmeckt und seelische Gesundheit macht stark. Wie das gelingen kann, zeigen drei Broschüren der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, und das sogar mehrsprachig. Denn die

gesunden Ratgeber gibt es auch in einer deutsch-türkischen sowie in einer deutsch-bosnisch/serbisch/kroatischen Version.

„Wien ist eine lebenswerte Stadt mit einem guten Gesundheitssystem und es wird viel getan, um unser Lebensumfeld noch gesünder zu gestalten. Aber auch jede und jeder Einzelne kann aktiv werden und den Schritt in ein gesünderes Leben starten. Die Broschüren der Wiener Gesundheitsförderung geben hilfreiche Tipps und motivieren die LeserInnen zu einem ganzheitlichen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden“, sagt Sonja Wehsely, Stadträtin für Gesundheit und Soziales.

## Kostenlos bestellen

Die drei Broschüren zu den Schwerpunktthemen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit können – auch in größerer Menge zum Auflegen – kostenlos unter der Bestell-Hotline 01/4000-76924 oder per E-Mail an [broschueren@wig.or.at](mailto:broschueren@wig.or.at) bestellt werden. Darüber hinaus stehen die Ratgeber auch unter [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at) zum Download zur Verfügung.

## Best-Practice-Modell – AWZ bietet neue Ausbildungsmöglichkeiten für Zivildienstler

Nachdem das 2013 beschlossene Zivildienstgesetz auch attraktivere Ausbildungsmöglichkeiten für Zivildienstleistende vorsieht, hat die Aus- und Weiterbildungszentrum Soziales Wien GmbH (AWZ) im Februar dazu das österreichweit erste Konzept bei der Zivildienstserviceagentur eingereicht. Das Konzept der angebotenen Ausbildungsmodule für Zivildienstleistende, die ihren Dienst in Behinderteneinrichtungen versehen, kam so gut an, dass es auch vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz als Best-Practice-Modell geführt wird. Es soll nun anderen Zivildienstleistungen als Vorbild dienen, um weitere Konzepte zu entwickeln.

Die vom Fonds Soziales Wien (FSW) und dem Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP) gegründete AWZ hat in Zusammenarbeit mit Jugend am Werk anrechenbare Ausbildungsmodule speziell für den Bereich Behinderteneinrichtungen entwickelt. Die bereits während des Zivildienstes absolvierten Ausbildungsmodule können auf eine spätere Ausbildung zum/zur FachsozialbetreuerIn im Bereich Behinderteneinrichtungen angerechnet werden. So

wird die Ausbildungsdauer verkürzt. Der Bund finanziert 70 % der Ausbildungskosten. Konkret geht es um Ausbildungsmodule wie z. B. „Erste Hilfe“ oder „Grundlagen der Behinderteneinrichtung“, die für eine weiterführende Ausbildung zum/zur FachsozialbetreuerIn angerechnet werden können. Das Modul „Unterstützung bei der Basisversorgung“ kann darüber hinaus auch in der Heimhilfeausbildung angerechnet werden.

„Jede Maßnahme, die mehr junge Menschen für soziale Berufe begeistert, ist ein Grund zur Freude. Durch die Ausbildungsmodule für Zivildienstler wird nun jungen Menschen der Berufseinstieg erleichtert“, freut sich Gesundheits- und Sozialstadträtin Sonja Wehsely.

## Auch Betreuungseinrichtungen profitieren

Doch nicht nur die Zivildienstler profitieren von dieser Möglichkeit: Die Betreuungseinrichtungen können die gut ausgebildeten Zivildienstler besser einsetzen, und sie können auf diese Weise qualifiziertes und engagiertes Personal gewinnen.

„Damit ist gleichzeitig auch ein weiterer Schritt zur Verbesserung der Durchlässigkeit von Bildungswegen geschaffen“, so Peter Hacker, Geschäftsführer des Fonds Soziales Wien. „Die Anrechnung von erworbenen Kenntnissen auf andere Ausbildungen trägt viel zur Flexibilisierung und damit zur Attraktivität von sozialen Berufen bei.“

„Für das Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser sind die Zivildienstler ein wichtiger Bestandteil der täglichen Arbeit. Um den Zivildienst noch attraktiver zu gestalten, wurde 2013 das Angebot des KWP an die Zivildienstler weiterentwickelt und neue Maßnahmen wurden geschaffen. Das Angebot im AWZ ist eine davon, und darauf sind wir stolz“, meint Gabriele Graumann, Geschäftsführerin des KWP.

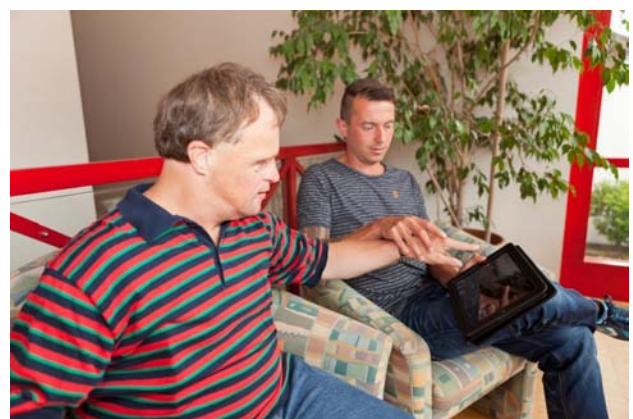


Foto: Fonds Soziales Wien





Foto: Fonds Soziales Wien

## Aus- und Weiterbildungszentrum Soziales Wien

Die Aus- und Weiterbildungszentrum Soziales Wien GmbH ist eine Tochtergesellschaft des Fonds Soziales Wien (FSW) und des Kuratoriums Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP). Die Gründung erfolgte im Jahr 2010. In dieser Gesellschaft bündeln die beiden Muttergesellschaften ihre Leistungen in der Aus- und Weiterbildung von Menschen in Sozialbetreuungs- und Gesundheitsberufen.

Die Aus- und Weiterbildungszentrum Soziales Wien GmbH betreibt weiters eine Schule für Sozialbetreuungsberufe: die Wiener Schule für Sozialberufe (WiSOZ). Angeboten wird eine moderne und an der Praxis orientierte Ausbildung, die sowohl in Ganztagesform als auch in Form berufsbegleitender Lehrgänge stattfindet.

Der nächste berufsbegleitende Lehrgang für Fach-SozialbetreuerInnen in der Behindertenbegleitung beginnt am 1. September 2014 – es sind noch Plätze frei! Information und Anmeldung auf [www.wisoz.at](http://www.wisoz.at) oder unter Tel. 01/89134-15861.

## Veranstaltungshinweise

17. Wissenschaftliche Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Public Health: „Gesundheitsziele – der Weg als Ziel oder Wege zum Ziel?“

22. und 23. Mai 2014, St. Pölten

Information: [www.oeph.at](http://www.oeph.at)

Tagung des Fonds Gesundes Österreich: „Generationen und Generationenbeziehungen im Wandel – Herausforderungen für die Gesundheitsförderung.“

16. und 17. Juni 2014, Messe Congress Graz

Information:

[www.fgoe.org/veranstaltungen/fgoe-konferenzen-und-tagungen](http://www.fgoe.org/veranstaltungen/fgoe-konferenzen-und-tagungen)

3. Wiener Selbsthilfe-Konferenz: „Aus Erfahrung lernen“

16. Juni 2014, Wiener Urania

Bei der Konferenz werden anhand von Vorträgen, Workshops und Diskussionen erprobte Konzepte, neue Lösungen und alternative Zugänge zu zentralen Handlungsfeldern der Selbsthilfegruppenarbeit vorgestellt. Auch diesmal bietet die Wiener Selbsthilfe-Konferenz wieder Gelegenheit zum Austausch der Selbsthilfegruppen untereinander, mit nationalen und auch internationalen Expertinnen und Experten sowie mit im Gesundheits- und Sozialbereich Tätigen.

Information: [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

Wiener Gesundheitsförderungskonferenz 2014: „Seelische Gesundheit. Inspirationen für die Praxis der Gesundheitsförderung“

15. September 2014, Wiener Rathaus

Laut internationalen Studien erkrankt jeder dritte Mensch in seinem Leben an einer psychischen Krankheit. Im Bereich der Gesundheitsförderung ist es daher ein besonderes Anliegen, den Stellenwert der seelischen Gesundheit in der Öffentlichkeit zu erhöhen. So sollen internationale Referentinnen und Referenten zu neuen Zugängen und Ansätzen für die Arbeit in der Gesundheitsförderung anregen:

- Univ.Prof. Dr.med. Joachim Bauer, Hirnforscher, Arzt und Psychotherapeut, Uniklinikum Freiburg im Breisgau: „Zwischenmenschliche Beziehungen aus Sicht der Hirnforschung – Soziale Verbundenheit als Voraussetzung für Gesundheit und langes Leben“
- Prof. Dr. Uwe Böschmeyer, Rektor der Europäischen Akademie für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung, Salzburg: „Wege zum sinnvollen Leben. Was Sinn ist und warum wir ihn brauchen“
- Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> phil. Verena Kast, Psychologin und Psychotherapeutin, Zürich: „Die Wirkkraft unserer Vorstellungen“

Im Rahmen der Konferenz wird auch die feierliche Verleihung des Wiener Gesundheitspreises 2014 stattfinden. Die BesucherInnen erwarten interessante Einblicke in die Vielfalt der Gesundheitsförderungsprojekte in Wien, spannende Vorträge und anregende Diskussionen.

Die Konferenzgebühr beträgt 30 Euro.

Informationen zum Detailprogramm und zur Anmeldung:  
[www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

## 19. ONGKG-Konferenz: „Arbeit – Familie – Freizeit im Einklang. Wie kann man die Balance unterstützen?“

18. und 19. September 2014, TILAK – Tiroler Landeskrankenanstalten GmbH, Innsbruck

Information: [www.ongkg.at/konferenzen](http://www.ongkg.at/konferenzen)

## WHO International Health Cities Conference: „Health and the City – Urban Living in the Twenty-first Century“

22. bis 25. Oktober 2014, Athen, Griechenland

Information: [www.healthycities2014.org](http://www.healthycities2014.org)

## 2. Kongress „Sterben in Krankenhäusern und stationären Pflegeeinrichtungen“

21. und 22. November 2014, Gießen, Deutschland

Information: [www.sterbestudie.de/kongress2014.html](http://www.sterbestudie.de/kongress2014.html)

### IMPRESSUM:

Herausgeberin des Newsletters  
Wiener Gesundheitsförderung  
gemeinnützige GmbH – WiG  
Treustraße 35 – 43, 1200 Wien

#### Redaktion

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

#### Lektorat

Margit Kridlo (<http://kridlo.jimdo.com>)

#### Kontakt

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

Die im Newsletter der Allianz für Gesundheitsförderung wiedergegebenen Artikel entsprechen nicht notwendigerweise der Meinung von Redaktion und Herausgeberin. Jede/jeder AutorIn trägt die Verantwortung für ihren/seinen Beitrag.