

EBENSEE, 28.03.2024



Senior:innen
Aktivgruppe
Ebensee am
Traunsee

Barbara Hummer
Katharina Spitzer
Ursula Daxner

GOOD PRACTICE AWARD - COMMUNITY NURSING 2024

„Gesund bleiben in Ebensee“ Projektnummer 70564

Die vorliegende Arbeit gibt einen Überblick über den Aufbau, die Entwicklung und die Weiterentwicklung des Projekts „Senior:innen Aktivgruppe Ebensee“.

Um den Bedarf in Ebensee am Traunsee zu ermitteln, wurde ein Fragebogen erarbeitet und an die Zielgruppe Ü70 ausgeteilt. Zeitgleich wurde ein Vernetzungsnetz mit Stakeholdern im Ort generiert.

Nach dem positiven Rücklauf der Fragebögen zeigte die Auswertung, welche Bedürfnisse für die angesprochene Bevölkerungsgruppe in Ebensee besonders wichtig sind. Aus den Ergebnissen reifte rasch die Idee, eine Senior:innengruppe zu gründen, um auch jene Mitbürger:innen zu erreichen, welche isoliert, einsam, krank oder auch beeinträchtigt sind. Nachwirkungen der Coronapandemie und von deren Maßnahmen waren immer noch erkennbar und spürbar.

Der Wunsch, gemeinsame Zeit bei Ausflügen und Unternehmungen von und mit uns Community Nurses zu verbringen, war die am häufigsten genannte Antwort. Wir sahen uns in unserem Auftrag bestärkt, besonders in diesem Bereich einen Schwerpunkt zu setzen, um niederschwellig und bevölkerungsnah in der Gemeinde aktiv tätig zu werden.

Der erste Schritt unserer Projektarbeit war, ein abwechslungsreiches Programm auszuarbeiten. Die große Herausforderung war, dass wir für alle Personen die Möglichkeit einer Teilnahme schaffen wollten, ob in der Mobilität eingeschränkt, mit Demenz oder anderen Gebrechen. Die Gesundheitsförderung und Prävention stand immer im Fokus.

Die erste Veranstaltung fand am 19.08.2022 statt. Der in Bad Ischl stationierte Samariterbund übernahm den Fahrtendienst und so fuhren wir mit einer Gruppe von 13 Personen nach Bad Ischl zur Operette „Wiener Blut“ von Johann Strauss. Nach der Veranstaltung wollten die Teilnehmer:innen nicht nach Hause, es gab daher einen kurzfristig organisierten Ausklang in einem örtlichen Gasthaus. Es wurde viel gelacht, gesungen, gemeinsam viel an Gesprächsstoff ausgetauscht und neue Pläne wurden geschmiedet, wann der nächste gemeinsame Termin sein könnte. Die Gruppe fühlte sich wohl, es fanden Vernetzungen in der Gruppe statt und es gab nur positive Rückmeldungen.

Der nächste Termin im September war eine Schifffahrt am Traunsee. Durch viel Mundpropaganda ist die Gruppe der Teilnehmer:innen bereits auf 20 Personen angewachsen.

Uns Community Nurses wurde bald klar, dass hier etwas Großartiges entstand. Es war ein regelrechter Schneeballeffekt, der ausgelöst wurde, und mittlerweile werden über 100 Mitglieder in der „Senior:innen Aktivgruppe Ebensee“ gezählt. Die ältere Bevölkerung aus Ebensee kann aus einem bunten Blumenstrauß an Aktionen, Aktivitäten, diversen Veranstaltungen und Workshops auswählen.

Lebensqualität hat viel mit Nähe zu tun und dies ist bei den diversen Aktionen spürbar. Ohne Zwang wird das Sozialkapital zu einem Innovationsmotor, es stärkt die individuelle und auch die gesellschaftliche Resilienz und wird so zu einem wichtigen immateriellen Wohlfaktor. Werte wie Hilfsbereitschaft, freiwilliges Engagement und vor allem das gegenseitige Vertrauen eröffnen dem einzelnen Menschen und auch der Gemeinschaft ungeahnte Handlungsspielräume.

Empathie und Vernetzung sind wesentlich, wenn es um Resilienz geht. Resilienz bedeutet, Mut zu haben für das Neue, soziale Innovationen gemeinsam zu kreieren. Die Basis dafür sind Vertrauen und Beziehung; Menschen ermutigen, dass sie selbst wirksam werden – ich kann in meinem Leben etwas bewirken. Eigenverantwortung zu schaffen, auch das schafft Zuversicht statt Ohnmacht.

Dieses Projekt soll als ein ganzheitliches Konzept gesehen werden, um den Menschen die Zusammenhänge zwischen persönlicher Lebensqualität, der eigenen Gesundheit, dem Bewusstmachen für die persönliche Gesundheitsförderung und Prävention sowie auch einer positiven gesellschaftlichen Entwicklung aufzuzeigen.

Welche konkret gesetzten Maßnahmen führten zum Erfolg?

- Senior:innenkino 1x im Quartal
- generationenübergreifende Nikolausfeier mit Hort
- Einführung Gedächtnistraining und Präventionsgruppe – findet wöchentlich jeden Freitag im Gemeindeamt statt.
- Senior:innenworkshop rund ums Thema „Stolperfalle Mensch“
- Bewegung, Sturzprävention
- generationenübergreifende Genussreise mit Diätologin
- Kinästhetik-Workshop mit Seniorinnen, Senioren und pflegenden Angehörigen
- Auf Wunsch der Gruppe organisierten wir eine heilige Messe mit Krankensalbung und anschließendem Fastenfrühstück.
- Ortsroas
- diverse Ausflüge wie auf den Hausberg „Feuerkogel“, auf die Kösslalm
- Adventfeier
- Kripperloas
- Sprechstunde im betreubaren Wohnen ist entstanden – auf Wunsch der Seniorinnen und Senioren wird diese Sprechstunde von der Bürgermeisterin begleitet, um Anliegen direkt deponieren zu können.
- Tu dir was Gutes – Kochen und Auslieferung eines 5-gängigen Menüs an pflegende Angehörige und sozial schwache Mitbürger:innen – 51 Essen wurden von uns zubereitet mit Unterstützung eines Kochs und der Pfarre.
- Sozialprojekt – Firmlinge bieten Sozialleistungen im betreubaren Wohnen an, z. B. Botendienste, Spielenachmittag.

Als Highlight im heurigen Kulturhauptstadt-Jahr wird die Senior:innen Aktivgruppe zum Thema „Vogelfrei“ eine Ausstellung konzipieren und realisieren. Der Vogelfang ist seit 2010 immaterielles Kulturerbe in Ebensee am Traunsee.

Community Nursing hat zum Ziel, das Wohlbefinden jener Menschen zu steigern, die Unterstützungsbedarf haben. Außerdem sollen Gesundheitskompetenz und Selbsthilfe bei älteren Menschen sowie deren Angehörigen gestärkt werden. So kann auch ein weiteres Ziel dieses Projekts umgesetzt werden: Ältere Menschen sollen so lange wie möglich zu Hause verbleiben können.

Im Rahmen des laufenden Projekts sind bereits Veränderungen, wie die Bewusstseinsbildung und die Sensibilisierung im Umgang mit der eigenen Gesundheit, individuell erkennbar.

Die Aktivitäten und Veranstaltungen der „Senior:innen Aktivgruppe“ zeigen Entlastungen bei den pflegenden Angehörigen durch gewonnene Freizeit, was wiederum in den Bereich der psychischen und physischen Prävention fällt.

Neue Freundschaften sind in der Gruppe entstanden und besonders das vermehrt gelebte Miteinander konnte sehr gefördert werden. Ein der Vereinsamung und Isolation Entgegenwirken ist deutlich spürbar.

Die Anzahl der Einzelberatungen, ob pflegender Angehöriger oder Betroffener, auf dem Gemeindeamt ist um ein Vielfaches angewachsen. Ebenso fand eine Sensibilisierung der Gemeindemitarbeiter:innen im Umgang mit Demenz durch eine Online-Schulung der FH Krets zum Thema Demenzaktive Gemeinde statt – die Zertifizierung ist in der Finalisierung.

Wir Community Nurses erleben ein hohes Maß an Vertrauen, das uns entgegengebracht wird. Zudem schätzen die Bewohner:innen von Ebensee unsere fachliche Kompetenz, das Zuhören und Dasein bei an uns herangetragenen Problemen und das lösungsorientierte Vorgehen. Die Leute kommen direkt auf die Community Nurse zu und deponieren Wünsche und Anregungen auf dem Gemeindeamt, sie werden selbst aktiv.

Bisher ist es durchwegs gut gelungen, auf die relevanten Stakeholder:innen zuzugehen und bestehende Netzwerke zu nutzen und weiter auszubauen.

Die präventive Herangehensweise des Projekts kann nachhaltig zu einer Entlastung des Gesundheitswesens sowie der Langzeitpflegeeinrichtungen führen. Durch Empowerment zur Erhöhung der Selbstpflegekompetenz sowie zur Stärkung der Resilienz kann Pflegebedürftigkeit verhindert bzw. hinausgezögert werden.

Viele neue Ideen warten bereits auf deren Umsetzung.

Der Erfolg des Projekts wird durch die sehr positiven Rückmeldungen der Personengruppe bestätigt und zeigt, wie wichtig unsere Arbeit ist und wie sehr sie auch in Zukunft benötigt wird.

Quellennachweis:

BMSGPK (2021). Sonderrichtlinie für den österreichischen Aufbau- und Resilienzplan – Maßnahme Community Nursing gem. VO 2021/241, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Wien

Büchel-Kapeller, Kriemhild (2012). Sozialkapital – Modewort oder „missing link“. Und warum die „Ich-Welt“ der „Wir-Welt“ weichen muss, SIAK-Journal

Bundeskanzleramt (2020). Aus Verantwortung für Österreich. Regierungsprogramm 2020-2024 [online]. Bundeskanzleramt Österreich, Wien

Rappold, E. et al. (2022). Community-Nursing-Pilotprojekt im Rahmen des österreichischen Aufbau- und Resilienzplans 2020–2026. In: Case Management 02/2022/

Bildnachweis:

Bilder: ©Foto Hörmandinger; ©Community Nurse, Ebensee am Traunsee

Bildergalerie



WORKSHOP

©Community Nurse

Essen mit Genuss

EBENSEE. Die Community Nurses Ebensee veranstalteten gemeinsam mit der Diätologin Petra Hömens einen Workshop zum Thema „Gesund Essen mit Genuss“.

von Katharina Wimmer und Reinhard Hörmandinger

Zunächst erläuterte „Diätologin und Herzmensch“ Hömens den Begriff Genuss. Genuss bedeutet einen bewussten Umgang mit Dingen, es stellt eine positive Sinneswahrnehmung dar. Genießen heißt, sich selbst angenehmes Erleben und Verhalten verschaffen. Beim Workshop wurden etwa Rosinen genau betrachtet und betastet, daran gerochen, vor dem Ohr geknautscht, im Mund auf Wandschaft geschickt und letztlich gegessen. Das bemerkenswerte Ergebnis: Der Geschmack der Rosi-



Genussreise mit Hömens Foto: Hörmandinger

nen war intensiver, deren Geruch süßer als gewohnt. Ebenso wurden im Workshop verschiedene Duftöle näher inspiziert. Hömens vermittelte nützliche Hinweise zum Thema „Genuss im Alltag“. Kinder wie Erwachsene staunten, welch weitreichende Wirkung bewusstes Wahrnehmen und kleine Änderungen von Essgewohnheiten haben können. „Gesund Essen mit Genuss“ riet die Diätologin.



@Foto Hörmandinger



©Community Nurse



©Community Nurse



©Community Nurse



©Community Nurse



©Community Nurse



©Community Nurse



©Community Nurse



©Community Nurse





©Community Nurses

Senioren-Aktiv-Treff auf der Alm

EBENSEE. Vor kurzem traf sich die Senioren-Aktiv-Gruppe Ebensee bei Familie Daxner auf der Kösslalm. Die örtlichen Community Nurses organisierten die An- und Abreise der teilweise Geh-Beeinträchtigten, für das leibliche Wohl sorgten die Besitzer.

Insgesamt 16 Senioren trafen sich bei der Almhütte, davon reisten vier rüstige Damen mit dem Fahrrad an. Die Community Nurses gingen dem

großen Wunsch der Senioren aus Ebensee nach, begleitete Ausflüge zu organisieren, um zwischenmenschliche Begegnungen zu fördern. Der rege Austausch untereinander und das Singen altbekannter Heimatlieder machte den Nachmittag zu einem für alle gelungenen Event. Es sind weitere Unternehmungen geplant, Infos dazu gibt es am Ebenseer Gemeindeamt unter 06133/705135.

MM

©Community Nurse



©Community Nurse



©Community Nurse



©Community Nurse



©Community Nurse



Finanziert von der Europäischen Union
NextGenerationEU

 **ebensee**
am traunsee





©Community Nurse

Die Ebenseer Community Nurses bilden fort und tun Gutes



Das Team rund um Koch Lukas Mittendorfer.

privat



Mag. Dagmar Faltinger (r.) referierte auf Einladung der Community Nurses in Ebensee.

EBENSEE. Die Community Nurses Ebensee luden zu einer Fortbildungsveranstaltung ein. Unter dem Motto „Tu dir was Gutes“ stand zudem ein Sozialprojekt der Community Nurses in Kooperation mit der örtlichen Pfarre am Programm. Am 7. März lud man Netzwerkpartner bzw. Kollegen aus dem Bezirk, vor allem aus den umlie-

genden Gemeinden ein, an der von den Nurses organisierten Fortbildung teilzunehmen. Mehr als 60 Personen folgten der Einladung und hörten Vorträge zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Zu Beginn präsentierte die Ernährungswissenschaftlerin Mag. Dagmar Faltinger seniorengerechte Tiefkühlmenüs und betonte deren schonende Zube-

ereitung bzw. hohe Qualität. Das Publikum kam in den Genuss von Backendln, Käsespatzen, faschierem Braten und warmen Süßspeisen. Weiters informierte Svetlana Milovanovic, Vorstandsmitglied des Vereins JUSB, über ihre Arbeit. JUSB ist eine Vereinigung, die sich um die Interessen und juristischen Anliegen von Senioren und Menschen mit Beeinträchtigung kümmert. Der Verein unterstützt kostenlos in Pflegegeldverfahren und berät kostenlos im Erwachsenenschutzverfahren. Die Vortragsreihe wurde von Martha Steinbach, Mitarbeiterin des Sozialhilfeverbands Gmunden, abgerundet. Sie gab Infos in Bezug auf Pflegegeld und Anträge für Heime bzw. Behindertenpässe und machte auf die Möglichkeit von Pflege- oder Hospizkarenz aufmerksam.

Lukas Mittendorfer, Koch mit Leidenschaft, hat sich ehrenamtlich bereit erklärt, gemeinsam mit Firmlingen 50 Vier-Gänge-Gourmet-Menüs zu kochen. Die Community Nurses aus Ebensee sowie Pastoralassistentin Sarah Orlovsky und einige freiwillige Helfer kochten am 8. März die Speise unter Anleitung Mittendorfers. Tags darauf wurden die Menüs in wiederverwertbares Take-Away-Geschirr verpackt, samt Menükarte, einer Kerze und einem Tischgebet. Das Ziel des Projekts war, Ebenseern, die keine Möglichkeit haben, sich ein Sterne-Menü zu leisten bzw. ein Restaurant zu besuchen, die Gelegenheit zu bieten, sich selber etwas Gutes zu tun. Die Community Nurses Hummer, Spitzer und Daxner haben zwei Drittel der Menüs an die Zielerunde geliefert.

©Community Nurse

