

Symposium „Alter(n) in Bewegung - Gesundheitsförderung im Wandel“

19. November 2009



Veranstaltungsort:

NÖ Gebietskrankenkasse
7. Stock, Konferenzebene
Kremser Landstraße 3
3100 St. Pölten

Bewegung ist in vielfacher Hinsicht Voraussetzung für ein gesundes, aktives und selbst bestimmtes älter werden. Vor dem Hintergrund demographischer Veränderungen und einer stetig steigenden Lebenserwartung in unserer Gesellschaft ist jedoch der einfache Aufruf zu mehr körperlicher und geistiger Aktivität nicht genug. Umfassende und nachhaltige Gesundheitsförderungsstrategien, die verschiedene sozialpolitische, wissenschaftliche und gesellschaftliche Aspekte integrieren, sind notwendig und müssen die Basis für mehr „Bewegung im Alter(n)“ bilden.

Das Symposium bietet eine Plattform zur Präsentation neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und zum Austausch einschlägiger Erfahrungen aus der Praxis. Gesundheits- und sozial-politische Implikationen sollen insbesondere für den Raum Niederösterreich aufgezeigt und Information für eine in unterschiedlicher Weise vom Thema betroffene Öffentlichkeit angeboten werden.

Veranstalter

NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK)

in Kooperation mit der

Österreichischen Plattform für Interdisziplinäre Altersfragen (ÖPIA)

Wissenschaftliche Leitung und Moderation

Prof. Dr. **Franz Böhmer** und Dr. **Georg Ruppe**, MA

ÖPIA, Berggasse 17/3/28, 1090 Wien

E-Mail: ruppe@euro.centre.org

„Alter(n) in Bewegung – Gesundheitsförderung im Wandel“ – Programm

09:00 Uhr	Begrüßung und Eröffnung: Obmann KR Gerhard Hutter, NÖGKK Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll (angefragt)
09:30 Uhr	Plenum 1: Alter(n) bewegt „Wie bewegt sich das Alter(n)? – Wandel unserer Alternskulturen und Altersbilder“ Franz Kolland (Sozialwissenschaften, Altersforschung) „Defizite und Ressourcen aus dem Wechselspiel von Körper und Psyche“ Ilse Kryspin-Exner (Klinische, Biologische und Differentielle Psychologie)
11:00 Uhr	Kaffeepause und Posterausstellung
11:30 Uhr	Plenum 2: Betreuung und Mobilität in Haus und Heim „Bewegung in traditionelle Strukturen der Pflege und Betreuung bringen“ Christel Bienstein (Pflegewissenschaften) „Hilfreiche Architektur“ und „Hilfreiche Haustechnik“ Martin Kohlbauer (Architektur) Wolfgang Zagler (Technik/Rehabilitationstechnik)
13:00 Uhr	Mittagspause und Posterausstellung
14:00 Uhr	Plenum 3: Bewegung und Ruhestand – Ein Widerspruch? „Ist aktiv altern wirtschaftlich interessant?“ Helmut Kramer (Wirtschaftsforschung) „Fit ins Jenseits? – Sinn und Unsinn von seniorensepezifischen Bewegungsinitiativen“ Michael Kolb (Sportwissenschaften) „Altern und Jungbleiben in Bewegung – statt länger gesünder leben und kürzer arbeiten“ Bernd Marin (Sozialwissenschaften, Gesellschaftspolitik)
15:30 Uhr	Kaffeepause und Posterausstellung
16:00 Uhr	Plenum 4: Initiativen zur Bewegungsförderung – Präsentation von Projekten und Praxisbeispielen - Paseo – Aufbau von „Capacities zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei inaktiven älteren Menschen“ Abteilung für Bewegungs- und Sportpädagogik, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport, Universität Wien; Präsentation: Christina Steininger - „HealthPROelderly: Drei Beispiele für Bewegungsprogramm mit älteren Menschen aus Europa“ Bereich Gesundheits- und Soziale Dienste des Österreichischen Roten Kreuzes; Präsentation: Charlotte Strümpel - „Keep moving – sinnerfüllte Angebote zur Bewegung im Geriatrischen Tageszentrum Anton Benya der Wiener Sozialdienste“ Wiener Sozialdienste, Alten- und Pflegedienste GmbH; Präsentation: Marianne Hengstberger und Sonja Brunner - „Case und Care Management in der Pflege – Eine Unterstützungsleistung für pflegende Angehörige“ Care Ring; Präsentation: Natalie Lottersberger
17:30 Uhr	Ende der Veranstaltung

„Wie bewegt sich das Alter(n)? – Wandel unserer Alternskulturen und Altersbilder“

FRANZ KOLLAND

Grenzziehungen, wann das höhere Lebensalter beginne, und Überlegungen darüber, wie seine Stellung im ganzen Lebenslauf zu verstehen sei, haben sich im Verlauf der Jahrhunderte stark verändert. Klare Abgrenzungen im Lebenslauf, die zur Herausbildung der sozialen Gruppe der Kinder und Jugendlichen auf der einen sowie „der Alten“ auf der anderen Seite führten, wurden erst im Verlauf des 19. Jahrhunderts geschaffen, am Lebensbeginn durch die Einführung der allgemeinen Schulpflicht und am Lebensende durch die Einführung der Rente bzw. der Pension. *Das Alter als soziale Kategorie ist ein Produkt des späten 19. Jahrhunderts.* Die Binnendifferenzierung des Alters nach Altersgruppen („junge“ und „alte Alte“) und einzelne Geburtenjahrgänge („Kohorten“) erfolgte sogar erst in den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts.

Kultur und Gesellschaft beeinflussen das Altern und die Beziehungen zwischen den Altersgruppen. Es sind nicht nur die biologischen und physiologischen Veränderungen als solche, die den Alternsverlauf und das Bild von Kindheit, Jugend, mittleres und hohes Alter bestimmen, es sind immer auch *soziale* und *kulturelle* Elemente, die auf diese Lebensphasen einwirken und sie überformen. In der Gesellschaft werden in Abhängigkeit von sozialstrukturellen Veränderungen jeweils verschiedene Bilder, Vorbilder, Regeln für das Älterwerden geprägt, d.h. die Altersbilder verändern sich im Laufe der historischen Entwicklung.

Aussagen zum Alter, mögen sie kritisch oder bedauernd, befürwortend oder glorifizierend sein, wirken immer in die *gesamte* Gesellschaft hinein. Sie treffen also nicht nur die Gruppe der Alten selbst. Altersstereotype beeinflussen alle, die in Familie, Staat, Wirt-

schaft oder Politik mit den Alten zu tun haben. In der europäischen Geschichte gibt es darüber hinaus keine lineare Evolution im Status des Alters in dem Sinne, dass es zu einer eindeutigen Verschlechterung oder Verbesserung von Ansehen, Macht, Integration usw. der alten Menschen kam.

Ein zentrales Gegenwarts- bzw. Zukunftsproblem liegt aber im möglichen Auseinanderfallen des Alters bzw. in einer Polarisierung des Alters: Auf der einen Seite zeigt sich eine klare Aktivierung und soziokulturelle Verjüngung älterer Menschen, auf der anderen Seite erfahren immer mehr Menschen im hohen Lebensalter die Grenzen körperlicher und kognitiver Lebensdimensionen. Zur neuen Kultur des Alters gehört, sich nicht alt zu fühlen. Man fühlt sich zumeist jünger, als man es nach dem Kalender ist und man möchte auf jeden Fall jünger scheinen als es der Kalender zeigt. Es kommt zu einer „Maskierung“ des Alters über den Konsum, über Gymnastik, Kosmetik und Diätetik. Wenn auch die Befassung mit dem eigenen Selbst/Körper protektive Wirkungen erzeugt (Antonucci 1990), so bedeutet es doch mehr, wenn in westlichen (modernen) Gesellschaften der alternde Körper gefürchtet und abgewertet wird. Es gibt eine enge Beziehung zwischen dem physischen Abbau, der Sichtbarkeit des Alters und dem reduzierten Status älterer Menschen in der Gesellschaft. Untersuchungen zur Alternskultur beziehen sich vorrangig auf das behinderungsfreie Alter. Die Frage ist, ob erfolgreiches Altern nicht eine Technik der Regulation ist, die dazu führt, den älteren Menschen das legitime Recht auf körperliche Dysfunktion und vielleicht kulturelles Disengagement zu nehmen? Kultur wäre in diesem Sinne als Rebellion gegen Körper- und Sozialkontrolle zu verstehen.

a.o. Univ.Prof. Mag. Dr. Franz Kolland

geb. 1954; Promotion und Habilitation an der Universität Wien. Seit 1998 Außerordentlicher Professor für Soziologie an der Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien; 1999-2005 wissenschaftlicher Leiter des Ludwig Boltzmann-Instituts für Sozialgerontologie und Lebenslaufforschung Wien; Sprecher des Arbeitskreises Geragogik der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie; Mitglied der UN-Task Force on Ageing; Beiratsmitglied der Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie; Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie.

Zahlreiche Publikationen zu den Forschungsschwerpunkten: Tertiärer Bildungssektor, Altersbilder und Generationenbeziehungen. Auswahl: Bildungschancen für ältere Menschen. Münster: Lit 2005; gem.m. H.Künemund: Work and Retirement. In: Bond, J., Peace, S., Dittmann-Kohli, F., Westerhof, G.: Ageing in Society. 3rd Edition. London: Sage Publications 2007; gem.m. A.Amann: Das erzwungene Paradies des Alters? Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2008. gem.m.P.Ahmadi: Altern in Bewegung. Bielefeld: Bertelsmann 2010 (in Druck).

E-Mail: franz.kolland@univie.ac.at

„Defizite und Ressourcen aus dem Wechselspiel von Körper und Psyche“

ILSE KRYSPIN-EXNER

Das höhere Lebensalter wird in diesem Vortrag aus dem Blickwinkel einer Gewinn-Verlust-Bilanzierung gesehen und in diesem Konzept speziell Ressourcen und Barrieren betrachtet.

Aus der Perspektive des biopsychosozialen Modells zu Gesundheit und Krankheit werden kognitive Fähigkeiten (Wahrnehmungs- und Reaktionsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Merkfähigkeit, Denk- & Problemlöseprozesse), körperlicher Zustand sowie Wohlbefinden und Lebensqualität miteinander in Beziehung gesetzt. Eines der wesentlichsten Prinzipien der gegenwärtigen

Gerontopsychologie ist die Förderung des Selbsthilfepotentials, das im Sinne des Kompetenzmodells darauf ausgerichtet ist, Fähigkeiten und Fertigkeiten des Menschen zur Aufrechterhaltung eines persönlich zufriedenstellenden, selbständigen und selbstverantwortlichen Lebens zu entwickeln. Bezogen auf das Thema Bewegung zeigen Studien, dass körperliche Aktivitäten zu besserer Gefäßdurchblutung, Veränderung des Hormonhaushalts, Zunahme der neuronalen Verknüpfungen, verbesserten motorischen Funktionen und erhöhter kognitiver Leistungsfähigkeit beitragen; moderierende Variable sind soziale Unterstützung und Lebensstil. Das be-

deutet, dass sich diese Bereiche gegenseitig beeinflussen, was die Notwendigkeit aufzeigt, nicht von einfachen Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen auszugehen sondern das multifaktorielle Beziehungsgefüge der ver-

schiedenen Ebenen (körperliche, soziale, psychologische) hervorzuheben: Eine Reihe von Studien präsentieren die Notwendigkeit förderliche Maßnahmen für ältere Personen ganzheitlich zu betrachten.

o. Univ.-Prof. Dr. Ilse Kryspin-Exner

- > Ordentliche Universitätsprofessorin an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien
- > Leitung des Ordinariats Klinische Psychologie und der Lehr- und Forschungspraxis (LeFoP) www.univie.ac.at/psychologie/lefop
- > Klinische und Gesundheitspsychologin; Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)
- > Studienaufenthalte: London und USA (z.B. Brain Behavior Laboratory der University of Pennsylvania, Philadelphia); Vortragstätigkeit an der Universität Sao Paulo, Brasilien
- > seit 1991: Psychologenbeirat und Psychotherapiebeirat sowie
- > seit 2007 im Beirat "Psychische Gesundheit" und "Altersmedizin" des Bundesministeriums für Gesundheit
- > 2006 Gründung der Ethikkommission an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien
- > Seit 2007 Mitglied des steering committee ENSN (European Neuroscience and Society Network) der European Science Foundation
- > Seit 2009 Mitglied des Advisory Board AAL (Ambient Assisted Living)
- > 2004: Wiener Preis für humanistische Altersforschung der Österreichischen Gesellschaft für Gerontologie gefördert durch die Kulturabteilung der Stadt Wien
- > Mitglied in Editorial Boards u. a. von Gerontology
- > Arbeitsschwerpunkte: Biologische Grundlagen psychischer Störungen, psychische Aspekte körperlicher Krankheiten, Gerontopsychologie und Gerontotechnik, zahlreiche Veröffentlichungen zu diesen Themen

E-Mail: ilse.kryspin-exner@univie.ac.at

„Bewegung in traditionelle Strukturen der Pflege und Betreuung bringen“

CHRISTEL BIENSTEIN

In den vergangenen zwanzig Jahren hat der deutschsprachige Raum Anschluss an die Entwicklung in den postindustriellen Ländern gefunden. Endlich wurde es ermöglicht pflegerischer Fragestellungen mittels wissenschaftlicher Expertise nachzugehen. Immer noch verfügt die Pflege über wenig gesichertes Wissen, allerdings zeigen erste Studien die Bedeutung des pflegewissenschaftlichen Beitrags zur Pflege und Betreuung von pfe-

gebedürftigen Menschen und ihrer Angehörigen auf. Diese betreffen u.a. Erkenntnisse im Bereich der Versorgungsforschung, der klinischen Expertise sowie der Entwicklung von Assessmentinstrumente und der Patienten- oder Angehörigenbildung. Innerhalb des Referates werden einzelne Beiträge zur Unterstützung der Bewegung in den Köpfen der Pflegenden sowie der des Körpers pflegebedürftiger Menschen aufgezeigt.

Prof. Christel Bienstein

Private Universität Witten/Herdecke gGmbH, Fakultät für Medizin,
Institut für Pflegewissenschaft, Stockumer Straße 12, 58453 Witten

Geboren am: 26. Dezember 1951

Berufsausbildung:

> 1969 – 1972 Krankenpflege

Studium:

- > 1974 – 1977 Lehramt Universität/GHS Essen
- > 1977 Abschluss 1. Staatsexamen Lehramt
- > 1977 – 1981 Studium der Pädagogik
- > 1981 Abschluss Diplom Pädagogin

Berufstätigkeit:

- > 1972 – 1974 Krankenschwester
- > ab 1977 hauptamtliche Lehrkraft am Bildungszentrum des Deutschen Berufsverbandes für Pflegeberufe in Essen
- > ab 1. Juni 1990- 31. Dezember 1993 Übernahme der Leitung des Bildungszentrums für Pflegeberufe des DBfK in Essen
- > ab 1. Januar 1994 Leiterin des Instituts für Pflegewissenschaft, Universität Witten/Herdecke, bis heute
- > ab 15. September 2003 Berufung auf eine Honorarprofessur der Universität Bremen, Fachgebiet Pflegewissenschaft, Therapeutische Grundlagen.

Arbeitsschwerpunkte:

- > Leitung des Institutes für Pflegewissenschaft u.a. Strategieentwicklung,

Personalentwicklung und /-planung, Finanzplanung und /-akquise, Öffentlichkeitsarbeit, Innen- und Außenvertretung des Institutes in Gremien, gutachterliche Tätigkeit.

> Prodekanin der Fakultät für Medizin, Universität Witten/Herdecke

Forschungsschwerpunkte:

- > Pflegeentwicklung
- > Professionalisierung
- > Konzepte der Pflege
- > Qualitätssicherung
- > Aktuelle Themen zum Pflegewissen

Gremientätigkeit:

- > Sachverständige in der Enquete-Kommission, Situation und Zukunft der Pflege NRW
- > Sachverständige des Runden Tisches Pflege BMFSJ/BMG, Arbeitsgruppe Charta
- > Wissenschaftlicher Beirat des Instituts Mensch, Ethik und Wissenschaft
- > Vorstand Stiftung Pflege
- > Einzelsachverständige Deutscher Bundestag
- > Wissenschaftlicher Beirat: Modellprojekt integrierte Pflegeausbildung Universität Bremen
- > Wissenschaftlicher Beirat: Institut für Public Health und Pflegeforschung (Vorsitz)
- > Beirat im Planungs- und Entwicklungsausschuss zur Vorbereitung einer forensischen Einheit, LV Westfalen-Lippe
- > Beirat der General Cologne Re, Rehabilitationsdienst GmbH, Köln
- > Kuratorium der Stiftung Braun, Melsungen
- > Kuratorium der Stiftung Gesundheit, Bochum

E-Mail: zoellner@uni-wh.de

„Hilfreiche Architektur“

MARTIN KOHLBAUER

In meinem Beitrag geht es ums Bauen und ums Gestalten.

Architektur, die geglückte Umsetzung dieser Begriffe ist mir ein Anliegen. Geglückt zum Wohle der Menschen und „Bewohner“ und als Beitrag zu ihrer Kultur. Wir müssen die Fragen

die uns BEWEGEN in einer Werteskala ganz oben ansiedeln. Es ist wohlthuend sich bewusst zu machen, dass ohne Bewegung Leben gar nicht entstehen könnte, dass Bewegung das Grundmuster aller uns bekannten Ordnungen darstellt.

Räume können wir am besten durch Bewegung erleben. Gerade um Räume geht es in der Architekturwahrnehmung. Außenräume und Innenräume, sowie ihre Verknüpfung. Nicht zu vergessen Material, Details und den menschlichen Maßstab, selbstverständlich aber auch Licht und Schatten, Form und Gliederung, Proportionen, Strukturen und Farbe. Jedenfalls viel zu viel Stoff dem man in einer viertel Stunde nicht wirklich gerecht werden kann.

Ich möchte die für die Bewegung des Menschen hilfreichen Aspekte der Architektur an Hand eines Beispiels, dem Sozialmedizinischen Zentrum Sophienspital erläutern und mittels einiger Exkurse aus Wohn- und Geschäftsbauten meine Erkenntnisse zum Thema vertiefen.

Bewegung im Raum muss Freude machen. Wir Architekten sind dazu angehalten diese Lust zu wecken.

Mag. Arch. Martin Kohlbauer

Geboren 1956 in Wien. Diplom an der Akademie der Bildenden Künste 1981. 1984 – 96 dort Lehraufträge an der Meisterschule für Architektur und am Institut für Bildnerische Erziehung. Seit 1991 Architekt mit eigenem Atelier in Wien. Zahlreiche 1.Preise bei Wettbewerben. Das breite Spektrum seiner Arbeiten reicht vom Städtebau, Schul- und Wohnbau, Industrie- und Bürobau, bis hin zu Spitals- und Tourismusbauten.

Wichtige Realisierungen sind unter anderem:

- > 1999 Sozialmedizinisches Zentrum Sophienspital, Wien
- > 2001 Bürogebäude „der adler und die ameise“, Wien
- > 2002 Bürohochhaus „Galaxy 21“, Wien
- > 2004 Alpentherme Gastein, Bad Hofgastein
- > 2005 Generalbebauung für den SEW-Konzern, Bruchsal (D)
- > 2008 Büro- und Geschäftshaus Schwarzenberplatz 6, Wien
- > 2008 Gestaltung des äußeren Erscheinungsbildes des Finanzministeriums Hintere Zollamtstraße,
- > 2009 Bürogebäude PLUS ZWEI im neuen Stadtteil Viertel Zwei, Vorgartenstraße/Trabrennstraße, Wien

Derzeit in Realisierung:

- > Bürogebäude BIZ ZWEI in Nachbarschaft zu PLUS ZWEI
- > Bildungszentrum Simmeringer Markt, Wien
- > Wohnquartier Postareal am Westbahnhof, Gasgasse, Wien

Zahlreiche Ausstellungsgestaltungen im In- und Ausland.

Auszeichnungen:

- > European Steel Design Award, 1997
- > Loos-Medaille und ORF-Publikumspreis des Landesstudios Wien, 1997 (HS Eibengasse)
- > Bauherrenpreis (Clients Award), 1997 (Fernwärme Wien)
- > Auszeichnung für vorbildliches Bauen in NÖ, 1998
- > Communication Design Award gold, 2006
- > Diva Award, 2008

E-Mail: architekt.kohlbauer@utanet.at

„Hilfreiche Architektur“ und „Hilfreiche Haustechnik“

WOLFGANG L. ZAGLER

Aus technischer Sicht ist Bewegung immer eine relative Angelegenheit, eine Frage des Bezugspunktes – Bewegung, Veränderung des Ortes, relativ oder in Bezug auf etwas anderes. Außerdem bedeutet Bewegung im übertragenen Sinn nicht unbedingt eine Ortsveränderung, man kann damit auch die Regsamkeit, die Agilität, die Flexibilität – kurz die körperliche und geistige Beweglichkeit meinen.

Aus der Sicht der Haustechnik muß daher „Alter(n) in Bewegung“ nicht zwangsläufig bedeuten, daß mit Technik ältere Menschen körperlich „auf Trab gehalten“ werden sollen oder müssen. Hilfreiche Haustechnik soll alle jene Mittel und Wege bereit stellen, damit die umfassend zu sehende Beweglichkeit eines Menschen auch im Alter gewährleistet bleibt. Unbestritten wird jede Art von Beweglich-

keit mit zunehmendem Alter nach und nach eine graduelle Abnahme erfahren. Auch hier gilt, daß eine Kette nur so stark ist wie ihr schwächstes Glied. Es muß also darauf geachtet werden, daß nicht ein relativ punktuell oder vielleicht auch nur zeitweise auftretendes Problem zum Zusammenbruch der selbständigen Lebensweise führt.

An diesem Punkt und mit dieser Vision muß „hilfreiche Haustechnik“ (heute oft mit „Ambient Assisted Living“ bezeichnet) ansetzen: Schwächen und Lücken in der Kette der körperlichen und geistigen Beweglichkeit ausgleichen bzw. überbrücken ohne daß dadurch neue Abhängigkeiten entstehen. Was mit Haustechnik heute möglich ist soll vorgestellt und was in der Fülle dieser Möglichkeiten sinnvoll, anwendbar und wirklich hilfreich ist, soll diskutiert werden.

Univ.-Prof. Dipl.-Ing. Dr. Wolfgang Zagler

wurde 1951 in Wien geboren. Seit seiner Sponsion zum Diplomingenieur der Elektrotechnik gehörte er dem Institut für Industrielle Elektronik und Materialwissenschaften an. Als Vertrags- und später als Universitätsassistent befaßte er sich zunächst mit Forschung und Entwicklung auf dem Gebiet der Automatisierung von Präzisionsschweißprozessen.

Parallel zu diesen Arbeiten flossen die Erkenntnisse aus der industriellen Mustererkennung in die Entwicklung eines Lesegerätes für blinde und hochgradig sehbehinderte Personen. Dieses Pilotprojekt auf dem Gebiet der Rehabilitationstechnik legte nicht nur den Grundstein für weitere Entwicklungen von technischen Hilfsmitteln für blinde und sehbehinderte Menschen sondern auch für die Gründung einer eigenen, ca. 10 Personen umfassenden Arbeitsgruppe für Rehabilitationstechnik mit der Kurzbezeichnung ‚fortec‘.

Zum anfänglichen Arbeitsgebiet sind inzwischen Entwicklungen für sprech-, hör-, bewegungs- und mehrfachbehinderte Personen sowie für alte und gebrechliche Menschen hinzugekommen. Seit 2004 ist er als Professor am Institut „integriert studieren“ an der TU Wien tätig.

E-Mail: zagler@fortec.tuwien.ac.at

„Ist aktiv altern wirtschaftlich interessant?“

HELMUT KRAMER

Formelle Berufstätigkeit jenseits der gesetzlichen Ruhestandsgrenzen:

- 1) Kalkül auf Basis des BIP und der Beschäftigtenzahlen
- 2) Kalkül auf Basis der Sozialversicherung und der öffentlichen Finanzen

Informelle Aktivitäten: Nutzbarmachen von Humankapital in Form von Erfahrungen, Netzwerken, Angebot an informellen familiären, sozialen, karitativen, kulturellen und politischen Leistungen, indirekte Produktivitätseffekte.

Prof. Dr. Helmut Kramer

geboren 1939 in Bregenz, Dr. iur. Universität Wien 1963, Stellvertretender Leiter des Österreichischen Instituts für Wirtschaftsforschung 1972 – 1981, Leiter des WIFO 1981-2005, Rektor der Donau-Universität Krems 2005 – 2007. 1991 Honorarprofessor für Wirtschaftspolitik der Universität Wien.

E-Mail: helmutkramer@gmx.at

„Fit ins Jenseits? – Sinn und Unsinn von seniorenspezifischen Bewegungsinitiativen“

MICHAEL KOLB

Eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen belegen in der Zwischenzeit, dass ein bewegungsaktiver Lebensstil einen wichtigen Beitrag dazu liefern kann, die mit dem Altern einhergehenden funktionellen Einschränkungen zu kompensieren bzw. den Beginn von Erkrankungen in ein höheres Lebensalter zu verschieben. Trotz dieser Befunde, die in der Zwischenzeit allgemein auch älteren Menschen bekannt sind, sinkt die Beteiligung an Bewegungsaktivitäten mit zunehmendem Alter rapide. Der Lebensstil älterer Menschen ist überwiegend von großer Bewegungsinaktivität geprägt.

Auch verschiedene Initiativen und Programme, in denen der Versuch unternommen wurde, ältere Menschen zu verstärkten Bewegungsaktivitäten zu animieren, waren bislang, soweit ihre Effekte überhaupt überprüft wurden, weitgehend erfolglos. Im geplanten Beitrag sollen einige durchaus kritische Anmerkungen zu derartigen Initiativen gemacht und Optimierungsmöglichkeiten aufgezeigt werden.

Dazu wird zunächst der typische Verlauf von Bewegungsaktivitäten im Lebenslauf skizziert sowie ein Überblick über die spezifischen

Formen von Bewegungsaktivitäten gegeben, die ältere Menschen betreiben.

Danach wird auf mögliche Gründe für den weitgehend inaktiven Lebensstil älterer Menschen eingegangen und Befunde einer Untersuchung werden vorgestellt, in der Menschen dazu befragt wurden, unter welchen Bedingungen sie bereit wären, aktiv zu werden.

Als wichtiges Ergebnis soll bereits hier festgehalten werden, dass ältere Menschen vor

allem dann bereit sind, aktiv zu werden, wenn das neue Verhalten von ihnen selbst als sinnerfüllt und lebensbereichernd erlebt wird. Zudem sollte eine hohe biographische Anschlussfähigkeit an bekannte Bewegungsaktivitäten bestehen, die als persönlich bewältigbar angesehen werden. Da der Großteil der Älteren es bevorzugt, Bewegungsaktivitäten selbstorganisiert durchzuführen, kommt dem Aufbau wohnortnaher Bewegungsmöglichkeiten mit niedrigschwelligem Zugang eine besondere Bedeutung zu.

o. Univ-Prof. Dr. Michael Kolb

Leiter der Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik am Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien

Vielfältige Veröffentlichungen zu Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation durch Bewegung, Spiel und Sport, zu Sportpädagogik und Bewegungsaktivitäten älterer Menschen sowie didaktischen Aspekten von Spiel und Sportspiel.

Leitung von und Mitarbeit in vielen Forschungsprojekten:

- > Gesund & Bewegt: Gesundheitsfördernde Bewegungsangebote in Sportvereinen
- > Reife Äpfel: Gesundheitsförderung für Frauen im ländlichen Raum
- > Video: Sicherheitserziehung durch Bewegungsförderung in Kindergärten
- > Sport multimedial: Multimediale Lehr-Lern-Materialien für Sportarten
- > Fit am Ball: Gesundheitsorientierte Bewegungsförderung in Wiener Volksschulen
- > Sportentwicklungsplan Eisenstadt: Konzeption und Erstellung
- > EU NAAPA: European Network for Action on Aging and Physical Activity
- > PASEO: Building Capacities for Health Promotion through Physical Activity among Sedentary Older People
- > IMPALA: Improving Infrastructures for Leisure-Time Physical Activity in the Local Area – Good Practice in Europe
- > Gemma raus! – Gesundheitsfördernde Mitmachaktionen für ältere Frauen und Männer in Bewegungsparks

E-Mail: michael.kolb@univie.ac.at

„Altern und Jungbleiben in Bewegung – statt länger gesünder leben und kürzer arbeiten“

BERND MARIN

Ausgangspunkt des Referats sind – neben Alltagserfahrungen und -beobachtungen – konzeptuelle Widersprüche von Begriffen wie „Alter“, „Altern“, „Langlebigkeit“ vs. „Alterung“, „Verjüngung“, „Anti-Aging“, „Mobilität“ usw. Weiters Unterscheidungen von chronologischem, soziokulturellem, psychologischem, biometrischem und prospektivem Alter und verschiedenen Formen ihrer empirischen Messung, durch Medianalter, Überlebenswahrscheinlichkeiten usw. Unhaltbarer Labour Slack und Out-of-work Muster (durch massenhafte Arbeitslosigkeit, Invalidität/Langzeitkrankenstände und vor allem Erwerbslosigkeit und Frühverrentung) haben dazu geführt, dass in vielen Ländern die Mehrheit der Wohnbevölkerung nicht in Erwerbsarbeit ist – was nicht nur Wachstum, Wertschöpfung und Wohlstand, sondern auch sozialen Zusammenhalt, (psychische) Gesundheit, Wohlbefin-

den und Lebenszufriedenheit untergräbt. Der Mythos massiver Altersarbeitslosigkeit wird ebenso hinterfragt wie der einer Nichtverfügbarkeit oder Unzumutbarkeit von Arbeitsplätzen für sog. ältere Arbeitnehmer/Innen 55 – 69. Angesichts der erwartbaren demographischen Entwicklung und eines baldigen Endes des bisherigen „demographische Bonus“ werden die 10 wichtigsten Determinanten der Frühverrentung einzeln analysiert – und wirksame Politikempfehlungen dagegen abgeleitet.

Gute und schlechte Praktiken werden aufgelistet und erörtert, ebenso verbleibende Ungewissheiten. Die öffentliche Stimmung wird an Hand internationaler Surveys zusammengefasst und der Einfluss der Wanderungsbewegungen auf die Bewältigung von Altern in beschränkter Beweglichkeit erkundet.

Prof. Dr. Bernd Marin

European Centre for Social Welfare Policy and Research, Berggasse 17,
1090 Wien, www.euro.centre.org

geboren in Wien 1948

Seit 1988 Executive Director des mit den Vereinten Nationen verbundenen Europäischen Zentrums für Wohlfahrtspolitik und Sozialforschung in Wien.
1984 bis 1988 Professor für Comparative Political and Social Research am Europäischen Hochschulinstitut (European University Institute, EUI), der EU-Universität in Florenz, ab 1986/87 dort Dekan für Gesellschaftswissenschaften.
Gastvorlesungen und Gastprofessuren an zahlreichen Universitäten in Europa und Übersee, vor allem den USA.

Jahrelange Tätigkeit als Experte und Berater verschiedener Regierungen und internationaler Organisationen sowie Unternehmen. Autor von über 20 Büchern und Fachpublikationen in vielen Sprachen sowie Publizist.

E-Mail: marin@euro.centre.org

POSTERPRÄSENTATIONEN

PASEO – Aufbau von „Policy Capacities“ zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei inaktiven älteren Menschen

CHRISTINA STEININGER

Im Weißbuch der Europäischen Kommission „Gemeinsam für die Gesundheit: Ein strategischer Ansatz der EU (2008 – 2013)“ ist die Unterstützung des Aufbaus von Kapazitäten zur Förderung eines gesundheitsförderlichen und bewegungsaktiven Lebensstils bei älteren Menschen als ein wichtiger Förderungsbereich ausgewiesen.

Ziel des von der Europäischen Kommission geförderten PASEO-Projekts ist es, im Sinne einer „Health in All Policies“-Strategie sektorenübergreifend Kapazitäten aufzubauen, um die Implementation von Programmen zur Förderung gesundheitsorientierter Bewegungsaktivitäten bei inaktiven älteren Menschen zu verbessern. Dabei sollen sowohl zielgruppenspezifische und flächendeckende Angebotsstrukturen nachhaltig entwickelt als

auch barrierefreie Zugangsmöglichkeiten zu Bewegungsgelegenheiten aller Art geschaffen werden. Am PASEO-Netzwerk sind insgesamt 27 gesundheitsorientierte Einrichtungen aus 15 europäischen Ländern beteiligt, die auf die Forschung bzw. die Arbeit mit älteren Menschen spezialisiert sind.

In Österreich setzen Univ.-Prof. Dr. Michael Kolb mit Ass.-Prof. Dr. Rosa Diketmüller und der Projektmitarbeiterin Mag. Christina Steininger von der Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien das EU-Projekt in enger Zusammenarbeit mit der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) um. Das Projekt wird in Österreich zusätzlich durch den nationalen Fördergeber Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) unterstützt.

Mag. Christina Steininger

Christina Steininger ist Sportwissenschaftlerin und als Lehrbeauftragte an der Universität Wien in den Bereichen Gesundheitsförderung und Sportdidaktik tätig. Zudem arbeitet sie als Referentin für gesundheitsorientierte Themen für zahlreiche Institutionen und ist Mitarbeiterin in Aus- und Fortbildungen im Bereich der Gesundheitsförderung. Seit einigen Jahren ist sie in der Altersforschung und im Alterssport engagiert und an mehreren Altersforschungsprojekten auch auf europäischer Ebene beteiligt.

E-Mail: christina.steininger@univie.ac.at

healthPROelderly: Drei Beispiele für Bewegungsprogramme mit älteren Menschen aus Europa

CHARLOTTE STRÜMPEL

Verschiedene Arten gesundheitsfördernder Aktivitäten für ältere Menschen sowie die Adaptierung der Lebenswelt um aktives Altern zu ermöglichen, bilden ein neues und innovatives Handlungsfeld. Es existieren bereits zahlreiche Projekte und Programme innerhalb der Länder der EU, die gesundheitsfördernde Maßnahmen für ältere Menschen anbieten. Die Projekte sind jedoch häufig nur Einzelinitiativen und auf nationaler und Europäischer Ebene wenig vernetzt und bekannt.

Um das Wissen in diesem Bereich auf Europäischer Ebene zu verbessern, hat das healthPROelderly-Projekt Informationen über gesundheitsfördernde Initiativen für ältere Menschen gesammelt und Leitlinien für PraktikerInnen des Gesundheits- und Sozialbereichs entwickelt. 17 PartnerInnen führten eine Literaturrecherche über Gesundheitsförderung für ältere Menschen in elf europäischen Ländern durch und sammelten mehr als 160 Beispiele guter Praxis in einer internationalen Projektdatenbank. 33 best-practice-Beispiele wurden im Detail evaluiert und analysiert. Im Anschluss wurden Leitlinien für die Planung, Umsetzung von gesundheitsfördernden Aktivitäten für ältere Menschen entwickelt. Der Literaturüberblick, die

Projektdatenbank sowie die Analysen der best-practice-Beispiele sind in Berichtsform unter www.healthproelderly.com abrufbar.

Das Poster zeigt anhand von drei Beispielen aus Europäischen Ländern, deren Focus auf Bewegung gelegt wird, die Grundgedanken der entwickelten Leitlinien auf.

1) „Big Move!“, Niederlande ist ein Programm, das ältere Menschen im lokalen Setting anspricht und durch ein Mehrstufenkonzept anregt, sich regelmäßig zu bewegen und darüber hinaus auch im Gemeinwesen aktiv zu werden.

2) Das „Aktionsprogramm für ältere Menschen“ aus Griechenland wird in verschiedenen Zentren für ältere Menschen (KAPI-Offene Zentren der Pflege und Betreuung für ältere Menschen) umgesetzt und zielt darauf ab die Mobilität älterer Menschen durch ein Bewegungsprogramm zu erhalten.

3) Im Rahmen des Projekts „Effekte von Tanztherapie auf die Lebensqualität“ wurden tanztherapeutische Angebote mit älteren Menschen mit Demenz erprobt und deren Effekte auf Gesundheitsstatus und Lebensqualität erfasst.

Mag. Charlotte Strümpel

Charlotte Strümpel, Mag., Klinische und Gesundheitspsychologin, seit 2006 Projektkoordinatorin für EU-Projekte im Generalsekretariat des Österreichischen Roten Kreuzes, langjährige nationale und internationale Forschungstätigkeiten am Europäischen Zentrum für Wohlfahrtspolitik und Sozialforschung, zahlreiche Publikationen im Bereich Gesundheitsförderung älterer Menschen, Chancengleichheit älterer Frauen, Freiwilliges Engagement älterer Menschen und Prävention von Gewalt gegen ältere Frauen

E-Mail: charlotte.struempel@roteskreuz.at

”Keep moving“ – sinnerfüllte Angebote zur Bewegung im Geriatrischen Tageszentrum Anton Benya (Wien)

MARIANNE HENGSTBERGER, SONJA BRUNNER

Ermütigung zur Bewegung ist zentrales Element der Angebotspalette des Geriatrischen Tageszentrums Anton Benya (GTZ). Die überwiegende Zahl der BesucherInnen erlebt bezüglich Bewegung Verlust Erfahrungen, bevor sie das GTZ besucht. Ausgangspunkt ist leider oft ein Sturz, dem folgen Unsicherheit und Angst. Frühere Tätigkeiten, wie der tägliche Spaziergang, werden nicht mehr alleine durchgeführt, sondern nur mehr gemeinsam mit anderen Personen. Autonomie wird sukzessive aufgegeben. Dieses Verhalten

zeigt physische wie psychische Auswirkungen. Wir versuchen, die BesucherInnen mit unserem Angebot zu ermutigen, zumindest Teile dieser Autonomie wieder aufzunehmen. Zu diesen Angeboten zählen Aktivitäten in der Gruppe, aber auch individuelle, auf die Person abgestimmte therapeutische Maßnahmen. Gerade die Gruppenangebote setzen Prozesse in Gang, die motivieren, eigene Ziele zu formulieren.

Präsentation von drei Fallbeispielen.

Mag. Marianne Hengstberger

Wiener Sozialdienste – Alten- und Pflegedienste GmbH
Camillo-Sitte-Gasse 6, 1150 Wien, Tel.: 01/981 21 10

Geboren am 14.05.1968

Schulbildung/Studium

1987 – 1993: Studium an der Wirtschaftsuniversität Wien
Studienrichtung Handelswissenschaften

Berufstätigkeit/Praxis

10.91 – 09.97 Projekt „Entwicklung und Implementation des Interdisziplinären Universitätslehrgangs für Sozialwirtschaft, Management und Organisation Sozialer Dienste – (ISMOS-Lehrgang)“
Wissenschaftliche Gesamtleitung
Univ.Prof.Dr. Christoph Badelt (WU-Wien)

05. 94 – 10.97 NÖ Landesakademie, Krems
Organisatorische und administrative Leitung des ISMOS-Lehrgangs und der Projektgruppe Sozialpolitik und Sozialmanagement

10.97 – 07.99 Ludwig Boltzmann-Institut
WHO Modellprojekt: „Frauengesundheitszentrum F.E.M.“
(Teilzeitkarenz)

- 07.99 – 12.2002 Wiener Sozialdienste
Bereichsleitung Alten- und Pflegedienste
- 01.2003 – lfd. Geschäftsführerin der Wiener Sozialdienste Alten- und Pflegedienste GmbH
Mit mehr als 800 MitarbeiterInnen ist die WS Alten- und Pflegedienste GmbH im Bereich der ambulanten Pflege- und Betreuungsleistungen (ca. 3000 Klientinnen und Klienten) einer der größten Anbieter in Wien (www.wienersozialdienste.at).

aktuelle Arbeitsschwerpunkte

- > Strategische und operative Gesamtverantwortung
- > Human Resource Management
- > Öffentlichkeitsarbeit
- > Qualitätsmanagement
- > Organisationsentwicklung
- > Optimierungsprozesse

E-Mail: Marianne.Hengstberger@wiso.or.at

Mag. Sonja Brunner

Wiener Sozialdienste - Alten- und Pflegedienste GmbH, Geriatisches Tageszentrum Anton Benya, Arndtstraße 67, 1120 Wien, Tel.: 01/811 34-128 40

Geboren am 8.7.1970

Ausbildung

- 1993 Abschluß des Studiums an der Akademie für Sozialarbeit der Stadt Wien
- 1999 Abschluß des Studiums der Psychologie an der Universität Wien
- 2002 Eintragung in die Liste der Klinischen- und GesundheitspsychologInnen

Berufliche Erfahrung

- 1993 – 1998 Diplomierte Sozialarbeiterin im Sozialmedizinischen Zentrum Baumgartner Höhe Otto Wagner Spital mit Pflegezentrum.
- 2000 Ausbildung zur Klinischen- und Gesundheitspsychologin an der Gerontopsychiatrischen Abteilung II, LNK Maria Gugging.
- 2000 – 2001 JAW (Jugend am Werk): Bereich: Berufliche Integration
ab Juni 2001 stellvertretende Leiterin der Beruflichen Integration
Koordination des Projektes PROFi
- 2001 – dato Wiener Sozialdienste Alten- und Pflegedienste GmbH
Leiterin des Geriatischen Tageszentrums Anton Benya
- Karenz: Oktober 2003 – Juni 2005

E-Mail: sonja.brunner@wiso.or.at

Case und Care Management in der Pflege – Eine Unterstützungsleistung für pflegende Angehörige

NATALIE LOTTERSBERGER

Im Rahmen der Diplomarbeit „Case Management in der Pflege – Eine Unterstützungsleistung für pflegende Angehörige“ wurde in Kooperation mit Care Ring eine qualitative Forschung mit Interviews durchgeführt. Dabei wurde der Fokus darauf gelegt, inwieweit diese Form der Versorgung neben dem Patienten auch für die Angehörigen zielführend und unterstützend sein kann.

Die Ergebnisse der Interviews belegen, dass in den meisten Fällen eine deutliche Entlastung vorwiegend im Sinne des Gefühls der Sicherheit und der Beruhigung mit Beginn des Case Management eingetreten ist. Weitere Entlastungen umfassen die Kompetenzen der Pflegekräfte sowie die Qualität der Versorgung, die sich sowohl in der zeitlichen als auch personellen Kontinuität und in der klientenorientierten Betreuung ausdrückt. Durch die Abnahme bzw. Unterstützung von Tätigkeiten durch das Case Management resultie-

ren eine geringere Verantwortung, ein Zeitgewinn und eine bessere Alltagsgestaltung für die Angehörigen.

Auf Basis der Ergebnisse kann bei fast allen Befragten eine positive Veränderung durch das Case Management festgestellt werden, die sich in einer Erleichterung der Pflegesituation zeigt. Ebenso wurde die Handlungskompetenz von einigen Angehörigen verbessert und die Unterstützung aus Angehörigersicht sehr positiv evaluiert.

Case Management erweist sich als effektiv, da den Angehörigen eine längerfristige Unterstützung durch eine hauptverantwortliche Person geboten wird, die in Problemsituationen kontaktiert werden kann. Durch eine kontinuierliche Begleitung der Angehörigen sind Information und Beratung jederzeit verfügbar. Zusätzlich können Belastungen frühzeitig erkannt und Interventionen getätigt werden.

DGKS Natalie Lottersberger

geb. 29.10.1969 Buffalo, N.Y. USA

Natalie Lottersberger ist seit 2004 Geschäftsführerin der Care-Ring GmbH – welche privates Case und Care Management anbietet. Die seit 1991 diplomierte Gesundheits – und Krankenschwester ist weiters akademisch geprüfte Lehrerin für Gesundheitsberufe und ist auch in der Lehre tätig.

Die Pflegeexpertise hat sie unter anderem auch in England erworben, wo sie im St. Mary's Hospital London tätig war und ist Mitglied der Expertengruppe Qualitätsmanagement am Austrian Standards Institute. Weiters ist sie stellvertretende Vorsitzende der ARGE Freiberufliche Pflege im ÖGKV.

E-Mail: lottersberger@care-ring.at