

ABSCHLUSSBERICHT

PROJEKT

"ALTER & PFLEGE - ICH ACHE AUF MICH"



Der Verein Gesundes Tulln war stets bemüht, Primärprävention zu betreiben. Aus diesem Grund standen auch beim Projekt "Alter & Pflege - Ich achte auf mich" diese Motive im Vordergrund. Ein Jahr lang sollte die Tullner Bevölkerung - insbesondere auch die pflegenden Angehörigen - Information und Unterstützung erhalten, um sich mittels Selbstachtsamkeit besser vor Überlastung und Alterserkrankungen schützen zu können.

Ziele und Zielgruppen: Was sollte erreicht werden? Welche Zielgruppen sollten angesprochen werden?

Der Schwerpunkt lag bei Selbstfürsorge und Resilienz. Die Ziele waren eingeteilt in:

- a.) Kurzfristige Ziele: Reduktion von Überlastung pflegender Angehöriger durch Information, Unterstützungs- und Entlastungsangebote, damit nicht aus Überforderung weitere potentielle Pflegefälle entstehen.
- b.) Mittelfristige Ziele: Bewusstseinsbildung der Tullner Bevölkerung und Fördern von Gesundheitshandeln im Sinne von Self-Care (Selbstfürsorge und Selbstpflege), durch Information und Anpassen der regionalen Gesundheitsangebote an Bedarf und Bedürfnisse der Bevölkerung. Gezielte Angebote für ältere Menschen, um Selbständigkeit zu erhalten und zu verbessern.
- c.) Langfristige Ziele: Nachhaltigkeit: Gesundheitsförderung/Geroprophyllaxe mit dem langfristigen Ziel Pflegebedürftigkeit zu reduzieren. Eine positive Einstellung, Akzeptanz und Wertschätzung gegenüber Alter und Pflege.

Maßnahmen und Umsetzung: Was konnte umgesetzt und erreicht werden?

Die Maßnahmen wurden aufgrund einer Erhebung gestaltet, die sich aus wissenschaftlichen Daten, schriftlicher Befragung der Bevölkerung sowie den Ergebnissen eines Multiplikatoren-Workshops ableiteten. Von September 2016 bis Juni 2017 gab es Impulsveranstaltungen im Sinne eines Themenzirkels bei freiem Eintritt:

- 1) 15.9.2016: Auftaktveranstaltung mit Prof. Meryn, viele Beratungs- und Informationsstände zum Thema "Alter & Pflege"
- 2) 26.1. 2017: Vortrag "Heilkraft Humor" mit Prof. Perner
- 3) 21.2. 2017: Vortrag "Gut zubeißen - ein Leben lang" mit Dr. Wutzl
- 4) 9.3. 2017: Vortrag "Wie die Seele gut baumelt" mit Mag. Ölsböck
- 5) 3.4. 2017: Vortrag "Pumperl bleib gesund" mit Dr. Rakowitz
- 6) 18.5. 2017: Impulsnachmittag mit Zielgruppen-spezifischen Workshops und Vorträgen "Richtig heben - richtig bewegen"
- 7) 1.6.2017: Vortrag "Vertragen sich meine Medikamente" mit Mag. Labut.

Zusätzlich gab es zahlreiche zielgruppenspezifische Angebote. Sämtliche regionalen Trainer und Kooperationspartner des Vereins "Gesundes Tulln" wurden eingebunden und eingeladen, bestehende Angebote nach den Wünschen und Bedürfnissen der Zielgruppen bzw. Altersgruppen zu adaptieren.

Als Projekt-Erfolg wurde im Vorfeld definiert: "Das Projekt ist erfolgreich, wenn pflegende Angehörige davon profitieren, möglichst viele Menschen in Tulln über das Projekt und deren Inhalte informiert sind, und an Veranstaltungen teilnehmen."

Erfolge: Wer und wie viele Personen nahmen aktiv am Projekt teil?

Insgesamt besuchten 581 Personen, 416 Frauen und 165 Männer, in allen Altersklassen die Veranstaltungen. Dabei ergab sich ein Teilnehmerschnitt von 73 Personen pro Veranstaltung. Als besonderen Erfolg kann verzeichnet werden, dass sich ein gewisses Stammpublikum entwickelte, das beinahe alle Impulsveranstaltungen besuchte. Die Impulsveranstaltungen wurden von allen Altersgruppen sehr gut angenommen.

Bei den Zusatzangeboten bzw. adaptierten Kursen für die Zielgruppen Tullner Bevölkerung (35-65ig-Jährige und 65plus) gab es den meisten TeilnehmerInnen-Zuwachs bei den "Inseln der Gelassenheit" und Schiatsu.

Die Zielgruppe "Pflegerische Angehörige" konnte relativ schwer motiviert werden. Die Hauptschwierigkeit liegt darin, dass sich pflegende Angehörige nur schwer Zeit für solche Veranstaltungen "frei-schaufeln" können. Die angebotenen Hausbesuche werden aus Kostengründen kaum angenommen.

Bei der Auftaktveranstaltung waren viele Pflegeinteressierte gekommen, um sich über regionale Möglichkeiten zu informieren. Da es in Tulln keinen "Stammtisch für pflegende Angehörige" gibt, kooperierten wir mit dem Angebot in Königstetten, welches sehr gut angenommen wird. Derzeit sind 14 Personen, die den Stammtisch regelmäßig besuchen.

Öffentlichkeitsarbeit: Wie wurde die Bevölkerung informiert?

Die Bevölkerung wurde ausgiebig über das Projekt und dessen Angebote informiert. Es gab in sämtlichen regionalen und überregionalen Medien Einschaltungen: NÖN, Bezirksblätter, Radio Arabella sowie mehrmals im Magazin der Stadtgemeinde Tulln. Bereits vor Beginn der Impulsvortragsreihe wurde der Erhebungsbogen sowie Information über das Projekt, die Projektziele und Zielgruppen in der "Tulln Info" abgedruckt, welche an jeden Tullner Haushalt erging.

Es wurden 1000 Stück Projektfolder gedruckt und bei den regionalen Ärzten, Apotheken, auf der Gemeinde etc. aufgelegt. Zusätzlich gab es zu den einzelnen Impulsvorträgen Flyer, die ebenso verteilt wurden.

Im Internet wurde mittels der Homepage vom Gesunden Tulln, der Facebookseite vom Gesunden Tulln und einer eigenen Facebookgruppe zum Projekt über die aktuellen Angebote, Impulsvorträge und alle kostenlosen und kostenpflichtigen Zusatzangebote regelmäßig informiert.

Zu Beginn jedes Impulsvortrages wurde erneut über das Projekt berichtet und auf weitere Angebote und Ziele hingewiesen.

Projektabschluss: Weshalb die Abschlussfeier nicht stattfindet.

Im Rahmen der Impulsveranstaltungen war der Abschlussevent "Alter und Pflege - aktive (Selbst)Hilfe" genau nach einem Jahr am 15.9.2017 geplant. Dies wurde bereits beim Multiplikatoren-

Workshop im Mai 2016 mit dem Direktor des Rosenheims Viktor Spitzer, einigen engagierten TrainerInnen des Gesunden Tullns sowie Kooperationspartnern geplant, die allesamt ihre ehrenamtliche Teilnahme zusagten. Direktor Spitzer plante diesen Event in seinem Pflegeheim ein, weil dieses Schwerpunktthema sehr gut in sein Haus passt.

Leider kam es im Frühjahr 2017 zum tragischen Unfalltod des Pflegeheimdirektors. Nach gründlicher Überlegung, ob die Abschlussveranstaltung ev. andernorts oder zu einem anderen Zeitpunkt stattfinden soll, haben wir uns nun entschlossen, die Veranstaltung abzusagen.

Wir möchten uns ganz herzlich bei allen TeilnehmerInnen, bei den vielen engagierten TrainerInnen und Kooperationspartnern bedanken! Ohne Sie wäre dieses erfolgreiche Projekt nicht zustande gekommen.

Mag. Natalia Ölsböck
Projektausarbeitung und -leitung

Tulln, im Juli 2017