

Die Bewegte Frau

ein Gesundheitsförderprogramm für Frauen

CLAUDIA SCHUME UND RENATE ZETTL

Einleitung:

Im Rahmen des 4. Salutogenese-Symposiums „Wege in eine neue Gesundheitskultur“ wurde versucht, die Expertisen der Teilnehmenden aufzugreifen und für die Entwicklung innovativer Ansätze sowie Umsetzungsmodelle der Salutogenese zu nutzen. In ko-kreativen Prozessen wurden mehrere Themenbereiche erarbeitet und selektiert, um in weiterführenden Diskussionen Prozesse zu entwickeln bzw. Kooperationen anzubahnen. Da das oben genannte gesundheitsfördernde Projekt einen sehr spezifischen Umsetzungsversuch eines Salutogenese-orientierten Gesundheitsprojekts darstellte und das erklärte Ziel der Verantwortlichen war, dieses weiterzuentwickeln, wurde das Thema als eigenständige Gruppenarbeit aufgegriffen und weitergedacht.

Im Folgenden wird das oben genannte Praxismodell den Leserinnen/Lesern vorgestellt, um diesen einen Einblick in die Konzeptentwicklung sowie in die Durchführung zu ermöglichen. Am Ende des Beitrages wird die theoretische Untermauerung des Praxisbeispiels, basierend auf dem Salutogenesemodell von Antonovsky, als Ergebnis der Gruppenarbeit präsentiert.

Analyse und Idee:

Die FH Campus Wien, größte Wiener Fachhochschule in Favoriten, ist bestrebt, sich verstärkt in das kommunale Umfeld der Hochschule einzubringen. Durch eine Zusammenarbeit mit der Wiener Gesundheitsförderung im Bezirk Favoriten wurden wir auf die Grätzel (Nachbarschaft) Initiativen aufmerksam. Da die Gesundheitsförderung ein wesentliches curriculares Ziel in der Ausbildung für Physiotherapie einnimmt, waren hier übereinstimmende Interessensgebiete von Stadtpolitik und Hochschulstrategie

gegeben, die Potential für eine erfolgreiche Kooperation boten. Dies ergab eine Ausgangssituation mit Win-Win-Charakter für die Bevölkerung und die Studierenden des Studienganges Physiotherapie.

Ziel:

Ziel ist es, nicht nur für die Bevölkerung ein niederschwelliges Angebot in Wohnortnähe anzubieten, sondern auch den Studierenden die Möglichkeit zu geben, ihr theoretisches, auf medizinischen Grundlagen aufbauendes Wissen im Rahmen eines supervidierten Praktikums durch zwei Lehrtherapeutinnen praktisch zu gestalten, durchzuführen und anschließend zu evaluieren. Die Teilnehmerinnen wollen nicht nur Spaß und Freude an der Bewegung haben, es gilt auch medizinische Informationen weiterzugeben. Um das Training nach physiologischen Grundsätzen und für das Alter angepasst durchzuführen, müssen auch die Studierenden ihr erworbenes Wissen zielorientiert anwenden. Die Studierenden lernen damit das Vertiefen und Vernetzen im Praktikumssetting.

Konzeptionierung und Kick-Off einer Bewegungsgruppe:

Die Kooperationsanbahnung zwischen den Institutionen Wohnpartner Wien, BewohnerInnenzentrum Bassena und dem Studiengang Physiotherapie erfolgte 2016. Mit Anfang Oktober fiel bereits der Startschuss zum ersten **gesundheitsfördernden** Bewegungsangebot für Frauen im höheren Lebensalter, was aufgrund der Sommerpause effektiv eine zweimonatige Ent-

wicklungszeit bedeutete. So entstand „Die bewegte Frau“, ein Bewegungsprogramm für Frauen der Altersgruppe 60 plus in den Räumlichkeiten der Bassena. Dieses Bewegungsangebot wurde einmal wöchentlich mit zwei Gruppen in das Repertoire der Wohnpartner übernommen. In der Umsetzung brachte sich der Studiengang so ein, dass Studierende der Physiotherapie im Rahmen ihres Praktikums im 5. Semester die Bewegungsangebote gestalteten, abhielten und gemeinsam mit den Lehrenden evaluierten. Damit konnte das Praxisangebot im Bereich der Prävention und Public Health erweitert und probate Anwendungsbeispiele für theoretisch erworbenes Wissen geschaffen werden. Nach dem erfolgreichen Pilotdurchlauf im Studienjahr 2016/17 ist das Projekt nun als Regelpraktikum in die Ausbildung integriert.

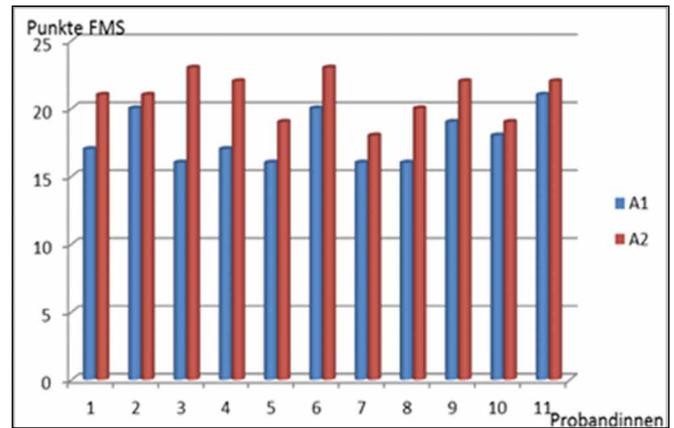
Eine Erfolgsgeschichte:

In der Bassena finden sich regelmäßig am Montagmorgen bis zu 50 Damen der Altersgruppe 60 plus zu 2 Vormittagsterminen ein, die mit Begeisterung am präventiven Bewegungsangebot „Die bewegte Frau“ teilnehmen und die physiotherapeutische Fachkompetenz schätzen. Das Programm, welches exklusiv für jede Einheit von zwei praktizierenden Studierenden entwickelt wird, ist dabei auf die funktionellen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen abgestimmt. Das Eingangsassessments wurde in Anlehnung an den Functional Movement Screen (FMS) von Lehrtherapeutinnen entwickelt. Die Studierenden orientieren sich an den Ergebnissen dieses Assessments wie auch an gruppenspezifischen Wünschen für die Gestaltung ihrer Einheiten.

Ergebnisse aus der Pilotphase:

Die Auswertung einer Stichprobe (n=11) der Teilnehmerpopulation nach 4 Monaten als Zwischenbefundung ergab bei allen Damen eine Verbesserung der Assessment scores. Im Speziellen konnten sich die Teilnehmerinnen bei Squats (tiefe Kniebeugen), bei der Shoulder Mobility sowie bei der Bein-Arm-Koordination verbessern, wodurch auf eine Verbesserung in der Verrichtung alltäglicher Abläufe geschlossen werden kann. Durch die verbesserte Beweglichkeit und Kraft-Ausdauer der Frauen wird auch eine leichtere Durchführung der Alltagsaktivitäten und gesteigerte Freude an zusätzlicher Bewegung mitgeteilt.

Ende Juni werden die Abschlussassessments von den Lehrtherapeutinnen durchgeführt und evaluiert. Dies dokumentiert eine weitere Notwendigkeit für die Fortsetzung dieses Projektes. Der Erfolg ist jedoch nicht nur quantifizierbar, sondern macht sich in qualitativer Hinsicht bemerkbar: die aktiven Damen äußerten Bewegungsfreude, Wohlbefinden und Bereitschaft den aktiven Lebensstil beizubehalten. Die Rückmeldungen sind durchwegs positiv und die Teilnehmerinnen sind hochmotiviert weiter ein Bestandteil der Gruppe „Die bewegte Frau“ zu sein. Durch Mundpropaganda und Bericht über unsere Erfahrungen wird der Zulauf zu diesem Bewegungsangebot gesteigert.



Erfahrungswerte:

Die hohe **Adherence** der teilnehmenden Frauen (71%) kann auf verschiedene Gründe zurückgeführt werden. Die Wohnortnähe zur austragenden Institution ist ein wesentlicher Faktor, da dies eine unkomplizierte Verknüpfung mit den Aufgaben des Alltags zulässt. Die Bassena ist für alle Teilnehmerinnen fußläufig erreichbar und in unmittelbarer Nähe zum siedlungseigenen Einkaufszentrum. Ein möglichst niederschwelliger Aufwand für die Aktivität ist ähnlich wie auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung erfolgsversprechend, um den Teilnehmerinnen nachhaltig die Teilnahme zu ermöglichen. „Grätzelaktivitäten“ scheinen demnach erfolgsversprechend, da dadurch auch ein soziales Netzwerk mit übereinstimmender Interessenslage entsteht und die Teilnehmerinnen auch selbständige Bewegungsaktivitäten in ihren Lebensstil integrieren und diese gemeinsam umsetzen. Anzeichen dafür gibt es bei unserer Teilnehmerinnenschar, da in praktikumsfreien Zeiten die Bewegungsgruppe unter Anleitung einzelner initiativer Teilnehmerinnen als Multiplikatorinnen weitergeführt wird. Von Seiten der Kooperationspartner wird eine Fortsetzung des Projektes gewünscht und ist jetzt im Regelpraktikum involviert.

Laut Aussagen schätzen die Damen die Kompetenz der Studierenden der Physiotherapie, die Einsatzfreude, methodische Vielfalt und anwendungsorientierte Informationen zur Gesunderhaltung des Bewegungssystems.



Ergebnisse des ko-kreativen Prozesses:

Das Programm bildet einen Beitrag zur Salutogenese der Teilnehmerinnen und stärkt deren Sense of Coherence nach dem Modell von Antonovsky. Auf der Ebene der Verstehbarkeit lernen die Personen ihre altersbedingten Veränderungen zu verstehen. Die Handhabbarkeit wird erreicht, da das Angebot einen niederschweligen Zugang bietet und leicht in die Alltagsaktivitäten eingebunden wird. Auch der Bereich der Sinnfindung wird mittels des Bewegungsprojekts abgedeckt, da er zur positiven Lebensgrundhaltung beiträgt und die Selbstwirksamkeit unterstützt.

Die Studierenden sind durch die Teilhabe an dieser Gruppe nicht nur fachlich herausgefordert, ihr erworbenes Wissen zielgruppengerecht mit medizinischen Informationen situationsgerecht den Frauen zu vermitteln, sondern müssen auch die jeweilige Gruppendynamik berücksichtigen und die Intensität anpassen. So erfolgt die Umsetzung des theoretisch erworbenen Wissens direkt in der Umsetzung im Praktikum.

Nach einem Modell der Selbstführung können vier Quadrantenbereiche dargestellt in Form einer Matrix voneinander unterschieden werden:

1. Innen/individuell
2. Innen/kollektiv
3. Außen/individuell
4. Außen/kollektiv

Für den 1. Quadranten Innen/individuell können Motivations- wie auch Befindlichkeitssteigerung und eine erhöhte Lebenszufriedenheit angeführt werden. Für den 2. Quadranten außen/individuell kann festgehalten werden, dass Vitalität, Empowerment und Copingstrategien bei den teilnehmenden Personen verbessert werden und vom Individuum ausgehend nach außen auf die Gesellschaft und Lebensumwelt wirksam werden. Auf kollektiver Ebene wird nach innen eine Gruppenkultur aufgebaut und Geselligkeit sowie Abwechslung geboten. Nach außen wirken sich die

Partizipationsmöglichkeit am Leben und die nachhaltige Prägung der Lebenswelt positiv als Salutogenesefaktor aus.

Im Rahmen des vierten Salutogenesesymposiums ist es gelungen, das gesundheitsfördernde Bewegungsprojekt mittels anerkannter Theoriemodelle zu untermauern und damit auf eine theoriegestützte Basis zu stellen.

Im Rahmen des vierten Salutogenesesymposiums ist es gelungen, das gesundheitsfördernde Bewegungsprojekt mittels anerkannter Theoriemodelle zu untermauern und damit auf eine theoriegestützte Basis zu stellen. □

Renate Zettl MBA

ist Physiotherapeutin; sie ist seit 1992 hauptberuflich in der Physiotherapieausbildung an der Fachhochschule Campus Wien und nebenberuflich in der freien Praxis tätig; 2008 Abschluss des Studiums Gesundheits- und Sozialmanagement; Prämierung mit Wiener Gesundheitspreis 2017; email: renete.zettl@fh-campuswien.ac.at



Quelle: Autor

Mag. a Claudia Schume

ist Physiotherapeutin und Bildungswissenschaftlerin; sie ist seit 1992 in der Physiotherapieausbildung hauptberuflich tätig; 2009 Abschluss des Studiums Pädagogik und Bildungswissenschaften; Prämierung mit Wiener Gesundheitspreis 2017; email: claudia.schume@fh-campuswien.ac.at



Quelle: Autor