

Gesundheitsförderungsoffensive für vulnerable ältere Personen



© Klaus Schindler

Einreichung für: Good Practice Award – Community Nursing 2024

Organisation: ARGE Community Nursing WKL
Unterer Markt 10
3631 Ottenschlag

Projektnummer: 70502

Kontakt: Projektleitung Doris Maurer, MA, MA
d.maurer@waldviertler-kernland.at
Tel.: 0681 818 449 38

Ottenschlag, 12. April 2024

Inhalt

1. Themenaufriß und Kontext	3
2. Zielsetzung und Zielgruppe.....	3
3. Aktivitäten	3
3.1. Ansprache über Geburtstagskarten.....	4
3.2. Telefonische Kontaktaufnahme zur Terminvereinbarung	4
3.3. Durchführung des ersten Gesundheitsgesprächs	4
3.4. Reflexionsgespräch zur Gesundheitsförderung.....	5
3.5. Start des Gesundheitsprozesses.....	5
4. Conclusio.....	5



© Klaus Schindler

Das Team des Waldviertler Kernlands (Community Nursing, DAVNE, Digital, gesund altern & KLAR!)

1. Themenaufriß und Kontext

Die 14 Gemeinden des Waldviertler Kernlands stehen vor den typischen Herausforderungen ländlicher Regionen, insbesondere im Hinblick auf ältere und hochaltrige Menschen. Die demografische Struktur zeigt eine Überalterung der Bevölkerung, wobei derzeit 11,43 Prozent der Einwohner:innen über 75 Jahre alt sind. Die bestehenden Gesundheitsförderungsangebote werden von älteren Personen weniger bis kaum genutzt. Die Gesundheitskompetenz in der Region ist gering, was sich in hohen Raten von Bewegungsmangel, Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 und anderen Gesundheitsproblemen zeigt.

Ältere Personen haben meist eine reaktive medizinische Einstellung zur Gesundheit statt einer proaktiven Herangehensweise, die darauf abzielt, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Das bedeutet, dass viele ältere Menschen erst dann ärztliche Hilfe suchen, wenn sie bereits Symptome oder Probleme haben, anstatt proaktiv Maßnahmen zu ergreifen, um ihre Gesundheit zu erhalten.

Das Community-Nursing-Projekt im Waldviertler Kernland hat daher einen starken Fokus auf Gesundheitsförderung, Prävention und der Steigerung der Gesundheitskompetenz. Die größten Problemfelder in diesem Bereich können in nachstehenden Fragestellungen zusammengefasst werden:

- Wie erreichen wir von Einsamkeit betroffene und sozial schwächere ältere Personen, die keinen akuten Betreuungsbedarf haben?
- Wie können diese zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil animiert werden?

2. Zielsetzung und Zielgruppe

Das Ziel der Gesundheitsförderungsoffensive der Community Nurses des WKLs ist die Verbesserung der Gesundheitskompetenz sowie die Implementierung eines gesundheitsförderlichen Verhaltens im Alltag älterer Personen. Dadurch sollen die Anzahl gesunder Lebensjahre verlängert sowie das Wohlbefinden der Personen gestärkt werden.

Die direkten Zielgruppen des Projekts sind Frauen und Männer ab 75 Jahren, die in der Region leben. Besonderes Augenmerk liegt auf Personen, die allein leben und/oder aufgrund von ungünstigen Umständen wie geringerer Bildung, gesundheitlichen Einschränkungen, Gebrechlichkeit oder Schwerhörigkeit einen erschwerten Zugang zu Gesundheitsförderungsangeboten haben.

3. Aktivitäten

Im Rahmen der Entwicklung einer Systematik (Gesundheitsgespräche) für die individuelle Gestaltung von Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit wurden zunächst entscheidende Parameter festgelegt, die bei allen Aktivitätsschritten berücksichtigt werden müssen:

- Nicht stigmatisierend: Alle über 75-Jährigen sollten angesprochen werden.
- Kontinuierliche Ansprache: Die Ansprache sollte nicht auf einmal erfolgen.
- Aufbau über eine Vertrauensperson: Der Kontakt sollte über eine vertrauenswürdige Person hergestellt werden.
- Niederschwellig: Der Zugang zu den Maßnahmen sollte einfach und unkompliziert sein.

- In Verbindung mit einem positiven Ereignis: Die Maßnahmen sollten in Verbindung mit positiven Ereignissen stehen.
- Skalierbar und übertragbar: Die Systematik sollte auf andere Gemeinden übertragbar sein.

3.1. Ansprache über Geburtstagskarten

Basierend auf diesen Parametern wurde das Ansprachetool der Geburtstagskarten entwickelt. Diese werden in Zusammenarbeit mit den Gemeinden mit dem Bild der jeweiligen Bürgermeisterin oder des jeweiligen Bürgermeisters versendet, um eine Verbindung zu einer vertrauten Person herzustellen. Da jede:r einen Geburtstag hat und eine Karte erhält, ist dies nicht stigmatisierend. Der Versand kann direkt über die Gemeinde oder durch Community Nurses erfolgen und ist somit übertragbar und skalierbar. Die niederschwellige Natur wird durch die direkte Zustellung der Karten gewährleistet. Auch wurde bei der Gestaltung und der Erstellung der Texte auf eine einfache Sprache geachtet. Geburtstage werden allgemein als positives Ereignis angesehen, und die Freude über Geburtstagsgrüße ist weit verbreitet. Die Karten werden einmal monatlich an alle Personen versendet, die im vorherigen Monat Geburtstag hatten, um eine systematische, gestaffelte Kontaktaufnahme zu gewährleisten.

Zusätzlich zu den Geburtstagsgrüßen enthält die Karte die Ankündigung, dass in den kommenden Wochen ein:e Mitarbeiter:in des Waldviertler Kernlands telefonisch Kontakt aufnehmen wird, um einen Gesprächstermin zu vereinbaren.

3.2. Telefonische Kontaktaufnahme zur Terminvereinbarung

Als nächster Schritt werden die Telefonnummern der angeschriebenen Personen aus dem öffentlichen Telefonregister herausgesucht. Anschließend werden diese von den Community Nurses telefonisch kontaktiert, um einen persönlichen Gesprächstermin für ein Gesundheitsgespräch zu vereinbaren.

Die Kontaktaufnahme mit den Klientinnen und Klienten über das Telefon erwies sich als äußerst anspruchsvoll, da viele Personen dieses Alters sehr skeptisch auf Anrufe von ihnen unbekanntenen Personen reagieren. In Zusammenarbeit mit Expertinnen aus dem Projekt „Dialog gesund & aktiv altern“ wurde ein Leitfaden für die telefonische Kontaktaufnahme entwickelt, der verschiedene Methoden festlegt, um diese Bedenken abzubauen.

Durch diese Vorgehensweise werden etwa 20 Prozent aller angeschriebenen Personen dazu bewegt, Termine für Gesundheitsgespräche zu vereinbaren. Dies entspricht etwa 12 Personen pro Monat.

3.3. Durchführung des ersten Gesundheitsgesprächs

Ziel des ersten Gesundheitsgesprächs ist der Vertrauensaufbau, das gegenseitige Kennenlernen und das Erheben von Ressourcen, über welche der oder die Klient:in verfügt.

Es wurde ein Leitfaden mit Fragestellungen entwickelt, um die Lebenswelt der Klientinnen und Klienten zu erfassen und Möglichkeiten für Gesundheitsförderungsmaßnahmen zu identifizieren. Die Fragestellungen fokussieren auf die Ressourcen der Personen sowie auf Themen der sozialen Integration. Fragen zu den Zukunftsplänen dienen dazu, die

Motivationsgrundlage für Gesundheitsförderung zu ermitteln, und sie bieten Anhaltspunkte für Maßnahmen.

Das Gesundheitsgespräch bildet den Beginn eines längeren Gesundheitsprozesses, in dem gemeinsam mit der Klientin oder dem Klienten aktiv Maßnahmen der Gesundheitsförderung auf allen drei Ebenen erarbeitet und anschließend umgesetzt werden. Bei über 70 Prozent mündet das Gesundheitsgespräch in einen Gesundheitsprozess.

3.4. Reflexionsgespräch zur Gesundheitsförderung

Die Reflexionsgespräche mit Expertinnen im Bereich der Gesundheitsförderung unterstützen die Community Nurses dabei, verschiedene Möglichkeiten der Gesundheitsförderung im jeweiligen Fall zu erkennen. Durch die Reflexionsgespräche, die den Charakter eines Coachinggesprächs haben, wird der Fokus auf einen umfassenden Gesundheitsbegriff gelenkt, der in der täglichen Arbeit leicht verloren gehen kann.

Die Reflexionsgespräche dienen auch als systematisches Erhebungsinstrument für die Bedarfe von Menschen über 75 Jahre, die noch keinen akuten Betreuungs- oder Pflegebedarf haben.

Basierend auf diesen Gesprächen wurden bereits einige Gruppenangebote für diese Zielgruppe entwickelt, darunter ein Bewegungsprogramm, Strickrunden und eine „Auszeit“ für Personen mit Demenz.

3.5. Start des Gesundheitsprozesses

Aufbauend auf den Daten des ersten Gesundheitsgesprächs und dem Reflexionsgespräch wird mit dem Gesundheitsprozess gestartet, bei dem die Personen bei der Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen begleitet werden. Diese reichen von der Reduktion von Einsamkeit und der Steigerung der sozialen Teilhabe bis hin zu laufenden Entlastungsgesprächen und zur (Neu-)Organisation von Versorgungs- und Betreuungsaktivitäten. Die Betreuung ist sehr individuell und baut auf den Ressourcen und Wünschen der Personen auf, die beim Gesundheitsgespräch erhoben wurden.

4. Conclusio

Durch die Durchführung von Gesundheitsgesprächen und den Gesundheitsprozess wird die Arbeit der Community Nurses verstärkt in Richtung Gesundheitsförderung und Prävention gelenkt. Die Einführung der Geburtstagskarten als einfaches Instrument zur systematischen Ansprache hat den Zugang zu dieser schwer erreichbaren Zielgruppe ermöglicht und wurde erfolgreich getestet. Durch diese Aktivitäten tragen die Community Nurses langfristig zur Förderung einer Kultur der Gesundheitsvorsorge und Prävention bei, um die gesunden Lebensjahre und das Wohlbefinden dieser Zielgruppe zu steigern.