

Newsletter 21, November 2014

Sehr geehrte Damen und Herren!

Der aktuelle Newsletter bietet wieder umfassende Einblicke in die Vielfalt der Maßnahmen der PartnerInnen der Allianz für Gesundheitsförderung in Wiener Spitälern, Pflegeeinrichtungen und Seniorenwohneinrichtungen sowie weiterer engagierter AkteurInnen in Wien und Österreich.

In der Rubrik **Gesundheitsförderung für MitarbeiterInnen** stellen die AUVA, das Orthopädische Spital Speising, das Pflegewohnhaus Meidling, die MA3 und Physio Austria Maßnahmen, Konzepte und Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung vor. Beiträge von Kursana Österreich und des Tageshospizes der Caritas Wien beschäftigen sich mit **patientInnenbezogenen Maßnahmen**. In der Serie zur Selbsthilfe beschreibt diesmal das AUVA-Rehabilitationszentrum Meidling seine Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Schädel-Hirn-Trauma. Ein größerer Schwerpunkt des Newsletters ist **regionalen Maßnahmen** gewidmet. Die Unabhängige PatientInneninformationsstelle der WPPA und ein Projekt der WiG widmen sich der Stärkung der Gesundheitskompetenz. Informationsquellen zum seelischen Wohlbefinden stellt ein Beitrag der Gesundheit Österreich GmbH vor. Die WiG präsentiert weiters die Hotline für Essstörungen und den Aufbau von Gesundheitsförderung in den Bezirken Floridsdorf und Donaustadt und der Fonds Soziales Wien stellt seine Kontinenzberatung vor. Last but not least berichten die Barmherzigen Brüder Wien von einem Straßenfest anlässlich ihres 400jährigen Jubiläums.

In der Rubrik **Nationales und Internationales** finden Sie eine Nachlese zur heurigen ONGKG-Konferenz und einen Ausblick auf die internationale HPH-Konferenz 2015.

Schließlich möchte ich Sie über neue Entwicklungen informieren: Mit dem Dachverband Wiener Sozialeinrichtungen hat die Allianz im Herbst 2014 ein neues Mitglied bekommen. Ich freue mich darüber, dass sich die Allianz und allgemein die Gesundheitsförderung in Wien so gut entwickeln. Die langjährigen Aktivitäten der Stadt Wien im Rahmen des Gesunde-Städte-Netzwerks der WHO tragen sicherlich mit dazu bei. Im heurigen Juni hat Wien die Mitgliedschaft in diesem Netzwerk mit einem Gemeinderatsbeschluss erneuert. Von 2014 bis 2018 richten sich die rund 100 Mitgliedsstädte an der neuen WHO-Strategie „Gesundheit 2020“ aus, die im September 2012 durch alle 53 Mitgliedsstaaten der WHO Europa verabschiedet wurde.

Ich wünsche Ihnen angenehme Lektüre!

Mag.^a Ursula Hübel
Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Inhalt

Editorial	1
Gesundheitsförderung für MitarbeiterInnen	
AUVA: Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) – Chance und Hürde zugleich	2
Orthopädisches Spital Speising: Unterstützung der MitarbeiterInnen bei persönlichen und beruflichen Krisen	2
Gesundheitsförderung und Suchtprävention im Pflegewohnhaus Meidling	3
MA 3: Immer in Bewegung bleiben – der ergonomische Arbeitsplatz	4
Physio Austria: Physiotherapie als Gesundheitsförderung	5
Gesundheitsförderung für PatientInnen	
SchauspielerIn Helma Gautier über Powerfrauen und Kreativität im Alter	6
Gesundheit im Tageshospiz?	8
Serie: Zusammenarbeit zwischen Krankenhäusern und Selbsthilfegruppen	9
Gesundheitsförderung in der Region	
Unabhängige PatientInneninformationsstelle (UPI) leistet einen Beitrag zur Steigerung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung	10
ziel.sicher.gesund. – 5 x mehr Gesundheitskompetenz	11
Know-how für das seelische Wohlbefinden	12
Hotline für Essstörungen – anonym, kostenlos und bundesweit	12
BRÜDER.Straßenfest zum Jubiläum	13
Floridsdorf und Donaustadt – zwei neue „Gesunde Bezirke“ im Aufbau	14
Kontinenzberatung des Fonds Soziales Wien: Hilfe bei Blasen- und Darmschwäche	15
Nationales und Internationales	
Das war die Österreichische Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen 2014	16
Ankündigung: Internationale Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen 2015	16
Veranstaltungshinweise	17
Impressum	17

AUVA: Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) – Chance und Hürde zugleich

Ein strukturiertes betriebliches Gesundheitsmanagement bedeutet die Entwicklung von Strategien und Methoden zur Erhaltung der Gesundheit bzw. zu deren Wiederherstellung und ist eine wertvolle Investition in die Zukunft eines Betriebes.

Die AUVA trägt diesem Gedanken als vorbildlicher Sozialversicherungsträger im Rahmen diverser Präventionsinitiativen Rechnung. Sie wendet BGF bereits seit 2009 in den eigenen Einrichtungen an.

Das betriebliche Gesundheitsförderungsprojekt innerhalb der AUVA mit dem animierenden Slogan



steht für „Gesunde MitarbeiterInnen“.

Ziele von Ge!Mit sind unter anderem:

- Das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen verbessern
- Gesundheitspotenziale steigern
- Krankmachenden Arbeitsbedingungen vorbeugen

Im AUVA-Rehabilitationszentrum Meidling und im AUVA-Unfallkrankenhaus Meidling läuft dieses Projekt seit knapp einem Jahr. Aufgrund der zu Beginn durchgeführten anonymen MitarbeiterInnenbefragung konnten Stärken sowie Entwicklungspotenziale innerhalb der Einrichtungen identifiziert werden. Davon abgeleitet wurden und werden in den Kategorien Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und -prävention sowie Kommunikation Maßnahmen umgesetzt.

Um die Gestaltung von gesunderhaltenden und schützenden Faktoren bemüht sich das Projektteam vor Ort. Gezieltes Feedback auf die Angebote sowie Erfahrungsaustausch im Rahmen der „Alltagskommunikation“ zwischen Beschäftigten und Projektteam gewährleisten eine stetige Anpassung und Weiterentwicklung der Maßnahmen und tragen wesentlich zur „Lebendigkeit“ des Projektes bei.

Eine organisatorische Herausforderung für diverse gesundheitsfördernde Maßnahmen stellen inhomogene Dienstzeiten der Beschäftigten sowie nicht immer kalkulierbare Arbeitsspitzen und Stressbelastungen, wie es für Gesundheitseinrichtungen typisch ist, dar. Dies sind wesentliche Faktoren für die Akzeptanz und Wahrnehmung von Angeboten und ein nicht zu vernachlässigender Aspekt für den Erfolg eines Gesundheitsförderungsprojektes.

Aber gerade diese Inhomogenität ist zumeist hinreichend Grund, sich dem Thema der Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz zu widmen. Es geht darum, diese Hürden sowohl von Unternehmer- als auch Arbeit-

nehmerInnenseite als Chance zur nachhaltigen gemeinsamen Gestaltung des Berufsfeldes zu nützen.

Am AUVA-Standort Meidling ist Ge!Mit auf zwei Jahre ausgelegt und soll anschließend in ein kontinuierliches Sicherheits- und Gesundheitsmanagement (SGM) übergeführt werden.

Nicole Kunczer-Ristl
Stabstelle Qualitätsmanagement
AUVA Unfallkrankenhaus Meidling
nicole.kunczer-ristl@auva.at

Michaela Zmaritz, BA
Stabstelle Qualitätsmanagement
AUVA Rehabilitationszentrum Meidling
michaela.zmaritz@auva.at

Orthopädisches Spital Speising: Unterstützung der MitarbeiterInnen bei persönlichen und beruflichen Krisen

Um PatientInnen bestens versorgen zu können, ist viel Know-how, Engagement und Zuwendung seitens der MitarbeiterInnen erforderlich. Im Orthopädischen Spital Speising setzt man genau darauf. Nur: Was, wenn die Hilfeleistenden – sei es aus privaten oder beruflichen Gründen – selbst an ihre Grenzen stoßen und sich in einer hilfsbedürftigen Lage wiederfinden?

Das Orthopädische Spital Speising hat sich im Jahr 2013 dazu entschieden, seinen MitarbeiterInnen ein „Employee Assistance Program“ anzubieten. MitarbeiterInnen, die sich in einer schwierigen beruflichen oder privaten Situation befinden, haben die Möglichkeit, sich neben den intern zur Verfügung stehenden Ansprechpersonen an externe, qualifizierte Personen zu wenden und kostenlos und ohne zusätzliche Genehmigung durch den Arbeitgeber Beratungsleistungen in Anspruch zu nehmen. Die unbürokratische Inanspruchnahme sichert den MitarbeiterInnen vollste Anonymität. Das Beratungsteam setzt sich u.a. aus ArbeitspsychologInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, Coaches, SupervisorInnen und ErziehungsberaterInnen zusammen. Gemeinsam werden mit den MitarbeiterInnen aktuelle Themen aufgegriffen und analysiert, Lösungsmöglichkeiten erarbeitet, die Motivation gestärkt und effiziente Hilfestellungen geboten. Auch besteht die Möglichkeit, dass die mit den MitarbeiterInnen im selben Haushalt lebenden Angehörigen das Angebot in Anspruch nehmen. Grundsätzlich läuft das Programm so ab, dass ein/e MitarbeiterIn sich bei dem/der AnbieterIn telefonisch meldet und mitteilt, aus welchem Unternehmen er oder sie kommt und was das Anliegen ist. Anschließend wird ein persönlicher Beratungstermin vereinbart. Die halbjährlich erscheinenden, anonymisierten Berichte der externen BeratungsanbieterInnen zeigen auf, dass dieses Angebot von den MitarbeiterInnen bisher durchaus genutzt wurde. Mit dem „Employee Assistance Program“ wurde die Möglichkeit geschaffen, den MitarbeiterInnen des Orthopädischen Spitals Speising in persönlichen und/oder beruflichen

Krisen Unterstützung zu bieten und so einen besonderen Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten.

Mag.^a Julia Zottl, BA, MA
Assistentin Pflegedirektion
Orthopädisches Spital Speising GmbH
julia.zottl@oss.at

Gesundheitsförderung und Suchtprävention im Pflegewohnhaus Meidling

Gesundheitsförderung und Suchtprävention für MitarbeiterInnen sind im Pflegewohnhaus Meidling (PME) seit der Eröffnung im Mai 2011 ein wichtiger Bestandteil der Personalentwicklung.

Die Direktion des PME hat sich zum Ziel gesetzt, Gesundheit, Arbeitsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit der MitarbeiterInnen zu fördern und zu erhalten. Die beiden für diesen Aufgabenbereich bestellten Ansprechpersonen für Gesundheitsförderung und Suchtprävention entwickeln entsprechende Maßnahmen in enger Zusammenarbeit mit der Direktion des PME, unter Berücksichtigung der Strategie des KAV sowie unter Einbeziehung der Erkenntnisse aus MitarbeiterInnen-Befragungen und Projekten wie „Alternsgerechte Arbeitswelt“.

Die Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention decken die Bereiche Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit ab. Sie haben zum Ziel, die Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung der MitarbeiterInnen zu fördern, und bieten – innerhalb eines bestimmten zeitlichen Rahmens – Gelegenheit, auch während der Dienstzeit Angebote für eine bessere Bewältigung des Arbeitsalltages zu nutzen.

Dabei muss es sich nicht zwingend um zeitaufwändige Aktivitäten handeln: Zur Förderung einer gesunden Ernährung gibt es im MitarbeiterInnen-Restaurant einmal pro Woche Gratisobst sowie einen Schmankerltag mit selbst gekochtem frischen Mittagessen für die MitarbeiterInnen. Dank der Unterstützung durch die Personalvertretung gibt es nun einen zusätzlichen Obsttag pro Woche. Im Sommer wird auf Vorbestellung täglich ein Salatteller mit wählbaren Zutaten angeboten, im Winter gibt es zur Ergänzung einen Suppentopf.

Im Stiegenhaus erinnern Plakate daran, dass Stiegensteigen der Liftbenutzung vorgezogen werden sollte. Ein Massagesessel, bei dem zwischen verschiedenen Programmen zur Behandlung von Verspannungen des Rückens, der Beine und der Arme gewählt werden kann, lädt zur Entspannung zwischendurch ein. Einmal pro Woche kommt ein Masseur aus dem „Haus des Auges“ ins PME, der aufgrund der hohen Qualität seines Angebotes stets ausgebucht ist. Zudem ist die Massage dank der finanziellen Unterstützung durch die Personalvertretung und die Gewerkschaft der Gemeindebediensteten für alle MitarbeiterInnen sehr günstig oder derzeit sogar noch gratis.

Für Freude an Aktivität und Bewegung sorgen Angebote wie Zumba und Wirbelsäulengymnastik, die Teilnahme daran ist dank des Einsatzes der Direktion kostenlos und in der Dienstzeit möglich.

Sportlich ambitionierte MitarbeiterInnen des PME können, mit Unterstützung der Personalvertretung meist kostenlos, an Laufbewerben in Wien teilnehmen. Beim Rote Nasen Lauf und beim Wien Energie Business Run stellt das PME regelmäßig ein großes Team an LäuferInnen und Nordic WalkerInnen. Anlässlich dieser Laufveranstaltungen haben sich Trainingsgruppen gebildet, die auf eigene Initiative im Anschluss an die Dienstzeit die örtliche Nähe des PME zum Wienerbergteich im Erholungsgebiet Wienerberg für ihre Laufrunden nutzen. Fußballbegeisterte MitarbeiterInnen haben die Gelegenheit, am wöchentlichen Fußballtraining teilzunehmen (im Winter in der Halle), das laufend stattfindet und nach der Eröffnung des PME die erste gesundheitsförderlich-sportliche Aktivität war.



Gesundheitstag 2013; Foto: PME

Die meisten Angebote zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention im PME richten sich an alle MitarbeiterInnen. Für spezielle Fragestellungen oder Bedürfnisse werden jedoch auch besondere Veranstaltungen angeboten. So gab es z. B. einen sehr guten Vortrag zum Thema „Wechseljahre der Frau“ mit Informationen zu den Auswirkungen auf Berufs- und Privatleben.

Als erstes Pflegewohnhaus hat sich das PME gerne und mit großem Erfolg am Projekt „Vielfältig und gesund“ beteiligt, das von Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrums FEM Süd im Auftrag des KAV durchgeführt wird und sich an Mitarbeiterinnen der Niedriglohnbranchen richtet. Vor kurzem wurde analog dazu in Zusammenarbeit mit Mitarbeitern des Männergesundheitszentrums MEN das Projekt „Gesund arbeiten mit Männern“ gestartet.

Zur Suchtprävention im PME gibt es regelmäßig Angebote in Form von Vorträgen und Workshops, bisher zu den Themen „Entstehung und Erkennung von Sucht“ und „Co-Abhängigkeit“. Informationsmaterial zu den legalen Substanzen Alkohol und Nikotin, besonders auch zu den „neuen“ wie Shisha und E-Zigarette, wird stets aktualisiert und aufgelegt. Selbsttests können auch unbeobachtet durchgeführt werden und sollen die Selbstreflexion fördern. Kompetente psychologische Beratung dazu sowie zu den Themen Medikamentengebrauch und -missbrauch kann bei den jährlich stattfindenden Gesundheitstagen und auf Anfrage jederzeit in Anspruch genommen werden.

Eine RaucherInnenentwöhnungsgruppe für die MitarbeiterInnen zur Bestimmung der Abhängigkeit, zur Zielformulierung, zum Einüben neuer Verhaltensweisen und zur Motivationsarbeit wurde bereits

durchgeführt; ständige Beratung zur Gewährleistung der Nachhaltigkeit wird angeboten.

Tipps und Beratung zu Stress (Warnsignale für Stress oder Erkennen von stressverschärfenden Gedanken), Burnout und Burnoutprävention, Schlaf (Fragebogen zum Schlafverhalten, Tipps bei Schlafproblemen), Genuss, Erholung und Entspannung sowie Rückenschmerz (Chronifizierungsrisiko, Umgang mit Schmerz, Vermeidungsverhalten, Tipps) gehören ebenfalls zum Programm.

Alle bisher genannten Themenbereiche und noch vieles mehr wurde jeweils bei einem der seit Bestehen des PME jährlich durchgeführten Gesundheitstage vorgestellt. Durch Informationsbroschüren, Kostproben (z.B. Vitamin-D-reiche Nahrungsmittel, glukosefreier Kuchen oder laktosefreie Aufstriche), Materialvorführungen (z.B. Matratzen und Kopfpolster für richtiges Liegen, Sessel für gesundes Sitzen, labile Unterlagen für Gleichgewichtstraining) und aktive Übungsmöglichkeiten (z.B. korrekte Ausführung von Kniebeugen, Gleichgewichtstraining, Übungen für die Wirbelsäule mit der Trainerin des Wirbelsäulenturnens) wurden die Themen dabei für alle Sinne erlebbar gemacht.

Bei den Gesundheitstagen gibt es immer auch eine Möglichkeit zum medizinischen Schnell-Check mit Blutzucker-, Blutdruck- und Cholesterinmessung und bei Bedarf anschließender ärztlicher Beratung. Außerdem werden regelmäßig die verschiedenen Fitnessangebote in der Umgebung vorgestellt, die jeweils vergünstigte Konditionen für MitarbeiterInnen des PME anbieten.



Business Run 2014; Foto: PME

Als laufende Informationsmöglichkeit zu verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung und Suchtprävention erscheint in größeren Abständen ein Newsletter mit zur Jahreszeit passenden Schwerpunkten. Weiters wurden im für alle MitarbeiterInnen zugänglichen Bereich vor den Garderoben ein Folderständer, der stets aktualisiert wird, sowie eine Magnettafel für aktuelle Aushänge installiert.

Um die Gesundheit der MitarbeiterInnen nachhaltig zu fördern und zu sichern, wird die jährliche Gesundenuntersuchung im PME vor Ort angeboten, organisiert in Zusammenarbeit mit der Personalvertretung und durchgeführt von MitarbeiterInnen des Gesundheitszentrums Sanatorium Hera.

Für die nähere Zukunft ist geplant, den Kreis der Ansprechpersonen für Gesundheitsförderung und Suchtprävention im PME um die KoordinatorInnen aus den Projekten des FEM Süd und des MEN zu erwei-

tern, sodass ein interdisziplinärer Gesundheitszirkel regelmäßig die Implementierung von gesundheitsfördernden Maßnahmen vorantreiben kann. Die Auswahl des Angebotes soll damit laufend verbessert und an die Vorgaben der Institution sowie an die Bedürfnisse der MitarbeiterInnen angepasst werden.

PT Susanne Handwerk
KAV-PME

susanne.handwerk@wienkav.at

Mag.^a Brigitte Hackl
KAV-PME

brigitte.hackl@wienkav.at

MA 3: Immer in Bewegung bleiben – der ergonomische Arbeitsplatz



Einseitige körperliche Belastungen – wie etwa langes Sitzen oder einseitiges Heben von schweren Lasten – sind ungesund und führen über kurz oder lang zu Schmerzen und Problemen. Diese können von „einfachen“ Rückenschmerzen bis hin zum Bandscheibenvorfall reichen. Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems sind in Österreich für die meisten Krankenstandstage verantwortlich, die Betroffenen fallen meist sehr lange aus.

Wer hingegen richtig sitzt, auf richtige und ergonomische Bewegung achtet und in der Freizeit zusätzlich sportlich aktiv ist, gibt den Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems keine Chance.

Zentrales Ziel der Magistratsabteilung 3 – Bedienstetenschutz und berufliche Gesundheitsförderung – für die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung ist es, die MitarbeiterInnen auch bei langfristiger Ausübung ihrer Tätigkeit vor körperlichen Schäden zu schützen.

Ergonomie beschäftigt sich mit der Gestaltung menschengerechter Arbeits- und Umgebungsverhältnisse. Nicht der Mensch soll den Arbeits- und Organisationsverhältnissen, sondern die Verhältnisse sollen an den Menschen angepasst werden. Wenn die Arbeitstätigkeit nach sicheren und gesunden Kriterien gestaltet wird, beugt dies Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten oder arbeitsbedingten Erkrankungen vor.

Welche Angebote der beruflichen Gesundheitsförderung der MA 3 gibt es?

Die MA 3, Dezernat I – Berufliche Gesundheitsförderung (BGF), bietet zur Früherkennung und Prävention neben dienststellenspezifischen BGF-Maßnahmen zahlreiche Vorträge und Seminare zu den Themen „Ergonomie und Bewegung am Arbeitsplatz“ an.

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

- Entspannter Rücken – lerne dich spüren!
- Ergonomisches Augenentlasten
- Präventives Rückenprogramm
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – „Einfach loslassen und entspannen“
- Sportmedizinische Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung
- Dr. Kienbacher Training
- Männergesundheit – Präventionsangebot
- Mrs. Sporty – exklusiv für Mitarbeiterinnen der Stadt Wien
- „Fit at work“ – Das Gesundheitsprogramm rund um Ihren Arbeitsplatz
- ASKÖ-Wien-Gesundheitskurse für Rücken-Fit u.v.m. (Gutscheine für MitarbeiterInnen der Stadt Wien)
- Fit im Team – Gemeinsam leichter: Dieses erfolgreiche Angebot steht seit einigen Jahren MitarbeiterInnen der Stadt Wien zur Verfügung, die sich gesund ernähren und darüber hinaus im Team ein paar Kilo verlieren wollen. In Ernährungseinheiten und moderaten Bewegungseinheiten lernen die TeilnehmerInnen einen gesunden, alltagstauglichen Lebensstil – ganz nach dem Motto „Gemeinsam geht's leichter“.

Die aktuellen Angebote sind allen MitarbeiterInnen zugänglich und können wahlweise auch dienststellenintern gebucht und abgehalten werden.

Drei einfache Tipps für den ergonomischen (Büro-)Arbeitsplatz

1. **„Durchstrecken“:** Strecken Sie sich ab und zu richtig durch: Dehnübungen helfen, die Muskeln zu entspannen. Achten Sie besonders darauf, die Schultern zu entspannen und die Arme locker baumeln zu lassen. Nackenschmerzen entstehen häufig durch Anspannung und hochgezogene Schultern.
2. **„Treppen statt Lift“:** Treppensteigen hält auch fit und Sie werden überrascht sein, wie viele Stufen an einem Tag zusammenkommen, wenn man auf den Lift verzichtet.
3. **„Der Blick in die Ferne“:** Wer viel auf seinen Bildschirm starrt, spannt dabei oft Schulter- und Nackenmuskulatur zu sehr an, dies fordert andererseits auch die Augen stark. Deshalb wird empfohlen, sich einen Punkt in der Ferne (Blick aus dem Fenster oder an das andere Ende des Büros) zu suchen und diesen mehrmals täglich zu fokussieren. Somit erhält auch der angespannte Augenmuskel einmal Abwechslung. Das sprichwörtliche „In-die-Ferne-Schweifen“ hat zusätzlich eine entspannende Wirkung.

Informationen zu den Angeboten

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

Mag.^a Ursula Haider, MSc

MA 3 – Bedienstetenschutz und berufliche Gesundheitsförderung

Dezernatsleiterin – Berufliche Gesundheitsförderung und

Öffentlichkeitsarbeit

ursula.haider@wien.gv.at

Physio Austria: Physiotherapie als Gesundheitsförderung

Physio Austria, der Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs, wurde vor mehr als 50 Jahren gegründet und ist als verlässlicher und kompetenter Partner im Gesundheitswesen bekannt. Mit aktuell rund 5.000 Mitgliedern bietet Physio Austria neben umfangreichen Beratungs- und Weiterbildungsangeboten sowie qualitätssichernden Maßnahmen auf www.physioaustria.at eine TherapeutInnenliste für PatientInnen und KlientInnen an. Interessierte können hier für ihren jeweiligen Bedarf freiberufliche PhysiotherapeutInnen in ihrer Nähe suchen.

In der Gesundheitsförderung kommt der Physiotherapie ein sehr hoher Stellenwert zu. Im Folgenden finden sich zwei Beispiele dazu:

Evidenzbasierte Sturzprävention im Setting Pensionistenhaus

Ungefähr ein Drittel aller Menschen über 65 Jahre stürzen einmal pro Jahr, davon bedürfen ca. 20% medizinischer Nachbehandlung. Nicht nur die Folgekosten eines Sturzes (z. B. durch eine Schenkelhalsfraktur) sind gravierend, sondern auch die zum Teil massiven Einbußen an Lebensqualität durch Angst, Unsicherheit und verminderte Mobilität.

Ein Sturzereignis hängt stark mit der Risikoexponierung zusammen. Häufig passieren Stürze im Rahmen der Alltagsaktivitäten älterer Menschen. Zudem sind die individuellen körperlichen Fähigkeiten von Bedeutung. Ein weiterer Faktor ist das unterschiedliche Risikoprofil für Stürze innerhalb und außerhalb der Wohnung. Stürze innerhalb der Wohnung werden mit höherem Alter und mit Indikatoren einer schlechten Gesundheit assoziiert, Stürze außerhalb der Wohnung mit einer eher körperlich aktiven und gesunden älteren Population. Dies verdeutlicht, dass gesunde ältere Menschen nicht die gleichen Risikofaktoren haben wie zunehmend gebrechlicher werdende (prefrail) oder gebrechliche (frail) ältere Menschen. Dementsprechend müssen Präventionsmaßnahmen gezielt angepasst werden.

Im KWP-Pensionistenhaus Gustav Klimt, Wien Penzing, wurde das interdisziplinäre Projekt „Alltagsorientiertes Gangsicherheits- und Sturztraining im Setting Pensionistenhaus“ durchgeführt. Zielsetzung war, ein alltagsorientiertes Gangsicherheits- und Sturztraining, basie-

rend auf dem evidenzbasierten OTAGO-Sturztraining, für die noch selbstständig mobilen BewohnerInnen zu etablieren. Dies ist erfolgreich gelungen, das Projekt hat Anfang des Jahres den Förderpreis der Österreichischen Gesundheitsberufekonferenz gewonnen.

Im Rahmen des Projekts werden gangunsichere und sturzgefährdete BewohnerInnen einem Eingangsscreening mit validen Assessments unterzogen. Je nach dem Grad der Sturzgefährdung (leicht, mittel oder hoch) erfolgt die Einteilung in zwei „Trainingsgruppen“, welche über einen Zeitraum von fünf Wochen je einmal pro Woche (Dauer: eine Stunde) stattfinden. Beide Gruppen beinhalten auch ein Boden-Aufstehtraining. Die TeilnehmerInnenzahl ist aus Gründen der Qualitätssicherung auf zehn Personen pro Gruppe beschränkt.

Mittels Eingangs- und Abschluss-Assessments können die Ergebnisse evaluiert und eine Verbesserung der Gangsicherheit und somit Reduzierung des Sturzrisikos nachgewiesen werden. Die Implementierung eines alltagsorientierten, evidenzbasierten Sturztrainingsprogramms für ältere und hochaltrige Menschen gelingt in diesem Setting mit großem Erfolg. Die Nachhaltigkeit wird durch Recalls in regelmäßigen Abständen, die ein sofortiges Gegensteuern bei Verschlechterung ermöglichen, gewährleistet.

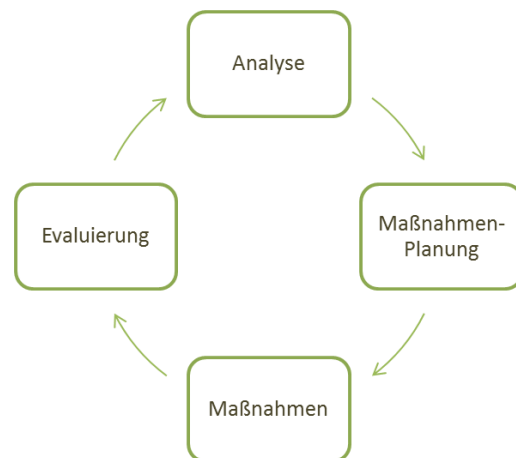
Gesundheitsförderung ist messbar

An der systematischen Messung der (betrieblichen) Gesundheitsförderung (auch in Spitälern und Gesundheitseinrichtungen) arbeitet neben anderen AkteurInnen auch das fachliche Netzwerk Arbeit, Gesundheit und Prävention von Physio Austria. Der Schwerpunkt liegt auf Ergonomie und Umgebungseinflüssen im Bereich der Arbeitssicherheit. Die Etablierung des Arbeitszyklus „Analyse – Planung der Maßnahmen (technisch, organisatorisch und personell) – Maßnahmenumsetzung – Evaluierung“ in der (betrieblichen) Gesundheitsförderung ist dabei einer der Kernpunkte.

In der Phase der Analyse hat sich der ErgoPlus-Analysebogen zur messbaren Erhebung der Mängel im Bereich der Ergonomie – also an der Schnittstelle Mensch/Arbeitsplatz – in zahlreichen Projekten als Analyse-Instrument bewährt. Hierbei ermöglicht ein Punktesystem die Bewertung der physischen und/oder psychischen Belastungen sowie der Belastungen durch die Umgebungseinflüsse und im Bereich der Arbeitssicherheit. Nach erfolgter ErgoPlus-Arbeitsplatzanalyse wird durch die verbale Beurteilung der Erhebungsergebnisse durch die PhysiotherapeutInnen partnerschaftlich ein Maßnahmenkatalog erstellt, der technische, organisatorische und personenbezogene Optimierungsmöglichkeiten der Arbeitssituation und der ArbeitnehmerInnen transparent macht. So wird eine hohe Qualität und systematische Umsetzung gewährleistet.

Die erforderlichen Maßnahmen in Gesundheitseinrichtungen können von technischen Maßnahmen wie Ergonomiekonzepten für Neueinrichtungen, Hilfsmittel, Arbeitswege etc. über organisatorische Maßnahmen betreffend Arbeitsabläufe und -organisation, Zeitmanagement etc. bis hin zu personenbezogenen Maßnahmen reichen. Gerade für letztere findet sich bereits ein großes Angebot, welches den MitarbeiterInnen in vielen Einrichtungen durch interne und externe Fachkräfte geboten wird. Es bedarf allerdings einer individuellen Sensibilisierung und sensiblen Motivation, damit diese Angebote auch angenommen und in wünschenswerter Weise umgesetzt werden. Dabei sind auch die Rahmenbedingungen im technischen und organisatorischen

Bereich maßgeblich dafür verantwortlich, ob und wie sich die personenbezogenen Maßnahmen umsetzen und messbar machen lassen.



Für allgemeine Fragen zu Physiotherapie, Physio Austria oder zur TherapeutInnen-Suche auf www.physioaustria.at können sich Interessierte gerne an 01/5879951 oder office@physioaustria.at wenden.

Constance Schlegl
Vorsitzende des Landesverbandes Wien
Leiterin des fachlichen Netzwerks Geriatrie
Physio Austria
constance.schlegl@physioaustria.at

Dorothea Haslinger
Mitglied des Präsidiums
Leiterin des fachlichen Netzwerks Arbeit, Gesundheit und Prävention
Physio Austria
dorothea.haslinger@physioaustria.at

Schauspielerin Helma Gautier über Powerfrauen und Kreativität im Alter

Das Jahr 2014 steht in der Kursana Residenz Wien-Tivoli im Zeichen der „starken Frauen“. Hintergrund dazu ist der 100. Todestag von Bertha von Suttner, der österreichischen Friedensforscherin und Schriftstellerin, die 1905 als erste Frau den Friedensnobelpreis erhalten hat.



Zwei „starke“ Frauen unter sich: Schauspielerin Helma Gautier (li) und Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Maria Klebl, Bewohnerin der Kursana Residenz Wien-Tivoli und Trägerin des Goldenen Verdienstkreuzes der Republik Österreich

Ein Höhepunkt der Auseinandersetzung mit „starken Frauen“ war der Besuch der prominenten Schauspielerin Helma Gautier am 4. Juni 2014. In einer Präsentation stellte MMag.^a Dr.ⁱⁿ Gabriele Steier, Theaterwissenschaftlerin und Historikerin, zunächst das Leben und die Leistungen von Caroline Neuber, Maria Sybilla Merian, Ida Pfeiffer, Bertha von Suttner, Gabriele Possanner, Anna Freud, Lise Meitner, Marie Curie, Hedy Lamarr und anderen vor. Dazu las Helma Gautier Passagen aus den Werken von diesen bzw. über diese Frauen vor.

„Für mich ist eine Frau eine ‚starke‘ Frau, wenn sie zu ihrer Meinung steht und ihre Überzeugungen trotz aller Widerstände durchsetzt. Den Frauen, die wir in der Lesung kennengelernt haben, ist dies gelungen. Jedoch sieht man damals wie heute nicht die Anstrengungen und Mühen, die den Frauen abverlangt werden, wenn sie Familie, Haushalt und Beruf unter einen Hut bringen und dennoch die Kraft finden, dabei ihren eigenen Weg einzuschlagen“, so Helma Gautier. Und weiter: „Besonders wichtig ist es, auch im Alter durch Neugier und Austausch aktiv und kreativ zu bleiben und seine geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu erhalten und zu stärken.“

Kreativ und wissbegierig. „Bleib am Leben dran – bleib kreativ und wissbegierig“ ist das diesjährige Motto der Kursana Residenz Wien-Tivoli. Die BewohnerInnen werden ermutigt, sich weiterhin selbst zu fordern, ihre Talente und Fähigkeiten einzusetzen oder neue zu entdecken und so in Bewegung zu bleiben – geistig und körperlich. Ein „Antriebsmotor“ in jedem Menschen ist die Kreativität – einmal angeregt, bringt sie auf bisher un-erhörte Gedanken und lässt Neues entstehen. Bestes Beispiel dafür ist die Schauspielerin Helma Gautier. „Wir haben uns sehr gefreut, die renommierte und kreative Künstlerin Helma Gautier bei uns begrüßen zu dürfen. Mit ihrer unermüdlichen künstlerischen Tätigkeit bis ins Alter ist Helma Gautier ein hervorragendes Beispiel für eine ‚starke Frau‘ und kann andere Frauen dazu inspirieren, selbst kreativ tätig zu werden – egal in welchem Alter“, freut sich Mag.^a Martina Steiner, Direktorin der Kursana Residenz Wien-Tivoli.



Schauspielerin Helma Gautier hielt in der Kursana Residenz Wien-Tivoli eine Lesung zum Thema „Starke Frauen“

Renommierte Schauspielerin. Helma Gautier, 74, absolvierte das renommierte Reinhardt-Seminar mit Auszeichnung. 1962 wurde sie ans Wiener Burgtheater engagiert, wo sie fast 40 Jahre zum festen Ensemble gehörte. Dort spielte sie unter anderem die Titelrolle in Anouilhs „Colombe“, die „Jugend“ in Raimunds „Bauer als Millionär“, das „Mädel aus der Vorstadt“ von Nestroy, die „Miranda“ im „Sturm“ von Shakespeare, die „Marie“ in „Der Ruf des Lebens“ von Schnitzler etc. Einem breiten Publikum wurde sie durch ORF-Produktionen bekannt, insbesondere durch den „Kaisermühlen-Blues“, eine der erfolgreichsten und beliebtesten Fernsehserien in Österreich. Zuletzt war sie im Theaterstück „Kalender Girls“ zu sehen. Helma Gautier engagiert sich vielfältig, u. a. ist sie Generalsekretärin im Verein „Künstler helfen Künstlern“.

Powerfrauen in der Residenz. In der Kursana Residenz Wien-Tivoli selbst wohnen auch „starke Frauen“, die in ihrem Leben beeindruckende Errungenschaften für die Gesellschaft erreicht haben. So zum Beispiel Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Maria Klebl, die seit 14 Jahren in der Residenz lebt. Sie studierte Botanik, Zoologie und Anthropologie. Später lehrte sie an Hauptschulen und Pädagogischen Akademien und schrieb Biologielehrbücher. Maria Klebl wurde mit dem Goldenen Verdienstkreuz der Republik Österreich ausgezeichnet, da sie Sexual- und Umweltschutz-Erziehung im Biologieunterricht aufgebaut hat.

„Starke“ Mitarbeiterinnen. Doch nicht nur unter den Bewohnerinnen der Kursana Residenz Wien-Tivoli sind „starke“ Frauen zu finden, auch die Mitarbeiterinnen leisten täglich Großartiges. Anlässlich des Weltfrauentags am 8. März gab es daher eine Überraschung für alle Mitarbeiterinnen. Der Weltfrauentag wurde 1911 zum ersten Mal in Österreich gefeiert. Ziel dieses Tages ist es, auf Diskriminierung und Ausbeutung von Mädchen und Frauen in aller Welt aufmerksam zu machen und für Gleichberechtigung zu kämpfen. Direktorin Mag.^a Martina Steiner überreichte an diesem Tag jeder ihrer Mitarbeiterinnen eine Rose, an der der Spruch befestigt war: „Eine kluge Frau wird manches übersehen, aber alles überschauen“ (Lil Dagover). „Mit dem Überreichen der Rose möchte ich mich bei allen meinen Mitarbeiterinnen herzlich für ihre hervorragende Arbeit bedanken. Denn es sind ihre Stärke und ihr Einsatz in diesem herausfordernden Beruf, die es uns ermöglichen, unsere BewohnerInnen bestmöglich zu betreuen“, erklärte Direktorin Mag.^a Martina Steiner.



Direktorin Mag.^a Martina Steiner (re) übergibt anlässlich des Weltfrauentags als Zeichen des Dankes eine Rose an die Mitarbeiterinnen

Dr.ⁱⁿ Martina Zowack
PR & Medienarbeit Kursana Österreich
Zowack PR & Communications
martina.zowack@zowack.com

Gesundheit im Tageshospiz?

„Wir sind viel mehr als unsere lebensbedrohende Erkrankung.“

Wenn ich ins Tageshospiz komme, dann sehe ich Menschen, die lachen, reden, gemeinsam essen, über ihre Befunde diskutieren, zusammen in der Therapie auf Fantasiereisen gehen. Ich begegne Menschen, denen man nicht immer ansieht, wie krank sie sind, und auch anderen, denen die Erkrankung ins Gesicht geschrieben steht. Es sind Frauen und Männer, die leben – bis zuletzt – und sich darin gegenseitig stützen, begleiten, Geburtstage feiern und auch voneinander Abschied nehmen. Die Erkrankung ist da, darf auch Thema sein, muss es auch, aber sie beherrscht nicht das Geschehen im Tageshospiz. Im Mittelpunkt steht hier das Leben in Beziehung zu anderen PatientInnen und BetreuerInnen, besonders im Schlichten,

Einfachen: „Da freue ich mich schon die ganze Woche auf die gemeinsamen Butterbrote.“ (Ilona H., Besucherin)

Wieso kommt insbesondere im Tageshospiz das Gesunde im Menschen so intensiv in den Blick? Wieso sind so viele lebensbejahende Erfahrungen möglich, auch wenn Menschen an einer schweren Erkrankung leiden?

Aaron Antonovsky (1997) hat versucht, eine Antwort auf die Frage zu finden, weshalb manche Menschen mit sehr schwierigen Lebensereignissen besser umgehen können als andere, die Vergleichbares (Holocaust) erlebt haben. Auf Grund seiner Studien nannte er diese Kraft Kohärenzgefühl. Das Kohärenzgefühl ist für ihn eine innere Ressource für Gesundheit. Es setzt sich für ihn aus drei Komponenten zusammen, nämlich dem Gefühl der Verstehbarkeit, dem Gefühl der Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit und dem Gefühl der Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit (siehe auch Knipping, 2007). Im Austausch mit anderen verstehen manche BesucherInnen des Tageshospizes neu, wieso sie so und nicht anders empfinden oder reagieren. Manche entdecken durch diese Begegnungen Sinnstiftendes in der jetzigen Lebenssituation. Es ist zu vermuten, dass die wesentliche Wirkkomponente des Tageshospizes vor allem im Gefühl der Handhabbarkeit und Bewältigbarkeit liegt. BesucherInnen stärken sich gegenseitig, lernen voneinander und erleben, dass schwierige Wege durch Austausch und Begleitung auch zu gangbaren Wegen werden.

Aber auch für BegleiterInnen, ob hauptamtlich oder ehrenamtlich tätig, führt die salutogenetische Orientierung (salus = Gesundheit, Wohlbefinden) nach Antonovsky weg von der Pathogenese (pathos = Leiden) hin zu einem holistischen Menschenbild.

Für manche reicht das nicht und sie treffen sich auch außerhalb des Tageshospizes zu gemeinsamen Unternehmungen. Frau B. hatte mit ihrer ehrenamtlichen Betreuerin Anfang dieses Jahres eine besondere Idee, sie wollte sich angesichts ihrer Diagnose Krebs nicht verkriechen, sie wollte in Bewegung bleiben. Das Ziel: einmal Wien zu Fuß zu umrunden. Im Juni war es geschafft, 120 km war sie gegangen, bis zu 50 zum Teil wildfremde Menschen hatten sie begleitet, Zeitungen davon berichtet, und sie hat die öffentliche Wahrnehmung der immer noch rein spendenfinanzierten Einrichtung Tageshospiz der Caritas Wien ordentlich in Bewegung gebracht. Und sie selbst? Ihr Zustand hat sich trotz/aufgrund der Bewegung soweit erholt, dass sie im Herbst begonnen hat, ihrerseits wieder im kulturwissenschaftlichen Bereich ehrenamtlich tätig zu sein. (Zurzeit hat sie demnach keine Zeit für regelmäßige Besuche im Tageshospiz.)



Frau B. (re) und ihre ehrenamtliche Betreuerin

Studien belegen schon seit mehreren Jahren die günstige Wirkung von Bewegung bei Krebserkrankungen. Eine Studie (Fasching et al., 2009) spricht davon, dass möglicherweise Bewegung in Kombination mit einer gesunden Ernährung einer adjuvanten zytostatischen Therapie gleichwertig ist und dass die nachhaltige Anleitung zur Bewegung daher sinnvoll ist. Dem Bedürfnis von PatientInnen, die zum Therapieerfolg etwas beitragen wollen, kommt diese Erkenntnis auch sehr entgegen.

Auch wenn Studien bis jetzt nur von Mammakarzinompatientinnen und Prostatakarzinompatienten vorliegen und diese in nicht metastasierten Stadien generiert wurden, ist anzunehmen, dass die Ergebnisse nicht nur auf diese Krankheiten begrenzt sind. Die Erfahrung von Frau B. würde dafür sprechen.

Ungenügend erforscht ist die optimale Trainingsdosis (siehe dazu Wiskemann et al., 2013). Sehr konkrete Hilfestellungen für PatientInnen finden sich jedoch im Blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe (Deutsche Krebshilfe, 2013). Diese basieren auf den bis jetzt vorliegenden Untersuchungsergebnissen und vielen Praxiserfahrungen.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Die Einrichtung Tageshospiz ist sehr sinnvoll, weil sie PatientInnen in mehrfacher Weise „in Bewegung“ bringt und damit auch gesund sein lässt. Für manche ist es z.B. eine wichtige Bewegung „aus den eigenen vier Wänden hinaus“ (soziale Indikation). Dazu kommen der Austausch und die Offenheit bezüglich der eigenen Lebenssituation, die oftmals gerade mit den eigenen Angehörigen nicht möglich ist. Die Ablenkung durch die verschiedenen Angebote wirkt schmerzlindernd, das gemeinschaftliche Essen ist appetitanregend und der stimmungsauffhellende Aspekt, das viele Lachen ist ansteckend. Letzteres erstaunt unsere PraktikantInnen immer wieder, die sich unter Tageshospiz etwas „sehr Schweres“ vorgestellt haben. Im Tageshospiz kann aber auch sehr viel Unterstützung und Beratung angeboten werden, wie Befundbesprechungen mit ÄrztInnen, Klärung von Therapieoptionen, Pflegeberatung und Pflegeanleitung für PatientInnen und deren pflegende Angehörige, Entlastungsgespräche und Informationen zu Angeboten für zu Hause.

Das Tageshospiz, mit seiner sehr individuellen Betreuung durch ehrenamtliche und hauptamtliche MitarbeiterInnen, ist immer noch rein spendenfinanziert, obwohl eine Studie bereits 2011 feststellte, dass PatientInnen mit metastasierendem Lungenkarzinom weniger an belastenden Symptomen leiden und länger leben, wenn sie frühzeitig nach der Diagnosestellung Palliative Care angeboten bekommen (ASCO, 2011). Das führte damals dazu, dass die American Society of Clinical Oncology (ASCO) forderte, Palliative Care in jede Krebstherapie zu integrieren (ASCO, 2011). Das Tageshospiz ist laut ÖBIG-Strukturqualitätskriterien ein Baustein in der Hospiz- und Palliativversorgung. Die Steigerung der Lebensqualität ist spürbar und erlebbar jeden Dienstag und Donnerstag im Tageshospiz.

Literatur

- Antonovsky A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. DGVT, Tübingen.
- ASCO (2011): ASCO Recommends Palliative Care as a Part of Cancer Treatment. In: Journal of Clinical Oncology 2012; 2.
- Deutsche Krebshilfe (2013): Bewegung und Sport bei Krebs, Antworten. Hilfen. Perspektiven. Blauer Ratgeber 48.

<http://www.krebshilfe.de/wir-informieren/material-fuer-betroffene/blau-ratgeber.html>

- Eisl C.S. / Borovnyak E. (2014): Tageshospiz – „(Missing) Link“ in der Hospiz- und Palliativversorgung. Ein neuer österreichischer Weg. In: Eichner E. / Hornek I. / Sitte T. (2014): Ambulante Palliativversorgung. Ein Ratgeber. 3. Auflage. Deutscher Palliativ Verlag, 66-71.
- Fasching P.A. / Hübner J. / Kleeberg U.R. (2009): Körperliche Bewegung und Sport zur Prävention und Behandlung von Krebskranken. In: Der Onkologe 2009; 15 (7): 696-701, Springer Medizin Verlag.
- Knipping C. (2007): In: Lehrbuch Palliative Care, Cornelia Knipping (Hg.). Huber, Bern, 170-171.
- ÖBIG (2004): Abgestufte Hospiz- und Palliativversorgung in Österreich.
http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/3/6/7/CH1071/CM_S1103710970340/bericht_abgestufte_hospiz-_und_palliativversorgung.pdf (Stand 8. Sept. 2014)
- Temel J.S. et al. (2010): Early Palliative Care with Metastatic Non-Small-Cell Lung Cancer. In: The New England Journal of Medicine 2010, 3 63:733-42.
<https://secure38.securewebsession.com/goodsamim.com/resprog/internalmedicine/Academic%20Half%20Day/NEJMoa10006781.pdf> (Stand 8. Sept. 2014)
- Wiskemann J. / Steindorf K. (2013): Sport und Bewegungstherapie in der Onkologie. Positive Einflüsse auf Tumorprogression und Überlebensraten. In: klinikarzt 2013; 42 (9): 402-405, Thieme.

DGKP Harald Weigl, MA
Teamleiter Pflege, Sozialarbeit, Ehrenamt und Tageshospiz
Mobiles Hospiz Wien, Caritas der Erzdiözese Wien
harald.weigl@caritas-wien.at

DGKS Karin Böck, MAS
Pflegedienstleiterin
Mobiles Hospiz Wien, Caritas der Erzdiözese Wien
karin.boeck@caritas-wien.at

Serie: Zusammenarbeit zwischen Krankenhäusern und Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien der Wiener Gesundheitsförderung – WiG leistet als themenübergreifende Kontaktstelle einen wichtigen Beitrag zur Vernetzung von Selbsthilfegruppen und Fachleuten im Gesundheitsbereich. Wie gut die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Fachabteilungen in Wiener Spitälern funktionieren kann, zeigt ein Erfahrungsbericht aus dem AUVA-Rehabilitationszentrum Meidling.

Das Rehabilitationszentrum Meidling versorgt PatientInnen, die im Rahmen eines Unfalls eine Gehirnverletzung erlitten haben. Es ist die

einzigste Einrichtung dieser Art in ganz Österreich. Der Erfahrungs- und Wissensaustausch mit Selbsthilfegruppen kann daher sehr förderlich sein.

„Ich habe Sigrid Kundela, Gründerin der Selbsthilfegruppe Schädel-Hirn-Trauma, im Jahr 2001 kennengelernt. Die darauffolgenden Jahre gab es immer wieder Bezugspunkte. Seit 2004 ist die Zusammenarbeit sehr eng“, erklärt Dr.ⁱⁿ Monika Murg-Argeny, Fachärztin für Neurologie am Rehabilitationszentrum Meidling.



Dr.ⁱⁿ Monika Murg-Argeny; Foto: Raimund Gryc / AUVA

Informationen für PatientInnen

So liegen Informationsmaterialien und die Zeitschrift „SHT-News“ im Rehabilitationszentrum auf und werden aktiv an Interessierte weitergegeben. Zwischen den ExpertInnen des Rehabilitationszentrums und der Selbsthilfegruppe Schädel-Hirn-Trauma findet auch ein aktiver Wissensaustausch in Form von Vorträgen statt. Außerdem wurde ein monatlich stattfindender Informationsnachmittag für PatientInnen direkt im Rehabilitationszentrum etabliert. Dort können PatientInnen und/oder Angehörige die Selbsthilfegruppe kennenlernen und den direkten Kontakt pflegen.

„Der Informationsnachmittag ist eine gute Möglichkeit für PatientInnen, sich über die Angebote der Selbsthilfegruppe Schädel-Hirn-Trauma zu informieren. Einige PatientInnen schließen sich gleich der Gruppe an, andere kommen später auf das Angebot zurück. Wichtig ist sicherlich das Gefühl, nicht allein zu sein. In der Gruppe kann man Erfahrungen austauschen und mit Menschen sprechen, die ähnliche Situationen erlebt haben“, so Murg-Argeny.

Mehr über die Bedürfnisse der PatientInnen erfahren

Oft werden Angehörige auch selbst aktiv und suchen Unterstützung bei der Selbsthilfegruppe. Beispielsweise in einer Phase, in der die PatientInnen noch intensivmedizinisch behandelt werden. „Hier ist oftmals der Wunsch nach Rehabilitationsmaßnahmen die treibende Kraft. Sigrid Kundela hat auch ein offenes Ohr für die Sorgen der Angehörigen und sie hat durch die Kooperation die Möglichkeit, diese Anfragen an uns ÄrztInnen weiterzuleiten“, erklärt Murg-Argeny.

In der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen sieht Murg-Argeny auch einen Nutzen für die Arbeit der MitarbeiterInnen im Rehabilita-

tionszentrum: „Momentan orten wir noch ein großes Leck bei der Nachversorgung. Das Feedback aus der Selbsthilfegruppe ist sehr nützlich, wenn es darum geht, mehr über die Bedürfnisse der PatientInnen für die Zeit nach der Rehabilitation zu erfahren.“

OA Dr.ⁱⁿ Monika Murg-Argeny
Fachärztin für Neurologie
AUVA Rehabilitationszentrum Meidling

Unabhängige PatientInneninformationsstelle (UPI) leistet einen Beitrag zur Steigerung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung

Seit mehr als einem Jahr berät die UPI in der Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenrechtsanwaltschaft (WPPA) telefonisch Menschen, die Unterstützung bei Fragen und Problemen im Zusammenhang mit ihrer gesundheitlichen und pflegerischen Versorgung benötigen. Die Beratung ist wissenschaftsbasiert, unabhängig, vertraulich und neutral. Ziel unserer Arbeit ist es, den Ratsuchenden durch eine auf ihre Lebenssituation abgestimmte Beratung konkrete Hilfen auf dem Weg zur Selbsthilfe anzubieten und dadurch einen Beitrag zur Erhöhung ihrer Gesundheitskompetenz zu leisten.

Bislang wurde das Angebot der WPPA in erster Linie in Anspruch genommen, wenn bereits Probleme, Konflikte, (behauptete) Schäden eingetreten waren. Durch die Einrichtung der UPI wurde ein Angebot geschaffen, das die BürgerInnen durch Information und Beratung im Sinne des Empowermentansatzes in ihrer Selbstbestimmung und Selbstverantwortung stärkt und fördert.

Die Anliegen sind breit gestreut

In der bisherigen Arbeit der UPI, aber auch durch Forschungen im Bereich PatientInnenberatung hat sich gezeigt, dass die Anliegen und Themen der Ratsuchenden breit gestreut sind. Sie umfassen ein großes Spektrum:

- bloße Informations- und Wissensfragen zu einzelnen Gesundheitsproblemen oder einzelnen Krankheiten
- Wunsch, durch das komplizierte Sozial- und Gesundheitswesen gelotzt zu werden
- Suche nach Möglichkeiten, durch ein Gespräch die als problematisch empfundene Situation zu strukturieren und Lösungen zu finden
- Bedürfnis, Strategien zur Krankheitsbewältigung zu entwickeln
- Wunsch, Hilfe bei der Vorbereitung wichtiger Entscheidungen zu erhalten
- Bedürfnis, Hilfe in Problem- und Konfliktsituationen zu erhalten
- Suche nach emotionalem Beistand und Trost

Unser Beratungsverständnis

Die Beratung orientiert sich an den jeweiligen individuellen Vorstellungen und Möglichkeiten der Ratsuchenden. Für eine gelungene Inter-

aktion müssen die BeraterInnen die Situation der Ratsuchenden verstehen und deren Bedürfnisse und Wünsche erkennen und berücksichtigen. Die MitarbeiterInnen der UPI arbeiten lösungs- und ressourcenorientiert. Das bedeutet, dass die/der Ratsuchende als aktive Person wahrgenommen wird, der man zutraut, dass sie auch schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen kann. Die Ratsuchenden sollen in ihren Problemlösungs- und Entscheidungsfähigkeiten gestärkt werden.

Möglichkeiten und Grenzen der PatientInnenberatung

Empirische Befunde belegen, „dass die umfassende Information und Aufklärung der Patienten faktisch bessere Behandlungsergebnisse ermöglichen kann. Es steht also außer Frage, dass die gezielte Information und Beratung von Patienten die Behandlungsqualität im Einzelfall erhöhen kann.“ (UPD, Schmidt-Kaehler, 2007).

Die MitarbeiterInnen der UPI verstehen sich nicht nur als VermittlerInnen von Informationen, sie vergewissern sich auch, dass die Informationen verstanden werden. Allerdings ist PatientInneninformation/-beratung kein therapeutisches Handeln. Therapie und PatientInnenberatung unterscheiden sich grundsätzlich. Während bei einer Therapie das Heilen im Vordergrund steht, geht es bei der PatientInnenberatung darum, Ratsuchenden dabei zu helfen, den nächsten Schritt setzen zu können.

In der UPI werden keine medizinischen Diagnosen und keine ärztliche Zweitmeinung erstellt. Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und wertschätzender Gesprächsführung werden Fragen so beantwortet, dass der Handlungsspielraum und die Gesundheitskompetenz der Ratsuchenden erhöht werden.

UPI – Erreichbarkeit

Das Team der UPI ist telefonisch zu folgenden Zeiten erreichbar:

Montag	13 Uhr – 17 Uhr
Dienstag	10 Uhr – 14 Uhr
Mittwoch	13 Uhr – 17 Uhr
Donnerstag	10 Uhr – 14 Uhr

Mehr Gesundheitswissen – UPI unter Tel. 01 / 5442266

Margot Ham-Rubisch
Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenrechtsanwaltschaft
margot.ham-rubisch@wien.gv.at

ziel.sicher.gesund. – 5 x mehr Gesundheitskompetenz

ExpertIn für die eigene Gesundheit werden – dabei will das Projekt „ziel.sicher.gesund.“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, das aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds finanziert wird, unterstützen. Das Angebot richtet sich an Interessierte, die im Falle von Erkrankungen mehr Verantwortung für sich und ihre Gesundheit

übernehmen möchten. Aber auch für ExpertInnen im Gesundheitsbereich können die Themen hilfreich sein. Gerade dann, wenn man PatientInnen in ihrer Rolle als ExpertInnen für die eigene Gesundheit stärken möchte.

Mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit

Den Auftakt bildet die Vortrags- und Diskussionsreihe „5 x mehr Gesundheitskompetenz“. An fünf Abenden bekommen die TeilnehmerInnen verständlich aufbereitete Informationen aus der Praxis und erhalten das Rüstzeug, um sich aktiv und „ziel.sicher.gesund.“ im Wiener Gesundheits- und Sozialwesen zurechtzufinden.

Termine

- **Gespräche mit ÄrztInnen erfolgreich führen**
Montag, 3. November 2014, 18:00 – 20:00 Uhr
(Einlass: 17:30 Uhr)
Vortragende: Mag.^a Nina Hesse
(FEM Frauengesundheitszentrum)
- **Gesundheitsinformation finden – verstehen – bewerten**
Donnerstag, 13. November 2014, 18:00 – 20:00 Uhr
(Einlass: 17:30 Uhr)
Vortragende: Mag.^a Erika Orgler
(FEM Frauengesundheitszentrum)
- **Gut orientiert durch das Gesundheitswesen**
Montag, 17. November 2014, 18:00 – 20:00 Uhr
(Einlass: 17:30 Uhr)
Vortragende: MMag.^a Katharina Hotter
(FEM Frauengesundheitszentrum)
und Margot Ham-Rubisch
(Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenrechtsanwaltschaft)
- **PatientInnen haben Rechte**
Montag, 24. November 2014, 18:00 – 20:00 Uhr
(Einlass: 17:30 Uhr)
Vortragende: Margot Ham-Rubisch
(Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenrechtsanwaltschaft)
- **Sozialversicherung & Angebote des Sozialministeriumservice.** Informationsabend speziell für Menschen mit Behinderungen
Donnerstag, 4. Dezember 2014, 18:00 – 20:00 Uhr
(Einlass: 17:30 Uhr)
Vortragende: Otto Jarisch (Sozialministeriumservice Wien)
und Sabine Steininger-Stöckl (Wiener Gebietskrankenkasse)

Die Informationsabende finden im barrierefrei zugänglichen Integrationscafé CBMF (Ausstellungsstraße 40, Top3, 1020 Wien) statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung per E-Mail an selbsthilfe@wig.or.at
oder telefonisch unter 01 / 4000 76945
Weitere Informationen unter www.wig.or.at

Mag.^a (FH) Heidrun Rader
Wiener Gesundheitsförderung – WiG
selbsthilfe@wig.or.at

Know-how für das seelische Wohlbefinden

Nicht nur gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind wichtige Säulen eines gesunden Lebensstils – auch die Psyche braucht Beachtung. Das österreichische Gesundheitsportal www.gesundheit.gv.at bietet umfassende Informationen zum Thema „Psyche & Seele“, z. B. zu Prävention, Stressmanagement oder psychischen Erkrankungen. Die Rubrik „Hilfe & Unterstützung“ (<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/psyche-und-seele-helfer.html>) hilft Ihnen, sich den Weg durch den Dschungel der Hilfsangebote zu bahnen. Plus: Mit dem Psyche-Quiz kann man das eigene Know-how testen.

Per Mausclick zu mehr Balance

Seit Anfang Oktober kann man auf dem öffentlichen Gesundheitsportal das eigene Wissen rund um seelische Gesundheit per Mausclick testen. Das Psyche-Quiz führt mit elf Fragen durch die spannende Welt der Psyche. Im Anschluss an die Beantwortung der Wissensfragen gelangt man über Links zu weiterführenden Artikeln, in denen auch praktische Hinweise für den Alltag zu finden sind. Von Burnout-Prophylaxe bis hin zur Glückforschung spannt sich ein vielfältiger Bogen durch das Quiz. Ausprobieren lohnt sich:

<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/psyche-quiz.html>

Mit dem Burnout-Tool rechtzeitig gegensteuern

Um das Thema Burnout ranken sich viele Mythen. Meist beginnt es schleichend und kann bis hin zu Depressionen und zum totalen Zusammenbruch führen. Durch präventive Maßnahmen (z. B. zur Work-Life-Balance) kann man dem Ausbrennen gegensteuern. Ob Sie gefährdet sind, können Sie mit dem Burnout-Tool (<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/im-fokus-burnout-burnout-tool1.html>) von www.gesundheit.gv.at herausfinden. Ein Fragebogen und eine modellhafte Verlaufsdarstellung helfen festzustellen, ob bzw. wo Sie sich im „Burnout-Rad“ befinden. Um nicht in eine manifeste Depression zu gelangen, ist es wichtig, rechtzeitig professionelle Hilfe zu suchen.

Noch mehr Tools und Quizze

Das öffentliche Gesundheitsportal bietet noch weitere Tools, Quizze und auch Videos, z. B. zu:

- Zeitmanagement
(<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/beruf-zeitmanagement.html>)
- gesunder Bewegung
(<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/bewegungstool-arbeitsplatz.html>)
- Ernährung
(https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Spielesich_gesund_essen_lernen_HK.html)

Gehen Sie auf virtuelle Entdeckungsreise – Ihrer Gesundheit zuliebe!

Dr.ⁱⁿ Alexandra Ramssl-Sauer, BA.pth.
Gesundheit Österreich GmbH
alexandra.sauer@goeg.at

Hotline für Essstörungen – anonym, kostenlos und bundesweit

Essstörungen? Die Hotline für Essstörungen bietet anonym, kostenlos und bundesweit eine erste Hilfe für alle an, die davon betroffen sind oder zu dem Thema Fragen haben.

„Sowohl Betroffene als auch Angehörige rufen bei uns an. Ein Anruf kann oft eine erste Erleichterung sein und zu einer Entspannung der Situation führen. Zumeist entwickeln sich Essstörungen schleichend und Betroffene scheuen sich davor, zuzugeben, dass sie krank sind“, so das Team der Hotline für Essstörungen. Essstörungen sind keine Ernährungsprobleme, sondern ernsthafte psychische Erkrankungen, die nachhaltige Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit haben. Die Ursachen für eine Essstörung sind vielfältig. Seelische, familiäre und gesellschaftliche Komponenten spielen zusammen und führen dazu, dass sich eine Essstörung entwickelt. Gesellschaftliche Körpernormen und wirtschaftliche Interessen bilden den Nährboden dafür.

Zu den Essstörungen zählt man: Anorexia nervosa, Bulimia nervosa und Binge Eating Disorder sowie Mischformen. Adipositas gilt nicht als psychiatrisches Störungsbild, nichtsdestotrotz wirkt auch hier eine starke psychische Komponente mit.

gfe
MAGERSUCHT FÖRDERUNG FÜR FRAGEN UND HILFE

WiG
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

StoDt+Wien

Hotline für
Essstörungen

Magersucht, Bulimie, Esssucht
0800 20 11 20
hilfe@essstoerungshotline.at

www.essstoerungshotline.at

Das Team der Hotline für Essstörungen bietet den AnruferInnen ein offenes Ohr für ihre Gefühle und ihre Lebenssituation, Zeit zum Zuhören und Information über Hilfsangebote. Die Telefon- oder/und E-Mail-Beratung ist eine erste Unterstützung, um sich eine Essstörung einzugestehen und die Krankheit nicht länger verheimlichen zu müssen. Das Telefongespräch kann einer ersten Problemlösung dienen, mögliche Ursachen bewusst machen und die Betroffenen oder den Betroffenen unterstützen und bekräftigen, weitere Schritte zu setzen – zum Beispiel persönlich eine Beratungsstelle, eine/n Psychologin, eine/n PsychotherapeutIn bzw. einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen. Die telefonische Beratung ist kein Ersatz für Psychotherapie, medizinische Begleitung oder eine längerfristige Beratung. Je früher Betroffene jedoch Hilfe in Anspruch nehmen, desto besser sind die Heilungschancen und umso geringer die körperlichen, psychischen und sozialen Auswirkungen von Essstörungen. Da die Hotline für Essstörungen über eine bundesweite Adress-Datenbank für Psychotherapie und psychologische Beratung verfügt, ist sie eine wichtige Anlaufstelle für Menschen aus ganz Österreich.

Sowohl Betroffene und Angehörige als auch Fachleute können sich an die Hotline für Essstörungen wenden. Die Anonymität erleichtert diesen Schritt. Das heißt: Oberste Priorität haben der Wunsch nach Aussprache, die Suche nach passenden professionellen Behandlungsplätzen, aber auch die Hilfe in einer aktuellen Krise und im Umgang mit Betroffenen.

Falls der Schritt zum Telefon unmöglich oder noch zu groß ist, ist die Kontaktaufnahme über E-Mail möglich. Das Team ist erreichbar unter hilfe@essstoerungshotline.at. E-Mails werden innerhalb von fünf Werktagen beantwortet. Sowohl die Telefonnummer (0800 20 11 20) als auch die E-Mail-Adresse der Hotline für Essstörungen können gerne an PatientInnen, BewohnerInnen und MitarbeiterInnen weitergegeben werden. Denn je früher jemand sich eingesteht, Hilfe zu brauchen, desto leichter ist es, aus der Essstörung auszusteigen.

Öffentlichkeitsarbeit, Prävention und Sensibilisierungsarbeit liegen dem Team der Hotline für Essstörungen ebenso am Herzen.

Die Hotline für Essstörungen wurde 1998 als Projekt des Wiener Programms für Frauengesundheit initiiert und aufgrund der starken Nachfrage als dauerhafte Einrichtung der Stadt Wien weitergeführt. Seit 2009 gehört die Hotline für Essstörungen zur Wiener Gesundheitsförderung – WiG und arbeitet mit dem Wiener Programm für Frauengesundheit zusammen.

Essstörungen-Hotline der Wiener Gesundheitsförderung – WiG
in Kooperation mit dem Wiener Programm für Frauengesundheit
Kostenlos. Anonym. Bundesweit.

Mo – Do (werktags), 12 – 17 Uhr

Tel.: 0800 20 11 20

hilfe@essstoerungshotline.at

www.essstoerungshotline.at, www.wig.or.at

BRÜDER.Straßenfest zum Jubiläum

Anlässlich des 400. Bestandsjubiläums des Konventes und des Krankenhauses veranstalteten die Barmherzigen Brüder Wien am Sonn-

tag, dem 7. September 2014, rund um den Krankenhaus-Haupteingang am Johannes von Gott Platz das BRÜDER.Straßenfest. Man wollte nicht nur ein vielfältiges Unterhaltungsprogramm bieten, sondern auch Möglichkeiten, diverse Gesundheitschecks vor Ort durchzuführen. Dieses Angebot wurde auch gerne in Anspruch genommen. Rund 2.000 Gäste genossen einen schönen Herbsttag mitten im 2. Bezirk. Für alle Altersgruppen hatte man ein geeignetes Programm parat. Für die kleinen Gäste gab es eine Hüpfburg, einen Luftballonkünstler und Kinderschminken. Eine Gesundheitsstraße des Krankenhauses, die Life Lounge der Wiener Gesundheitsförderung – WiG, die UNIQA VitalCoaches und der UNIQA VitalTruck mit seinen Aktivstationen warteten auf die erwachsenen BesucherInnen.

Den Auftakt des Festes bildete die Feldmesse vor der Statue des hl. Johannes von Gott, des Ordensgründers der Barmherzigen Brüder, am gleichnamigen Platz. Die Messe wurde in Gebärdensprache gedolmetscht und musikalisch von der Stadt- und Feuerwehrkapelle Eisenstadt begleitet. Offiziell eröffnet wurde das Straßenfest von Bezirksvorsteher Karlheinz Hora und Krankenhaus-Gesamtleiter Dr. Reinhard Pichler. Bezirksvorsteher Hora betonte dabei, dass das Krankenhaus seit jeher ein wichtiger und verlässlicher Partner für den Bezirk und seine BewohnerInnen ist. Danach schwirrten die BesucherInnen zu den diversen Informationszelten aus, um ihrem aktuellen Gesundheitszustand auf den Zahn zu fühlen.



Fotos: kathpress.at / Franz Josef Rupprecht

Gesundheitscheck für MitarbeiterInnen



Foto: kathpress.at / Franz Josef Rupprecht

Zielgruppe war nicht nur die Wiener Bevölkerung, auch die MitarbeiterInnen des Krankenhauses wollte man im Rahmen des Festes ansprechen. Daher war am darauffolgenden Tag der UNIQA VitalTruck nur für das Krankenhauspersonal reserviert. Der Truck ist 16,5 Meter

lang und 20 Tonnen schwer und bringt Fachleute sowie alle notwendigen Geräte direkt vor die Tür. Die Untersuchungen im Truck sind wichtige Tools im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Die MitarbeiterInnen nutzten die Möglichkeit, sich von Kopf bis Fuß durchchecken zu lassen, alle zur Verfügung stehenden Termine konnten rasch vergeben werden. Beim FitnessProfil wurden unter anderem Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ermittelt. Zusätzlich wurden der Körperfettanteil und die Rumpfkraft gemessen und eine computerunterstützte Wirbelsäulenuntersuchung (MediMouse) durchgeführt. Alle Testergebnisse wurden für den Mitarbeiter bzw. die Mitarbeiterin schriftlich dokumentiert und grafisch dargestellt. Abschließend wurde eine ausführliche Beratung unter Berücksichtigung sämtlicher Testergebnisse, bestehender Risikofaktoren und Vorerkrankungen angeboten. Alle Daten, die im Rahmen des FitnessProfils erhoben wurden, unterliegen dem Datenschutz und wurden in der Auswertung anonymisiert.

Vienna Night Run 2014

Einige unserer MitarbeiterInnen haben sich wieder aktiv an einer Sportveranstaltung beteiligt. Diesmal war auch der Vienna Night Run dabei, zu dem sich zahlreiche MitarbeiterInnen motivieren konnten, um etwas Gutes für sich und gleichzeitig etwas für einen guten Zweck zu tun. Dazu Gesamtleiter Dr. Reinhard Pichler: „In unserem Krankenhaus arbeiten rund 800 MitarbeiterInnen. Die meisten sind in der Pflege und der Medizin beschäftigt. Für viele ist Sport wichtig. Umso mehr freut es mich, dass KollegInnen wieder gemeinsam bei einer Laufveranstaltung mitgemacht haben.“



Foto: kathpress.at / Franz Josef Rupprecht

Grippeimpfaktion

Medizinisches Personal zählt zur Zielgruppe für eine Influenzaimpfung. Da diese empfohlen wird, haben wir auch heuer wieder eine Grippeimpfaktion für die MitarbeiterInnen des Krankenhauses angeboten.

Mag.^a Andrea Michlits-Makkos
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien
andrea.makkos@bbwien.at

Floridsdorf und Donaustadt – zwei neue „Gesunde Bezirke“ im Aufbau

Das Schwerpunktprogramm „Gesunde Bezirke“ der Wiener Gesundheitsförderung – WiG wurde in der Programmphase von 2013 bis 2016 um die Bezirke Floridsdorf und Donaustadt erweitert. Mit 10.230,7 Hektar¹ ist die Donaustadt flächenmäßig mit Abstand der größte Bezirk Wiens, gefolgt von Floridsdorf mit 4.444,3 Hektar. Die zuständigen Programmleitungen der beiden Bezirke sind derzeit mit klassischen Aktivitäten zum Strukturaufbau befasst. Sie halten Kontakt zu den Bezirksvertretungen, nehmen an Vernetzungstreffen teil bzw. haben Kontakt zu lokalen Institutionen.

Während in anderen „Gesunden Bezirken“ eher bezirksweite Vernetzungsstrukturen (Regionalforen etc.) bestehen, sind in Floridsdorf und der Donaustadt die Gesundheits- und Sozialeinrichtungen tendenziell eher kleinräumig vernetzt. Aktuell werden in den beiden Bezirken das Modul „Gesunde Parks“ (koordiniert von queraum. kultur- und sozialforschung in Kooperation mit den Kinderfreunden) aus dem Themenschwerpunkt „Kinder- und Jugendgesundheit“ und das Modul „Gesund wohnen im Grätzel“ (umgesetzt von der Caritas der Erzdiözese Wien) zum Themenschwerpunkt „Gesundes Wohnen“ durchgeführt.

Modul „Gesunde Parks“

Im Mittelpunkt steht die Betreuung von Kindern und Jugendlichen zwischen 6 und 13 Jahren in ausgewählten Parks. Charakteristisch für beide Bezirke ist die etwas über dem Wiener Durchschnitt liegende Zahl der Kinder und Jugendlichen im Alter von 9 bis 14 Jahren (9,2 % bzw. 10,3 % im Vergleich zu Wien 8,21 %). Die ParkbetreuerInnen nennen aus ihrer täglichen Arbeit folgende Problemlagen in punkto Ernährung: unausgewogene/unreflektierte Ernährung, Übergewicht sowie Unwissenheit über gesunde Ernährung, aber auch in besonderem Maße mangelnde Zahngesundheit.

Kernelemente des Moduls sind eine Weiterbildungsreihe für die MitarbeiterInnen der Parkbetreuungen zum Thema Gesundheitsförderung und zum jeweiligen Jahresschwerpunkt (2014 steht ganz im Zeichen der „gesunden Ernährung“) sowie eine interne, von der MA 13 begleitete Austausch- und Entwicklungsplattform. Daraus entstanden generationen- und kulturübergreifende bzw. sogar bezirksübergreifende Aktionen: Drei Parkbetreuungen aus dem 2., 21. und 22. Bezirk haben eine größere Parzelle auf einem Selbsterntefeld gemietet und kümmern sich nun gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen aus den Parks abwechselnd um Gemüseanbau, -pflege und -ernte sowie auch um das „Verkochen“ von Obst und Gemüse. Auf dem Selbsterntefeld lernen nicht nur die Kinder, sondern auch die MitarbeiterInnen der Parkbetreuung dazu – Zitat: „Es ist ein gemeinsamer Lernprozess!“

Modul „Gesund wohnen im Grätzel“

Ehrenamtliche und nach Möglichkeit muttersprachliche „Grätzelleitern“ unterstützen durch aufsuchende Gesundheitsförderungsarbeit Menschen in ihrer Nachbarschaft dabei, ihre Wohn- und Lebenssituation

¹ Sämtliche statistischen Angaben beziehen sich auf das Statistische Jahrbuch der Stadt Wien 2012 – Bezirksporträts.

aktiv zu gestalten und zu verbessern. Sie bilden damit eine Brücke zu professionellen Anlaufstellen, gleichzeitig unterstützen sie das eigenverantwortliche Erkennen und Lösen von Problemstellungen.

Grätzeleltern unterwegs – was heißt das?

Im 21. Bezirk hat ein Grätzeleltern-Tandem (eine gebürtige Kroatianerin und ein Afghane) eine afghanische Familie besucht. Die Familie lebt seit zwei Monaten mit ihren drei Kindern in Wien zur Untermiete. Die Küche ist dürrig eingerichtet, der Rest der Wohnung noch komplett leer. Die finanziellen Mittel sind bescheiden und dadurch, dass die Familie erst so kurz in Wien ist, sind ihre Informationen zu Angeboten in Wien auch minimal. Die Grätzeleltern haben ihnen Informationen zu folgenden Themen gegeben:

- Adressen, über die man günstig oder sogar gratis gebrauchte Möbel beziehen kann (Internet-Adressen wie willhaben.at etc.), um sich als Familie in Wien einzurichten.
- Informationen zu günstigen kulturellen Angeboten in der Nachbarschaft bzw. darüber hinaus in Wien. So soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden, auch am kulturellen Leben in der Stadt teilzunehmen und neue Leute kennenzulernen.

Bei den Hausbesuchen wurde bislang schwerpunktmäßig zu folgenden Themen beraten und informiert: Wohn- und Mietrecht, Wohnungssuche und Wohnungswechsel, Müllvermeidung, gesundes Wohnverhalten, Sprachbarrieren, Schimmel in Wohnungen, finanzielle Notlagen, Energieverbrauch und Kinderbetreuung.

Ing. Mag. Hannes Guschelbauer
Gesundheitsreferent
Wiener Gesundheitsförderung – WiG
hannes.guschelbauer@wig.or.at

Mag.^a Monika Bader
Gesundheitsreferentin
Wiener Gesundheitsförderung – WiG
monika.bader@wig.or.at

Kontinenzberatung des Fonds Soziales Wien: Hilfe bei Blasen- und Darmschwäche

Immer noch ist es eines der ganz großen Tabuthemen: Inkontinenz beziehungsweise das Unvermögen, Harn- oder Stuhldrang bewusst zu kontrollieren. Dabei leiden rund eine Million Menschen in Österreich – mehr Frauen als Männer – an Darm- oder Blasen Schwäche. Frühestmöglich darüber zu sprechen, ist jedenfalls der beste Weg, um die passende Therapie finden.

Es gibt mehrere Arten und viele Ursachen für Blasen- und Darmschwäche. Die Gründe einer Stuhlinkontinenz können in einer Nahrungsmittelunverträglichkeit ebenso liegen wie in einer altersbedingten Schwäche des Schließmuskels. Auch Unterleibsoperationen oder schwere Geburten können das „Problem“ auslösen. Allerdings kann

vielen Betroffenen auch ohne operativen Eingriff geholfen werden, z.B. durch Stuhleindickung mithilfe von Medikamenten, Abführzäpfchen und Beckenbodengymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung.

Die häufigste Form der Blasenschwäche bei Frauen ist wiederum Belastungsinkontinenz. Bei Husten, Lachen oder Niesen erhöht sich der Druck im Bauchraum kurzfristig so stark, dass der äußere Schließmuskel, eingebettet in den Beckenbodenmuskel, nicht mehr komplett abdichtet. Hier können Beckenbodentraining, Hormone, Medikamente oder auch ein Blasen-Tagebuch, in dem etwa die Häufigkeit von Harndrang und Trinkmenge notiert wird, dabei unterstützen, alles wieder in den Griff zu bekommen. Gegen die Angst vor dem Weggehen hilft gute Vorbereitung: Einlagen verwenden und die Route so planen, dass öffentliche WCs am Weg liegen.

Natürlich gibt es auch einige einfache Maßnahmen, um der Inkontinenz vorzubeugen. Dazu gehören:

- Übergewicht vermeiden
- Nicht rauchen
- Für eine geregelte Verdauung sorgen
- Ausreichend trinken
- Auf ausreichend Bewegung achten
- Sich Zeit für die Harn- und Stuhlentleerung nehmen
- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen
- Beckenbodentraining

Eines ist jedenfalls sicher: Eine Harn- oder Stuhlinkontinenz kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Möglich ist auch, dass eine ernsthafte Erkrankung dahintersteckt.

Inkontinenz ist kein Schicksal

„Darüber sprechen, gemeinsam Ursachen erforschen und die passende Therapie finden – das ist der beste Weg“, erklärt Kontinenz- und Stomaberaterin Irmgard Leiner von der Kontinenzberatung des Fonds Soziales Wien (FSW). „Je schneller abgeklärt wird, desto besser können wir helfen oder an andere Profis verweisen.“

Die speziell geschulten MitarbeiterInnen der Kontinenzberatung wissen, dass Inkontinenz keine Alterserscheinung ist und in vielen Fällen geholfen werden kann, und beraten gerne kostenlos per E-Mail, am Telefon oder im persönlichen Gespräch über individuelle Behandlungsmöglichkeiten.

KONTINENZBERATUNG DES FONDS SOZIALES WIEN

Laudongasse 29 – 31, 1080 Wien

Tel.: 01 / 4000 66503

Mo – Fr, 7.30 – 15.30 Uhr nach vorheriger Terminvereinbarung

kontinenz@fsw.at

www.mobile-hauskrankenpflege.at/kontinenz

Irmgard Leiner
Leiterin Kontinenzberatung
Fonds Soziales Wien
irmgard.leiner@fsw.at

Das war die Österreichische Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen 2014

Die Jahrestagung 2014 des Österreichischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (ONGKG) fand vom 18. bis 19. September in Innsbruck statt. Gastgeber war die Tiroler Landeskrankenanstalten GmbH (TILAK). Etwa 120 Personen aus ganz Österreich nahmen teil.



Foto: TILAK / Schober

Hauptthema der Konferenz war die Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Freizeit: Vor dem Hintergrund zunehmender Personalengpässe in allen Branchen kommt der MitarbeiterInnenorientierung für das Halten und Gewinnen von Personal eine immer größere Bedeutung zu. Familienfreundlichkeit scheint dabei gerade im Gesundheitswesen besonders zentral zu sein: Aufgrund der Notwendigkeit von Nacht- und Schichtarbeit in stationären Gesundheitseinrichtungen und den teilweise sehr langen Diensten, insbesondere bei ÄrztInnen, sind unterstützende Maßnahmen für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie besonders wichtig, um BerufseinsteigerInnen zu interessieren und damit die MitarbeiterInnen ihren Beruf bis zur Pensionierung ausüben können.

Zu den wesentlichen Maßnahmen gehören flexiblere Arbeitszeiten und die Schaffung adäquater Kinderbetreuungsangebote, zunehmend aber auch Unterstützungsmaßnahmen für pflegende Angehörige. Derartige Maßnahmen stellen zwar zunächst eine Investition für Betriebe dar, können sich längerfristig aber auch betriebswirtschaftlich rechnen, da sie Studien zufolge die MitarbeiterInnenfluktuation und Krankenstände der MitarbeiterInnen reduzieren.

Das ONGKG hat anlässlich der Konferenz ein Themenpapier herausgegeben, in dem Problemlagen und Lösungsmöglichkeiten zusammengefasst sind (abrufbar unter http://www.ongkg.at/downloads-links/downloads.html?no_cache=1&download=ONGKG_Themenpapier-Familienfreundlichkeit.pdf&did=206).

Im Vorfeld der Konferenz fanden praxisorientierte Workshops zu weiteren Themen der Gesundheitsförderung statt. Die TeilnehmerInnen konnten zwischen den Themen „Rauchfreie Gesundheitseinrichtungen“, „Baby-Friendly Hospitals“ und „Kooperation zwischen Selbst-

hilfeorganisationen und gesundheitsfördernden Krankenhäusern“ wählen.

In den Parallel- und Postereinheiten der Konferenz wurden von den TeilnehmerInnen insgesamt 21 Beiträge zu weiteren Facetten der Gesundheitsförderung präsentiert. Eine Nachlese der Beiträge findet sich in der virtuellen Konferenzpublikation unter <http://www.ongkg.at/konferenzen/konferenzarchiv/19-ongkg-konferenz.html>.

Wie jedes Jahr war die Konferenz auch diesmal wieder Anlass für die feierliche Verleihung von Anerkennungsurkunden an gesundheitsfördernde, rauchfreie und babyfreundliche Gesundheitseinrichtungen. Insgesamt wurden 24 Häuser ausgezeichnet, davon 14 ONGKG-Mitglieder, vier rauchfreie und sechs babyfreundliche Einrichtungen. Auch der ONGKG-Preis 2014 für gesundheitsfördernde Projekte wurde vergeben: Die Jury sprach sich für das Projekt „Einführung eines Intensivtagebuches an der Abteilung Anästhesie und operative Intensivmedizin“ des SMZ Süd – Kaiser-Franz-Josef-Spital aus – wir gratulieren herzlich!



Foto: TILAK / Schober

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christina Dietscher
Senior Researcher
Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research
christina.dietscher@lbhpr.lbg.ac.at

Ankündigung: Internationale Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen 2015

Die 23. Internationale Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (International Conference on Health Promoting Hospitals and Health Services – HPH) findet vom 10. bis 12. Juni 2015 in Oslo statt.

Das Konferenzthema lautet:

Person-oriented health promotion in a rapidly changing world: Co-production – Continuity – New media & technologies

Das Plenarprogramm wird sich Fragen der umfassenden gesundheitlichen Bedürfnisse von PatientInnen, MitarbeiterInnen und der regionalen Bevölkerung widmen. Insbesondere wird sich die Konferenz damit befassen,

- wie Gesundheit in Partnerschaft von DienstleisterInnen und PatientInnen erhalten, wiederhergestellt und verbessert werden kann,
- wie GesundheitsdienstleisterInnen ihre Kooperation adaptieren können, um die kontinuierliche und integrierte Versorgung zu gewährleisten und zu verbessern,
- welche Rolle neue Medien und Technologien in diesen Prozessen spielen.

Zu diesen Themen sowie zu weiteren Schwerpunktthemen der Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen können bis zum 20. Dezember 2014 Beiträge online eingereicht werden.

Das Einreichformular, Informationen zum Konferenzprogramm und Organisatorisches finden Sie online unter folgendem Link:

<http://www.hphconferences.org/oslo2015.html>

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christina Dietscher

Senior Researcher

Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research

christina.dietscher@lbihr.lbg.ac.at

Veranstaltungshinweise

Symposium "Die Sprache des Schmerzes verstehen"

5. Dezember 2014, AUVA, Wien

Information: <http://www.imabe.org/index.php?id=2071>

Wiener Kongress für Geriatrie und Gerontologie: Public Health für eine alternde Gesellschaft

26. bis 28. März 2015, Congress Center, Messe Wien

Information: www.geriatriekongress.at

Forum Prävention 2015

18. bis 21. Mai 2015, Wiener Hofburg

Information: <http://forumpraevention.auva.at/>

23rd International Conference on Health Promoting Hospitals and Health Services (HPH): Person- oriented health promotion in a rapidly changing world: Co-production – Continuity – New media & technologies

10. bis 12. Juni 2015, Oslo, Norwegen

Information: www.hphconferences.org/oslo2015.html

IMPRESSUM:

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

Redaktion

Mag.^a Ursula Hübel (WiG)
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christina Dietscher (LBIHPR)

Lektorat

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

Kontakt

kontakt@allianz-gf-wien.at
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