

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



... 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)

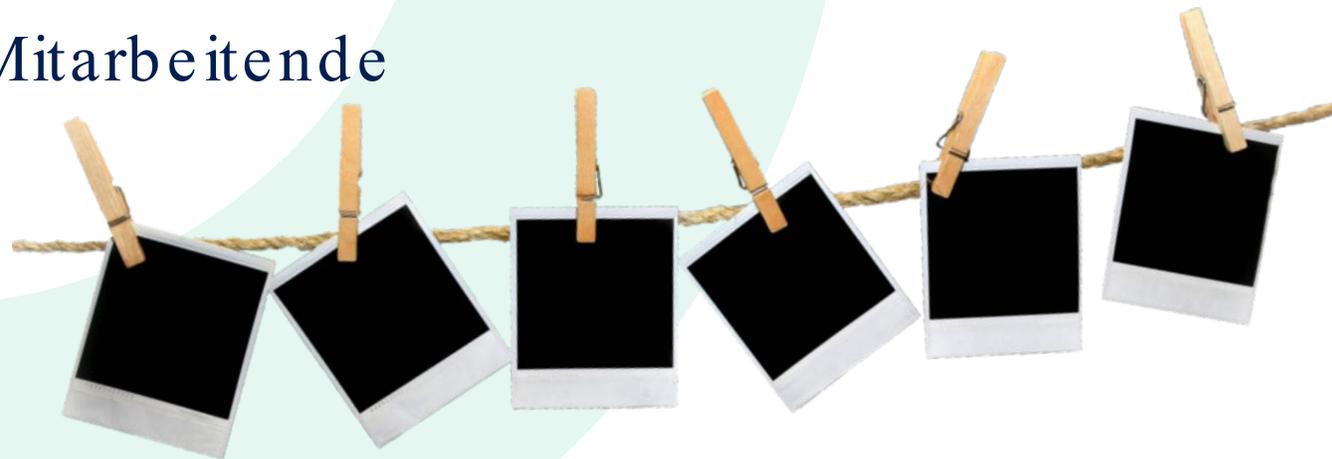
Projektkommunikation

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

Exemplarische Maßnahmen

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

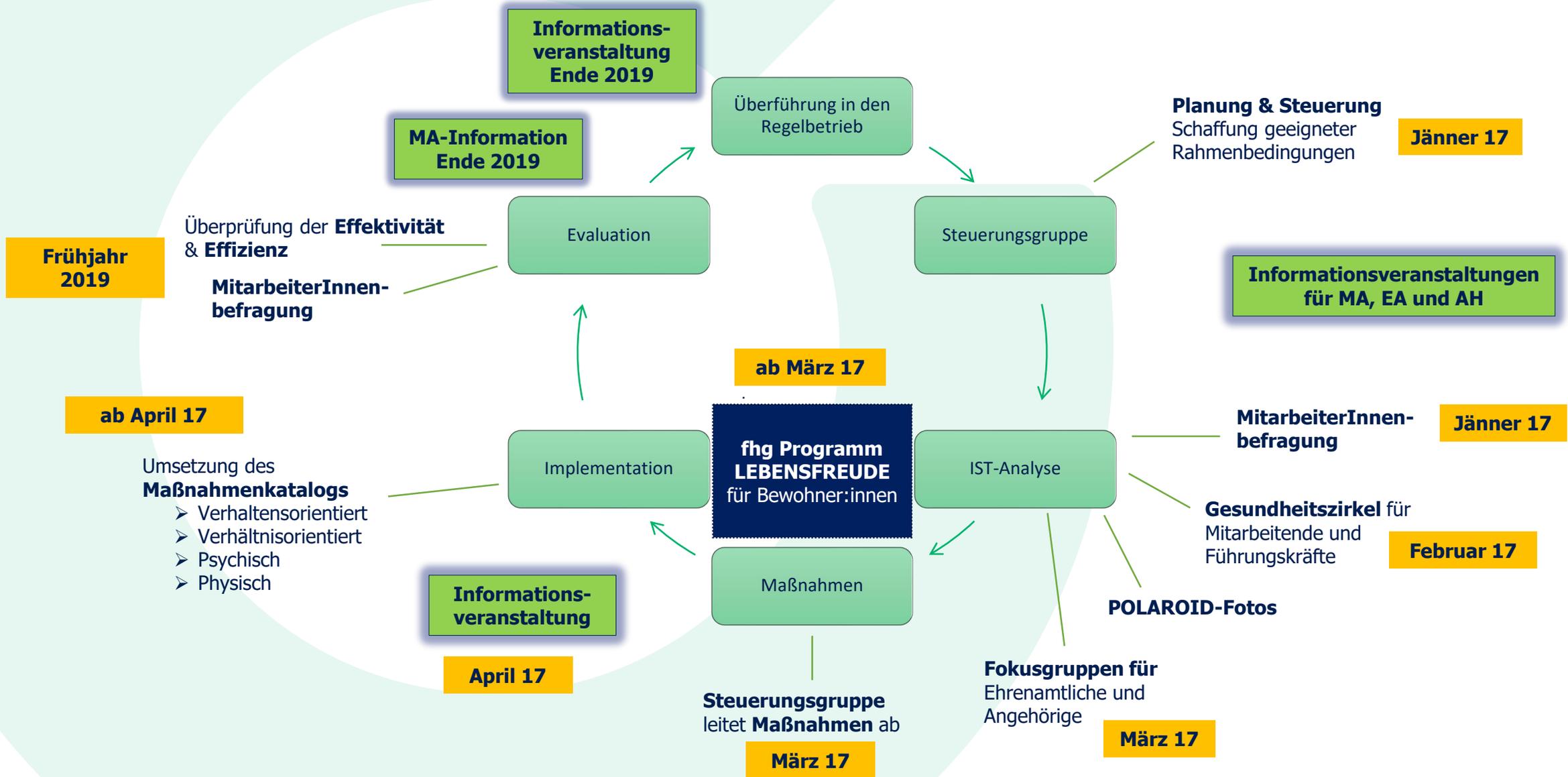
Exemplarische Maßnahmen

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

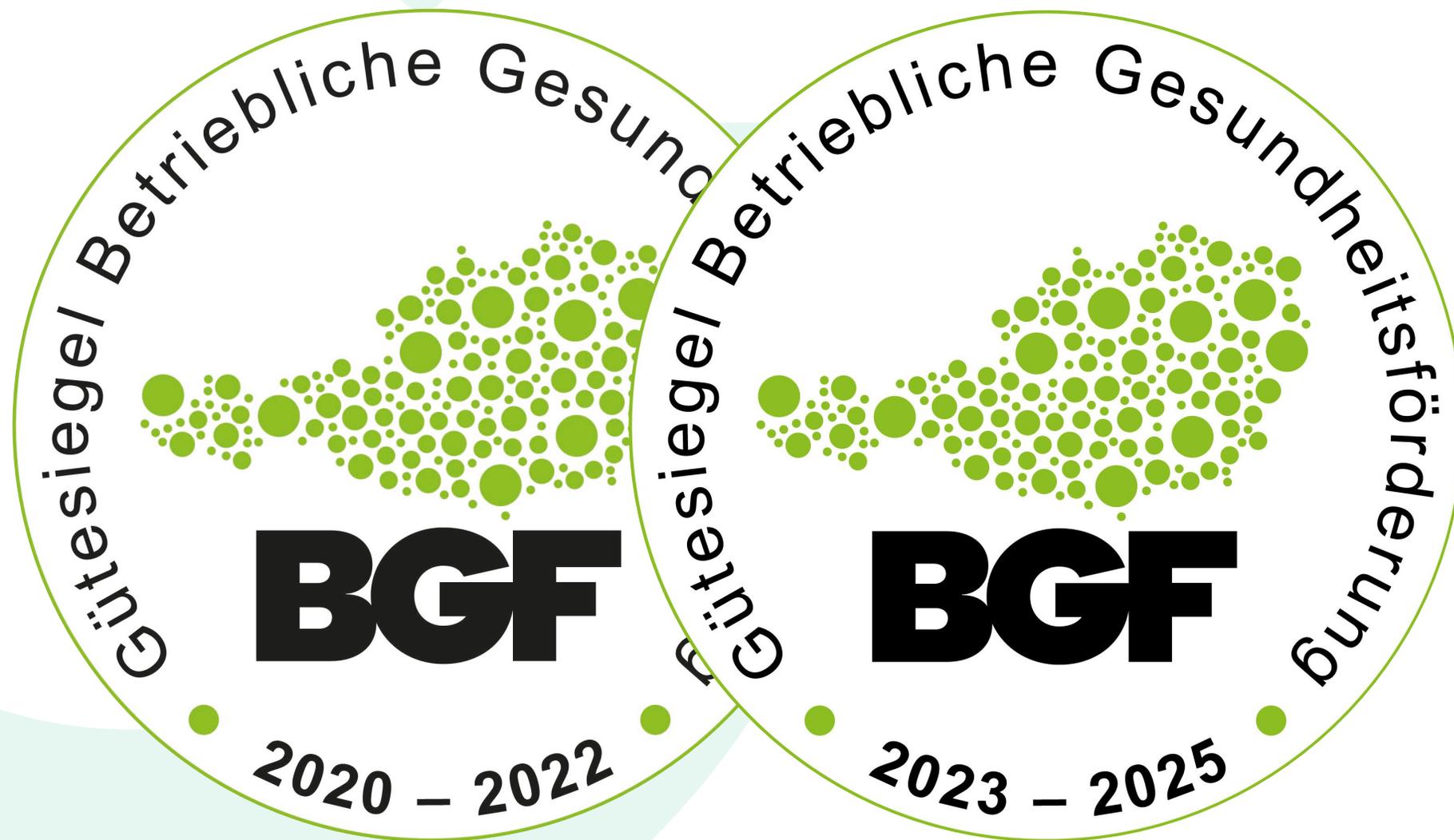
Austauschtreffen der 3 Projekttheime



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.^a Claudia Muigg, MSc.

Tel.: +43 650 2834562

E-Mail: 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

Lebensfreunde: im Alter tun, was gut tut

Fachhochschule Gesundheit (fhg)

Prof.ⁱⁿ Mag.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Ursula Costa

Tel.: +43 5 12 5322-76741

E-Mail: ursula.costa@fhg-tirol.ac.at