

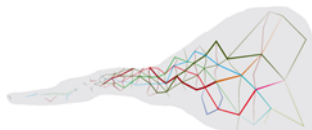
Die bewegte Frau - Ein gesundheitsförderndes Praxisbeispiel des Studiengangs Physiotherapie

Gesundheitsberufe- Wege in die Zukunft 2017

FH Campus Wien

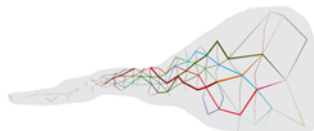
Mag.^a Claudia Schume, PT

Renate Zettl MBA, PT



Ausgangslage für Gesundheitsberufe

- "Health 2020 – Gesundheit 2020"
Europäisches Rahmenkonzept
- Gesundheitsreform Österreich mit Zielsteuerung bis 2021
- Steigerung der Health Literacy
- Interprofessioneller Dialog- Multiprofessioneller Ansatz
u.a. in
Public Health und Gesundheitsförderung
- Berufsübergreifende Rollen

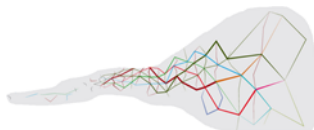


Gesundheitsberufe - Wege in die Zukunft



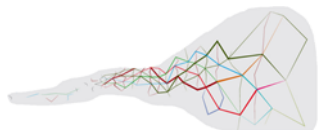
FH Campus Wien - University of Applied Science

- Zukunft mit Bildung gestalten
- Studienangebote zu 6 Themenbereichen
 - Applied Life Sciences
 - Technik
 - Bauen und Gestalten
 - Wirtschaft und Governance
 - **Gesundheit**
 - Soziales
- 60 Studiengänge
- Rund 6000 Studierende
- Zertifizierungen



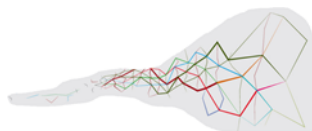
Ausgangslage FH Campus Wien und Studiengang Physiotherapie

- Einbindung der FH in „Grätzelaktivitäten“ der WiG (Wiener Gesundheitsförderung)
- Kompetenzerwerb für Physiotherapie (PT)-Studierende (Berufsportfolio 2020) für berufsübergreifende Rolle: **Gesundheitsförder/In**
- Nachhaltige Institutionalisierung von Gesundheitsprozessen in der Nachbarschaft



Nahes Umfeld der FH Campus Wien

- Favoriten (10. Bezirk)
ehemals Arbeiterbezirk
- Industriebetriebe
- Kommunaler Wohnbau
- Grüngürtel und Erholungszentren
- U-Bahn (Erweiterung)



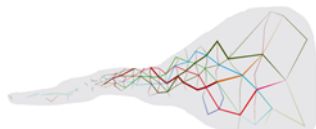
Kommunaler Wohnbau – Soziale Einrichtungen

Per Albin Hansson Siedlung Ost (PAHO)

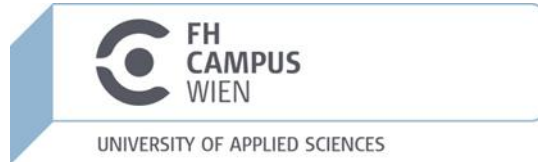
- Städt. Wohnbau (1966 – 1977)
- Rund 3100 BewohnerInnen, Altersstruktur: 60+
- 1.315 BewohnerInnen ohne österreichische Staatsbürgerschaft (2008)
- Infrastruktur: **„Hanssonzentrum“**
 - Ärztezentrum
 - Nahversorgungszentrum
 - Bildungseinrichtungen
 - **BewohnerInnenzentrum der Wohnpartner Bassena 10**



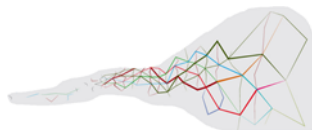
Quelle: derstandard.at/1271375332081/Nachlese-Per-Albin-Hansson-Siedlung-Schoenster-Stadtteil-von-Favoriten



Kooperationsanbahnung




- Erster Kontakt zum Wohnpartner-Team 10
 - Reagieren auf sozialräumliche und gesellschaftliche Entwicklungen
 - Förderung des nachbarschaftlichen Miteinanders und der Selbstorganisation
 - Diversität der BewohnerInnen




Dialog der Kooperationspartner

Studiengang Physiotherapie

- Angehende Health Professionals
 - Know-How und Expertise
- 
- Anwendung theoretisch und praktisch erworbener Fachkompetenzen im realen Handlungsfeld
 - Orientierung an moderner Gesundheitsversorgung

Wohnpartner Wien

- Raumressourcen
 - Zugang zur Zielgruppe
- 
- Erweiterung des Programms mittels Bewegungsangebot und physiotherapeutischer Kompetenz
 - Implementierung physiotherapeutischer Kompetenz



Win-Win Situation



Best Practice Beispiel

Zielgruppenangepasste Angebotsplanung

- **PAHO-Siedlung: Bassena 10 der Wohnpartner Wien**
 - Bewohnerinnen 60+
 - Frauen mit hohem Selbständigkeitsgrad, Gesundheitsbewusstsein u. sozialer Einsatzfreude

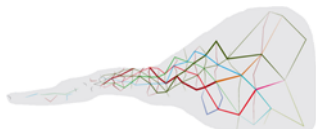
Setting-Ansatz!

„Die Bewegte Frau“

2 Gruppentermine/Woche

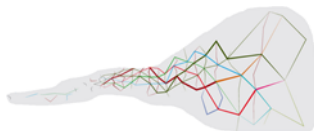


- Offene Gruppe
- Keine Einschreibung
- Jahresdurchlauf (Ferienzeiten ausgenommen)



Organisatorische Abwicklung - Praktikum

- Pilot 2016/2017
- PT-Studierende des 5. Semesters (2Studierende/Turnus)
- 1 Praktikumstag mit 2 Interventionen/2 Gruppen
- Planung, Durchführung, Dokumentation und Reflexion des präventiven Programms durch Studierende
- Betreuung und Supervision durch PT-Lehrende
- Implementierung ins PT-Studium als Regelpraktikum im 5. und 6. Semester



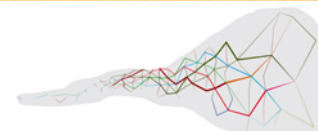
Physiotherapeutische Ziele und Umsetzung



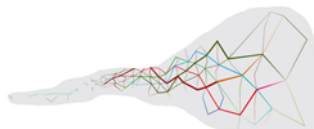
Erhalt und Verbesserung der motorischen Funktionen des Alltags:

- Haltung und Gang
- Koordination
- Kraft und Core Stability
- Flexibilität und Gelenkbeweglichkeit
- Aerobe Ausdauerfähigkeit

- Eingehen auf Wünsche und Vorlieben der TeilnehmerInnen
- Anschlussfähigkeit zu anderen Aktivitäten im BewohnerInnenzentrum
- Beratung zu Ergonomie und Trainingsparametern

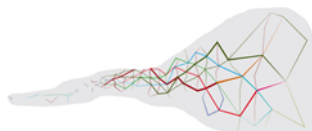


Die bewegte Frau - Bewegungsangebot



Die bewegte Frau - Workshop

- Öffnung der FH Campus Wien für Bevölkerung
- Oktober 2016: Alltagstaugliche Trainingsgeräte
- Jänner 2017: Trainingsparameter für den Alltag



Evaluierung- Physiotherapeutisches Assessment

- 6 funktionelle Übungen
 1. Squat
 2. Shoulder mobility
 3. Hurdle step
 4. Finger-Boden-Abstand
 5. Trunc stability
 6. Hand-Knie-diagonal



Quelle: Teyhen, D.S. et al (2012). The Functional Movement Screen: A Reliability Study. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 42(6), 530–54



2. Shoulder mobility

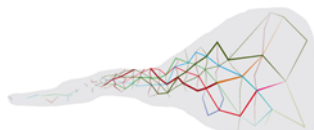


4. Hurdle step



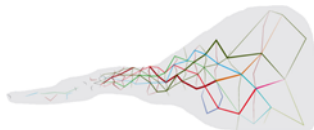
5. Trunc stability

- Ermittlung des Fähigkeitslevels ermöglicht adäquate Programmanpassung
- Zu Beginn (A1)
- Verlaufskontrolle: Zwischenbefund (A2)
- Endbefund (A3)



Evaluierung – Fragebogen-Erhebung

- Neun Fragen zu motivationalen Aspekten
 - Zugangsbedingungen
 - Fachliche Expertise
 - Soziale Einbindung
- Rating : 5 Abstufungen
Sehr wichtig - bedeutungslos
- Erhebung Juni 2017
- Stichprobe n=22



Exemplarische Auswertung

- Auswertungszeitraum: Oktober 2016 bis Februar 2017
 - 16 Interventionen zu je 50 Minuten
 - 3 Praktika zu 4 Wochen → 6 Studierende
- Stichprobe: 11 TeilnehmerInnen aus Bassena - Die bewegte Frau
- Demographische Struktur: Pensionistinnen 55 – 82 Jahre
- Teilnahmestatistik: 15 – 22 Personen/Gruppe

FMS Scoring	
0	Ausführung der Bewegung war schmerzhaft
1	Ausführung des fundamentalen Bewegungsmusters schmerzfrei, jedoch nicht vollständig möglich
2	Ausführung des Bewegungsmusters möglich, jedoch mit Abweichungen und Kompensationsbewegungen
3	Uneingeschränkte Fähigkeit, das fundamentale Bewegungsmuster exakt innerhalb aller Kriterien zu erfüllen

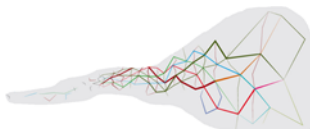


Abb.: Scoring für Testbewegungen, in Anlehnung an Teyhen D.S., 2012

Ergebnisse - Testbewegungen

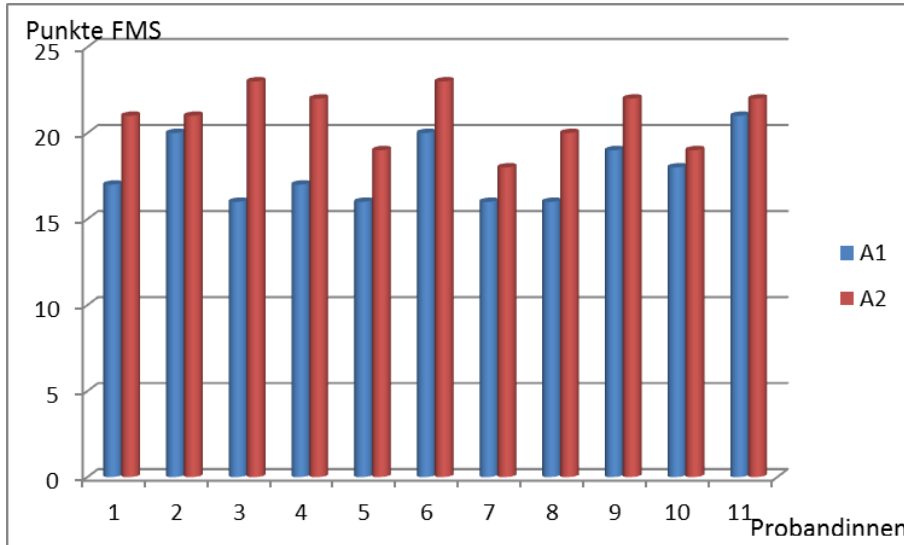
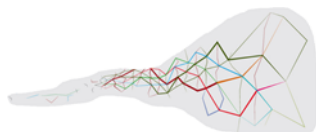


Abb. 1: individuelle kumulative Scores zum Messpunkt A1 und A2

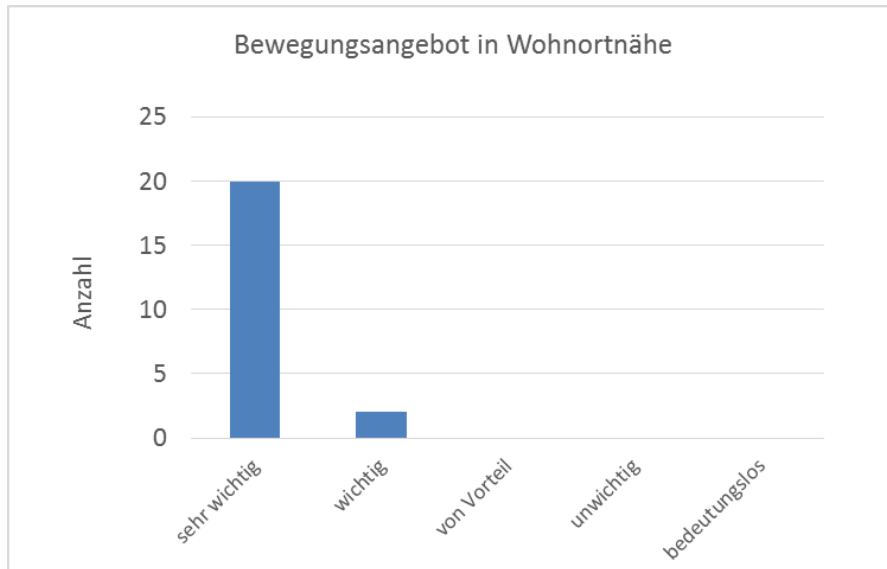


Abb. 2: Durchschnittliche Scoreveränderung bei drei Testbewegungen zum Messpunkt A1 und A2

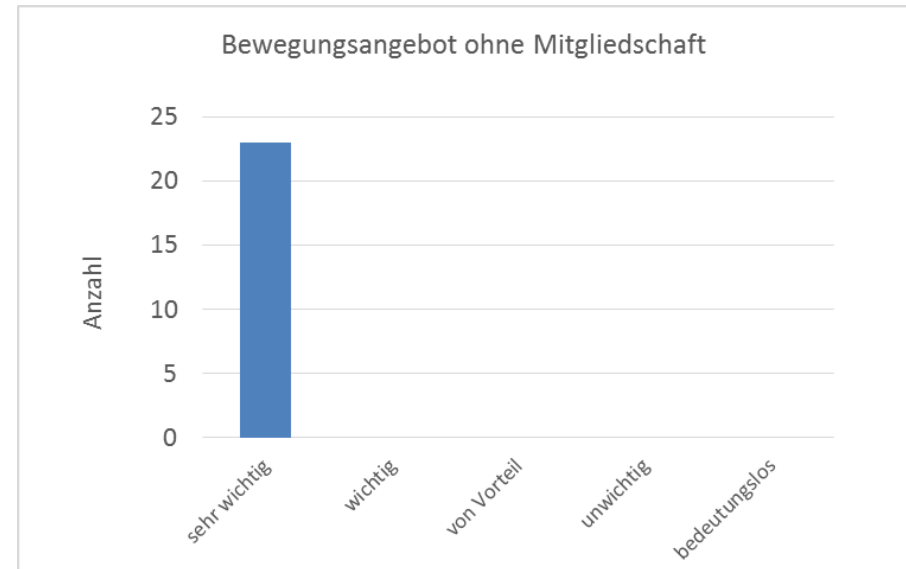


Ergebnisse - Fragebogen

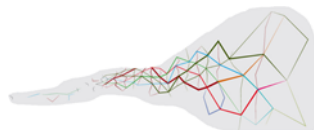
Zugangsbedingungen



Frage 1:
Wie wichtig ist Dir, dass ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot in Wohnortnähe/in der eigenen Siedlung stattfindet?

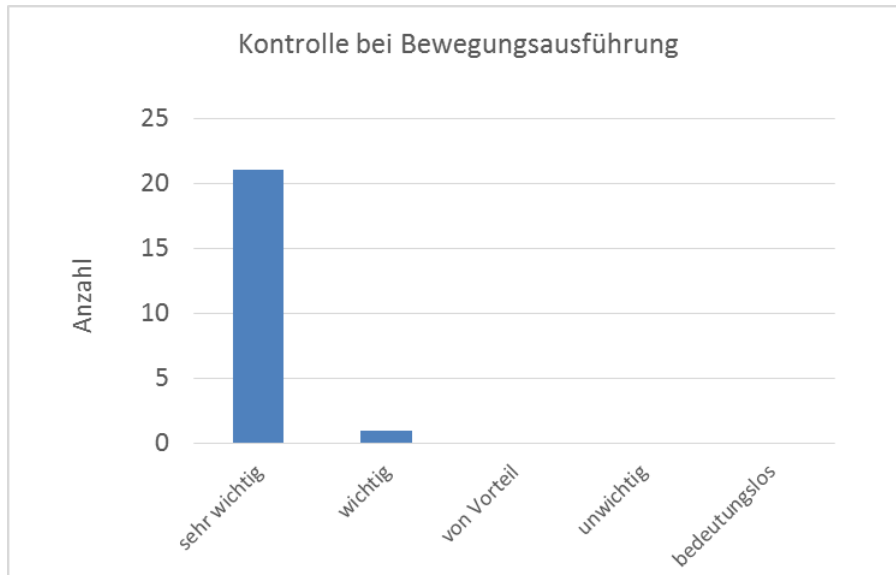


Frage 2:
Wie wichtig ist Dir, dass Du an einem gesundheitsfördernden Bewegungsangebot ohne Mitgliedschaft und jederzeit teilnehmen kannst?

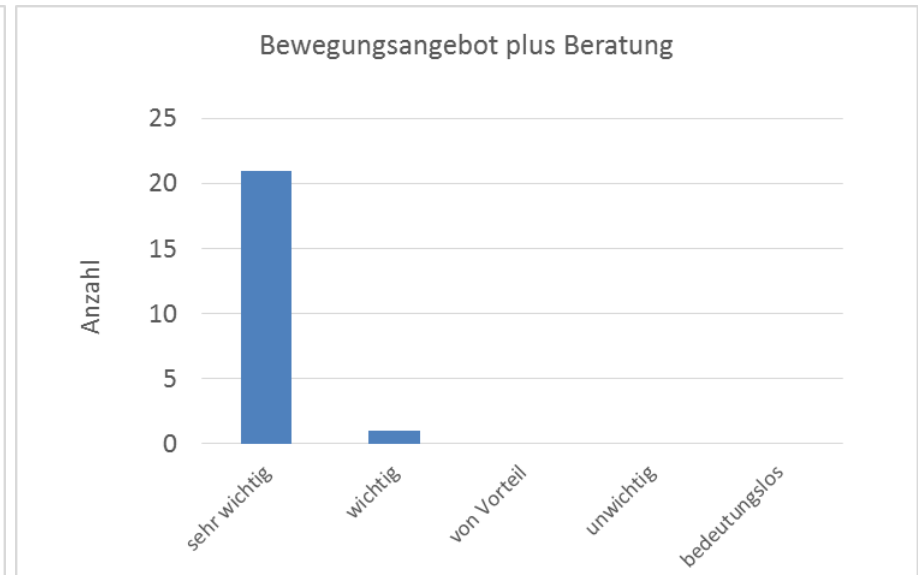


Ergebnisse - Fragebogen

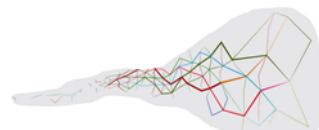
Fachliche Expertise



Frage 4:
Wie wichtig ist Dir, dass die
Bewegungsausführung kontrolliert wird?

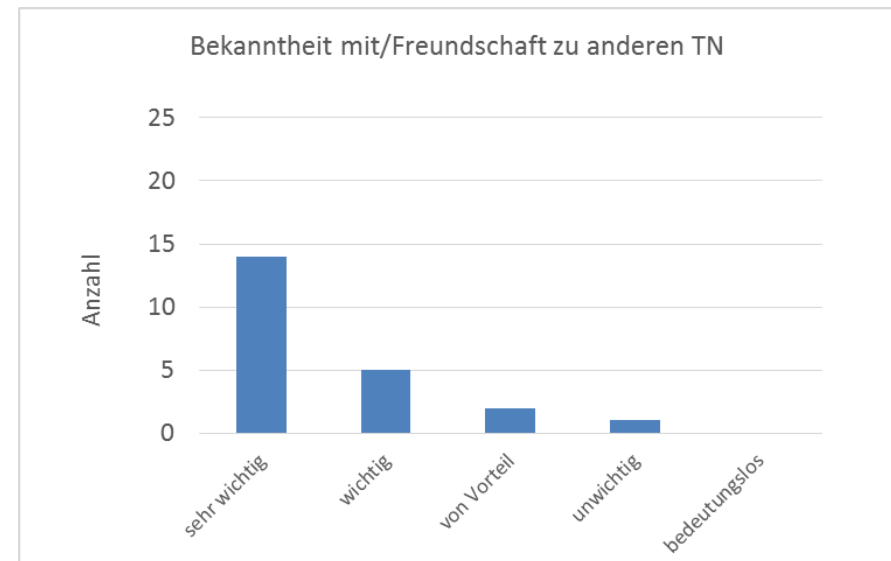
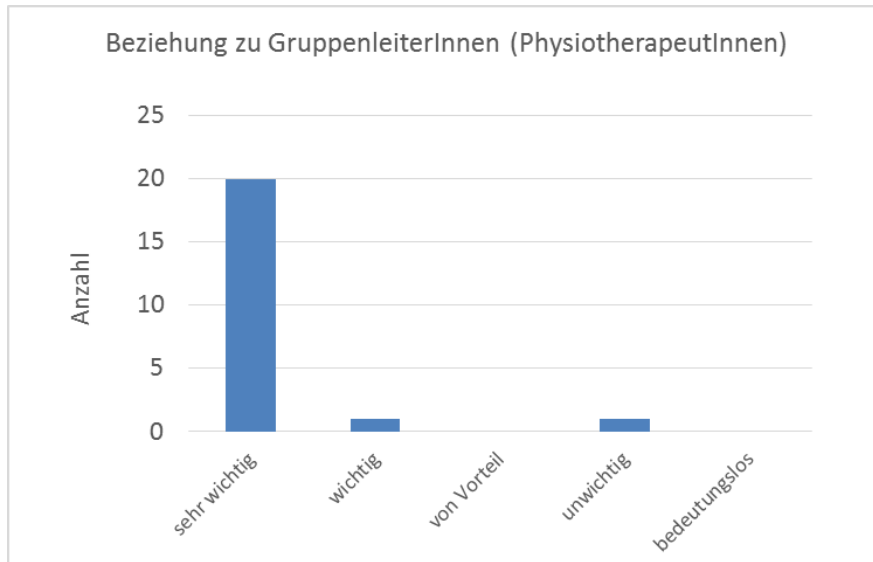


Frage 5:
Wie wichtig ist Dir, dass Du zum
Bewegungsverhalten Beratung erhältst?



Ergebnisse - Fragebogen

Soziale Eingebundenheit

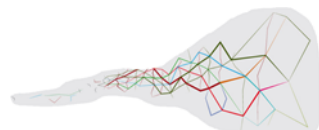


Frage 8:

Wie wichtig ist es Dir, dass Du einen guten Bezug zu den GruppenleiterInnen (PT) hast?

Frage 9:

Wie wichtig ist Dir, dass Du die anderen Gruppenmitglieder kennst und FreundInnen triffst?



Erfahrungswerte

- Hohe TeilnehmerInnenzufriedenheit
- Hohe Teilnahmequote (71%)
- Laufende Erhöhung der TeilnehmerInnenanzahl
- Health Literacy und Empowerment
- Wohlbefinden, Bewegungsfreude und Lebensqualität

„...es mir
Freude
bereitet!“

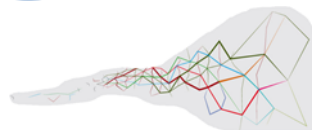
***Ich nehme an dem
Bewegungsprogramm teil,
weil...***

...ich medizinisch
angeleitete Übungen
auch für zu Hause
lerne!

„Es tut meinem
Körper und meiner
Seele gut!“

„...die Vortragenden
toll sind!“

„...interessante Info
über Körper, Bewegung
und Muskelaufbau
erfahre!“



Conclusio

Niederschwelligkeit



- Große Wohnortnähe
- Bewegungsfreundlichkeit des Umfeldes - „Movability“
- Fußläufigkeit - „Walkability“
- Verknüpfungsmöglichkeit mit Besorgungen/Erledigungen → Integration in den Tagesablauf
- Offene Gruppe und keine Verpflichtungserklärung
- Kostenfreie Teilnahme
- Breite Angebotspalette, mehrfache Beteiligungsmöglichkeit

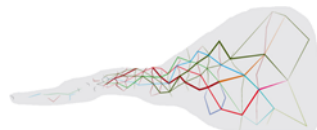


Conclusio

Nachhaltigkeit/Adherence

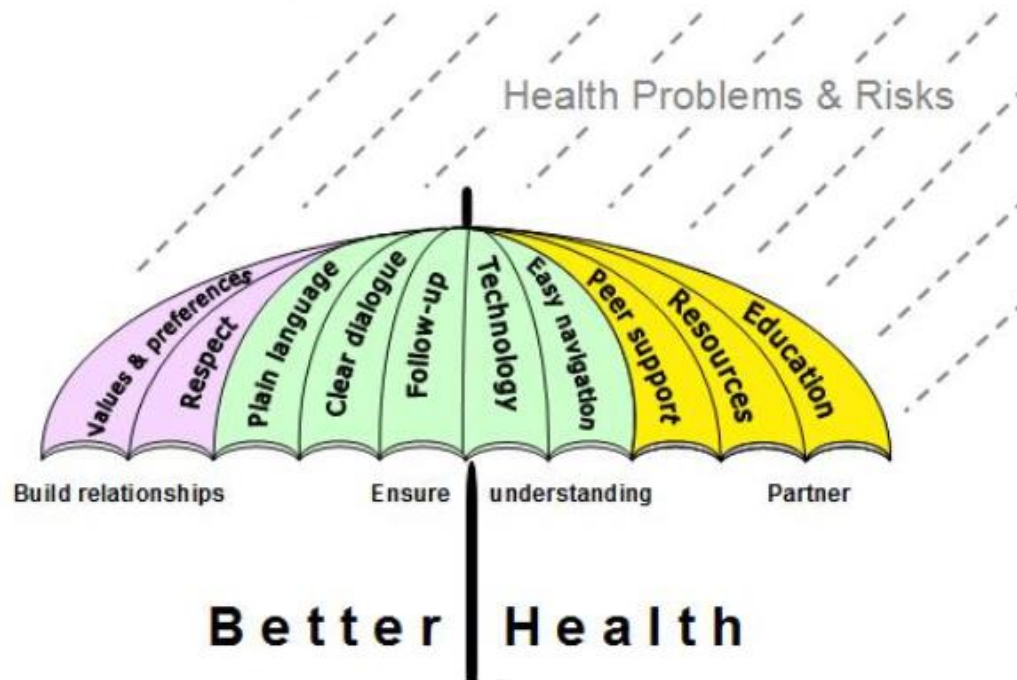


- Interaktion von psychologischen, sozialen und angebotsspezifischen Einzelfaktoren bewirkt Aufrechterhaltung der Sportaktivität im höheren Erwachsenenalter
Eichberg, Rott (2004)
- Selbstwirksamkeit ist stärkster Prädiktor für Dabeibleiben im Sportprogramm (ebd.)
- Partizipative Gesundheitsförderung
- Soziale Eingebundenheit versus Anonymität
- Sinnstiftung



Conclusio

The Health Literacy Umbrella



Die bewegte Frau	
Werte und Vorlieben	👍
Follow up	👍
Klare Sprache und Dialog	👍
Gegenseitige Unterstützung	👍
Bildung	👍
Ressourcen	👍

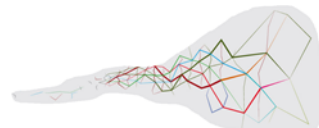
Health literacy: communication for the public good

Scott C. Ratzan

Health Promotion International, Volume 16, Issue 2, 1 June

2001, Pages 207–214,

<https://doi.org/10.1093/heapro/16.2.207>





Stadt + Wien

Gesundheitsförderung



Danke für die Aufmerksamkeit!

