



**Gesundheit
hat kein
Alter**

**Willkommen zur
Abschlussveranstaltung**



Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich

**Fonds Gesundes
Österreich**



**TIROLER
GEBIETSKRANKENKASSE**

Ein Projekt zur Förderung der
Gesundheit in Tiroler SeniorInnen-
und Pflegewohnheimen

Juni 2019

Claudia Muigg I DIEBERATERINNEN



„Gesundheit hat kein Alter“ ist einzigartig, weil...

3

- ... dieses Projekt **alle Beteiligten und Betroffenen** in der Lebens- und Arbeitswelt SeniorInnen – und Pflegewohnheim einschließt.
- Zielgruppen des Projektes sind:

MitarbeiterInnen
& Leitungsteam



Ehrenamtliche

BewohnerInnen

Angehörige

Zielsetzung des Projekts

4

- **Ziele** des Gesundheitsförderungsprojekts:
 - Schaffung einer gesunden **Lebens- und Arbeitswelt**
 - Steigerung/Erhaltung des (subjektiven) Gesundheitszustandes **aller Anspruchsgruppen** – vom **Mitarbeiter** über **BewohnerInnen** und deren **Angehörige** bis zu den **Ehrenamtlichen**
 - Erlangung der **BGF Gütesiegels**
- **Gesamtziel:**
 - Schaffung von **drei Tiroler Models of Good Practice**
 - **Sensibilisierung** für ganzheitliche Gesundheitsförderung in der **Region**

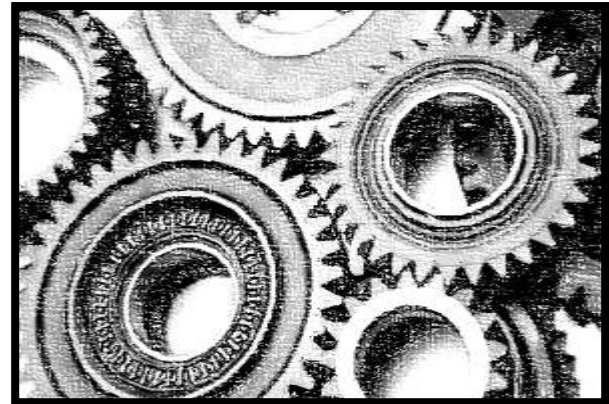


Gesundheitsförderung

5

im Setting Betrieb...

- ...bedeutet, die gesamte Organisation unter Beteiligung aller Mitarbeitenden systematisch gesünder zu gestalten



Gesundheitsförderung

im Betrieb

„(...) umfasst **alle gemeinsamen Maßnahmen** von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur **Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz**. Dies wird erreicht durch Optimierung von:

➤ **Verhältnisse:**

- Verbesserung der **Arbeitsorganisation** und der **Arbeitsbedingungen**

➤ **Verhalten:**

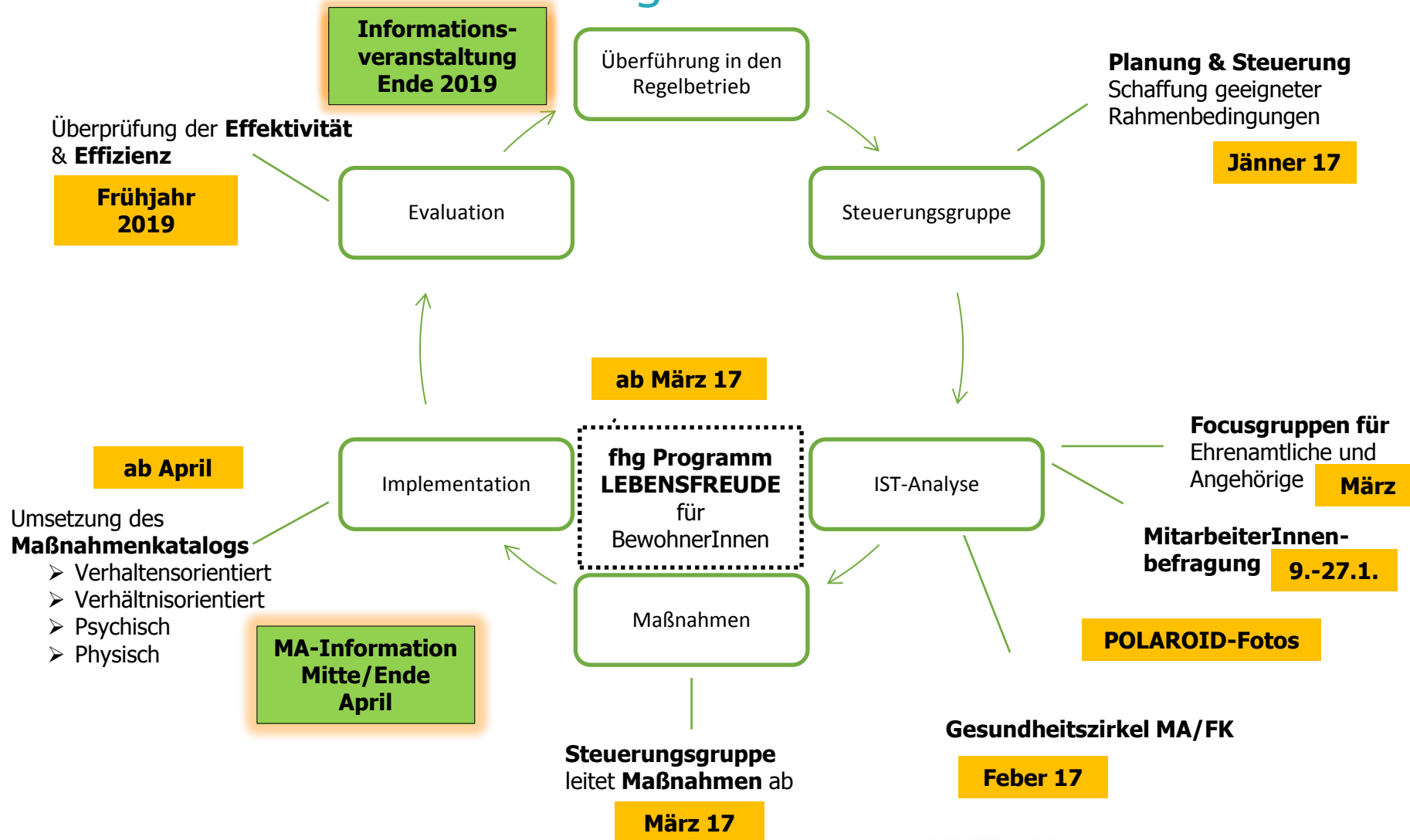
- Förderung einer aktiven **Mitarbeiterbeteiligung**
- Stärkung **persönlicher Kompetenzen**

Arbeitsfähigkeit wird zu **60%** durch **Arbeitsverhältnisse** und zu **40%** von der **Person** selber beeinflusst.



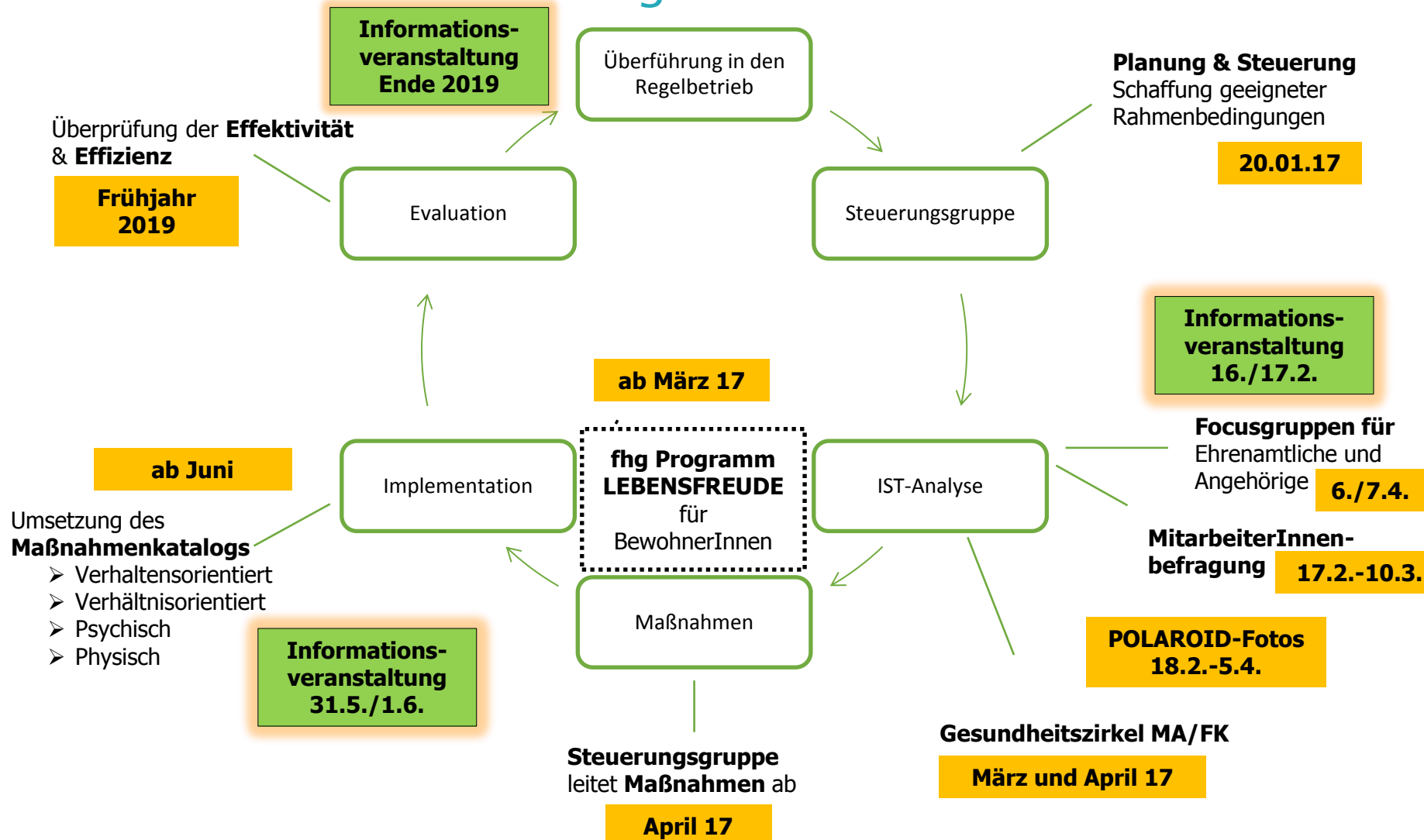
Projektablauf

Gesundheitsförderung im WPH Kramsach



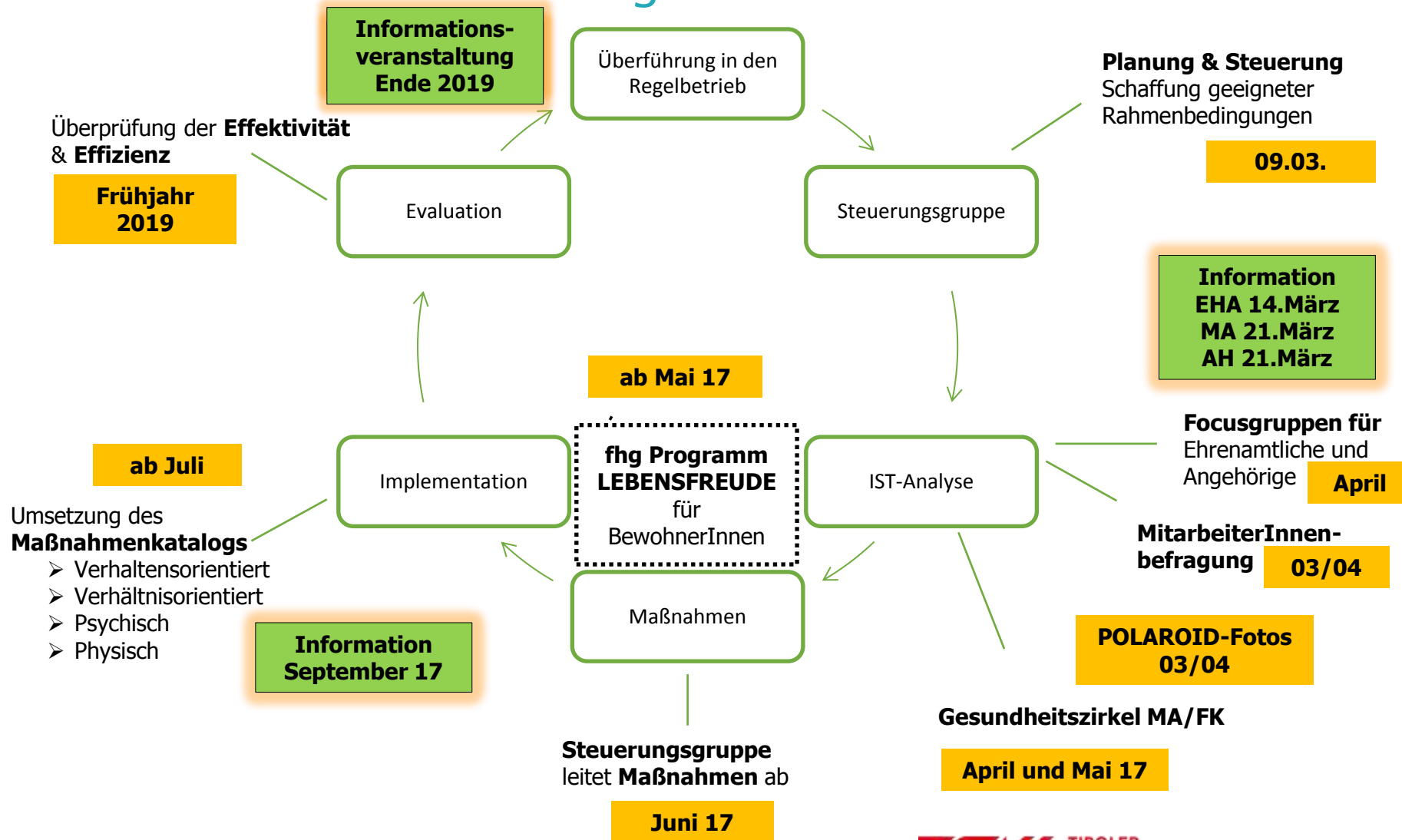
Projektablauf

Gesundheitsförderung im WPH Lienz



Projektablauf

Gesundheitsförderung im WPH Tivoli



Erhebung im Überblick

10

Zielgruppe	WPH Kramsach	WPH Lienz	WH Tivoli	GESAMT
MITARBEITERINNEN UND LEITUNGSPERSONEN				
Fragebogen	51 von 61 83 %	106 von 221 48%	61 von 97 63 %	218 Bögen
2. Befragung Fragebogen	49 Bögen	136 Bögen	62 Bögen	247 Bögen
Gesundheitszirkel	• Stationsleitungen • Pflege • Küche	• Stationsleitung • Pflege • Funktionsbereiche	• Stationsleitung • Pflege • Funktionsbereiche	Rund 100 Personen gesamt

Erhebung im Überblick

11

Zielgruppe	WPH Kramsach	WPH Lienz	WH Tivoli	GESAMT
Ehrenamtlich Tätige	1 Gruppe mit 9 Personen	2 Gruppen mit 15 Personen	3 Gruppen mit 21 Personen	45 Personen
Angehörige	1 Gruppe mit 10 Personen	1 Gruppe mit 9 Personen	1 Gruppe mit 6 Personen	25 Personen
Einzelinterview BewohnerInnen	5 Personen	18 Personen	13 Personen	36 Personen

Gesamt mehr als 100 Menschen



Gesundheitsförderung

für MitarbeiterInnen
und Leitungsteam

13



Gesundheitsförderung

MITARBEITERINNEN & LEITUNGSTEAM

DIEBERATERINNEN

14

➤ **MitarbeiterInnen**befragung mit **Fragebogen**

UND

➤ vertiefende **Gruppeninterview**´s für die
Tätigkeitsgruppen – **Gesundheitszirkel**



POLAROID Fotowand

Halten Sie in Ihrem Alltag bildlich fest...

- Was **fördert** mein **Gesundheit**?
- Was **beeinträchtigt** meine **psychische und physische Gesundheit**?



Gesundheit hat kein Alter

> Was hält mich gesund?



MITEINANDER



FREUDE
AN DER ARBEIT



LACHEN

FRÖHLICHKEIT



PAUSE



SCHÖNER ARBEITSPLATZ



NATUR



FRISCHE
LEBENSMITTEL



> Was schadet meiner Gesundheit?



ZEITDRUCK



LÄRM



PERFEKTIONISMUS



STREIT-
KONFLIKTE

Gesundheit hat kein Alter

➤ Was hält mich gesund?

die Lust am Leben



gute Zusammenhänge



Gelassenheit



Glaube

gute Freunde



➤ Was schadet meiner Gesundheit?



Zeitdruck



*keine Privatsphäre
in der Praxis*



TGKK TIROLER
GEBIETSKRANKENKASSE

Gesundheit hat kein Alter

> Was hält mich gesund?



FRISCHE LUFT
BEWEGUNG

> Was schadet meiner Gesundheit?

NEON LICHT - AUF DAUER
ANSTRENGEND



ZU KLEIN



KÄRM

Gesundheit hat kein Alter

> Was hält mich gesund?



Schüler/Praktikant



Dekoration NB1



Pause im Garten



unser Chef NB1



Dekoration DZ

In unserem Team
denken wir im Miteinander
hören wir dem Anderen zu
sind wir im Gespräch
AUCH MAL ANDERER MEINUNG
Wird jeder gebraucht
macht die Arbeit auch
SPASS
sind wir tolerant und großzügig
**ist ein gutes
POSITIVES KLIMA**



Dienstplan

> Was schadet meiner Gesundheit?



Körperliche Belastung



Aggression von NB zu PP



Drehtische immer



Platzmangel



unzureichende Beleuchtung



Isolation

Exemplarische Massnahmen

20

Zielgruppe	Maßnahme
Alle Mitarbeiterinnen	Überarbeitung der Stellenbeschreibungen
	Einrichten eines Ruheraumes mit Infrarotstuhl für alle zugänglich
	Beratung zur Ergonomie am Arbeitsplatz mit hauseigener Ergotherapeutin, die im Zuge des Projektes fix engagiert
	Gemeinsames Kochen mit Küchenteam zum Thema
Pflege	Arbeitsgruppe zum Qualitätsstandard Bewohnereinzug /
	Schulung für optimierte Nutzung der Software und Schwerpunkt zur Datenaktualisierung
	Arbeitsgruppe zur Evaluierung Pflegeplanung –Entwicklung Qualitätshandbuch

Gesundheitsförderung

FOCUSGRUPPEN

DIEBERSTERINNEN

Focusgruppe für Ehrenamtliche und Angehörige

Leitfragen:

- Was hält mich in meiner Arbeit **gesund**?
- Was **beeinträchtigt** meine **psychische und physische Gesundheit**?
- Welche Maßnahmen wären **gesundheitsförderlich**?



Exemplarische Massnahmen

22

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

23

Zielgruppe	Maßnahme
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

Informationsveranstaltung zu „Lebensfreude: im Alter tun was gut tut“

24



1. Austauschtreffen WPH Kramsach

25

November 2017



Austauschtreffen

26

Erfahrungsaustausch

- > Was ist gut **gelingen**, was hat Potenzial in der Abstimmung und Arbeit in der Steuerungsgruppe?
- > Wie ist die **qualitative** und **quantitative** Erhebung in den unterschiedlichen Zielgruppen gelungen?
- > Wie gelingt die **Vernetzung** der Ansprüche der unterschiedlichen Gruppen?
- > Welche inhaltlichen / fachlichen **Resultate** haben unsere Arbeit im Wohn- und Pflegeheim verändert bzw. gesünder gemacht?
- > Worauf achten wir seither in der **Gestaltung** unserer Arbeiten?
- > Welche **Empfehlungen** geben wir Anderen beim Start eines BGF-Projektes mit?

2. Austauschtreffen

Mai 2018

WPH Lienz

Bericht vom WPH Lienz

28

Gesundheit hat kein Alter **TGKK**
In Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich

Die Projektgruppe berichtet, was seit dem Start des Projekts „Gesundheit hat kein Alter“ im Wohn- und Pflegeheim Lienz passiert ist:

Maßnahmen, die wir schon umgesetzt haben:

ANGEHÖRIGE

- Stammtisch für Angehörige
- Informationsveranstaltung f. Angehörige von neu eingetretenen BewohnerInnen

EHRENÄMTLICHE

- Einladung „Tag der offenen Tür“ im Wohn- und Pflegeheim ND
- Moderierter Austausch für alle EHA-Gruppen
- Veränderung / Neuerung Rollstuhlgruppe
- Gottesdienst für ehrenamtlich Tätige

MitarbeiterInnen

Stationenleit.: Separater Arbeitsraum für Stationsleitungen

Diplomierte: Optimierung Sozialraum

- FB zu rechtlichen Vorgaben (Freiheitsberaubende Maßnahmen, Auskunft/Datenschutz etc.)

Pflegerassist. Regelmäßige Vermittlung der Ergebnisse aus den Befragungen

- Einbindung in der Arbeit mit Angehörigen durch Maßnahmen mit / für die Angehörigen

Portiere: Einführung regelmäßiger Teambesprechungen

- Prüfung der räumlichen Situation und Ausstattung

Maßnahmen, die noch in Bearbeitung sind:

ANGEHÖRIGE

- Informationsmappe f. Angehörige von neu eingetretenen BewohnerInnen
- Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige (Selbsthilfeverein Osttirol)

EHRENÄMTLICHE

- Prüfung Ankauf 1-2 Schiebehilfen
- Projekt Informationsmappe

MitarbeiterInnen

Stationenleit.: Regelmäßige Besprechungen der HL mit SL

Diplomierte: Planung Indoor-Schulung zum Umgang mit psychiatrischen Diagnosen

- Prüfung Entwicklung und Positionierung zum Thema psychiatrische Diagnosen

Pflegerassist.: Prüfung, Evaluierung Lärm-situation

- Prüfung Präventivfachkraft (BA/Psychologin) zur Entlastung der MA

Küche: Information zu Einstellungen (Koch vs. Küchenhilfe)

- Angebot Supervision für Küche
- Schulung Händehygiene

Wäscherei: Einführung regelmäßiger Teambesprechungen

- Team Building
- Optimierung Abstimmung Wäscherei mit Stationsleitungen

Raumpflege: Stellen-Ausschreibung bereichsverantwortliche

- Regelmäßige Abstimmung von Pflege mit Raumpflege zur Optimierung der Arbeitsabläufe und der Zusammenarbeit
- Information zu unterschiedlichen Löhnen / Zulagen / Sondervereinbarungen
- Anschaffung Dampfweiger

Küche: Übertragung d. vollen Leitungsaufgaben an Küchenleitung (Dienstplan/Arbeitsabläufe)

- FB Ergonomie am Arbeitsplatz (Heben / Tragen)
- Prüfung Potenziale zur Entlastung (Lärm / Heben / Tragen)

Raumpflege: Erstellung Leistungskatalog

Portiere: MOG (Mitarbeiterorientierungsgespräche)

- Fortbildung „Telefon“ und Umgang mit „Sterben und Tod“
- Erstellung einer Stellenbeschreibung und Information an alle Bereiche im Haus

Das alles wird möglich durch Ihre tatkräftige Unterstützung und Beteiligung am Projekt. DANKE dafür!

Bericht vom Wohnheim Tivoli

29

Gesundheit hat kein Alter

Maßnahmen, die wir bereits umgesetzt haben

Maßnahmen, die noch in Bearbeitung sind oder nur teilweise umgesetzt werden (können)

Maßnahmen, die nicht umgesetzt werden (können)

Strukturellen, Beschaffung und bauliche Maßnahmen

Maßnahme	Maßnahme	Maßnahme
Einrichtung von... (grün)	Einrichtung von... (gelb)	Einrichtung von... (rot)
Einrichtung von... (grün)	Einrichtung von... (gelb)	Einrichtung von... (rot)

Interne Organisation

Wiederum wird es in der... (grün)

Wiederum wird es in der... (gelb)

Wiederum wird es in der... (rot)

Fortbildungen und Schulungen

Maßnahme	Maßnahme	Maßnahme
Maßnahme... (grün)	Maßnahme... (gelb)	Maßnahme... (rot)
Maßnahme... (grün)	Maßnahme... (gelb)	Maßnahme... (rot)

Maßnahmen, die noch in Bearbeitung sind oder nur teilweise umgesetzt werden (können)

Maßnahme	Maßnahme	Maßnahme
Maßnahme... (grün)	Maßnahme... (gelb)	Maßnahme... (rot)
Maßnahme... (grün)	Maßnahme... (gelb)	Maßnahme... (rot)

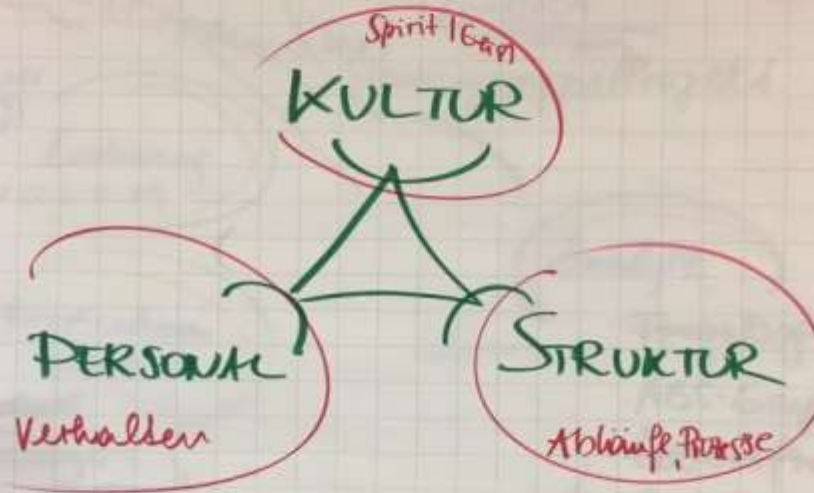
TGKK TIROLER GEBIETSKRANKENKASSE

3. Austauschtreffen

November 2018

Wohnheim Tivoli

Welche Veränderungen nehmen ihr wahr?



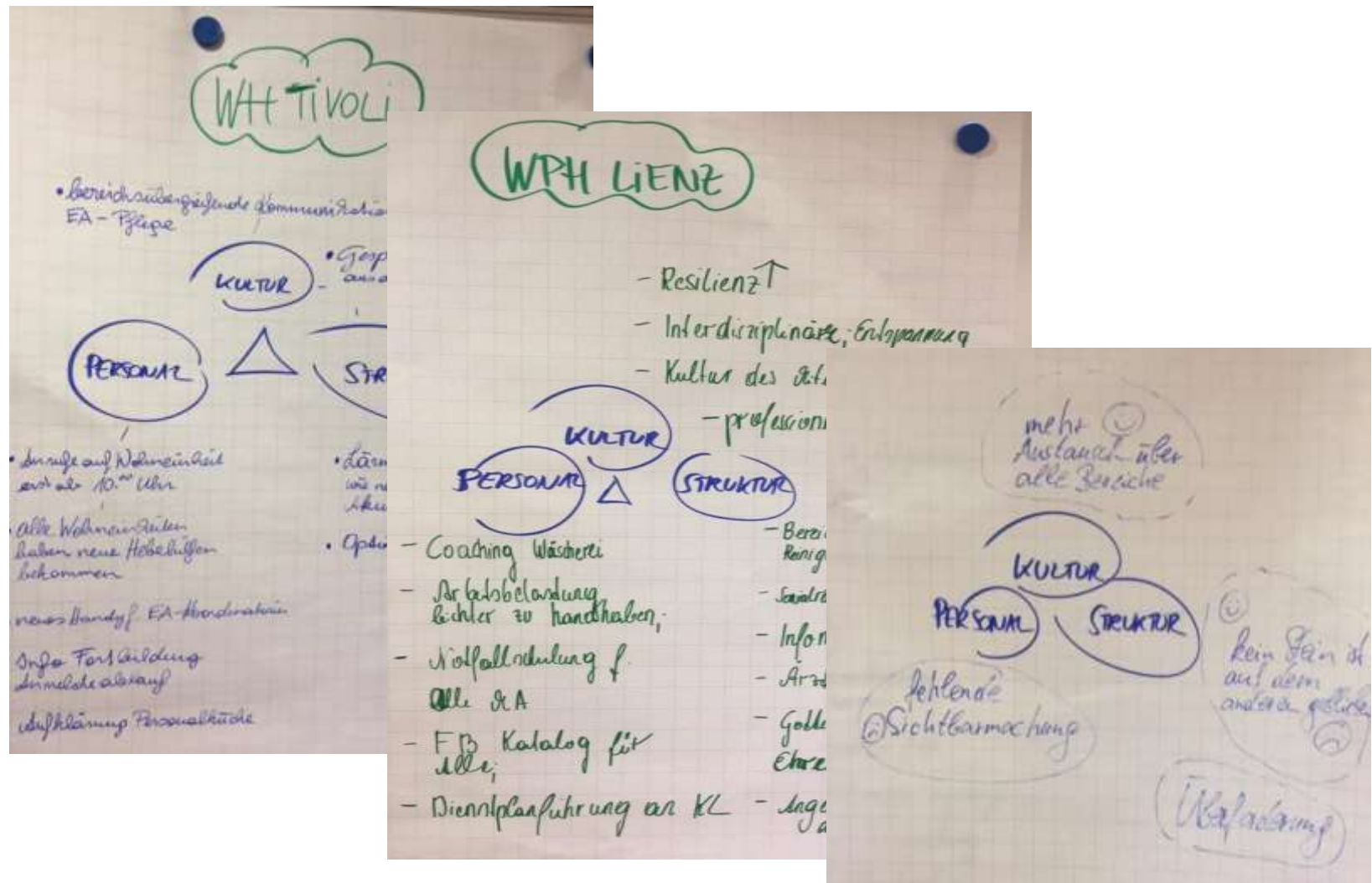
Welche von Euch gewählten und umgesetzten
Maßnahmen sind/waren wirksam?





Welche Veränderungen

34



Reflexion im Austauschtreffen

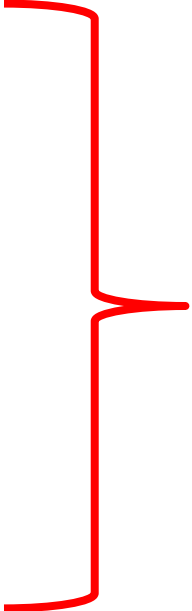
35

Was würden wir im 2. Versuch
andern machen?

- Kommunikation - Offenlegung → Projekt
- Plakat aufhängen
- Lebensfrase - Kontrolle in der Steuerungsgruppe
- Sichtbar machen
- Klarheit, Nachvollziehbarkeit
- Selbstkritische Auswahl

Projektbudget

36

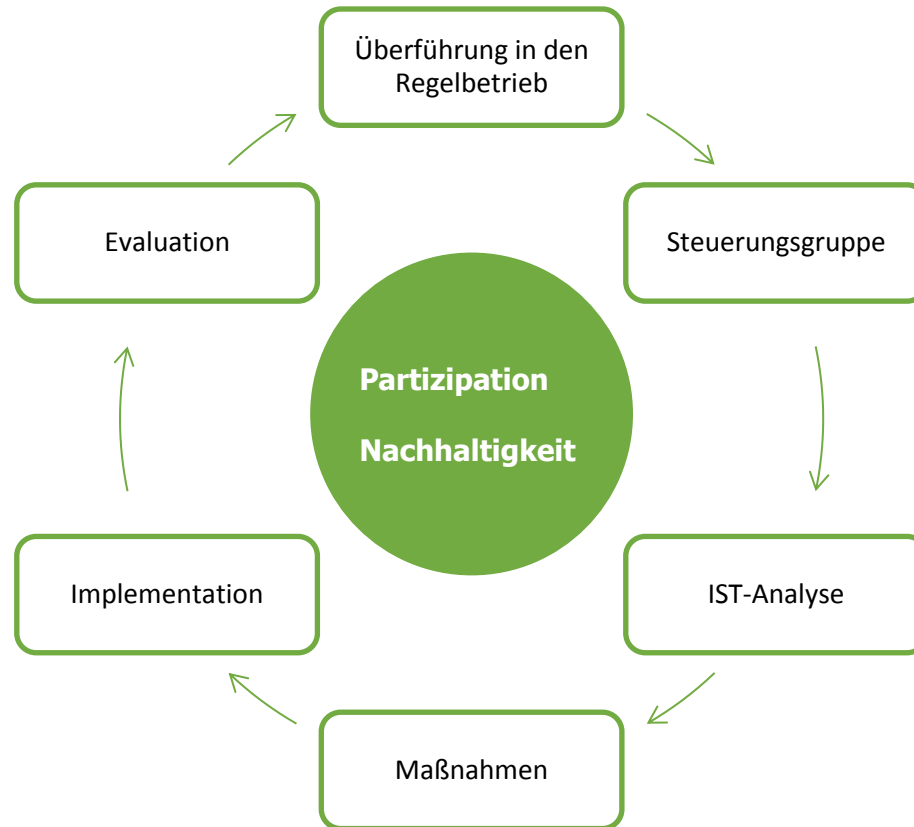
- Umsetzung
 - Begleitforschung
 - Evaluation
- 
- € 152.500,-**

Stand: 01.06.2019

Projektablauf

37

Projektdauer ca. 1½ - 2 Jahre





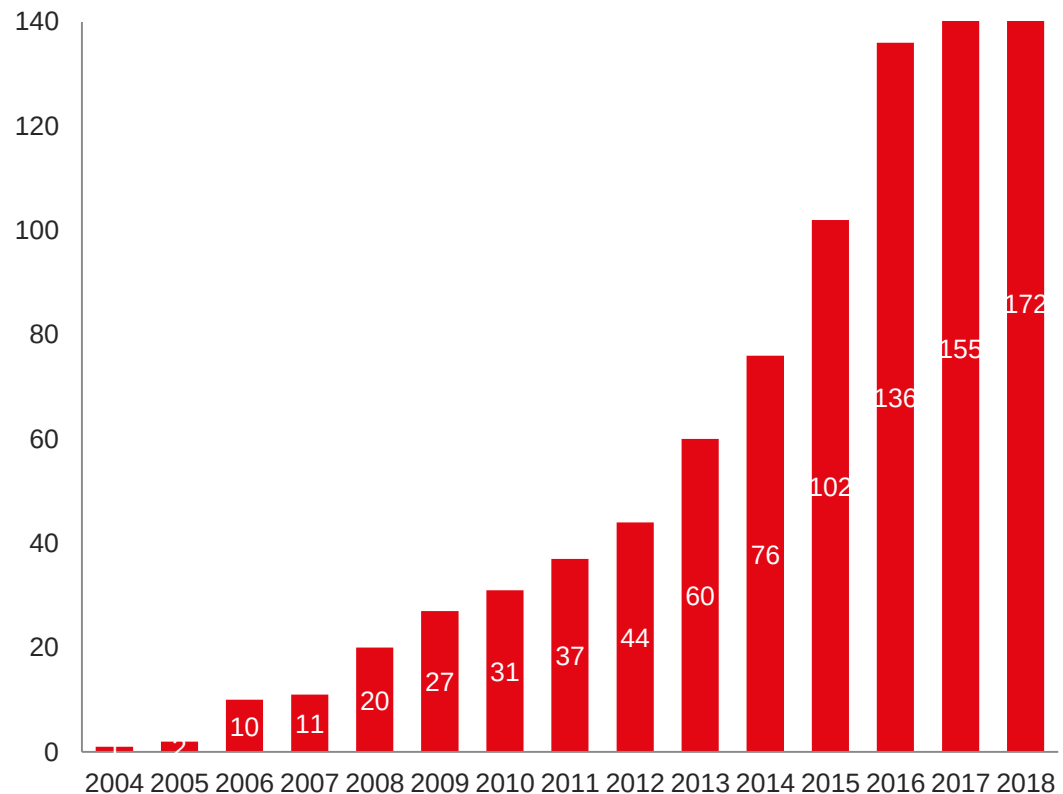
Zahlen, Daten, Fakten TIROL

39

❖ 36 Gütesiegelbetriebe im Jahr 2019

❖ 175 Chartabetriebe

❖ 56.553 erreichte Mitarbeiter



Stand: 31.12.2018

Gesundheit hat kein Alter wir sind stolz darauf

40



Projektbegleitung

41

DIE BERATERINNEN

Mag. (FH) Claudia Muigg, MSc

DIE BERATERINNEN
Fallmerayerstr. 6/4
6020 Innsbruck



www.dieberaterinnen.com I claudia.muigg@dieberaterinnen.com I +43 650 2834562

Projektleitung

42

Lisa Stern, BSc. MA

Tiroler Gebietskrankenkasse
Team Gesundheitsförderung
Klara-Pölt-Weg 2
6020 Innsbruck



www.tgkk.at I lisa.stern@tgkk.at I +43 59160 - 1652

Ihre Fragen bitte

43

