

Allianz für Gesundheitsförderung

in Wiener Spitälern, Pflegeeinrichtungen und
Seniorenwohneinrichtungen



Stadt+Wien
Wien ist anders.



Newsletter 14, 02 / 2011

Inhalt

Aktuelles aus der Allianz

- 2 Allianz-Workshops unterstützen den systematischen Wissens- und Erfahrungsaustausch zwischen den PartnerInnen

Gesundheitsförderung – Beispiele aus der Praxis

- 3 Suchtprävention im Wiener Krankenanstaltenverbund (KAV)
- 4 Productive Ageing im Wiener Krankenanstaltenverbund
- 5 Beratung und Schulung durch Pflegenden für an COPD erkrankte Erwachsene am AKH Wien
- 6 Kinästhetik im SMZ Sopienspital
- 8 Diabetesschulung als Basis für eine bessere Gesundheitsförderung
- 10 Kreativwettbewerb zum Thema Händehygiene im Rahmen des Gesundheitsförderungstages an der Krankenpflegeschule im Wilhelminenspital
- 10 Betriebliche Gesundheitsförderung 2010 - „Gemeinsam Abnehmen“ im Wilhelminenspital
- 11 Betriebliche Gesundheitsförderung im Orthopädischen Spital Speising
- 12 Angebote einer umfassenden Gesundheitsförderung im Krankenhaus, am Beispiel der Barmherzigen Schwestern Linz
- 13 Gesund und fit im Haus der Barmherzigkeit
- 14 „ChiroAesthetik® in der Pflege“ im OP
- 16 Zusammenarbeit zwischen Krankenhäusern und Selbsthilfegruppen
- 17 Infotage zur Gesundheitsförderung im Pensionisten-Wohnhaus Hetzendorf
- 19 Kursana Residenz Wien-Tivoli: Clowning – Lachen als neue Therapieform
- 20 65 Jahre verlässlicher Partner für Wiener SeniorInnen - die Pensionistenklubs der Stadt Wien
- 21 Gesund und aktiv im Pensionistenklub
- 22 PASEO – Bewegtes Altern in Wien
- 23 Gibt es die Alzheimer-Prävention? Welche Vorbeugemaßnahmen sind zu empfehlen?
- 27 DO-IN - Gesundheitsübungen für Körper, Geist und Seele
- 29 2. Konferenz GESUNDHEIT fördert BESCHÄFTIGUNG
- 30 „Rundum gesund“ Programm für Frauen und Männer mit Adipositas - neue Kurse ab März 2011

Veranstaltungen & Hinweise

Weiterführende Links

Editorial

Sehr geehrte Damen und Herren!

Der Newsletter der Wiener Allianz für Gesundheitsförderung versteht sich als Medium, um erfolgreiche und innovative Gesundheitsförderungsprojekte und –initiativen – mit Schwerpunkt auf den stationären Bereich und Seniorenwohneinrichtungen – sichtbar und bekannt zu machen. Nicht zuletzt um den LeserInnen dadurch Tipps und Anregungen für die eigene Gesundheitsförderungsarbeit zu liefern. Die neue Ausgabe des Newsletters beinhaltet – wie wir hoffen – eine Vielzahl von Beiträgen, wie die Gesundheit und das Wohlbefinden von PatientInnen, BewohnerInnen, MitarbeiterInnen und spezifischen Zielgruppen in der Bevölkerung konkret gefördert werden kann.

Der Wiener Krankenanstaltenverbund, als größter Allianzpartner, ist diesmal mit sieben Beiträgen vertreten. Berichtet wird über den neuesten Stand zu den beiden Gesundheitsförderungsschwerpunkten „Suchtprävention“ und „Productive Ageing“ der Generaldirektion sowie über spezifische Initiativen auf Hausebene. Beispielsweise das Projekt „Beratung und Schulung durch Pflegenden für an COPD erkrankte Erwachsene am AKH Wien“, das im Dezember mit den 1. Platz beim „Gesundheitspreis der Stadt Wien 2010“ in der Kategorie stationäre Projekte ausgezeichnet wurde. Aus der Vinzenz Gruppe, einem weiteren Allianzpartner, berichten zwei Häuser über ihre umfassenden Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

Ein anderer Schwerpunkt dieser Ausgabe sind Gesundheitsförderungsangebote für SeniorInnen, sowohl für solche in Betreuungseinrichtungen, wie beispielsweise die „Infotage“ zur Gesundheitsförderung im Pensionisten-Wohnhaus Hetzendorf, als auch für solche aus der Region. Beispiele für letztere Gruppe sind die Angebote der Pensionistenklubs der Stadt Wien oder das EU-Projekt PASEO zur Förderung der Bewegung im Alter, an dem sich Wien beteiligt. Eine passende Ergänzung zum SeniorInnen-Schwerpunkt ist der Artikel zu Vorbeugemaßnahmen gegen eine Alzheimer Erkrankung. Univ.-Prof. Dr. Peter Dal-Bianco gibt darin eine hilfreiche Zusammenfassung zum derzeitigen Stand der Forschung in Hinblick auf Faktoren wie Ernährung, Lebensstil oder Medikamente.

Wir hoffen auch diesmal wieder, interessante Informationen und Anregungen für Sie zusammengestellt zu haben, und wünschen Ihnen ein gesundheitsförderliches Jahr 2011.

Mag.^a Ursula Hübel
Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Aktuelles aus der Allianz

Allianz-Workshops unterstützen den systematischen Wissens- und Erfahrungsaustausch zwischen den PartnerInnen

Eines der vorrangigen Ziele der Allianz ist der systematische Wissenstransfer zwischen den teilnehmenden Trägerorganisationen. Dazu treffen sich die AllianzpartnerInnen in regelmäßigen Abständen zu einem intensiven Erfahrungsaustausch in Form eines mehrstündigen Workshops. Jeder Workshop stellt ein aus der Sicht der AllianzpartnerInnen wichtiges Thema bzw. eine Herausforderung für die eigenen Präventions- und Gesundheitsförderungsaktivitäten dar. Der Schutz und die Stärkung der psychischen Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen sind für Spitäler, Pflege- und Altenbetreuungseinrichtungen aktuell eine solche Herausforderung.

Im Oktober 2010 dieses Jahres stand daher der Themenkreis "Psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz - Burnout" im Mittelpunkt des Workshops. Die Organisationspsychologin Mag.^a Dr.ⁱⁿ Theresia Gabriel führte in Modelle zu Ursachen und Wirkung von psychosozialen Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz ein. Welche Unterstützungsangebote im Wiener Krankenanstaltenverbund (KAV) bei psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz seitens der „Psychologische Servicestelle“ des Wiener KAV angeboten werden, berichtet die Leiterin Dr.ⁱⁿ Susanne Hanzl. Stress und Burnout sind diesbezüglich mit 35% der häufigste Anlass für MitarbeiterInnen, die Servicestelle aufzusuchen, gefolgt von Konflikten und Mobbing mit 30%. Über die im Hanusch Krankenhaus seit vielen Jahren etablierten Unterstützungsangebote für von Burnout gefährdete MitarbeiterInnen gab der Betriebsarzt Dr. Peter Traxler einen Einblick. Kernstück des Workshops war wie immer die anschließende rege Diskussion und der Erfahrungsaustausch in trägerübergreifenden Kleingruppen. Der Schwerpunkt zu psychosozialen Belastungen wird mit einem Workshop zur Suchtprävention am Arbeitsplatz im Mai dieses Jahres fortgesetzt.

Weiters fand im Dezember 2010 ein Workshop zum Vergleich von Gesundheitsförderungsstrukturen und -aktivitäten in Wiener Krankenhäusern und Langzeitbetreuungseinrichtungen in den Räumlichkeiten der Wiener Gesundheitsförderung statt. Ausgangspunkt für den Workshop war die Studie HPH-PRICES des Ludwig Boltzmann Instituts Health Promotion Research (LBIHPR), bei der das Internationale Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (HPH) evaluiert wurde. Von 31 zum Erhebungszeitpunkt aktiven nationalen / regionalen HPH-Netzwerken beteiligten sich 25 mit 180 Mitgliedeerrichtungen, was einer Rücklaufquote von 34% entspricht. Die beiden AllianzpartnerInnen, der Wiener Krankenanstaltenverbund und die Vinzenz Gruppe, nahmen das Angebot an, an dieser Erhebung ebenfalls teilzunehmen, um sich mit den internationalen HPH-Daten vergleichen zu können. Beim abschließenden Workshop wurden von Doz. Dr. Karl Krajic (LBIHPR) einleitend das WHO-Konzept und die Ansätze zur Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen vorgestellt. Hr. Hermann Schmied (LBIHPR) präsentierte die Ergebnisse aus den Befragungen. Es zeigten sich interessante Differenzen bei den Daten zu verankerten Gesundheitsförderungsstrukturen und durchgeführten Gesundheitsförderungsaktivitäten zwischen den verschiedenen verglichenen Gruppen. Diese Ergebnisse bildeten einen guten Ausgangspunkt für die „Selbst-Reflexion“ der AllianzpartnerInnen. Dabei ging es um Fragen wie: „Wo steht meine Organisation derzeit mit ihren Gesundheitsförderungsstrukturen und Maßnahmen im Vergleich? Was können wir von anderen Gesundheitseinrichtungen lernen?“



Regel Erfahrungsaustausch bei den Workshops der Allianz für Gesundheitsförderung

Hermann Schmied

*Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research
hermann.schmied@lbihpr.lbg.ac.at*

Gesundheitsförderung – Beispiele aus der Praxis

Suchtprävention im Wiener Krankenanstaltenverbund (KAV)

Seit 2007 ist der KAV mit einem umfassenden Projekt mit dem Titel „Suchtprävention im KAV“ befasst. Im Rahmen der Gesundheitsförderung für unsere MitarbeiterInnen sind unter anderem Maßnahmen der Prävention und Intervention zu setzen. *Führungskräfte* sollen vor Ort in der Lage sein, sich mit dem Phänomen des Suchtmittelmissbrauchs am Arbeitsplatz verantwortungsbewusst auseinanderzusetzen und werden dabei unterstützt.

Projektziel ist vorerst die *Sensibilisierung* und Enttabuisierung innerhalb des KAV zu den Suchtmittelkreisen *Alkohol und Medikamente* am Arbeitsplatz sowie die *Sichtbarmachung* der physischen und psychischen Auswirkungen von Suchtmittelmissbrauch am Arbeitsplatz.

Im Rahmen einer Großveranstaltung für *Führungskräfte* (2007) sowie weiteren *Veranstaltungen* in den Dienststellen des KAV wurde der erste Schritt zur *Sensibilisierung* und Bewusstseinsbildung durch Impulsreferate und Workshops gesetzt.

Des Weiteren wurde das *Manual Nr. 4, „Sucht, Alkohol und Medikamente“* sowie ein *Schulungskonzept für Führungskräfte* - unter Mitarbeit von ExpertInnen – entwickelt. Die Pilotierung für den flächendeckenden Einsatz des Manuals und den Start des Schulungsprogramms war in vorerst *zwei* Dienststellen des KAV (Krankenhaus Hietzing mit Neurologischem Zentrum Rosenhügel und Otto-Wagner-Spital) erforderlich, um die Treffsicherheit der Schulungen vor dem *Roll out* 2011 zu erkennen, gegebenenfalls zu optimieren. Ziel ist der bewusste Umgang mit der Sucht in einer professionellen Intervention im Sinne von „*die Dynamik der Sucht verstehen und konstruktiv verändern*“.

Parallel dazu fanden 2010 zur Implementierungsunterstützung des Projektes zahlreiche *Informationsveranstaltungen* statt, um eine gemeinsame Grundlage zur Umsetzung zu schaffen. Diese Informationsveranstaltungen werden auch 2011 fortgesetzt. Folgende Zielgruppen wurden bisher und werden ab 2011 angesprochen:

- Personalfachleute,
- PflegedirektorInnen,
- Ansprechpersonen für Gesundheitsförderung im KAV,
- ArbeitsmedizinerInnen,
- KoordinatorInnen für Suchtfragen in GUK-Schulen, in der MTF-Schule und die PersonalvertreterInnen.

2011 werden weitere Dienststellen des KAV zentral gefördert. Ziel ist, dass die Dienststellen eigenverantwortlich Projekte zum Thema initiieren. Grundlage wird eine KAV-Richtlinie unter Einbezug des Fehlzeitenmanagements sein.

Letztendlich soll das zentrale Projekt bis zum Ende 2012 abgeschlossen sein. *Führungskräfte* und MitarbeiterInnen sollen dann sensibilisiert sein, verstehen das Symptom SUCHT besser und können einem Alkohol- und Medikamentenmissbrauch entgegenwirken bzw. den durchaus schwierigen Situationen professioneller und wirksamer begegnen.

*Manuela Mersits & Reinhard Faber, e.h. akadem. geprf. KH-Manager
Abteilung Personalentwicklung im Geschäftsbereich Personal
Generaldirektion der Unternehmung Wiener Krankenanstaltenverbund*

Productive Ageing im Wiener Krankenanstaltenverbund

Im Jahr 2007 hat der Wiener Krankenanstaltenverbund (KAV) begonnen, sich systematisch mit dem Thema Productive Ageing - altersgerechte Arbeitswelt - zu beschäftigen. Für den KAV steht die nachhaltige Sicherung seiner Personalressourcen im Zentrum des Programms. Der Nachwuchs an Personal wird in Berufsgruppen wie beispielsweise in der Pflege knapp und zu viele MitarbeiterInnen gehen der Unternehmung frühzeitig verloren. Neben wirtschaftlichen Überlegungen waren es aber auch menschliche Gründe, in Erhalt von Arbeitsfähigkeit und Gesundheit von MitarbeiterInnen zu investieren. Die Mission des Programms Productive Ageing im KAV skizziert die Zukunft als gesunde und produktive Arbeitswelt für MitarbeiterInnen in allen Lebensphasen mit dem Ziel, Arbeitsfähigkeit über die gesamte Erwerbsdauer zu erhalten. Der KAV will sich damit auch als attraktiver Arbeitgeber für Nachwuchs und auch für ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer positionieren. Mittels altersadäquater Arbeitsanforderungen und einem wertschätzenden Umgang für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Altersgruppen soll die Mission verwirklicht werden. Das Programm möchte auch die Bereitschaft der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wecken, ihre Fähigkeiten bis zum Austritt aus dem aktiven Berufsleben für die Organisation KAV möglichst gut einzubringen.

Das Vorgehen

Von Herbst 2007 bis ins Frühjahr 2009 wurde unter der Leitung eines Steuerungskreises in einem umfangreichen partizipativen Prozess mit zahlreichen Arbeitskreisen und Arbeitsgruppen, in denen Führung wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Berufsgruppen repräsentiert waren, Maßnahmenvorschläge in den Handlungsfeldern: Daten, Bewusstseinsbildung, Personalentwicklung, Arbeitszeitgestaltung, Arbeitsplatzbewertung nach altersgerechten Kriterien und Gesundheitsförderung und Ergonomie entwickelt.

Ab dem Frühjahr 2009 bis Frühjahr 2010 wurden in zwei Pilothäusern (das Akutkrankenhaus KFJ mit rund 2.200 Beschäftigten und das Geriatrie-Zentrum Favoriten mit rund 100 Tätigen) die Erkenntnisse unter anderem mit einer Komplettbefragung aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit dem Arbeitsbewältigungsindex Plus™ (AUVA, PVA) vertieft und bereits auch einige Module wie Sensibilisierungsworkshops entwickelt und auf Praxisrelevanz überprüft. Das Geriatriezentrum Favoriten wurde zusätzlich extern nach seiner altersgerechten Ausrichtung assessiert und konnte so 2009 als eines von drei Unternehmen in Österreich das Gütesiegel Nestor Gold – Altersgerechte Organisation erlangen (ein Gütesiegel des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz). In einem abschließenden Bericht für die erste Projektphase wurden die gewonnenen Erkenntnisse aller Prozesse zusammengefasst und ein gebündeltes Maßnahmenpaket dem Generaldirektor vorgelegt, welcher dann mit Herbst 2010 das Ausrollen des Programms auf den gesamten Krankenanstaltenverbund genehmigte.

Konkret werden bis Anfang 2012 nun

- die Kollegialen Führungen, Direktionen und PersonalvertreterInnen aller 23 Häuser über die Bedeutung einer altersgerechten Organisation sensibilisiert,
- eine Imagekampagne durchgeführt,
- ein interner TrainerInnenpool aufgebaut,
- über altersgerechte und flexible Arbeitszeitmodelle verhandelt,
- bestehende Personalentwicklungsinstrumente wie bspw. das MitarbeiterInnen-Orientierungsgespräch nach Lebensphasen adaptiert,
- Gesundheitsförderungsmaßnahmen durchgeführt und
- zwei weitere Häuser intensiv begleitet inkl. einer Analyse mit dem Arbeitsbewältigungsindex Plus™.

Das Programm wird intern durch den strategischen Personalentwickler OAR Reinhard Faber und Pflegevorsteher Siegfried Binder unter externer Fachbegleitung von Frau Dr.ⁱⁿ Irene Kloimüller gesteuert.

Der KAV hofft so, bis 2012 seinem Ziel des längeren Verbleibs von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aller Altersgruppen wieder einen Schritt näher gekommen zu sein.

*Pflegevorsteher Siegfried Binder
Direktion der KAV-Teilunternehmung Geriatriezentren und Pflegewohnhäuser der Stadt Wien
mit sozialmedizinischer Betreuung
siegfried.binder@wienkav.at*

Beratung und Schulung durch Pflegende für an COPD erkrankte Erwachsene am AKH Wien

An der Universitätsklinik für Innere Medizin II wurde 2008 das forschungsbegleitete Qualitätsentwicklungsprojekt der klinischen Abteilung für Pulmologie am Allgemeinen Krankenhaus der Stadt Wien – Medizinischer Universitätscampus in Auftrag gegeben. Vor dem Hintergrund und im Bewusstsein, dass COPD lt. WHO derzeit als vierthäufigste Todesursache gilt, und bis im Jahre 2020 an dritter Stelle stehen wird, entstand der Gedanke für das Projekt: Beratung und Schulung durch Pflegende für an COPD (chronic obstructive pulmonary disease bzw. chronisch obstruktive Bronchitis und Lungenemphysem) erkrankte Erwachsene im stationären Bereich.

Ein Viertel aller über 40-jährigen ÖsterreicherInnen leidet dzt. an einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung, Krankenhausaufenthalte mit häufigen Rehospitalisationen nehmen stetig zu (vgl. Österreichische Gesellschaft für Pneumologie, 2006: Anzahl der an Asthma und COPD-Erkrankten. www.oeglut.at/scripts/). Unsere Erfahrung zeigt, dass PatientInnen oftmals ein Wissensdefizit in Bezug auf ihre Erkrankung COPD und alle damit verbundenen Zusammenhänge äußern. In Österreich gibt es derzeit an keinem Krankenhaus strukturierte Schulungsprogramme für diese Zielgruppe.

An COPD erkrankten PatientInnen sollen evidenzbasierte Schulungs- und Beratungskonzepte im AKH angeboten werden. Um das Selbstmanagement - wie Symptomkontrolle, akute Verschlechterung und Notfallsituationen oder die Rolle im Arbeitsleben bzw. andere Funktionen adaptieren, Kommunikation mit FreundInnen und Familie („significant people“) beibehalten - zu erhöhen, wurden folgende Lösungsansätze überlegt:

- Die PatientInnen übernehmen und verstehen mit Hilfe multiprofessionell gestalteter Schulungs- und Beratungsprogramme die Verantwortung für die Behandlung ihrer COPD assoziierten Probleme.
- Die PatientInnen sind in der Lage nach der Entlassung aus dem stationären Bereich ihren Alltag und das Leben mit der Erkrankung COPD bestmöglich zu bewältigen.
- Die Betroffenen erkennen, dass das Selbstmanagement ihrer Erkrankung ihr Leben positiv beeinflusst.

Das multiprofessionelle Schulungsteam setzt sich aus einer Diätologin (gesunde Ernährung, Bestandteile der gesunden Ernährung, Menüplan zusammenstellen, Energiebedarfberechnung), einem Physiotherapeuten (atemerleichternde Körperhaltungen, Hustentechniken, Entspannungs- und Atemübungen), einer Pulmologin (medizinische Weiterbetreuung und gezielte pulmologische Rehabilitation durch Training), sowie den Pflegepersonen (Konzeption und Durchführung der Gruppenschulungen und der Einzelberatung) zusammen.

Die PatientInnenschulung vermittelt systematisch krankheitsbezogenes Wissen und Verhaltenstraining. Die angestrebten Ziele – Stärkung der Eigenverantwortung und präventives Verhalten konnten vermittelt werden. PatientInnen nehmen aktiv an der Bewältigung ihrer chronischen Erkrankung durch Überwachung der Symptomatik teil.

Das Projekt wurde sowohl von pflegerischer als auch von PatientInnenseite sehr gut angenommen. PatientInnen konnten Mitbetroffenen ihre Erfahrungen, Tipps und Tricks bei der Schulung mitteilen, die schulenden Pflegepersonen konnten sich intensiv mit den PatientInnen auseinandersetzen. Es entstand ein besonderes Vertrauensverhältnis, die PatientInnen hatten nach einiger Zeit keine Scheu mehr, Fragen zu stellen, die ihnen schon längere Zeit ein Bedürfnis waren.

Daraus resultierend ergaben sich sowohl von Seite der PatientInnen, als auch von Seite der Pflege neue Anforderungen, die gegenwärtig umgesetzt werden.

- Ausweitung der nun durchgeführten stationären Schulungen auf das ambulante Setting unter Einbeziehung von niedergelassenen LungenfachärztInnen und Selbsthilfegruppen
- Train the Trainer Seminare AKHweit – COPD Schulung von Pflegepersonen für Pflegepersonen
- Interdisziplinäre klinische Studie – Ärztin, Pflegekräfte, Diätologin, Physiotherapeut – mit dem Titel „Inpatients self-management education program and pulmonary rehabilitation in chronic obstructive pulmonary disease with acute exacerbation“

Es ist anzunehmen, dass sich die Zufriedenheit von lungenkranken PatientInnen, die von AbsolventInnen der „Train the Trainer“ Seminaren betreut werden, auch auf anderen Abteilungen des AKH steigern wird.

*Susanne Doni - gehobener Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege
Frau Rita Wardy - gehobener Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege
Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien / Medizinischer Universitätscampus
susanne.doni@akhwien.at*

Kinästhetik im SMZ Sophienspital

Das Sophienspital ist die erste Gesundheitseinrichtung in Wien, die im Bereich Kinästhetik vollständig zertifiziert werden konnte. Was bedeutet Kinästhetik genau? Das Wort Kinästhetik kommt aus dem Griechischen, *kinesis* bedeutet Bewegung und *aesthesie* Wahrnehmung. Es geht um die Wahrnehmung und Analyse menschlicher Bewegungsmuster im Rahmen der Aktivitäten des täglichen Lebens.

Kinästhetik wurde in den siebziger Jahren als Instrument zur Analyse von menschlichen Bewegungsmustern in den USA von den Verhaltenskybernetikern K. U. Smith und Frank Hatch entwickelt. Ab Mitte der 80er Jahre formulierten der Verhaltenskybernetiker, Gründer und wissenschaftliche Leiter Dr. Frank Hatch und die Verhaltenskybernetikerin und Psychologin Dr. Lenny Maietta sechs Kinästhetik-Konzepte. Das Instrument wurde in der Folge optimiert und weiterentwickelt, neue Kinästhetik-Gruppierungen entstanden.

2001 wurde beschlossen, Kinästhetik als pflegerisches Instrument zur umfassenden Gesundheitsentwicklung im Sophienspital zu implementieren. Damit sollten Lernprozesse in Gang gesetzt werden, welche die MitarbeiterInnen ein Berufsleben lang begleiten, die Qualität der

Bewegungen beeinflussen und damit die Gesundheit nachhaltig verbessern. Die „Originalversion“ der Kinästhetik *MH Kinaesthetics*[®] wurde im Leitbild des Hauses verankert und in einem mehrjährigen Schulungs- und Trainingsprogramm zur praktischen Umsetzung gebracht.

Welche sechs Kinästhetik-Konzepte sind es nun, die für unsere Tätigkeit in den letzten Monaten so große Bedeutung erlangt haben?

- Interaktion behandelt den kommunikativen Austausch zwischen Bewegungsgeber und Bewegungsempfänger.
- Funktionale Anatomie betrachtet Gewichtsverläufe und die Möglichkeiten der Beweglichkeit.
- Anstrengung soll durch gezieltes Ziehen oder Drücken reduziert und die Eigenaktivität des Bewegungsempfängers gefördert werden.
- Menschliche Funktion bezieht sich auf die Körperposition und verbesserte Balance.
- Umgebung behandelt äußere Faktoren wie Raum oder Einrichtung und ob sie Bewegung fördern oder stören.
- Menschliche Bewegung bezieht sich auf die Einzelbausteine einer Bewegung und Bewegungsmuster.

Der sich entwickelnde dynamische Lern- und Kommunikationsprozess, der anfangs noch stark durch Pflegedirektorin und Stationsleitungen unterstützt und gesteuert wurde, hat inzwischen ein hohes Maß an Eigendynamik entwickelt. PatientInnen und BewohnerInnen profitieren davon, dass ihre physiologischen Bewegungsabläufe genützt werden, damit sie verlernte Bewegungsmuster unter Anleitung und Hilfe wieder erlernen können. Zusätzlich erfahren sie, wie ihre individuellen Bedürfnisse bewusster wahrgenommen und erfüllt werden.

Nach einem äußerst positiv verlaufenen Audit dürfen wir uns jetzt als erste vollständig kinästhetik-zertifizierte Gesundheitseinrichtung Wiens bezeichnen. Die Herausforderung der nächsten Jahre besteht primär im Fortführen der Ausbildungstätigkeit. Zusätzlich wird das Kinästhetikprogramm auch für Angehörige anderer Berufsgruppen zugänglich gemacht. Um diese Herausforderungen bewältigen zu können, müssen die MitarbeiterInnen die Lernbereitschaft, Flexibilität und Motivation mitbringen, sich auf Kinästhetik einzulassen und ihre Arbeit nach kinästhetischen Grundprinzipien neu zu gestalten.

SchülerInnen und PraktikantInnen aus dem Pflegebereich profitieren im Rahmen ihrer Praktika von der Möglichkeit, Kinästhetik zu erleben und die Anwendung zu trainieren. Kinästhetik deckte nicht nur den gesundheitsfördernden Aspekt für die MitarbeiterInnen ab, sondern hat darüber hinaus auch Auswirkungen auf die Mobilität der PatientInnen und BewohnerInnen. Durch die Ausnützung der physiologischen Bewegungsabläufe wird es den PatientInnen und BewohnerInnen möglich, verlernte Bewegungen unter Anleitung oder Hilfe wiederzuerlangen. Das Erfolgserlebnis, wieder selbst etwas geschafft zu haben, die verringerte Abhängigkeit führt zusammen mit der Anerkennung durch Pflegepersonen und andere Menschen zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls. Dieser positive Effekt führt zu einer Entlastung des Pflegepersonals. Eine eigene Plattform Kinästhetik wird installiert, um den MitarbeiterInnen einen dauerhaften Rahmen zum Erfahrungsaustausch und für Übungen zu geben.

Gabriela Miffek

Dir. des Pflegedienstes des Sophienspital

KAV – Teilunternehmung Krankenanstalten und Pflegeheime Sozialmedizinisches Zentrum

gabriela.miffek.@wiekav.at

Diabetesschulung als Basis für eine bessere Gesundheitsförderung

Im Grunde ist es das Ziel, Menschen mit Diabetes ein besseres Verständnis für Diabetes und einen besseren Umgang mit Ihrer Krankheit zu ermöglichen. Für die Änderung des Lebensstils ist mehr Wissen auf Seiten der PatientInnen und des Pflegepersonals Voraussetzung. Auf der anderen Seite ist das reine Wissen keine Garantie für eine Änderung des Verhaltens der DiabetikerInnen. Moderne Schulungsprogramme versuchen die Motivation der Betroffenen zu steigern, man spricht von PatientInnenempowerment. Im deutschsprachigen Raum gibt es bereits 2 strukturierte und evaluierte Schulungsprogramme für Typ 2 DiabetikerInnen. Neben dem bekannten Düsseldorfer Modell und Medias 2 gibt es seit Kurzem ein drittes Programm und zwar Conversation Map Tool (CMT), das aus Kanada kommt. Conversation Map Tools PatientInnen Schulungsprogramm ist ein modernes weltweit anerkanntes neues strukturiertes Schulungsprogramm für DiabetikerInnen. Dieses neue Schulungskonzept entwickelt von Healthy Interaction (*einem weltweit führenden Unternehmen in der Gesundheitserziehung*) unter der Schirmherrschaft der IDF (*International Diabetes Federation*) zeigt eine neue Richtung und einen neuen Weg auf. Weiters *stellt es einen verständlichen Diabetes Selbst-Management Lehrplan dar, der auf (inter-)aktiver Einbindung anstatt auf passivem Lesen oder Zuhören basiert*. Im Folgenden soll darauf eingegangen werden.

Conversation Map Tools – ein neues Schulungsprogramm

Dieses Schulungsprogramm ist seit 2005 auf dem Markt und bereits in über 90 Ländern in 31 Sprachen verfügbar. Die Besonderheit dieses Schulungsprogramms ist die komplette Einbeziehung der PatientInnen. Im Mittelpunkt stehen die PatientInnen und nicht die Schulenden: *„Wir setzen auf moderierte Kleingruppen und entdeckendes Lernen, verknüpft mit visuellen Lernprinzipien. Wir sind der Auffassung, dass diese Prinzipien in Verbindung mit der Sokratischen Methode (aktivierende Fragen, aus denen sich Dialoge und Schlussfolgerungen ergeben) ein deutlich wirksameres Mittel zur Förderung eines gesundheitsbewussten Verhaltens als herkömmliche didaktische Methoden sind“*.
(Healthy Interactions: <https://www.diabetes.healthyi.com/>)

Wo setzt man dieses Schulungsprogramm ein?

- Die Zielgruppe für dieses Schulungsprogramm sind Typ 2-DiabetikerInnen in Gruppen von 3 bis maximal 10 TeilnehmerInnen.
- Jede Sitzung dauert 90 bis 120 Minuten.
- Die/Der Schulende ist kein Vortragende/r sondern ModeratorIn.
- Die Aufgabe der ModeratorInnen besteht darin, die wichtigsten Lerninhalte der PatientInnen-Gruppe so zu vermitteln, dass die TeilnehmerInnen selbstständig damit umgehen können. Damit erreichen wir die Eigenaktivierung und das verstehen wir unter Empowerment.

Studien

Es gibt zahlreiche verfügbare Studien einschließlich der IDEA Studie (präsentiert im Rahmen der ADA (American Diabetes Association 2010), die sich mit der Wirksamkeit der Conversation Map™ Schulungs- Tools Methodik befassen.

Was sind die Unterschiede zu bisherigen Programmen?

Dieses Programm wurde speziell entwickelt um die Schulungs- TeilnehmerInnen aus Ihrer Zurückhaltung herauszuholen und um ein besseres Selbst-Management der Krankheit durch

die PatientInnen zu fördern. Conversation Map™ Schulungstools wurden nicht entwickelt, um andere Methoden und Programme zu ersetzen. Wie bei jeder Diabetes-Therapie braucht auch die Diabetes Schulung einen individuellen Ansatz, da unterschiedliche Menschen unterschiedliche Methoden benötigen, um effizient lernen zu können. Die Map Tools sind flexibel genug um sie in die derzeitigen Schulungen zu integrieren – und diese zu verbessern. Als gesamtes Set können die Conversation Map Tools auch als umfassender Diabetes Selbstmanagement-Lehrplan verwendet werden.

- Es gibt keine Vorträge im Frontalunterricht, sondern interaktives Handeln.
- Dabei werden nur die Grundbegriffe vermittelt.
- Die PatientInnen behalten die Lerninhalte im Gedächtnis und verändern ihr Verhalten positiv.
- Das geschieht in Gruppenarbeiten und in Diskussionen der PatientInnen untereinander.
- „Durchs Reden kommen die Leute zusammen“ - dieser Spruch bewahrheitet sich auch hier.
- Die PatientInnen sollen über ihre Probleme offen sprechen und Fragen stellen.
- Durch interaktives Verhalten wird der Schulungsverlauf positiv beeinflusst.
- Dabei können wir Schulungskräfte mehr über die einzelnen PatientInnen erfahren.

Die Schulungsmaterialien für dieses Programm sind folgende:

- 1 Moderatorenhandbuch
- 4 Gesprächslandkarten (je 1,0 m x 1,5 m) zum Auslegen auf einem Tisch mit einer Reihe von Bildern und Metaphern.
- 4 unterschiedliche Kärtchen „Gesprächsthemen“
- Je 10 Exemplare desselben Kärtchens
- Verschiedene Gesprächskärtchen
- 4 unterschiedliche Blätter mit der Überschrift „Meine Ziele“

Am Ende der Sitzung werden die TeilnehmerInnen eigene Ziele setzen.



Die Gesprächslandkarte enthält eine Reihe von Bildern und Metaphern. Sie dient als Moderationsmittel, um Patientengruppen in engagierten Gesprächen über Gesundheitsthemen, wie z. B. Diabetes, Herzerkrankungen oder Adipositas zu schulen.



Einsatz der Gesprächslandkarte bei der ersten Schulungssitzung

Wo wird Conversation Map Tools in Österreich bereits eingesetzt?

Bisher gibt es schon viele geschulte DiabetesberaterInnen, DGKS /DGKP und Ärzte und Ärztinnen:

- Fortbildungsangebote zum Einsatz in der Praxis (Train the Trainer Kurse)
- Jede medizinische Fachperson kann das Schulungsmodul Conversation Map™ Tool mit entsprechendem Training einsetzen.
- In den Trainingsseminaren lernen die TeilnehmerInnen, wie das Material genutzt und die Schulungsstunden moderiert werden können.
- Die Seminare werden von extra ausgebildeten DiabetesberaterInnen geleitet.
- An den Trainings, die etwa vier Stunden dauern, können idealerweise 5-10 DiabetesberaterInnen teilnehmen.

DGKS Sarah Cvach

3. med. Abteilung Krankenhaus Hietzing mit Neurologischem Zentrum Rosenhügel

Kreativwettbewerb zum Thema Händehygiene im Rahmen des Gesundheitsförderungstages an der Krankenpflegeschule im Wilhelminenspital



Im Rahmen des gesundheitsförderlichen Tags an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule am Wilhelminenspital haben drei SchülerInnen-Gruppen gemeinsam ein Bild zum Thema Händehygiene und Keime unter der Leitung von Mag. Mag. Renate Payer im Atelier public art project künstlerisch gestaltet. Die Technik, die dabei angewandt wurde, war eine Handdrucktechnik mit einer Druckerpresse. Jeder gestaltete für sich ein Klein-Bild zum Thema Hygiene und Mikrobiologie.

Erlaubt war, alles an Materialien einzusetzen und in Assoziation zur Händehygiene, Keime und Infektion zu bringen. Dann wurden die Einzelarbeiten zu einem Gesamtkunstwerk zusammengefügt. Der Sinn dahinter war, dass die AkteurInnen im Rahmen eines „kreativen Arbeitsprozesses“ lernen, dass künstlerische Ausdrucksformen nicht nur das umfassen, was ihnen als Kunstwerk im Museum, Konzert oder Theater gegenübertritt und sie als Rezipient fordert, sondern dass sie sich mit diesen Ausdrucksformen Realitäten aneignen und selbst etwas mitteilen können, was sie gelernt, erlebt oder im Spitalspraktikum erfahren haben.

Über künstlerische/kreative Ausdrucksformen erschließen sich Einsichten in Vergangenheit und Gegenwart. Sie sind entscheidende Faktoren für die Gestaltung der Zukunft, der Persönlichkeitsbildung und eröffnen erweiterte Möglichkeiten der Lebensgestaltung, vor allem sind sie eine Möglichkeit, mit Wissen aktiv und lustvoll umzugehen.

Kunst und Kreativität werden von dem Psychoanalytiker Heinz Kohut nicht nur als eine Möglichkeit zur Spannungsminderung, sondern auch der Ich-Stärkung angesehen. „Wir beobachten, dass Menschen entweder kreativ leben und das Leben für lebenswert halten, oder dass sie es nicht kreativ leben können und an seinem Wert zweifeln“.

*Mag.^a Birgit Wawschinek-Steuding
Akad. Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege
Schule für allg. Gesundheits- und Krankenpflege am Wilhelminenspital
birgit.wawschinek-steuding@wienkav.at*

Betriebliche Gesundheitsförderung 2010 - „Gemeinsam Abnehmen“ im Wilhelminenspital

Ausgangssituation

Im Wilhelminenspital hat die betriebliche Gesundheitsförderung einen hohen Stellenwert und deshalb wird jedes Jahr ein gesundheitsfördernder Schwerpunkt gesetzt. Für das Jahr 2010 wurde der Themenschwerpunkt „Gewichtsreduktion“ festgelegt und somit ist Anfang 2010 die Idee entstanden, gemeinsam in einer Gruppe „Gewicht zu verlieren“. Da die hauseigenen personellen Ressourcen (Diätologinnen) für eine Gewichtsreduzierung im Team nicht ausreichten, wurde über ein Alternativprogramm nachgedacht. Nach einer Recherche im Internet



Kursgruppe im Wilheminspital

überzeugte dann das Konzept der Firma Weight Watchers durch eine professionelle Betreuung der Gruppe für 12 Wochen vor Ort und der Philosophie einer Ernährungs- und Verhaltensumstellung.

Anspruch des Projektes und Ziele

Das Projektziel war, gemeinsam im Team „Gewicht zu verlieren“, für eine bewusste Ernährungsumstellung zu sorgen sowie wieder Spaß am Sport zu finden.

Umsetzung und Ergebnisse

Nach einer Informationsveranstaltung sowie einer Umfrage über das Interesse der MitarbeiterInnen wurde das Projekt „Gemeinsam Abnehmen“ gestartet. Da das Projekt im Rahmen der Gesundheitsförderung von Seiten der Generaldirektion, der Kollegialen Führung sowie der Personalvertretung finanziell unterstützt wurde, konnte dadurch eine zusätzliche Motivation der MitarbeiterInnen erzielt werden.

Es haben 55 MitarbeiterInnen aus verschiedenen Berufsgruppen (Pflege, Medizin, Verwaltung, Reinigungspersonal, Medizin-Technik,...) an dem gesundheitsfördernden Projekt teilgenommen und der Kurs endete mit einem sensationellen Ergebnis von einer Gewichtsabnahme von 349,60 kg in 12 Wochen! Dies ist lt. Weight Watchers das beste Resultat, das bisher erzielt wurde. Das Konzept wurde von den MitarbeiterInnen sehr gut angenommen, sodass die Ernährungsumstellung sowie der Sport in ihrem Leben wieder einen neuen Stellenwert haben. Das gesundheitsfördernde Projekt „Fit am Arbeitsplatz“ mit den Angeboten Aquagymnastik, Krafftraining sowie Personalturnen wurden dadurch vermehrt genutzt.

Die Kursgebühren von 60 € pro MitarbeiterIn wurden von der KAV Generaldirektion, der Personalvertretung und der Kollegialen Führung des Hauses übernommen. Hinzu kommen noch 16 Stunden Arbeitszeit pro MitarbeiterIn.

Aufgrund der großen Nachfrage wurden zwei weitere „Gemeinsam Abnehmen“ Kurse organisiert. Der Herbstkurs ist vorerst der letzte Kurs, da Ende 2010/Anfang 2011 der Schwerpunkt in der betrieblichen Gesundheitsförderung auf das „Rauchfreie Krankenhaus“ gesetzt wird.

*Mag^a. Claudia Kudrna, MBA
Stat. Sr., Ass. des Pflegedirektors und Projektleiterin*

Betriebliche Gesundheitsförderung im Orthopädischen Spital Speising

Das Orthopädische Spital Speising hat seit Kurzem eine eigene Stelle zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Gemeinsam mit dem Betriebsrat sollen gesundheitsfördernde Projekte ausgebaut werden. Als Gesundheitsbetrieb hat das Orthopädische Spital Speising seinen MitarbeiterInnen schon bislang viele Gesundheitsangebote gemacht:

„Ob Wirbelsäulen-Krafftraining, Yoga, Sportanalysen, Lauftrainings, die Teilnahme am Wienmarathon oder das simple Bereitstellen von kostenlosem Obst für die MitarbeiterInnen – all das war schon bislang an der Tagesordnung“, sagt Geschäftsführer Mag. David Pötz. Zudem wurde ein gemütlicher MitarbeiterInnen-Sozialraum eingerichtet, in dem auch kostenlos Obst- und Säfte angeboten werden.

Durch die Einführung einer zentralen Schnittstelle für die betriebliche Gesundheitsförderung (Leiterin: Claudia Bisanti) will man in Zukunft versuchen, mehr Projekte zur der Verhältnisprävention zu schaffen. „Verhältnisprävention heißt, dass gesundheitsfördernde Bedingungen geschaffen werden, so sollen z.B. auch Arbeitszeitmodelle künftig unter dem Blickwinkel der BGF gesehen werden“, erklärt Bisanti.

Auch die Vernetzung mit dem, ebenfalls zur Vinzenz Gruppe gehörenden, Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz wird verstärkt. Dort ist die Betriebliche Gesundheitsförderung seit einigen Jahren selbstverständlicher Bestandteil des Krankenhausalltags.

Claudia Bisanti
Orthop. Spital Speising, Public Relations
pr@oss.at

Angebote einer umfassenden Gesundheitsförderung im Krankenhaus, am Beispiel der Barmherzigen Schwestern Linz, ein Unternehmen der Vinzenz Gruppe

Bereits im Jahr 2001 entwickelte sich die Idee, im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz vermehrte Angebote zur Gesundheitsförderung den Mitarbeitenden anzubieten. Zum einen fand dies in Form mehrmaliger Informationsveranstaltungen zum Thema „Was ist Supervision“ statt, zum anderen entwickelte sich in der Zusammenarbeit mit der Betriebsmedizin, der Hygiene-Abteilung und der Ernährungsmedizin das „7-Säulen-Aktiv-Programm“. Das 7-Säulen-Aktivprogramm ist ein umfassendes Gesundheitsförderungsprogramm, in dem es neben Angeboten zu Bewegung, Ernährung auch Kultur- und Kreativitätsangebote gibt, aber auch die Mentale Gesundheit in den Fokus genommen wird.

Das Programm ist inzwischen ein nicht wegzudenkender Bestandteil der ‚Betriebskultur‘ und enthält jedes Jahr über 60 verschiedene Vorträge und Kurse. Jährlich nehmen beinahe 600 Personen die Angebote in Anspruch. Das Bemerkenswerte daran ist, dass sich dieses Programm aus einer Initiative der Mitarbeitenden entwickelt hat, der Krankenhausvorstand aber die finanziellen Mittel zur Verfügung stellt.

2007 wurde vom Krankenhausvorstand die Schaffung eines eigenen Dienstpostens für Betriebs- und Organisationspsychologie (BEO) beschlossen und damit eine Stabstelle eingerichtet, die sich auf multiple Weise um das Thema der Gesundheitsförderung für Mitarbeitende eines Krankenhauses einsetzt und in der nun schon drei Personen beschäftigt sind. Dadurch ist es gelungen, noch strukturierter Akzente im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern zu setzen, die sich nachhaltig in die Unternehmenskultur einbinden.

Neben der jährlichen Planung, Durchführung und Evaluierung der 7-Säulen zeigen die Tätigkeitsfelder einer Arbeitspsychologin im Krankenhaus folgendes auf:

- Die Betriebspsychologie stellt ein zeitnahes, niederschwelliges Angebot für Mitarbeitende dar. Dies ist vor allem in Hinblick auf ein onkologisches Schwerpunktspital von großer Bedeutung.
- Ziel der Betriebs-Psychologie ist es, neben der Qualitätssicherung, auch Impulse zur Schaffung einer Kultur und Atmosphäre zu setzen, in der Belastungen durch die Arbeit gesehen werden und rechtzeitig sowie zeitnah gehandelt werden kann.
- Das berufliche Handeln wird so verstärkt durch eine systematische Reflexion begleitet und Lernprozesse können ausgelöst werden.
- Besonders bei der Diagnosestellung Krebs müssen Mitarbeiter würde- und respektvoll



mit den PatientInnen kommunizieren. Auch die Belastungen durch das Eingehen auf die Ängste und die meist aufkommenden Hilflosigkeit der PatientInnen und Angehörigen, können sich in Mitarbeitenden widerspiegeln. Ein Ziel der Arbeits- und Betriebspsychologie ist, Mitarbeitende dabei zu unterstützen und bestärken, sich Belastungen bewusst zu stellen und sie professionell zu meistern. Damit werden gleichzeitig Impulse gesetzt, um Überforderung und damit langfristig dem Burn Out vorzubeugen.

- Kommunikation ist ein tragendes Element unseres menschlichen Miteinanders – gerade im Arbeitsfeld Spital. Es geht um eine bewusste Gestaltung der Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen und was wir von uns selbst beruflich und privat fordern. Dies ist der Ausgangspunkt zu gelungenen Begegnungen mit dem „DU“ - egal, ob damit unsere PatientInnen gemeint sind, oder unsere Kolleginnen und Kollegen. Insofern ist die Arbeitspsychologie ein missing link: sowohl in Bezug auf die bessere Kommunikation und Kooperation der verschiedenen Berufsgruppen im Spital als auch der dialogorientierten Gestaltung der Beziehung zu den Patientinnen und Patienten.
- Neben der Einzelbetreuung finden auch Gruppenschulungen zum Thema Entspannung oder zur Umsetzung des Konzepts des „Rauchfreien Krankenhauses“ statt bzw. werden Unterrichtseinheiten in der Krankenpflegeschule des Hauses gestaltet. Wichtiges Ziel der BEO ist der Ausbau des Feldes der instrumentalisierten beruflichen Reflexion für alle Berufsgruppen.

Mag.^a Charlotte Dichtl

Leiterin Betriebs- und Organisationspsychologie am Krankenhaus der
Barmherzigen Schwestern Linz, ein Unternehmen der Vinzenz Gruppe

Gesund und fit im Haus der Barmherzigkeit

Am 5. Oktober verwandelte sich der Festsaal des gemeinnützigen Pflegekrankenhauses Seeböckgasse in Wien-Ottakring in ein Gesundheits-Zentrum. Unter dem Motto „Gesund und fit am Arbeitsplatz“ wurden für alle MitarbeiterInnen der Haus der Barmherzigkeit-Gruppe Fitnesstests, Biofeedback oder Beratungen zu den Themen Ernährung, Raucherentwöhnung und Rückenschmerzen angeboten. „Ich freue mich, dass das Thema Gesundheit im Haus so wichtig genommen wird und Initiativen wie diese ermöglicht werden“, so Organisatorin Mag. Katharina Schuldner (Personalentwicklung). Umgesetzt wurde der Gesundheitsnachmittag von engagierten HB-MitarbeiterInnen der Therapie, des Ärzteteams oder SANA Catering.

In einer neuen Broschüre über Gesundheitsvorsorge wurden alle MitarbeiterInnen über die Angebote im Haus der Barmherzigkeit informiert – von Coaching über Kinästhetikschulungen und Bildschirmbrillen. Auch das Projekt „Fit für die Zukunft – Arbeitsfähigkeit erhalten“ unterstützt die Gesundheitsförderung im Unternehmen. Es wurde in Zusammenarbeit mit der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt (AUVA) und der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) durchgeführt. Alle MitarbeiterInnen haben an einer Befragung über die aktuelle Arbeitsbelastung teilgenommen, ihre Arbeitsplätze wurden begutachtet. „Das Schöne ist, das Projekt „Fit für die Zukunft“ bezieht auch Teile des betrieblichen Gesundheitsmanagements ein, die wir im Betrieb schon längst umgesetzt haben“, sagt Katharina Schuldner. Eines dieser bestehenden Angebote ist der HB fit-club, ein Fitnesscenter für alle MitarbeiterInnen am Standort Seeböckgasse. Aufgrund der Ergebnisse des Projekts wird nun auch eine Ergonomieschulung für den PatientInnentransport angeboten, ebenso wie Seminare zur Stressbewältigung und Weiterbildungen für die verschiedenen Berufsgruppen.

MitarbeiterInnen der Gruppe des Haus der Barmherzigkeit konnten sich beim Gesundheitsnachmittag im HB Seeböckgasse über gesunde Ernährung, Fitness und Massage informieren.



Foto © HB

„Die Unterschiedlichkeit unserer MitarbeiterInnen erfordert spezielle Maßnahmen und Förderung“, so HB-Institutsdirektor Univ.-Prof. Christoph Gisinger: „Wir orientieren uns sowohl im Bezug auf unsere PatientInnen und MitarbeiterInnen am christlichen Grundsatz der Einzigartigkeit jedes Menschen.“ Die MitarbeiterInnen der Häuser der Barmherzigkeit-Gruppe kommen aus 47 verschiedenen Geburtsnationen und haben die unterschiedlichsten Ausbildungen. Beispielsweise wird ein internes Schulungsprogramm und Coaching zur psychischen Entlastung angeboten. „Auch Betriebskindergärten, ein Gesundheitsprogramm inklusive Fitnessräumen und Power-Napping-Raum haben wir etabliert“, freut sich Institutsdirektor Christoph Gisinger und fügt hinzu: „Unsere Mitarbeiter sind es uns wert, denn sie sind unser kostbarstes Kapital!“

Mag.^a (FH) Corinna Dietrich
Kommunikation, Haus der Barmherzigkeit
corinna.dietrich@hausderbarmherzigkeit.at

„ChiroAesthetik[®] in der Pflege“ im OP

ChiroAesthetik[®] Anwendungen fördern die gesamtleibliche Fähigkeit zur Eigenregulation und damit die Selbstheilungskräfte des Menschen. Die „ChiroAesthetik[®] in der Pflege“ ist aus der Leibarbeit ChiroAesthetik[®] hervorgegangen, deren Grundlagen sie treu bleibt. Durch Geborgenheit und Sicherheit in Berührung, Bewegung und Beziehung entstehen Ausgeglichenheit und Wohlgefühl. Als Leibarbeit spricht die ChiroAesthetik[®] den ganzen Menschen an: In seinen Körperfunktionen, sowie in seinen geistigseelischen und sozialen Prozessen. Sie wirkt psychophysisch spannungsregulierend.

Was bedeutet ChiroAesthetik?

Mit meinen Händen trage ich den Körper eines Menschen. Mit seinen Muskelsinnen nimmt er dies wahr. ChiroAesthetik[®] fasst das zusammen. Das Wort leitet sich vom Griechischen her: *chiro* - die Hand; *aesthesis* - die Wahrnehmung, Wahrnehmung durch die Sinne, auch die Lehre von der Harmonie in der Natur.

Das Grundprinzip der ChiroAesthetik[®]

- Die ChiroAesthetik[®] baut auf einem einfachen Prinzip auf. Es ist das TRAGEN des Körpers:
- Dabei werden einzelne Körperteile (Schultern, Beine, Brustkorb, einzelne Muskelgruppen...) behutsam minimal angehoben und mit den Händen getragen.
 - Die Griffabfolgen werden im natürlichen Atemrhythmus des Menschen angewandt.

So braucht der Mensch sein Körpergewicht nicht selbst zu tragen. Das lockert Verspannungen in Muskeln und Sehnen, mobilisiert die Gelenke, verbessert die Versorgung des Körpers durch den Blutkreislauf, fördert eine vollere Atmung und erleichtert daher auch psychisch, so dass hoher Stress sich senken kann und auch eine seelische Kräftigung erfolgt.

ChiroAesthetik[®] in der Pflege

Für den Einsatz in der Pflege bietet die ChiroAesthetik[®] spezielle Griffabfolgen, welche den PatientInnen bereits in wenigen Minuten deutlich spürbare Erleichterung bringen. Die Anwendungen bewähren sich in der Pflege und in der Pflege im OP. Die ChiroAesthetik[®] in der Pflege ist gesundheitsorientiert. Sie weiß, dass der Mensch von Natur aus seine Kräfte bis zu ei-



ChiroAesthetik® im OP

nem gewissen Grad selbst regulieren kann. Diese Selbstheilkräfte aktiviert sie, ohne einen Heilungsanspruch zu stellen. Sie macht das vorwiegend manuell, mitunter auch durch verbale Kommunikation: „Ah! Dieses Bein lässt sich ja noch frei bewegen.“ Der Mensch kann etwas vollbringen = stärkende, mutmachende Lebenshaltung. (Anstatt: „Oje! Das Bein ist schon ganz steif.“ *Der Mensch hat versagt = schwächende Lebenshaltung.*) So fördert sie stets die Fähigkeiten der PatientInnen.

Auswirkungen für die Patient/inn/en

- Durch die sanfte Mobilisierung bleibt die Beweglichkeit erhalten.
- Die Atmung wird voller und regelmäßiger.
- Die PatientInnen liegen großflächiger.
- Schmerzen am Bewegungsorganismus werden gelindert.
- Hoher Stress klingt ab.
- Eine hellere Stimmungslage stellt sich ein.

ChiroAesthetik® in der Pflege im OP

Seit über 30 Jahren arbeite ich im OP. Ein Satz begleitete mich immer: „Schwester, ich habe Angst“. Wenn PatientInnen dies früher zu mir sagten, konnte ich das zwar verstehen, aber nicht viel tun. So suchte ich nach einem hilfreichen Handwerkszeug. Durch die ChiroAesthetik® in der Pflege habe ich Gelegenheit bekommen, den PatientInnen eine körperliche Erleichterung zu ermöglichen. Ich erlernte das Anwenden der ChiroAesthetik®. Sowohl die ärztliche Leitung als auch die Pflegeleitung befürworteten mein Vorhaben, die ChiroAesthetik® in der Pflege den PatientInnen zugute kommen zu lassen.

Wann wird die ChiroAesthetik® in der Pflege angeboten?

- Bei der präoperativen Pflegevisite
- Knapp vor der Operation - entweder im Bett oder am OP-Tisch
- Nach der Operation im Bett

Immer wenn hoher Stress/Angst oder Verspannung vorherrschen, kann die ChiroAesthetik® in der Pflege wohltuend wirken. Sie wird von den Patient/inn/en gerne angenommen. Sehr angenehm empfinden dies auch Patient/inn/en nach einer Apoplexie (Schlaganfall).

Gabriele Berger

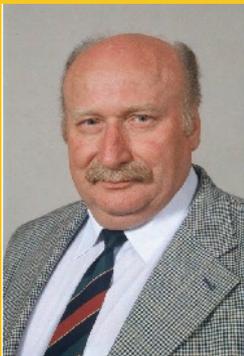
Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester und Trainerin für die ChiroAesthetik® in der Pflege

Esther Wolf

Hat ursprünglich als Feldenkraislehrerin, Akad. Bewegungstherapeutin und Systemische Beraterin gearbeitet. Sie ist seit 15 Jahren in freier Praxis tätig. Jetzt widmet sie sich ganz der Leibarbeit. Sie ist die Entwicklerin der ChiroAesthetik®

Zusammenarbeit zwischen Krankenhäusern und Selbsthilfegruppen

Studien belegen, dass bei Kooperationen zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten im Gesundheitsbereich nicht nur die PatientInnen bzw. Angehörigen profitieren, sondern auch die KooperationspartnerInnen selbst. In den nächsten Ausgaben wollen wir die verschiedenen Vorteile solcher Kooperationen aus den unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten. Den Beginn macht ein Erfahrungsbericht des Wiener Herzverbandes.



Franz Radl
Präsident Österreichischer Herz-
verband – Landesverband Wien

Die Bestrebungen des Wiener Herzverbandes, direkt mit Krankenhäusern zusammenzuarbeiten, gestalteten sich über viele Jahre eher schwierig. Zu groß waren die Befürchtungen der SpitalsmitarbeiterInnen, wir könnten die PatientInnen quasi vom OP-Tisch weg in unsere Selbsthilfegruppe akquirieren oder zumindest den Spitalsbetrieb erheblich stören. Erst als es im Rahmen des PIK-Teilprojekts „Selbsthilfegruppen greifbar im Spital“ einen quasi offiziellen Auftrag zur Zusammenarbeit gab, änderte sich für uns die Situation. Jetzt gab es eine koordinierende und unterstützende Stelle, nämlich die Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien. Sie organisierte Workshops bzw. Koordinationstreffen und brachte uns mit den jeweils richtigen GesprächspartnerInnen in den Krankenhäusern zusammen. Auch wenn natürlich vieles an Überzeugungsarbeit weiterhin durch uns geleistet werden musste. Aber wir konnten die Verantwortlichen überzeugen, im Laufe der Zeit wurden die Kontakte immer besser und mittlerweile funktioniert die Zusammenarbeit reibungslos. Wir werden immer wieder zu verschiedenen Veranstaltungen eingeladen und lernen dabei die Ärzteschaft und das Pflegepersonal noch besser kennen. Und für jedes der 19 Krankenhäuser, mit denen wir in der Zwischenzeit zusammenarbeiten, haben wir einen persönlichen Betreuer bestimmt.

Das Ergebnis: Wenn die PatientInnen aus dem Krankenhaus oder nach der Rehab entlassen werden, werden sie von den MitarbeiterInnen des Entlassungsmanagements auf uns bzw. auf die Möglichkeiten einer Selbsthilfegruppe aufmerksam gemacht. Denn in der Selbsthilfegruppe ist man im Kreise anderer Betroffener, mit denen man über seine Probleme offen reden kann. Man lernt, mit der Krankheit im Alltag besser umzugehen und die Teilnahme an der Gruppe hilft dabei, den eigenen Lebensstil zu ändern. Hier unterstützen unsere monatlichen Informationsnachmittage mit Vorträgen von ÄrztInnen und anschließender Gelegenheit für unsere Mitglieder, ihre Probleme und individuellen Fragen zu besprechen. Auch Aktivitäten zu setzen, fällt in der Gruppe leichter. Wir betreiben in Wien wöchentlich neun Turngruppen. Ebenso gibt es wöchentlich eine Wanderung bzw. Ausfahrten unserer Radfahrgruppe. Dazu eine kleine Anekdote, die ebenfalls die Akzeptanz unterstreicht, die wir mittlerweile erfahren. Als der Leiter unserer Radfahrgruppe krankheitsbedingt ausfiel, erbot sich ein namhafter Professor am Krankenhaus Hietzing – selbst begeisterter Hobbyradfahrer – die Gruppe zu übernehmen.

Franz Radl
Präsident Österreichischer Herzverband – Landesverband Wien
www.wiener-herzverband.at

Infotage zur Gesundheitsförderung im Pensionisten-Wohnhaus Hetzendorf

Im vergangenen September veranstaltete das Pensionisten-Wohnhaus Hetzendorf - eines der 31 *Häuser zum Leben* - in Kooperation mit der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege am Krankenhaus Hietzing erneut die dreitägigen Hetzendorfer Gesundheitstage für BewohnerInnen des Pensionisten-Wohnhauses und BesucherInnen der Wiener Pensionistenklubs. Im Mittelpunkt standen Themen, die mit zunehmenden Alter an Bedeutung gewinnen und leider häufig tabuisiert werden: Depression, Demenz und Inkontinenz. In einer Mischung aus Fachvorträgen und zahlreichen Praxisstationen konnten sich Interessierte informieren und im Anschluss praktische Übungen ausprobieren. Jeder Tag stand unter einem besonderen Motto und begann musikalisch mit dem „Körperzellenrock“ - ein Song zum Mitsingen verbunden mit Tanzkombinationen zum Aktivieren jeder Zelle. Die Schülerinnen und Schüler der Krankenpflegeschule Hietzing unter der Leitung von DGKS Ingrid Zupa gestalteten die Plakate zu den einzelnen Themen.

Dr. Gerald Gatterer, Vorstand des Pav. XIV des Geriatriezentrums Am Wienerwald hielt einen Fachvortrag zum Thema Demenz und berichtete unter anderem von der Defizithypothese, die besagt, dass mit zunehmendem Alter ein Abbau biologischer Funktionen einsetzt. Mit ent-

sprechender Lebensführung, gesunder Ernährung, Bewegung, ausreichend sozialen Kontakten, viel Trinken und regelmäßigem Gedächtnistraining kann der Abbau jedoch verzögert werden.

Primar Dr. Georg Psota, Chefarzt des Psychosozialen Dienstes und Nachfolger des verstorbenen Dr. Stefan Rudas hielt einen Vortrag zum Thema Depression. Die BewohnerInnen wurden darüber aufgeklärt, an welchen Merkmalen Depression erkennbar ist und dass sozialer Rückzug Depression auslösen bzw. verstärken kann. Niemand müsse sich zudem seiner Depression schämen, namhafte Persönlichkeiten der Geschichte litten darunter. Die BewohnerInnen wurden motiviert, ihre sozialen Kontakte durch Inanspruchnahme des Angebots der zahlreichen Veranstaltungen und Ausflüge zu knüpfen bzw. aufrechtzuerhalten.

Lange im Appartement zu bleiben wünschen sich alle BewohnerInnen. Der Gedanke an eine eventuelle Übersiedelung auf eine Betreuungsstation in den späten Lebensjahren und der Pflege zu bedürfen, ruft viele Ängste bei den Menschen hervor. Bei Dr. Karl Tanzmeister, ärztlicher Leiter der *Häuser zum Leben* stand daher ein Vortrag zum Thema „Wie bleibe ich möglichst lange selbständig im Appartement“ auf der Agenda und er brachte es auf den Punkt: Es geht um das Halten eines Gleichgewichts. Völlerei und Fasten, Liebe und Zorn, Fröhlichkeit und Trauer haben beides ihre Berechtigung solange keine Seite Überhand nimmt. Der Kontakt zu den Betreuungsstationen, die zum Standard aller 31 *Häuser zum Leben* gehören bzw. die Begegnung mit dessen BewohnerInnen ist ein Tabuthema für viele AppartementbewohnerInnen. Um die Scheu und Berührungsängste von den BewohnerInnen zu nehmen sowie Toleranz zu fördern, haben MitarbeiterInnen des Pflegebereichs ihr Leistungsangebot dem Publikum vorgestellt. Anschließend konnten Interessierte die Betreuungsstationen besichtigen und ihre Fragen stellen.

Der Vortrag zum Thema Inkontinenz durch DGKS Molnarova wurde durch eine Produktpräsentation im Stile einer Modenschau durch die pfiffigen Schülerinnen und Schüler der Krankenpflegeschule Hietzing ergänzt.

Im Vortrag zur Sturzprophylaxe der Ergotherapeutinnen ging es um die Erhaltung der Beweglichkeit und das Verhindern von Stürzen, die mit zunehmendem Alter einhergehen. Vor allem die praktischen Übungen riefen im Saal Begeisterung hervor und es gab kaum jemanden, der nicht mitmachte. Abschließend konnten zwei Schauappartements besichtigt werden, eines wie man sein Zuhause alltagstauglich einrichtet, das andere, wie man sich eben nicht einrichten sollte, wenn man nicht stürzen möchte (Stolpergefahren durch Kabel, Teppiche, ungünstig platzierte Möbel).

Die Praxisstationen, die allesamt guten Anklang fanden, wurden von ExpertInnen und MitarbeiterInnen der Ergotherapie, Sozialarbeit, Animation und der Psychologin des Pensionisten-Wohnhauses gestaltet und abgehalten. Ausprobiert werden konnte: Gedächtnistraining, Tasten und Raten verdeckter Gegenstände, der Minimentaltest, virtuelles Kegeln über Nintendo Wii, Qi-Gong, Outdoor-Nordic Walking, Mobilitätstraining (Umgang mit Hindernissen mit Rollatoren und Rollstühlen) sowie Seniorentanz. Die BesucherInnen, die an den Praxisstationen teilnahmen, erhielten als Dankeschön ein gesundes Tagesgeschenk.

Ein Bücher- und Informationstisch sowie Produktpräsentationen der Firma Team-Idee und Besser-Leben rundeten die Gesundheitstage ab. Am letzten Tag fand ein Abschlussheuriger mit Verlosung von Preisen statt, der zahlreichen Anklang fand. Wir freuen uns, bald wieder die Gesundheitstage zu veranstalten.

*Sonja Hofmeister, Büroleitung, Koordination Gesundheitstage
Pensionisten-Wohnhaus Hetzendorf
sonja.hofmeister@kwp.at*

Kursana Residenz Wien-Tivoli: Clowning – Lachen als neue Therapieform Bewohnerinnen und Bewohner sind begeistert von den lustigen Besuchern

Die Kursana Residenzen probieren immer wieder innovative Therapieformen aus. Deshalb begann Mitte August ein spannendes Projekt im Haus Wien-Tivoli. Die Klinikclown Gruppe „Einherz-Clowns“ kam zu Besuch und brachte die BewohnerInnen mit ihren lustigen Streichen zum Lachen. Auf heitere, aber sehr einfühlsame Art blödelten die Clowns mit den SeniorInnen, sodass das Lachen auf allen Stationen zu hören war.

Die 2008 von einem Medizinstudenten gegründete Organisation, die eng mit dem berühmten amerikanischen Arzt Dr. Patch Adams zusammenarbeitet, setzt sich für Menschlichkeit und Freude in der Medizin ein. Die ResidenzbewohnerInnen sind begeistert und freuen sich schon auf den nächsten Besuch.

Die Kursana Residenzen probieren immer wieder neue Therapiemethoden aus, wenn diese sich bereits bewährt haben. Im Sommer begann man im Haus am Tivoli mit Tiertherapie und konnte bisher große Erfolge damit erzielen. Mitte August 2010 wurde ein weiteres Therapieprojekt gestartet. Da Lachen bekanntlich das Wohlbefinden steigert und maßgeblich die Selbstheilungskräfte verbessert, entschied man sich für die Umsetzung eines ganz besonderen Projektes.

Die Klinikclown Gruppe „Einherz-Clowns“ wurde eingeladen, um den BewohnerInnen mit ihren lustigen Streichen Freude zu bereiten. Die SeniorInnen waren begeistert, als die bunt geschminkten Besucher eintrafen und durch das Haus fegten. Auf allen Stationen hörte man lautes, herzliches Lachen und immer wieder ein heiteres „Wo sind sie? Wo sind sie?“. Als die Clowns die Residenz wieder verlassen hatten, war die Resonanz so groß, dass sofort klar wurde: sie werden wieder kommen. „Wir freuen uns sehr, dass wir mit dieser Idee genau ins Schwarze getroffen haben. Die BewohnerInnen hatten wirklich Spaß. Die Einherz-Clowns haben die Herzen unserer SeniorInnen mit ihrer lustigen und gleichzeitig sehr einfühlsamen Art berührt und allen ein Lächeln ins Gesicht gezaubert. Wir haben bereits den nächsten Termin vereinbart.

Lachen heilt. Die 2008 von dem Medizinstudenten Alexander Radinger gegründete Jungmedizinerinitiative „Einherz-Clowns“ setzt sich für Menschlichkeit und Freude in der Medizin ein. Mit Humor auf der einen Seite und viel Einfühlungsvermögen auf der anderen Seite, schaffen die Clowns eine besondere Beziehung zu den Menschen. Sie berühren ihre Seele, lachen mit ihnen und helfen ihnen dadurch in ihrer ganz individuellen Situation. Die „Einherz-Clowns“ arbeiten eng mit dem berühmten amerikanischen Arzt Dr. Patch Adams zusammen und haben mittlerweile 150 Mitglieder. Patch Adams Leitspruch ist „Clowning is your nature. All you need is an open heart.“ Das bedeutet so viel wie „Clowning liegt in unserer Natur. Alles was du brauchst, ist ein offenes Herz.“ Die „Einherz-Clowns“ arbeiten ehrenamtlich. Bei ihren Besuchen in Spitälern, Seniorenwohnhäusern und Behinderteneinrichtungen möchten sie die Welt der Menschen verzaubern und ihnen durch ‚Clowning‘ Freude machen. Den SeniorInnen der Kursana Residenz Wien-Tivoli war die Freude ins Gesicht geschrieben. Sie dürfen sich bereits auf den nächsten Besuch der fröhlichen Klinikclowns freuen.



Die Klinikclown Gruppe „Einherz-Clowns“ zu Besuch bei den BewohnerInnen der Kursana Residenz Wien-Tivoli

Mag.^a Beate Wohlschlager
Senior PR-Betreuung, Zowack PR & Communications
beate.wohlschlager@zowack.com

65 Jahre verlässlicher Partner für Wiener SeniorInnen - die Pensionistenklubs der Stadt Wien

Vor 65 Jahren - im Winter 1946 - wurden in Wien erstmals so genannte "Wärmestuben" für SozialhilfebezieherInnen eingerichtet. Daraus entstanden in der Folge die "Tagesheimstätten für alte Leute". In den darauf folgenden Jahrzehnten kamen immer mehr Freizeitangebote, wie z.B. Gruppenreisen und Ausflugsfahrten, hinzu.

Im Jahre 1962 wurden die Tagesheimstätten schließlich in "Pensionistenklubs" umbenannt und allen Wiener SeniorInnen ab 60 zugänglich gemacht. Heute betreibt das Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser 172 Pensionistenklubs in allen Wiener Bezirken, 31 davon in den Häusern zum Leben. "Die Pensionistenklubs bieten älteren WienerInnen und Wiener einen Ort der Gemeinschaft, Unterhaltung und Information. Sie sind für alle SeniorInnen und Senioren offen, ungeachtet ihrer Herkunft oder ihres Einkommens, und wirken damit gegen soziale Isolation. Das ist ein wichtiger Auftrag in einer Stadt, in der die Menschen immer älter werden", so die Präsidentin der Häuser zum Leben, Gesundheits- und Sozialstadträtin Mag.^a Sonja Wehsely, anlässlich des 65-jährigen Bestehens dieser Wiener Institution.

Ein Großteil der alten Menschen in Wien lebt allein. Damit einher geht häufig auch die Gefahr von sozialer Einsamkeit, die gleichzeitig einen beschleunigten körperlichen und psychischen Abbau bedeutet. Die Wiener Pensionistenklubs wirken mit ihrem Angebot in allen Wiener Gemeindebezirken dem Verlust von Sozialkontakten, der Angst vor Vereinsamung entgegen und kommen dem Bedürfnis nach Sicherheit nach.

Die Palette der angebotenen Aktivitäten in den einzelnen Pensionistenklubs reicht von der beliebten - kostenlosen - Klubjause mit Kartenspiel und Plausch über Brettspiele, Gedächtnistraining, Gymnastik, Sitztanz, Musikveranstaltungen und Feste bis hin zu Nordic Walking, Qi Gong, kreativem Gestalten und interessanten Vorträgen. "17.200 Wiener SeniorInnen nutzen derzeit das breitgefächerte Programm der Pensionistenklubs, ohne dabei viel Geld ausgeben zu müssen. Auch in Zukunft sind wir ein verlässlicher Treffpunkt für alle ab 60, die nicht allein sein möchten", so die Geschäftsführerin der Häuser zum Leben, Mag.^a Gabriele Graumann.

Die Pensionistenklubs sind jeweils von Oktober bis April, Montag bis Freitag zwischen 13 und 18 Uhr geöffnet. Während der Sommermonate bieten die Klubs ein vielfältiges Ausflugsprogramm zu günstigen Preisen an. Darüber hinaus werden 19 Klubs bereits ganzjährig geführt.

Klubangebote im Detail

- Bei der Aktion "Urlaub in der Sommerfrische" haben alle Wiener SeniorInnen die Möglichkeit, in der Zeit von Mai bis September einen kostengünstigen Urlaub in einer von vielen Regionen Österreichs zu verbringen. Das Angebot zahlreicher neuer Ausflugsziele fand in den letzten Jahren großen Anklang.
- Das Theaterabonnement "Quartett" bietet Kulturinteressierten vier Vorstellungen auf bekannten Wiener Bühnen zum Preis von drei. Die jährlich zur Verfügung stehenden 700 Abonnements finden immer raschen Absatz.
- Informations- und Beratungsangebote, wie Vorträge zu seniorenrelevanten Gesundheits- und Rechtsthemen, z.B. Sicher leben im Alltag-Tipps und Tricks zur Sturzprävention, Vererben und Verschenken u.a.
- Gesunder Klub: Für ältere Menschen sind regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung wesentlich, um gesund und damit selbstständig und lebensfroh alt zu werden.

Die Wiener Gesundheitsförderung und das Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser starteten deshalb 2010 die Initiative "Gesunder Klub". Diese Initiative wird im folgenden Beitrag ausführlicher vorgestellt.

*Johann Baumgartner
Mediensprecher StRin Mag.^a Sonja Wehsely
johann.baumgartner@wien.gv.at*

*Gerda Füricht-Fiegl, MSc
Pressesprecherin, Häuser zum Leben
gerda.fuericht-fiegl@kwp.at*

Gesund und aktiv im Pensionistenklub

Gerade für ältere Menschen sind regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung wesentlich, um gesund – und damit selbstständig und lebensfroh – alt zu werden. Das Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser und die Wiener Gesundheitsförderung starteten deshalb gemeinsam das Projekt „Gesunder Klub“.

Das Projekt startete in der zweiten Jahreshälfte 2010 in zwei Pensionistenklubs der Stadt Wien: In der Rotenhofgasse (10. Bezirk) und in der Marchfeldstraße (20. Bezirk). Mehrmals pro Woche standen gesundheitsförderliche Aktivitäten auf dem Programm. Dazu zählten Ernährungsworkshops und spielerische Bewegungseinheiten ebenso wie Tanzveranstaltungen. Ausgewählt wurden die Angebote von den Seniorinnen und Senioren der beiden teilnehmenden Klubs selbst. Denn nur wenn die Klub-Besucherinnen und –Besucher die Aktivitäten in erster Linie als ihr eigenes Projekt betrachten, werden sie auch langfristig mitmachen.



„Bowling im Klub – mit Wii“

Innovativ: „Bowling im Klub – mit Wii“

Mit dem Einsatz der Spielkonsole „Nintendo Wii“ begab man sich auf neues Terrain. Seit Herbst 2010 treten die Damen und Herren regelmäßig beim virtuellen Bowling-Spielen gegeneinander an. Dadurch werden Körper und Geist auf spielerische Weise aktiviert. Und es macht auch noch Spaß!

So geht es weiter

Beide Klubs haben sich Anfang 2011 zu einer Fortsetzung des „Gesunden Klubs“ entschlossen. Nicht ohne die Angebote und Leistungen zu modifizieren – nach den Wünschen ihrer Besucherinnen und Besucher. Ein weiterer Pensionistenklub, der Fliederhof im 10. Bezirk, wurde Anfang 2011 in das Projekt einbezogen. Und im Herbst dieses Jahres ist eine Ausweitung auf zumindest vier weitere Bezirke geplant. Idealerweise mit Pensionistenklubs, die noch Aufnahmekapazitäten haben, damit interessierte Seniorinnen und Senioren auch tatsächlich die Möglichkeit haben, regelmäßig etwas für ihre Gesundheit zu tun.

*Mag.a Ursula Hübel
Wiener Gesundheitsförderung
www.wig.or.at*

PASEO – Bewegtes Altern in Wien

Der größte Wunsch älterer Menschen ist es, gesund alt zu werden. Die meisten älteren Menschen sind auch recht gut darüber informiert, dass regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung dafür wichtig sind. Die Daten zeichnen allerdings ein anderes Bild: Der größte Teil der älteren Österreicherinnen und Österreicher bewegt sich mit zunehmendem Alter immer weniger. Sind nach Angaben der Statistik Austria (Österreichische Gesundheitsbefragung 2006/07) bei den über 60-jährigen Männern noch rund 27 Prozent körperlich aktiv, so sinkt die Anzahl der aktiven über 75-Jährigen auf rund 12 Prozent. Bei den Frauen ist der Rückgang des Aktivitätsniveaus noch viel ausgeprägter, von 22 Prozent (über 60 Jahre) auf 5 Prozent (über 75 Jahre).

Das Ziel des EU-Projekts „PASEO“, das gleichzeitig in 15 Ländern durchgeführt wird, ist es, entsprechende Vernetzungen zu initiieren. Im Blickpunkt stehen dabei sowohl Maßnahmen, wie inaktive ältere Menschen dazu bewegt werden können, körperlich aktiver zu werden, als auch die Entwicklung altersfreundlicher Bewegungsumwelten. Modernere Public Health-Konzepte betonen stets, dass eine längerfristige Verhaltensänderung nur durch Vernetzung und Zusammenarbeit aller relevanten Sektoren (Infrastrukturplanung, Sport, Gesundheit, Soziales, Medien, Verkehr, ...) bewirkt werden kann. International wird dies unter den Schlagworten „Health in all Policies“ sowie „Capacity Building“ diskutiert. Weltweite Studien belegen, dass Aufklärungs- und Motivationskampagnen alleine wenig dazu beitragen, das Bewegungsverhalten der Zielgruppe positiv zu verändern.

In Wien wurde zunächst die Sicht der Seniorinnen und Senioren erhoben, ihre Bedürfnisse und Wünsche hinsichtlich Bewegung – aber auch vorhandene Barrieren. Besonderes Augenmerk wurde auf die Perspektive bislang Inaktiver gelegt. Weiters ist es gelungen, erfahrene Expertinnen und Experten aus verschiedenen Sektoren an einen Tisch zu bringen: Alle relevanten Anbieterorganisationen – Sportorganisationen, Sozial- und Bildungseinrichtungen, Seniorenorganisationen – waren ebenso vertreten wie städtische Magistratsabteilungen (Stadtplanung, Stadtgärten, Abteilung für Integration und Diversität, Presse- und Informationsdienst) und der Fonds Soziales Wien mit dem Kontaktbesuchsdienst und der Wiener SeniorInnenbeauftragten; auch VertreterInnen der Fachbereiche Medizin und Physiotherapie waren involviert.

Wiener Aktionsplan zur Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten in Wien

Dieser Arbeitskreis entwickelte – unter der Federführung des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien gemeinsam mit der Wiener Gesundheitsförderung – konkrete Maßnahmen und Strategien, die im „Wiener Aktionsplan zur Förderung von Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Menschen“ zusammengefasst wurden. Im Herbst 2010 wurden mit der Umsetzung erster Maßnahmen in Kooperation aller beteiligten Partnerinnen und Partner begonnen.

Den Aktionsplan finden Sie unter: <http://www.wig.or.at/PASEO.40.0.html#parent=altern>

*Mag.^a Ursula Hübel
Wiener Gesundheitsförderung
www.wig.or.at*

*Univ.-Prof. Dr. Michael Kolb
Mag.^a Christina Steininger
Zentrum für Sportwissenschaft, Universität Wien*

Gibt es die Alzheimer-Prävention? Welche Vorbeugemaßnahmen sind zu empfehlen?

Die Forschung zur Vorbeugung (Prävention) der Alzheimer-Demenz stützt sich zum überwiegenden Teil auf Beobachtungsstudien: Einige groß angelegte Vorbeugungsstudien laufen zurzeit oder sind bereits abgeschlossen. So wurde etwa die Hormonersatztherapie (HRT) umfassend untersucht; entgegen früheren Vermutungen scheint sie nach aktuellem Wissenstand keine Rolle in der Demenz-Prävention zu spielen.

Welche Nahrungsmittel haben einen schützenden Effekt?

Schon lange wird verschiedenen Nährstoffen nachgesagt, vor geistigem Abbau zu schützen. Wissenschaftliche Studien haben mittlerweile wertvolle Daten zur Beantwortung der Frage geliefert, welche Stoffe wirklich gegen die Alzheimer-Demenz schützen könnten.

Vitamine als "Antioxidantien"

Aufgrund von Laborbeobachtungen wird vermutet, dass sogenannter oxidativer Stress ein begünstigender Faktor (Treiber) für Demenz-Erkrankungen sein könnte: Einerseits zeigen Alzheimer-PatientInnen mikroskopische Gehirnschädigungen, die mit dem vermehrten Vorkommen freier Radikale in Verbindung gebracht werden. Andererseits senkt die Zufuhr von Antioxidantien die Schädlichkeit der Substanz Beta-Amyloid, die sich im Gehirn von Alzheimer-PatientInnen vermehrt abgelagert. Es wurden mehrere Beobachtungsstudien zur möglichen vorbeugenden Wirkung von Antioxidantien durchgeführt, insbesondere die Aufnahme von Vitamin E wurde zahlreichen Studien unterzogen. Das fettlösliche Vitamin ist besonders reichlich in pflanzlichen Ölen (Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl), Vollkornprodukten und Blattgemüse (Spinat, Spargel, Feldsalate) vorhanden. Der empfohlene Tagesbedarf für Erwachsene beträgt 10-15 mg. Die Ergebnisse der Studien variieren allerdings beträchtlich: Zwar berichteten die größten Studien über ein reduziertes Alzheimer-Risiko bei Antioxidans-Einnahme (insbesondere bei Einnahme von Vitamin E). Allerdings hatten die meisten dieser Untersuchungen wissenschaftlich-methodische Schwächen.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Bis heute liegen keine überzeugenden Ergebnisse vor, die Vitamin E für die Alzheimer-Prävention qualifizieren. Darüber hinaus bestehen Bedenken wegen möglicher krankheitsauslösender Nebenwirkungen durch das Vitamin: So wurde in den letzten Jahren über ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen bei hoch dosierter Einnahme von Vitamin E berichtet. Daher kann die Zufuhr von Vitamin E zur Vorbeugung von Morbus Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen derzeit nicht empfohlen werden. Ebenso fehlt ein eindeutiger Wirkungsnachweis für die Vitamine C, B1, B6 und B12, das Hormon Dehydroepiandrosteron (DHEA) sowie für die Alpha-Liponsäure (ALA) und die Folsäure. Sie werden daher, auch bei erhöhtem genetischen Alzheimer-Risiko, nicht empfohlen.

Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure)

Bei der Alpha-Linolensäure handelt sich um eine Omega-3-Fettsäure. Diese Fettsäuren sind in vielen natürlich gewonnenen pflanzlichen Ölen in großer Menge vorhanden. So machen sie beispielsweise rund 50 Prozent von Leinöl aus. Ebenso kommen Omega-3-Fettsäuren in Fischen wie Makrele, Sardine, Sardelle oder Thunfisch vor. In der Vergangenheit haben einige Studien die Vermutung nahe gelegt, dass vermehrter Fischkonsum das Alzheimer-Risiko mindert, während der Verzehr von gesättigten, insbesondere tierischen Fettsäuren sowie ein erhöhter Blutspiegel an „ungünstigem“ LDL-Cholesterin das Alzheimer-Risiko erhöhen. Um diese Vermutung eindeutig belegen zu können, wurden aufwendige Beobachtungsstudien

durchgeführt. Eine niederländische Studie mit 5.395 zu Studienbeginn hinsichtlich ihrer Gedächtnisleistung unauffälligen TeilnehmerInnen zeigte keinen Zusammenhang zwischen Fettaufnahme - genauer gesagt dem Verhältnis von Cholesterin zu Alpha-Linolensäure - und dem Demenz-Risiko der StudienteilnehmerInnen. Eine weitere Studie mit 5.201 TeilnehmerInnen zeigte für Personen, die mindestens zweimal wöchentlich Fisch konsumierten, eine 28-prozentige Risikominderung gegenüber Personen, die weniger als einmal pro Monat Fisch aßen. Eine genauere Analyse der Daten zeigte aber, dass der Fischverzehr nur bei jenen Personen einen positiven Effekt hatte, die ein niedriges genetisches Alzheimer-Risiko aufwiesen.

Obst & Gemüse

Nach derzeitigem Wissensstand hilft der regelmäßige Konsum von Obst und Gemüse, die geistige Leistungsfähigkeit im Alter zu erhalten. So konnte etwa durch eine Studie aus dem Jahr 2005 belegt werden, dass betagte Frauen durch vermehrten Gemüsekonsum, vor allem von Blattgemüse, ein reduziertes Risiko für kognitive Beeinträchtigungen haben. Auch ältere Studien berichteten über einen positiven Einfluss von Obst und Gemüse auf die Gehirnleistung älterer Menschen.

Welche Lebensstilmaßnahmen senken das Risiko?

Wer bis ins hohe Alter körperlich aktiv bleibt, sich immer neuen geistigen Herausforderungen stellt und ein reges Sozialleben hat, hält dadurch nicht zuletzt seine grauen Zellen in Schwung. Dazu die Ergebnisse einiger aufwendiger Langzeitstudien:

Körperliche Fitness

ForscherInnen konnten bei 349 gesunden über 55-Jährigen beobachten, dass diejenigen mit guter Herz- und Lungenfitness ihre geistige Leistungsfähigkeit im Verlauf der sechs Beobachtungsjahre auf demselben Niveau halten konnten, während jene mit schlechter Fitness sich kognitiv verschlechterten. Auch eine Studie mit 4.055 über 65-jährigen TeilnehmerInnen konnte aufzeigen, dass im Beobachtungszeitraum von sechs Jahren körperliche Aktivität zu einer Verlangsamung des geistigen Leistungsabbaus führte. Allerdings war dieser Zusammenhang nach der Berücksichtigung von anderen Faktoren, wie etwa von geistigen Aktivitäten, Depression und Gefäßerkrankungen sowie nach Ausschluss jener zehn Prozent der TeilnehmerInnen, die schon zu Beginn die größte geistige Leistungsschwäche gezeigt hatten, nicht mehr gesichert. Es ist zurzeit nicht eindeutig nachgewiesen, dass ein körperlich aktiver Lebensstil einen direkten schützenden Effekt in Hinblick auf die Entwicklung von Demenzerkrankungen hat. Dennoch scheint es aufgrund des generell positiven gesundheitlichen Effekts von regelmäßiger Bewegung angemessen, auch ältere Menschen zur körperlichen Aktivität zu motivieren.

Freizeitaktivitäten

Ob Freizeitaktivitäten die Entwicklung einer Demenz hintanhaltend bzw. deren Verlauf positiv beeinflussen können, ist eine häufig diskutierte Frage. Eine über fünf Jahre laufende Untersuchung mit 469 über 75-jährigen TeilnehmerInnen kam zu dem Schluss, dass Personen, die mehrmals pro Woche Freizeitaktivitäten betreiben, im Vergleich zu solchen, die dies nur einmal wöchentlich oder seltener tun, ein vermindertes Demenz-Risiko haben. Interessantes Detail: Von den „geistigen“ Freizeitaktivitäten zeigte Brettspielen den größten positiven Effekt, gefolgt vom Spielen von Musikinstrumenten, dem Lösen von Kreuzworträtseln und dem Lesen von Büchern. Im Bereich der „körperlichen“ Freizeit-Tätigkeiten hat Tanzen vor Wandern und Schwimmen die größte vorbeugende Wirkung gegen geistigen Abbau.

Bildung

Eine Studie des Stockholmer Karolinska Institutet kommt zu dem Ergebnis, dass hoher Bildungsgrad das nachweisliche Auftreten von geistigen Beeinträchtigungen bei Demenzerkrankungen verzögern könnte. Die ForscherInnen aus Schweden analysierten Datenmaterial einer Studie, an der seit dem Jahr 1972 insgesamt 1.449 Personen teilgenommen haben. Die durchschnittliche Beobachtungszeit betrug 21 Jahre. Anhand von regelmäßigen Befragungen sowie einer Untersuchung der geistigen Fähigkeiten im Jahr 1998 ermittelten die ForscherInnen den Einfluss von Faktoren wie Bildung oder Lebensgewohnheiten auf die Entstehung einer Demenz. Menschen mit sechs bis acht Jahren Ausbildung erkrankten seltener an einer Demenz als solche mit weniger als fünf Jahren Ausbildung. Auch nach Berücksichtigung weiterer Einflussfaktoren wie Alter, Einkommen oder Lebensgewohnheiten und Risikofaktoren für Atherosklerose blieb dieser Zusammenhang bestehen. Auch das Geschlecht hatte der Studie zufolge keinen Einfluss auf das Demenz-Risiko. Ein besonders niedriges Risiko hatten hoch gebildete TeilnehmerInnen ohne genetische Vorbelastung.

Gibt es Medikamente, die vorbeugend (präventiv) angewendet werden können?

Cholinesterase-Hemmer

Unter strengen Versuchsbedingungen konnten Cholinesterase-Hemmer sowohl bei Personen mit Risikofaktoren für eine Alzheimer-Demenz als auch bei Menschen, bei denen bereits Demenz-Vorstufen nachweisbar waren, den Ausbruch der Erkrankung nicht signifikant verzögern.

Hormonersatztherapie

In den 90er-Jahren deuteten etliche Studien darauf hin, dass das weibliche Geschlechtshormon Östrogen – und damit auch die Hormon-Ersatztherapien - zur Demenz-Vorbeugung geeignet sein könnten. Neuere Ergebnisse zeigen hingegen, dass die Östrogen-Ersatztherapie das Risiko für Demenzerkrankungen möglicherweise erhöht und zudem bei langzeitiger Anwendung auch andere negative Folgen haben kann (z.B. erhöhtes Brustkrebsrisiko). Aufgrund dieser widersprüchlichen Ergebnisse können diese Ersatztherapien derzeit nicht zur Vorbeugung der Alzheimer-Demenz empfohlen werden.

Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR)

Die Frage, ob die regelmäßige Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten dieser Gruppe zur Alzheimer-Vorbeugung geeignet ist, wurde durch verschiedene Studien unterschiedlich beantwortet. Die Einnahme von NSAR kann nach heutigem Wissensstand also noch nicht zur Alzheimer-Vorbeugung empfohlen werden. Zudem sind mögliche gesundheitsschädigende Nebenwirkungen bei einer Langzeiteinnahme zu bedenken. Allerdings gibt es Hinweise, dass bestimmte NSAR oder Abkömmlinge dieser Substanzen in zukünftigen Therapien zur Anwendung kommen könnten.

Statine

Einige Studien lassen vermuten, dass die zur Senkung der Blutfette eingesetzten Medikamente auch zu einer Minderung des Demenzrisikos beitragen. Es wird ein Zusammenhang zwischen Cholesterin und der Entstehung von für Alzheimer typischen Ablagerungen im Gehirn (Amyloid-Plaques) angenommen. Statine scheinen die Amyloid-Belastung im Gehirn zu reduzieren. Außerdem wird ihnen eine direkte Risikominderung für Schlaganfälle zugeschrieben.

ben. Leider konnten zwei große Studien keinen Schutzeffekt der Statine vor geistigen Beeinträchtigungen nachweisen. Trotzdem bleibt die Behandlung von Alzheimer-PatientInnen mit Statinen eines der Hoffungsgebiete für mögliche zukünftige Therapien.

Zusammenfassung

Eine gesunde Lebensweise kann aus medizinischer Sicht zur Vorbeugung einer Alzheimer-Demenz empfohlen werden. Insbesondere gilt dies für Menschen, die unter Vergesslichkeit leiden oder ein erhöhtes familiäres Alzheimer-Risiko aufweisen:

Hohes Aktivitätsniveau

- körperliche Aktivitäten (dreimal wöchentlich je eine Stunde Tanzen, Wandern etc.), sofern gegen diese Ertüchtigungen kein anderer medizinischer Einwand (z.B. Herzerkrankungen) besteht.
- geistige Aktivitäten (Musizieren, Lesen)
- emotionale Aktivitäten (soziale Interaktion)

„Gesunde“ Diät

- Obst und Gemüse (vor allem Blattgemüse)
- Fisch (2-mal wöchentlich oder öfter)

Folgende Medikamente und Nahrungsinhaltsstoffe können aufgrund mangelnder Wirkungsnachweise derzeit **nicht zur Alzheimer-Vorsorge empfohlen werden:**

- Cholinesterase-Hemmer
- Hormonersatztherapie
- Vitamin E (zudem Risiko für andere Erkrankungen bei Überdosierung)
- Vitamine C, B1, B6, B12, Folsäure, DHEA, Alpha-Liponsäure
- NSAR und Statine (laufende Studien versuchen schützende Mechanismen nachzuweisen)

Univ.-Prof. Dr. Peter Dal-Bianco, FA. f. Neurologie und Psychiatrie
Univ.-Klinik für Neurologie, AKH, Medizinische Universität Wien
peter.dal-bianco@meduniwien.ac.at

DO-IN - Gesundheitsübungen für Körper, Geist und Seele

DO-IN ist eine Jahrtausend alte Methode, wie Menschen sich mit gezielten Körperübungen gesund erhalten können. Schon seit Längerem finden Praktizierende darin eine zusätzliche Ressource und einen wohltuenden Ausgleich im Umgang mit steigenden Anforderungen ihres Arbeitsalltags. Neu ist die Vermittlung und Anwendung von DO-IN im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung. Unter den MitarbeiterInnen der Caritas Socialis hat diese Methode bei einem beständigen TeilnehmerInnenkreis einen großen Zuspruch gefunden.

DO-IN - Jahrtausendalter Weg zu Balance, Ausgeglichenheit und Gesundheit

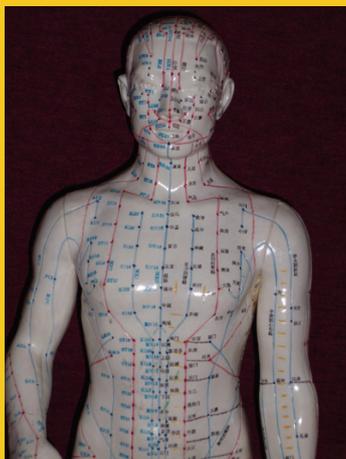
Das Praktizieren von DO-IN hat seine Wurzeln in den uralten chinesischen Traditionen. Die Taoisten nutzten schon im 2. Jahrhundert v. Chr. diese Form von Körperübungen und Techniken der Selbstmassage zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, um Körper und Geist vor Krankheiten zu schützen. Es wurde von Generation zu Generation weitergegeben und hat erst 1960 seinen Weg in den Westen gefunden.

Mit den DO-IN Übungen das Qi im Körper erfahren

Zentrales Leitbild hinter DO-IN ist das Konzept von Qi - der Lebenskraft und vitalen Energie - das in allem Leben fließt. Das Qi fließt im Körper durch die Meridiane (sog. Energieleitbahnen). Das harmonische Fließen von Qi bedeutet Gesundheit. Wenn die Lebenskraft ins Stocken gerät oder stagniert, kann Unwohlsein, Unausgeglichenheit und schließlich Krankheit entstehen. Durch regelmäßiges Üben von DO-IN wird ein optimierter Energiefluss entlang der Meridiane hervorgerufen.

DO-IN - der „Weg zu sich selbst“

DO-IN Übungen sind nicht einfach gymnastische Übungen. DO-IN praktizieren heißt Berührung in der Tiefe, dem Zentrum des eigenen Körpers. Eine Besonderheit des DO-IN besteht darin, mit Hilfe von speziellen Körperübungen, Atemübungen, Meridian-Dehnungen, Selbstmassage und Selbstbehandlung von Akupressurpunkten sowie Klopftechniken und Visualisierungen wieder Ordnung in sein Energiesystem zu bringen. Es regt die Zirkulation von Qi, Blut und Flüssigkeiten im Körper an, löst Spannungen und Blockaden und stärkt so die körperlichen Funktionen. Es kann bei unterschiedlichen Beschwerden eingesetzt werden, wie z.B. bei Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rückenbereich, bei Müdigkeit, Schlaflosigkeit u.v.m. Die Empfindungen, wenn sich Blockaden in bestimmten Körperregionen lösen, werden als sehr befreiend erlebt. Die Übenden berichten von einem Gefühl des Kribbelns, der Wärme, der Leichtigkeit, des Fließens - als würden sich Räume im Inneren öffnen. Als DO-IN Kursleiterin ist es mir besonders wichtig, dass die TeilnehmerInnen diese Erfahrungen ganz bewusst wahrnehmen, indem ich ihnen die Zeit gebe nach jeder Übung nachzuspüren, um diese Empfindungen auch richtig auskosten zu können.



© Petra Kain - Meridiane

Der Weg von DO-IN zu Caritas Socialis

2008 erhielt ich die Möglichkeit, über Health Consult, Gesellschaft für Vorsorgemedizin Ges.m.b.H., den MitarbeiterInnen der Caritas Socialis DO-IN Kurse anzubieten. Mittlerweile erfreuen sich die Kurse einer großen Beliebtheit. Seit Anfang 2010 wird DO-IN bereits an zwei Standorten für die CS MitarbeiterInnen angeboten. Eine Mitarbeiterin des Pflege- und Sozialzentrums in der Pramergasse berichtet, dass DO-IN ein großer Gewinn für sie sei, weil sie bestimmte Übungen in ihren Alltag gut integrieren könne und auch die Tagesgäste davon profitieren, da sie diesen auch passende Übungen vermittele. Eine andere DO-IN Teilnehmerin schildert, dass die Übungen ihr helfen, sich zu entspannen. Sie fühle sich nach einem Kurs beweglicher und ausgeglichener und sie gehe jedes Mal mit einem entspannten und lockeren Gefühl nach Hause. Es gelinge auch sehr gut vom Alltag abzuschalten, erzählen immer wieder auch andere Teilnehmerinnen. Häufig wird mir von den Übenden rückgemeldet, dass sich nach einer Einheit (1 ½ Stunden) ein positives Gefühl einstellt und das Wohlbefinden noch lange anhält.



© Petra Kain - DO-IN Gruppe

Die DO-IN Einheiten in der CS beginnen am späten Nachmittag, die Teilnehmerinnen haben oft schon einen langen Arbeitstag hinter sich. Wir beginnen meistens mit einer Übung zum Ankommen im Liegen - sich fallen lassen dürfen, die Schwerkraft wirken lassen und in die Matten sinken. Die Anspannung loslassen, die Gedanken ziehen lassen, den Körper spüren, nichts erreichen müssen, nichts erzwingen, einfach da sein, die Atembewegungen im Körper spüren. Nach kurzer Zeit breitet sich eine meditative Stille aus, die Atmung vertieft sich, die Gesichtszüge werden weicher, entspannter. Es stellt sich immer wieder heraus, dass das Üben in der Gruppe eine ganz besondere Qualität hat. Eine Teilnehmerin berichtet von einem neuen, positiven Gruppengefühl. Um dieses Gruppengefühl zu unterstützen, leite ich auch immer wieder Partnerübungen an, die den Teilnehmerinnen viel Spaß bereiten. DO-IN beinhaltet sowohl ruhige, meditative Übungen, als auch Techniken in Bewegung, Meridian-

Dehnungen, Qi-Gong Übungen, Tönen und Atemübungen. Die Kurse sind auch immer auf die Wünsche und Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt.

Für wen ist DO-IN geeignet?

DO-IN ist für Personen jeder Altersstufe geeignet, leicht erlernbar, braucht keinerlei Hilfsmittel und erfordert weder Vorkenntnisse noch körperliche Voraussetzungen. Als Grundhaltung empfiehlt sich bei allen Übungen jenen persönlichen Punkt zu finden, an dem man seinen eigenen Grenzen nahe kommt, zugleich aber noch ruhig und entspannt atmen kann. Wichtig ist, dass man sich von jedem Leistungsdruck frei macht und akzeptieren lernt, dass einige Übungen an manchen Tagen vielleicht nicht so leicht fallen. Es kann auch vorkommen, dass aufgrund von körperlichen Handicaps (z.B. Schmerzen in Gelenken, in der Wirbelsäule) manche Übungen nicht möglich sind. In diesem Fall unterstütze ich die Teilnehmerinnen gerne individuell, indem ich andere Übungsalternativen anbiete.

Wirkungsweise von DO-IN

DO-IN bewährt sich vor allem bei Beschwerden im Schulter-, Nacken-, Rückenbereich, bei Kopfschmerzen und Migräne, bei Gelenksbeschwerden, zur Stärkung der Immunabwehr, bei Menstruationsbeschwerden, bei Müdigkeit u.v.m. Der stärkste Effekt von DO-IN stellt sich ein, wenn man regelmäßig übt. Täglich kurze Übungseinheiten (15-20 Minuten) sind besser als unregelmäßig längere Einheiten.

Es ist empfehlenswert, morgens nach dem Aufstehen noch vor dem Frühstück zu üben. Dadurch wird der Körper völlig wach und es vertreibt die Schläfrigkeit – man geht vitaler in den Tag. Sanfte Übungen am Abend können sich positiv auf den Schlaf auswirken und dienen zur Beruhigung von Körper und Geist. Bei Müdigkeit wird nur ein leichtes DO-IN an der Oberfläche des Körpers durch Drücken und sanftes Dehnen geübt. Bei Unruhe, zuviel Energie oder einer Qi-Blockade (das Qi sitzt fest, z.B. Verspannungen) kann auch intensiveres DO-IN praktiziert werden.

*Mag.^a Petra Kain,
Health Consult Gesellschaft für Vorsorgemedizin Ges.m.b.H.,
Arbeitspsychologisches Zentrum
p.kain@health-consult.at*

2. Konferenz GESUNDHEIT fördert BESCHÄFTIGUNG

Der Zusammenhang zwischen Arbeitslosigkeit und Gesundheit ist mittlerweile durch zahlreiche Forschungsarbeiten belegt – der Grundtenor lautet: arbeitslose bzw. von Arbeitslosigkeit bedrohte Menschen sind stärker gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Anders als vor einigen Jahren noch finden sich in Österreich aber schon vereinzelt Angebote, die Gesundheitsbewusstsein und Arbeitsfähigkeit stärken.

Im Rahmen des Netzwerks Gesundheitsförderung und Arbeitsmarktintegration fand am 14. Dezember 2010 im Wiener Rathaus zum zweiten Mal die Konferenz "Gesundheit fördert Beschäftigung - Beschäftigung fördert Gesundheit" statt. Rund 170 TeilnehmerInnen aus den Bereichen Gesundheit, Soziales und Arbeitsmarktintegration nutzten die Gelegenheit zur Vernetzung und zum Austausch. Dabei standen Erfahrungsaustausch und Diskussionen über Strategien der Gesundheitsförderung im arbeitsmarktpolitischen Setting im Vordergrund.



Neben einführenden Statements von Dr.ⁱⁿ Ingeborg Friehs, stv. Landesgeschäftsführerin des AMS Wien, Dr.ⁱⁿ Andrea Schmon, Leiterin des Bundessozialamtes, Landesstelle Wien, Mag.^a Christa Peinhaupt, Leiterin des Fonds Gesundes Österreich, und LAbg. Gabriele Mörk, Gemeinderätin der Stadt Wien, stellten u.a. Dr. Gernot Mitter (Arbeiterkammer Wien), Dr. Tom Schmid (SFS Research), Mag.^a Alexandra Ertelthaler, MA, MA und Maria Wiesinger, BA (ÖSB Consulting GmbH) Lösungsansätze und Strategien der Gesundheitsförderung im arbeitsmarktpolitischen Bereich vor.

Nach einer kurzen Pause wurde den Netzwerkmitgliedern im Zuge der Aktion „Netzwerk(findet)statt“ die Bühne überlassen. Das Mitmach-Theater „BA-BA-Banküberfall“ der Theatergruppe des Vereins LogIn regte anschließend zum Nachdenken über die gesundheitliche und finanzielle Situation Arbeit suchender bzw. sozial benachteiligter Menschen an.

Am Nachmittag wurde das Konferenzprogramm mit 3 Workshops zu folgenden Themen abgerundet:

- Beispiele der Gesundheitsförderung für Jugendliche zwischen Ausbildung und Arbeitsmarkt
- Bildungs- und Beratungseinrichtungen als Settings für Gesundheitsförderung
- Überbetriebliche Strategien der Gesundheitsförderung für unsicher beschäftigte bzw. von Arbeitslosigkeit bedrohte Menschen.

Nähere Infos zur Konferenz, zum Netzwerk Gesundheitsförderung und Arbeitsmarktintegration sowie zur Möglichkeit der kostenlosen Newsletter-Anmeldung unter: www.nga.or.at

*Mag.^a Alexandra Ertelthaler, MA, MA und Maria Wiesinger, BA
Netzwerk Gesundheitsförderung und Arbeitsmarktintegration
ÖSB Consulting GmbH
alexandra.ertelthaler@oesb.at*

„Rundum gesund“ Programm für Frauen und Männer mit Adipositas - neue Kurse ab März 2011

Als Hilfestellung für Frauen und Männer mit starkem Übergewicht (BMI 30-40) bietet das Institut für Frauen- und Männergesundheit ab März kostengünstige Kurse zur Lebensstiländerung an. Das Programm „Rundum gesund“ wurde in Anlehnung an Kriterien der Österreichischen Adipositasgesellschaft entworfen und wird in Kooperation mit verschiedenen Einrichtungen im 15. Bezirk durchgeführt.

Die Kurse werden psychologisch geleitet und von ExpertInnen aus den Bereichen Ernährung, Medizin und Bewegung mitgestaltet. Die wöchentlichen Treffen beinhalten ein maßgeschneidertes Bewegungsprogramm, das neben dem Training von Kraft und Ausdauer auf die Steigerung der Alltagsbewegung abzielt.

Die TeilnehmerInnen werden über einen Zeitraum von achteinhalb Monaten bei der Veränderung ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens begleitet. Es werden getrennte Kurse für Männer und Frauen in deutscher und türkischer Sprache angeboten. Ergänzend werden Kochevents mit Einkaufstraining und persönliche Beratungen geboten.



Netzwerk Gesundheitsförderung
& Arbeitsmarktintegration



Anmeldung für die nächsten Kurse

Die nächsten Kurse beginnen in der ersten Märzwoche 2011. Für ganze Familien werden die nächsten Kurse im Oktober 2011 angeboten. Die Kurskosten belaufen sich auf € 60,- + € 40,- Kautions pro TeilnehmerIn. Die Kautions wird bei regelmäßiger Teilnahme nach Kursende rückerstattet.

Anmeldung: zu den Frauengruppen unter 01/60 191 – 5201 zu den Männergruppen unter 01/60 191 – 5454

Eine weitere Anmeldeöglichkeit sowie wesentliche Projektinfos finden sie unter:
www.rundum-gsund.at

„Rundum gesund“ wird von der Bezirksvertretung Rudolfsheim-Fünfhaus unterstützt und beteiligt sich an den Bezirksgesundheitskonferenzen. Ermöglicht wurde das Projekt von der Wiener Gesundheitsförderung - WiG und vom Fonds Gesundes Österreich FGÖ. Konzipiert und durchgeführt werden die Kurse erstmals von allen drei Standorten des Instituts für Frauen- und Männergesundheit, FEM, FEM Süd und MEN, gemeinsam. FEM und MEN haben 2010 für das Projekt "Gesundheit für wohnungslose Frauen, Männer und Familien in Wien" den ersten Gesundheitspreis der Stadt Wien erhalten.

Das Projektteam würde sich freuen, wenn Sie die „Rundum gesund“ Kurse als Hilfestellung zur Lebensstiländerung bei Fachkräften sowie in Ihrem Beratungskontext an von Adipositas betroffene Menschen empfehlen würden. Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung.

*Mag. Markus Zingerle
Männergesundheitszentrum MEN im Franz Josef Spital / SMZ Süd
<http://www.men-center.at>
markus.zingerle@wienkav.at*

Veranstaltungen & Hinweise

- 19. Internationale Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen: Health gain orientation in all services: cooperation for continuity in care, 01.-03.06.2011, Turku, Finnland
<http://www.hphconferences.org/turku2011.html>
- 16. Österreichische Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gleichzeitig 5. Österreichische Konferenz Rauchfreier Gesundheitseinrichtungen
9.-10. November 2011, Salzburg
<http://www.ongkg.at/index.php?id=84>

Links zu Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen

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

IMPRESSUM:

Herausgeber:

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

Redaktion:

Mag.^a Ursula Hübel (WiG)
Hermann Schmied (LBIHPR)

E-Mail:

gspwien.sociologie@univie.ac.at