

Gesundheitsberatung Leogang  
Sonnrain 34  
5771 Leogang



## **„Good Practice Award – Community Nursing 2024“**

Gesundheitskompetenzen bei pflegenden Angehörigen  
stärken

### **„3-G-Methode“**

Maßnahme für die beständige Pflegeverlaufphase

**Projektnummer:**

70408

**Ansprechperson:**

Cornelia Moser, MEd (DGKP)

Leogang, 13.04.2024

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen.....</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Die 3-G-Methode .....</b>	<b>6</b>
3.1	Gesundheitsziele .....	6
3.2	Gesundheitsbox .....	7
3.3	Gesundheitswissen .....	7
<b>4</b>	<b>Diskussion und Ausblick .....</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>10</b>

## 1 Einleitung

Das Bewältigen von immer wieder wechselnden Pflegeanforderungen erfordert von pflegenden Angehörigen kontinuierlich stattfindende Lern- und Entwicklungsleistungen (vgl. Mischke 2013, S. 200).

Nach der Geragogin Christine Mitterlechner geht es um lebenslanges und lebensbegleitendes Lernen zur Bewältigung des Alltags und um den Erhalt von Lebensqualität bis zuletzt (vgl. Mitterlechner 2022, S. 5).

Gemäß der Ottawa-Charta der WHO (2006) sollen Gesundheitsförderungsmaßnahmen darauf abzielen, die Selbst- und Sozialwirksamkeit des einzelnen Menschen durch Bildungsprozesse zu stärken. Demnach entstehen aus der gesundheitswissenschaftlichen Perspektive wichtige Anknüpfungspunkte für die Geragogik (vgl. Bubolz-Lutz et al. 2010, S. 180–182).

Im Rahmen der präventiven Hausbesuche hat sich in den letzten zwei Jahren gezeigt, dass gerade pflegende Angehörige unter unterschiedlichen Belastungen leiden. Deshalb haben die Community Nurses der Gesundheitsberatung Leogang – Heike Amon, Cäcilia Foidl und Cornelia Moser – sich zum Ziel gesetzt, pflegende Angehörige und älter werdende Personen bei der Entwicklung von Handlungsstrategien und Gesundheitskompetenzen zu unterstützen.

In ihrer Masterthesis beschäftigte sich Cornelia Moser (2017) mit der Gestaltung von Lern- und Austauschnetzwerken für pflegende Angehörige. Die Ergebnisse zeigen, dass Mut machende Prozesse im Sinne von Empowerment und Ansätze der Geragogik einen zentralen Stellenwert für eine alternde Gesellschaft einnehmen. Die Stärkung der Gesundheitskompetenz ist besonders in der beständigen Pflegeverlaufphase wichtig, um folgebedingten Beeinträchtigungen gesundheitsförderlich entgegenzuwirken (Moser 2017).

Auf Grundlage der vorangegangenen Masterthesis ergibt sich folgende weiterführende Fragestellung für das Pilotprojekt Community Nursing:

**Wie kann im Rahmen von Community Nursing die Gesundheitskompetenz bei pflegenden Angehörigen und älter werdenden Personen gestärkt werden, um positive Auswirkungen auf die Gesundheit zu erzielen?**

Um diese Fragestellung beantworten zu können, müssen zunächst die Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen identifiziert werden. Anhand der Pflegeverlaufphasen werden die Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen im Kapitel 2 dargelegt.

Das Team der Gesundheitsberatung Leogang arbeitet seit Februar 2024 an der Konzeptidee der „**3-G-Methode**“. Durch **Gesundheitsziele, Gesundheitsbox, Gesundheitswissen** sollen die Gesundheit und Lebenszufriedenheit von pflegenden Angehörigen und älter werdenden Menschen in der Gemeinde Leogang nachhaltig gestärkt werden. Die „3-G-Methode“ wird im Kapitel 3 des Abstracts beschrieben.

Im Rahmen des „*Good Practice Award – Community Nursing 2024*“ möchten wir die „3-G-Methode“ vorstellen, um Partner:innen zu gewinnen, die mit uns die „3-G-Methode“ weiterentwickeln. Wir möchten partizipative Gesundheitsförderung mit dem geragogischen Leitkonzept „L3M – Lebensbegleitend lustvoll lernen nach Montessori“ von Christine Mitterlechner verknüpfen.

Die Instrumente **Gesundheitsziele, Gesundheitsbox und Gesundheitswissen** könnten in Kombination ein zentraler Puzzlestein in Richtung nachhaltiger Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung werden.

## 2 Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen

Um im Rahmen von Community Nursing geeignete Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz anbieten zu können, müssen zuallererst die Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen erkannt werden. Dazu gibt es aus Deutschland eine Forschungsarbeit von Claudia Mischke und Martha Meyer zum Beratungsbedarf pflegender Angehöriger in der häuslichen Pflege.

Gemäß Mischke (2013) können die Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen anhand von drei Pflegeverlaufphasen eingeteilt werden, wobei sich die „subjektive Einschätzung der Bedarfe im Pflegeverlauf verändert.“ (Mischke 2013, S. 206)

Im Eintrittsstadium stellt die Auseinandersetzung mit der Krankheit und den damit verbundenen Auswirkungen auf den Alltag einen wichtigen Lernprozess dar. Zu diesem Zeitpunkt gestaltet sich die Rolle als pflegende:r Angehörige:r. In dieser Phase wünschen sich pflegende Angehörige eine unkomplizierte und brauchbare Beratung. Im beständigen Stadium wird der Alltag von der Pflegeaufgabe beherrscht. In diesem Stadium wünschen sich pflegende Angehörige eine feste Ansprechperson und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention, damit das Gleichgewicht zwischen Pflege und Alltag gelingen kann. Das Austrittsstadium umfasst die Aufgabe der endgültigen Abgabe der Pflegerolle (ebd.).

Wie auch die Masterthesis von Moser (2017) zeigt, werden Bedürfnisse der pflegenden Angehörigen oftmals zum Wohle und Schutz der Familie in den Hintergrund gestellt oder es wird ganz darauf verzichtet.

Daher muss zur Stärkung der Gesundheitskompetenz ein Weg aus psychosozialer Themenbearbeitung, pflegerischem Kompetenzerwerb und gesundheitsfördernden Maßnahmen gefunden werden. Zudem sind bedarfs- und bedürfnisorientierte Angebote handlungsleitend.

### 3 Die 3-G-Methode

Die „3-G-Methode“ – **Gesundheitsziele – Gesundheitsbox – Gesundheitswissen** – zeigt einen Weg, wie man die Gesundheitskompetenzen von pflegenden Angehörigen und älter werdenden Menschen stärken könnte.

Dabei werden Grundsätze der partizipativen Gesundheitsförderung mit Grundsätzen aus der Geragogik und Ermöglichungsdidaktik kombiniert.

Die „3-G-Methode“ ist für das beständige Pflegeverlaufsstadium konzipiert und orientiert sich am Gesundheitsziel 3, die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken (vgl. GÖG 2021, S. 2):

*„Gruppen mit einem erhöhten Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen (...) sowie ältere Personen sollen in der Entwicklung ihrer persönlichen Gesundheitskompetenz gefördert werden. (...) Das Bewusstsein für die Bedeutung der Gesundheitsvorsorge soll gestärkt werden.“*

Weitere Zielsetzungen lauten:

- Selbstbestimmung, Selbstständigkeit und Autonomie fördern
- Gesundheitskompetenz durch individuelle Maßnahmen stärken
- gesundheitsbildnerische Maßnahmen fördern
- Steigerung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens

Dazu kommen „SMARTER“ formulierte persönliche Gesundheitsziele.

Folgende Instrumente kommen im Rahmen der 3-G-Methode zum Einsatz:

#### 3.1 Gesundheitsziele

Die Erarbeitung von persönlichen Gesundheitszielen ist ein zentrales Instrument „partizipativer Gesundheitsförderung“. Gemäß den Autoren Thomas Dorner, ärztlicher Leiter des BVAEB Gesundheitszentrums Resilienzpark Sitzenberg, und Viktoria Stein vom Karl Landsteiner Institut für Gesundheitsförderungsforschung gibt es eine gute Evidenzlage für die Effektivität von Gesundheitszielen. Die Zielsetzungen

erhöhen die Motivation, steigern das Selbstwertgefühl und die Autonomie (vgl. Dorner/Stein o. J., S. 1), wie es auch in der Geragogik angestrebt wird.

Wichtig ist, dass die Gesundheitsziele spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert formuliert werden. Aufgrund einer wissenschaftlichen Weiterentwicklung verwendet man nun anstelle der „SMART“-Formel die „SMARTER“-Zielformel. Das hinzugekommene „E“ steht für die Integration persönlicher Werte und „R“ bedeutet, dass es sich lohnen muss, für seine Ziele zu arbeiten (vgl. Dorner/Stein o. J., S. 1).

### 3.2 Gesundheitsbox

Über Community Nurses können individuell sortierte **„Gesundheitsboxen für aktives Altern“** oder **„Gesundheitsboxen zur Stärkung der Gesundheit von pflegenden/betreuenden Angehörigen“** verteilt und mit den betroffenen Personen gestaltet werden. Im Rahmen der wiederkehrenden Hausbesuche können selbst gewählte Themenbereiche mit der Community Nurse reflektiert und vertiefend bearbeitet werden. Eine umfassende Analyse des IST-Zustandes und die Erarbeitung von GESUNDHEITSZIELEN bilden die Grundlage für den Einsatz der Gesundheitsbox.

Die Gesundheitsbox soll nach Grundprinzipien der Montessori-Geragogik gestaltet werden. Der bekannte Satz „Hilf mir, es selbst zu tun“ bildet den Ausgangspunkt für alle Bemühungen (vgl. Mitterlechner 2022, S. 26). Mithilfe der Gesundheitsbox soll ein selbstbestimmter Lernprozess angeregt werden. Geragogische Lernmaterialien unterstützen den Bildungsprozess (vgl. Mitterlechner 2022, S. 30).

### 3.3 Gesundheitswissen

Die Geragogik liefert aufschlussreiche Erkenntnisse zur Gestaltung von Bildungsangeboten für ältere Generationen. Dabei orientiert sich die Geragogik am Leitbild der Menschenwürde, der Selbstbestimmung und der Teilhabe im Alter. Zugrunde liegt dem die Ermöglichungsdidaktik, welche die Selbstbildung durch Selbstbestimmung unterstützt. Eine Vermittlungsdidaktik greift hierbei zu kurz. Das Lernen wird

als „aktiv-konstruktiver, selbstgesteuerter Prozess“ verstanden und die Lerninteressen werden ins Zentrum der Lernangebote gestellt. Dem Aspekt der Gemeinschaftsbildung wird Zeit und Raum geschenkt (vgl. Bubolz-Lutz et al. 2010, S. 27).

Unter diesem Gesichtspunkt veranstaltet die Gesundheitsberatung Leogang ab Juni 2024 den „**Treffpunkt Gesundheitswissen**“. Einmal im Monat werden Gesundheitsthemen, welche von der Teilnehmergruppe ausgesucht werden, behandelt. Alle in der Gemeinde tätigen Akteurinnen und Akteure wurden zur Vernetzung eingeladen, am Treffpunkt Gesundheitswissen mitzuwirken.

## 4 Diskussion und Ausblick

Mittels der „**3-G-Methode**“ – **Gesundheitsziele, Gesundheitsbox, Gesundheitswissen**“ ist eine im Rahmen von Community Nursing aufsuchende Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen und pflegende Angehörige didaktisch gut vorbereitet.

Mittels Gesundheitszielen soll die subjektive Gesundheit und Lebenszufriedenheit gestärkt werden.

Mut machende Prozesse im Sinne von Empowerment nehmen hierbei einen zentralen Stellenwert ein. Der bekannte Satz „Hilf mir, es selbst zu tun“ ist handlungsleitend.

Die individuell zusammengestellten und gemeinsam erarbeiteten geragogischen Materialien für die Gesundheitsbox zu bedürfnis- und bedarfsorientierten Themenbereichen wie Bewegung, Entspannung, Ernährung, Gedächtnis oder Pflegewissen bieten eine Chance, kreative Wege in Richtung Gesundheit zu gehen.

Durch geragogische Bildungsveranstaltungen, die 1-mal monatlich stattfinden, sollen Gesundheitskompetenzen gefördert und der Anspruch der sozialen Teilhabe im Alter erfüllt werden.

Für die Erstellung der Gesundheitsboxen und für den Treffpunkt Gesundheitswissen könnte Mitterlechners Konzept wertvolle didaktische und methodische Anreize eröffnen. Mitterlechner erhielt eine dreifache Auszeichnung für ihre Arbeit in der Seniorenbildung.

## 5 Literaturverzeichnis

Bubolz-Lutz, Elisabeth; Gösken, Eva; Kricheldorf, Cornelia; Schramek, Renate (2010): Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alters. Das Lehrbuch. 1. Auflage. Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag

Dorner, E.; Stein, V. (o. J.): GVA, Kur & Präventivmedizin/Gesundheitsziele. Ärzte Exklusiv [online]. [https://www.aerzte-exklusiv.at/de/l5VE11YG/gesundheitsziele-es-braucht-planung/?in=DaD66Z0s\\_xGPB9mKS](https://www.aerzte-exklusiv.at/de/l5VE11YG/gesundheitsziele-es-braucht-planung/?in=DaD66Z0s_xGPB9mKS) [Zugriff am 05.04.2024]

GÖG (2021): Fördercall Community Nursing [online]. Gesundheit Österreich. [https://goeg.at/sites/goeg.at/files/inline-files/Fördercall\\_CN\\_final.pdf](https://goeg.at/sites/goeg.at/files/inline-files/Fördercall_CN_final.pdf) [Zugriff am 03.04.2024]

Mischke, C. (2013): Beratungsbedarfe pflegender Angehöriger in der häuslichen Pflege. In: Hasseler, Martina; Meyer, Martha; Fischer, Thomas (Hrsg.): Gerontologische Pflegeforschung. Ansätze, Ergebnisse und Perspektiven für die Praxis. 1. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer Verlag: Seite 197–212

Mitterlechner, C. (o. J.): Kopfnüsse 2. Stärken Sie Ihr Gedächtnis! Österreichischer Seniorenbund – Bundesorganisation [online]. [https://www.seniorenbund.at/fileadmin/user\\_upload/kopfnuesse2.pdf](https://www.seniorenbund.at/fileadmin/user_upload/kopfnuesse2.pdf) [Zugriff am 04.04.2024]

Mitterlechner, C. (2022): Montessori-Geragogik. Der alternde Mensch im Mittelpunkt. Wien. Facultas.

Oberbauer, M. (2018): Gesund fürs Leben. In: FGÖ (Hrsg.) (2018): Faire Chancen gesund zu altern. Beiträge zur Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit älterer Menschen. S. 90–S. 97 [online]. [https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2018-07/Sammelband\\_Faire\\_Chancen\\_gesund\\_zu\\_altern.pdf](https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2018-07/Sammelband_Faire_Chancen_gesund_zu_altern.pdf) [Zugriff am 03.04.2024]