

# Gesundheit hat kein Alter

## Gesundheitsförderung in Wohn- und Pflegeheimen

Lisa Stern, BSc. MA

28.02.2023

## Ich stelle mich vor ...

**Gesamtprojektleitung** von Gesundheit hat kein Alter

**Lisa Stern, BSc. MA**

Österreichische Gesundheitskasse

Expertisezentrum Gesundheitsförderung, Prävention & Public Health

Teamleitung Tirol

Tel.: 050766 – 181652

E-Mail: [lisa.stern@oegk.at](mailto:lisa.stern@oegk.at)



**... und nehme Sie mit auf eine kurze Reise ...**



## Projektbegründung

- Demographischer Wandel und Aktives Altern
  - Gestaltung von Lebens- und Arbeitswelt hat direkten Einfluss auf Gesundheit
- Ganzheitliche Gesundheitsförderung in Wohn- und Pflegeheim
- 2011-2012 Umsetzung in **Wien** durch HVB, FGÖ und WiG, wissenschaftlich begleitet durch Kooperation mit LBI (Ludwig Boltzmann Institut)
  - 2015-2017 Umsetzung in der **Steiermark** durch Styria Vitalis in Kooperation mit damaliger STGKK
  - 2017 – 2019 Umsetzung in **Tirol** durch damalige TGKK in Kooperation mit fhg, wissenschaftlich begleitet durch Institut für systemisch Organisationsforschung

## Zielsetzung des Projektes

- Schaffung einer **gesunden Lebens - und Arbeitswelt**
- Steigerung/Erhaltung des (subjektiven) **Gesundheitszustandes** aller Anspruchsgruppen
- **Sensibilisierung** für ganzheitliche Gesundheitsförderung **in der Region**
- Schaffung von drei (Tiroler) **Models of Good Practice**
- Erlangung des **Gütesiegels** für Betriebliche Gesundheitsförderung

## Gesundheit hat kein Alter ist einzigartig weil ...

...dieses Projekt **alle Beteiligten und Betroffenen** in der Lebens- und Arbeitswelt Senior:innen – und Pflegewohnheim einschließt.

Zielgruppen des Projektes sind:

- Mitarbeiter:innen & Leitungsteam
- Ehrenamtliche
- Bewohner:innen
- und deren An- und Zugehörige



## Die Vorprojektphase von „Gesundheit hat kein Alter“

- Ausschreibung über ARGE Tiroler Altenheime
- Bewerbungsmöglichkeit mittels *Radar zur Gesundheitsförderung in stationären Einrichtungen der Altenbetreuung und Pflege* (LBIHPR)
- 3 Tiroler Projektheime unterschiedlicher Größen, geographischer Ansiedlung und Struktur:
  - Wohn- und Pflegeheim Kramsach (61 Mitarbeitende, 59 Bewohner:innen)
  - Wohnheim Tivoli (97 Mitarbeitende, 126 Bewohner:innen)
  - Wohn- und Pflegeheim Lienz (220 Mitarbeitende, 240 Bewohner:innen)



# Projektkommunikation

- Informationsveranstaltungen für ALLE Beteiligten

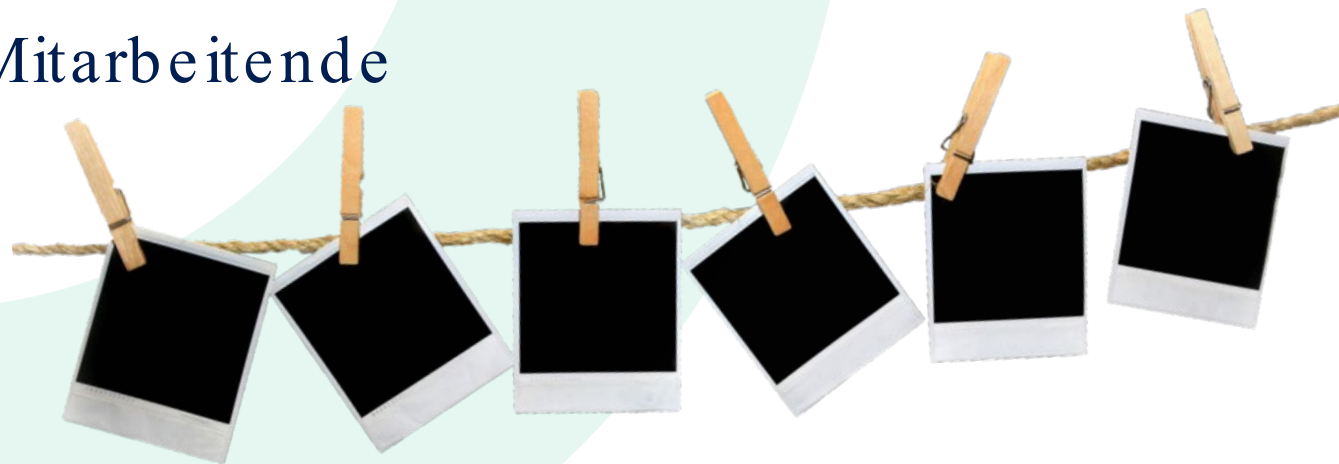






## Ist-Analyse und Ableitung von Maßnahmen

- Fokusgruppen für **Ehrenamtliche**
- Fokusgruppen für **An- und Zugehörige**
- Einzelgespräche mit **Bewohner:innen** (Teilnahme „Lebensfreude“)
- Schriftlicher Fragebogen für **Mitarbeitende**
- Vertiefende Gruppeninterviews je Tätigkeitsgruppe (Gesundheitszirkel)
- Fotowettbewerb für Mitarbeitende



# Gesundheit hat kein Alter

> Was hält mich gesund?



> Was schadet meiner Gesundheit?



## Exemplarische Maßnahmen

Zielgruppe	Maßnahme
Alle Mitarbeitenden	Überarbeitung der Stellenbeschreibungen
	Einrichten eines <b>Ruheraumes</b> mit <b>Infrarotstuhl</b> für alle MitarbeiterInnen zugänglich
	Beratung zur <b>Ergonomie am Arbeitsplatz</b> mit hauseigener Ergotherapeutin, die im Zuge des Projektes fix engagiert wurde
	<b>Gemeinsames Kochen</b> mit Küchenteam zum Thema „gesunde Esskultur“
Pflege	Arbeitsgruppe zum <b>Qualitätsstandard</b> Bewohnereinzug / Auszug
	Schulung für optimierte <b>Nutzung der Software und Programme</b> – Schwerpunkt zur Datenaktualisierung
	Regelung zu <b>Anrufzeiten</b> auf den Stationen
	Arbeitsgruppe zur <b>Evaluierung Pflegeplanung</b> –Entwicklung von <b>Qualitätshandbuch</b>

## Exemplarische Maßnahmen

Zielgruppe	Maßnahme
<b>Ehrenamtlich Tätige</b>	Maßnahmenplanung zur <b>Gewinnung von neuen Ehrenamtlichen</b> (Mundpropaganda und Zeitungsbericht, Einladung Interessierte zum Schnuppern)
	<b>Regelmäßige Abstimmung</b> mit Ehrenamtskoordinatorin zum <b>Abgleich von Erwartungen</b> und allfälligen Themen
	Drittes <b>zusätzliches Treffen</b> pro Jahr zum Informationsaustausch und gemeinsamen Aktivitäten
	<b>Gottesdienst</b> für Ehrenamtliche

## Exemplarische Maßnahmen

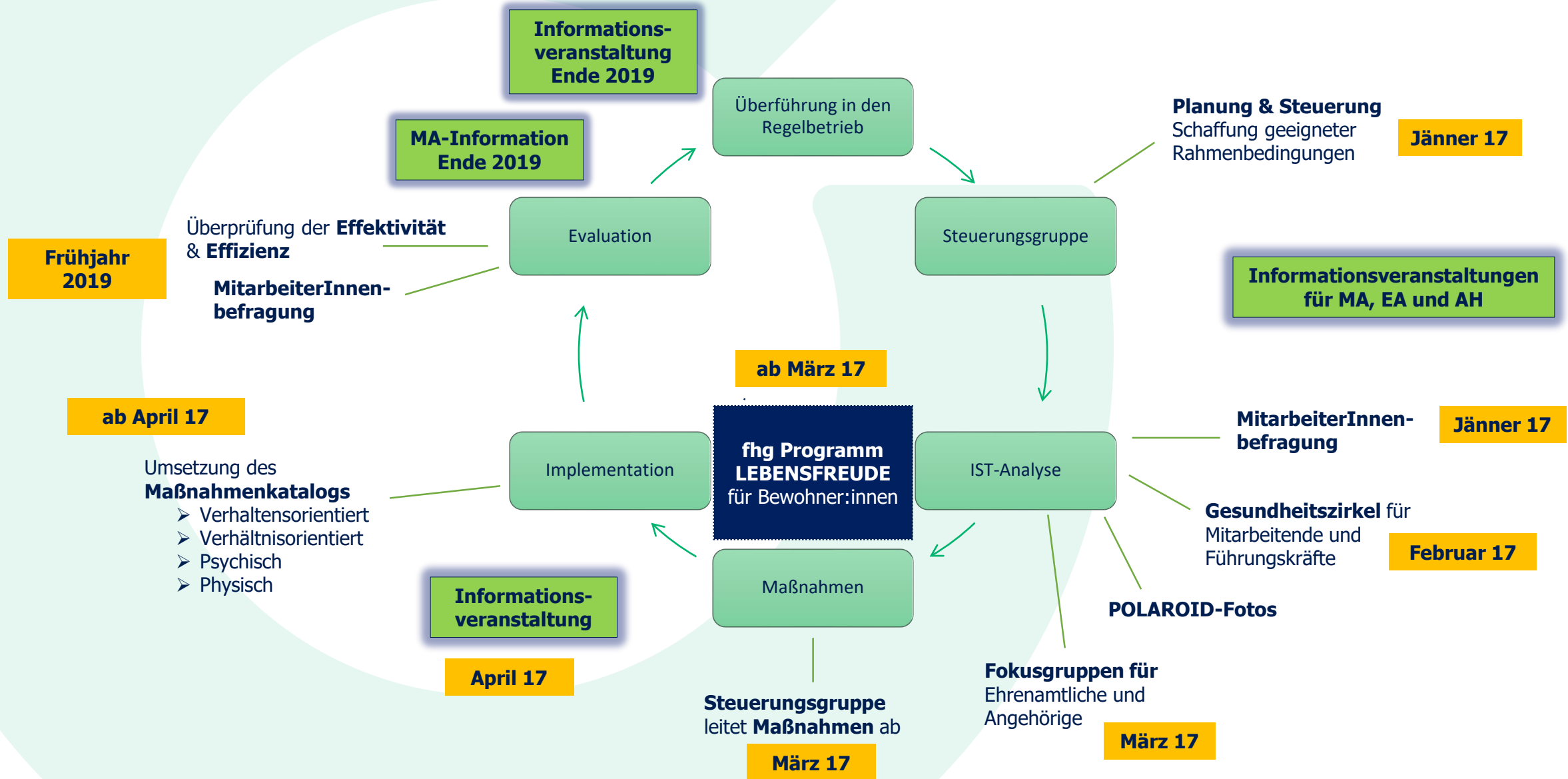
Zielgruppe	Maßnahme
Bewohner:innen	Programm „ <b>Lebensfreude: im Alter tun, was gut tut</b> “
Angehörige	2-mal jährliche <b>offene Infoveranstaltungen</b> zu verschiedenen <b>Fachthemen</b> (Demenz, psychische Erkrankungen, Sturzprophylaxe, zur Steigerung der persönlichen Gesundheitskompetenz)
	Angehörigen – <b>Infoveranstaltung für Neueintritte</b> - einmal im Quartal - Inhalt: Fragen zur Orientierung zu Ablauf, Pflege, Wirtschaftsbereich, Verwaltung, etc. + Feedback der Angehörigen
	Selbst organisierte und gestaltete <b>Austauschrunden</b> unter den Angehörigen / <b>Stammtisch-Runde</b>
	<b>Gründung</b> einer <b>Selbsthilfegruppe</b> für Angehörigen von WPH-BewohnerInnen mit Unterstützung der Selbsthilfe Osttirol



# Austauschtreffen der 3 Projekttheime

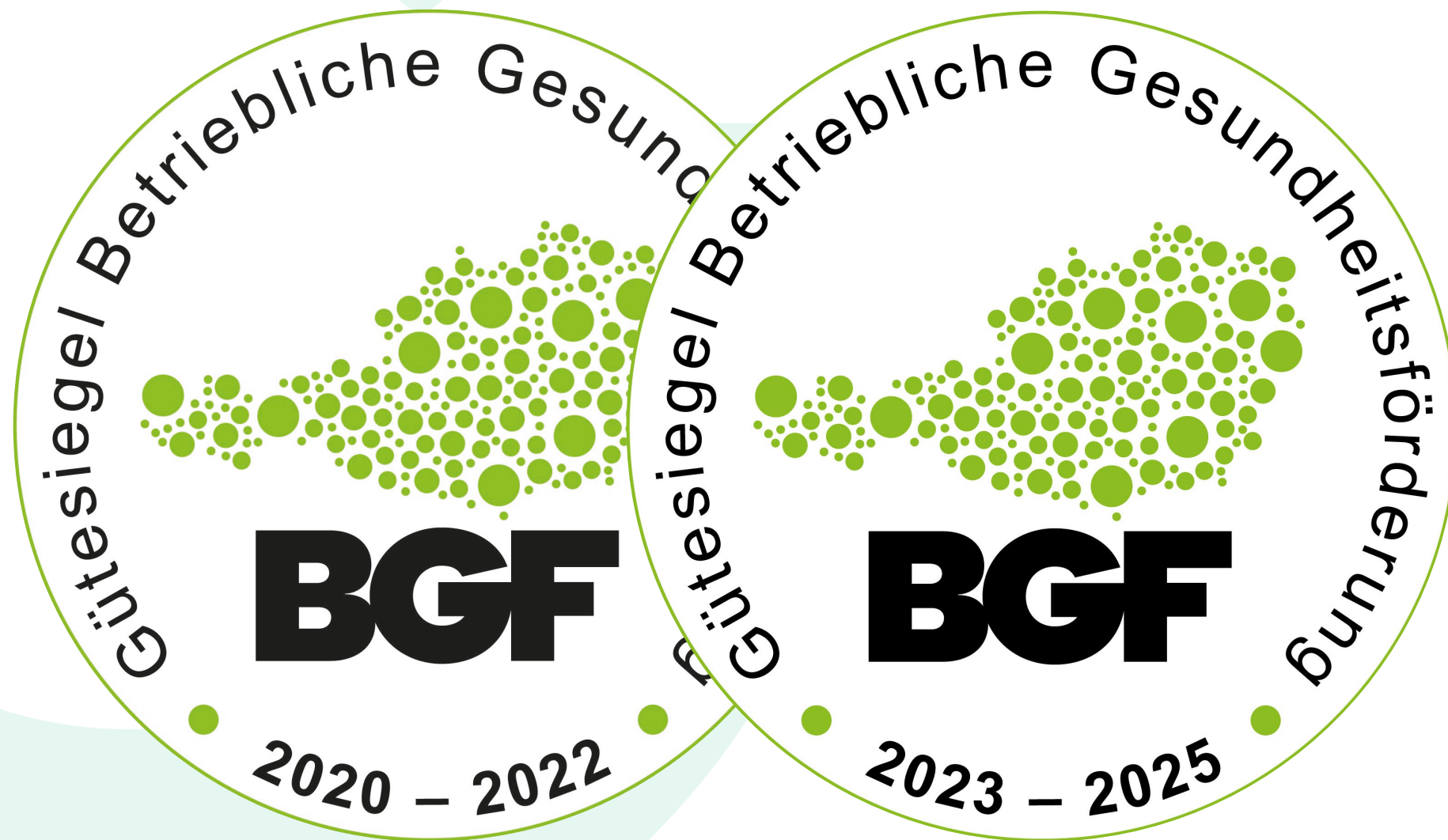


# Gesundheitsförderung im Wohn - und Pflegeheim





Applaus! Applaus!



# Stimmen aus den Projektheimen

(Stand Februar 2023)

„Ich/ Wir würden dieses **Projekt jederzeit wiederholen** . Der Hauptgewinn bei diesem Projekt war die Beteiligung und Einbeziehung aller Mitarbeiterbereiche mit **ganz vielen Verbesserungsideen** – direkt von der Basis“

„ Ich möchte behaupten dass Gesundheitsförderung bei uns im **Regelbetrieb angekommen** ist. Auch die Mitarbeiter:innen selbst bringen immer wieder Vorschläge dazu ein. Gesamt möchte ich sagen, dass wir als Betrieb (zumindest was die Pflege anbelangt – gerade im **Bewältigen der Corona Pandemie** ) **resilienter** geworden sind.

Das Projekt würde ich immer wieder starten und es hat sich auf jeden Fall gelohnt (bin selbst seit gut 4 Monaten **rauchfrei !! Und stolz darauf !!!**)“

„Das Projekt hat auf jeden Fall dazu geführt, dass alle Anspruchsgruppen im Wohn- und Pflegeheim **gut miteinander kommuniziert** haben und **blinde Flecken aufgedeckt** wurden. Nach 6 Jahren ist vor allem noch die Gesundheitsförderung für die Mitarbeiter:innen spürbar. Bei den anderen Gruppen gab es viel Wechsel und wenig Ressourcen um dran zu bleiben.“

„ Eine **Herausforderung** war mit Sicherheit, das **Projekt sichtbar zu machen** und **dran zu bleiben** .“

**Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit!**



## Weiter Kontakte der Kooperationspartner des Projektes

Beratung und Begleitung des Projektes:

DIE BERATERINNEN

Mag.<sup>a</sup> Claudia Muigg, MSc.

Tel.: +43 650 2834562

E-Mail: [claudia.muigg@dieberaterinnen.com](mailto:claudia.muigg@dieberaterinnen.com)

Projektelevaluation

Institut für systemische Organisationsforschung

Mag. Dr. Georg Zepke

Tel.: +43 699 10 45 55 94

E-Mail: [georg.zepke@organisationsforschung.at](mailto:georg.zepke@organisationsforschung.at)

Lebensfreunde: im Alter tun, was gut tut

Fachhochschule Gesundheit (fhg)

Prof.<sup>in</sup> Mag.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Ursula Costa

Tel.: +43 5 12 5322-76741

E-Mail: [ursula.costa@fhg-tirol.ac.at](mailto:ursula.costa@fhg-tirol.ac.at)