

Gesundheitsberatung im Alter: Grundlagen und Empfehlungen

Dr. phil. Myriam Dellenbach
Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich
www.zfg.uzh.ch



Best Practice Guidelines Gesundheitsförderung im Alter

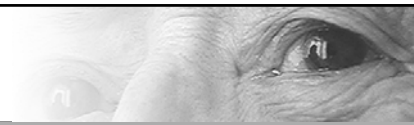
Ziele des Projekts

- Entwicklung von Best-Practice-Empfehlungen für die praktische Anwendung evidenzbasierter Massnahmen der Gesundheitsförderung im Alter
- Sicherstellung der Qualität der Interventionen (Qualitätssiegel)
- fachliche Unterstützung auf der strategischen Ebene und grundlegende Hilfsmittel für die operative Umsetzung für die beteiligten 12 Kantone und Organisationen

Zielgruppe

- Akteure und Akteurinnen, welche in der Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen engagiert sind.
- Nutzniesser sind alle älteren Menschen, die zu Hause leben und nicht dauerhaft pflegebedürftig sind
- Pflegebedürftige Menschen, die in Alters- und Pflegeheimen leben, sind nicht Zielgruppe dieses Projekts.

www.gesundheitsfoerderung.ch/bpqfa



Grundlagen „Gesundheitsberatung“

Best Practice Gesundheitsförderung im Alter



Gesundheitsverständnis im Alter

- Physische, psychische und soziale Dimension der Gesundheit



- Kulturelle / spirituelle Dimension der Gesundheit in Diskussion
- lebenslanger dynamischer Prozess, der ständig neu ausbalanciert und in konkreten Situationen angestrebt und realisiert werden muss
- Gesundheit trotz vorhandenen Gebrechen (Wohlbefindensparadox)

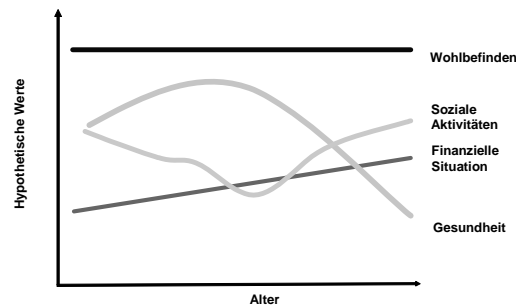


Gesundheitsverständnis im Alter

Subjektives Wohlbefindensparadoxon:

- trotz teilweise schlechterer Gesundheit und z.T. schlechterer Lebensbedingungen konstant subjektives Wohlempfinden

(Staudinger, 2000)



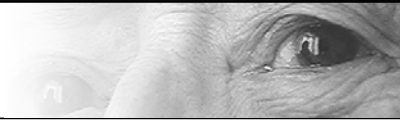
Gesundheitsförderung

Allgemein:

- Stärkung der Ressourcen / Schutzfaktoren
- Erhalt der Selbstständigkeit und Selbstbestimmung

Im Alter:

- Gesunde Lebensjahre verlängern, Pflegebedürftigkeit hinausschieben und damit Selbstständigkeit und Lebensqualität erhalten
- Wohlbefinden trotz körperlichen Einschränkungen und Krankheiten (psychosoziale Benachteiligung durch körperliche Einschränkungen verhindern)
- Angebote unabhängig von möglichen Beeinträchtigungen oder Hindernissen

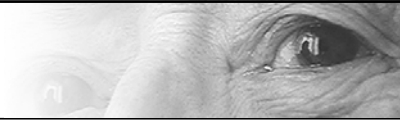


Strategien zur Veränderung / Stärkung des Gesundheitsverhaltens

Mittelbar durch die Beeinflussung der Gesundheitsverhältnisse oder
Direkte Beeinflussung und Verbesserung des Verhaltens, z.B. durch
Gesundheitskommunikation:

- Gesundheitsberichtserstattung
- Gesundheitsbildung
- Gesundheitserziehung
- Gesundheitsaufklärung
- Gesundheitsberatung

(aus Hurrelmann, 2006)



Definition Beratung allgemein

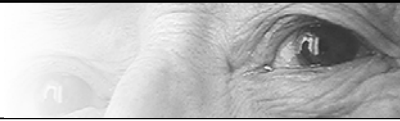
= ein auf begrenzte Zeit arrangiertes Gesprächsangebot zur Entfaltung von Entwicklungspotenzialen und Kompetenzen einer Person, welche in einer aktuellen inneren und/ oder äusseren Krise blockiert ist

= das Erschliessen von Ressourcen, um die individuellen Möglichkeiten der Konflikt- oder Krisenbewältigung zu verbessern

(Schacke & Zank, 2004)

= Beratung gilt als eine Handlungsform der Orientierungs-, Entscheidungs-, Planungs- und Handlungsunterstützung. Die Förderung von Handlungsfähigkeit sowie die Wiederherstellung und Stärkung der Selbstwirksamkeit stehen bei der Beratung im Vordergrund.

(Hurrelmann, 2006, S. 202).



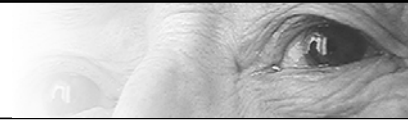
Besonderheiten einer Beratung

- Nachfrage und aktive Beteiligung der Beratungsbedürftigen als Grundlage
 - ▶ Freiwillige Teilnahme
- Individuell angepasst



Phasen der Beratung

- Beginn, Mitte und Ende, bzw. das Erkennen und Erklären von Problemsituation, Entwicklung von Programmen für konstruktive Veränderungen sowie die Erfüllung der Beratungsziele.
- Beginn einer Beratung: Aushandeln von Zielen, Klärung der Rolle des Beraters, Erwartungen des Ratsuchenden.
- Schlussphase: Überweisung an andere Institution, Transfer in den Alltag, Planung weiterer Schritte.



Gesundheitsberatung

= „eine professionelle Beratung verstanden werden, die sich auf Gesundheitsthemen und –probleme bezieht und das Ziel hat, über psychologische und soziale Veränderungsmethoden Krankheiten zu verhindern, Gesundheit zu fördern und die Bewältigung einer Krankheit zu unterstützen“

(Faltermeier, 2004, S. 1064)

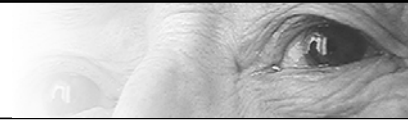
– Gesundheitsberatung im weitesten Sinne bezeichnet jegliche Beratung, die gesundheitliche Belange betrifft

(Domsch & Lohaus, 2008).



Gesundheitsberatung

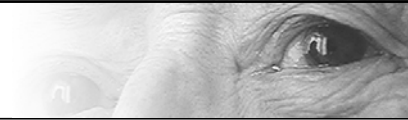
- Einschätzung über persönliche Ressourcen und Bewältigungsstrategien
- Selbständiger Umgang mit gesundheitlichen Belastungen
- Mitbeeinflussung bei Versorgungsentscheidungen



Gesundheitsberatung im Alter

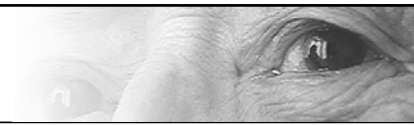
- Grosse gesundheitliche Belastungen mit zunehmendem Alter
- Vermehrt chronische Erkrankungen und Multimorbidität

- damit erhöhter Bedarf an Kenntnissen über Gesundheitsbeeinträchtigungen
- Aktiver und selbstständiger Umgang mit natürlichen Alterungsvorgängen ermöglichen
- Stärkung der Kapazität zur Selbsthilfe



Ziele der Gesundheitsberatung im Alter

- Motivierung von Menschen zur Veränderung von gesundheitlich relevanten Verhaltensweisen, Lebensweisen und sozialen Strukturen (Verhaltensänderung)
- Auf- und Ausbau von gesundheitsfördernden Ressourcen und zur Förderung von Ressourcenmanagement (individuell)
- Information und Kenntnisse um:
 - selbstbestimmtes und selbstbewusstes Steuern des Verhalten zu ermöglichen
 - verbliebene Gesundheitspotentiale sichern zu können



Angebote der Gesundheitsberatung im Alter

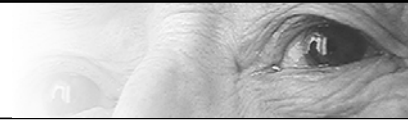
- (1) Allgemeine Beratungsangebote (Vermittlungsstellen und Servicezentren)
- (2) Wohnanpassungen und Wohnberatung
- (3) Psychologische Beratung und Therapie
- (4) Körperliches und kognitives Training
- (5) Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

(nach Schelling, 2009)



Empfehlungen „Gesundheitsberatung“

Best Practice Gesundheitsförderung im Alter

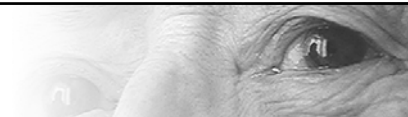


Beratungstheorien/ -methoden

- Viele verschiedene Beratungsansätze
- methodenoffenes Beratungskonzept am empfehlenswertesten
- Plastizität als wichtigste Annahme für das Gelingen einer Beratung im Alter

Empfehlungen:

- Eine professionelle Beratung ist strukturiert, zielorientiert, methodengeleitet und geplant. Somit ist sie ein geleitetes Handeln, welches immer durch eine Grundhaltung, Theorien und die Praxiserfahrung erfolgt.
- Die Beratungsmethoden sind auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt.

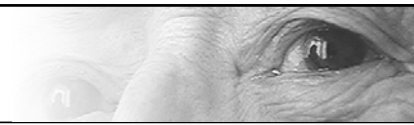


Formen der Gesundheitsberatung im Alter

- Einzelberatung
- Beratung mit Paaren
- Beratung in der Gruppe
- Aufsuchende Beratung
- Telefonische Beratung
- Online Beratungen

Empfehlung:

- Die Form des Angebots wird individuell bei jedem Beratungsangebot angepasst.



Dauer, Frequenz und Anzahl von Beratungsgesprächen

- zeitlich befristet und wenige Sitzungen umfassend
- den Umständen der Beratung jeweils angepasst
- dem Bedarf und den Bedürfnissen entsprechend angepasst

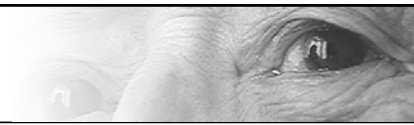
Empfehlungen:

- Dauer, Frequenz und Anzahl einer Beratung wird in Abhängigkeit des inhaltlichen Umfanges bestimmt (einmalig, mehrmalig, regelmässig, wiederkehrend).



Themen und Inhalte der Gesundheitsberatung

Dimensionen	Themenfelder
Physisch/funktionell	Ernährung/Stoffwechsel, Bewegung (Muskelaufbau, Ausdauer, Koordination, Kraft), Gang und Gleichgewicht (Sturzrisiko), körperliche Aktivitäten, Suchtmittel, Medikamente, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose, Demenz, Krankheiten im Skelettbereich, Depression, Schwindel, Schmerzen, Sensorik, Inkontinenz, Hören und Sehen, Schlaf, Fusspflege, Zahn- und Mundpflege, Vorsorgeuntersuchung / Impfschutz
Psychisch/mental	Kognitive Fähigkeiten, Demenz, kognitive Aktivitäten und kognitives Training, emotionaler Bereich, psychisches Erleben, Bewältigungsformen bei Belastungen (Stress, Trauer, Krankheit), Anspannung und Entspannung,
Sozial/umgebungsbezogen	kommunikative Kompetenz, soziale Beziehungen/Aktivitäten/Umfeld, wirtschaftliche Situation, Dienstleistungsangebote, Pflege und Betreuung von Angehörigen, Wohnformen, Wohnungseinrichtung/häusliche Umgebung, Sicherheit, Hilfsmittel, Vorsorgevollmacht
Kulturell	Gesundheitsempfinden/-verhalten, Gesundheitskompetenz, Selbstkompetenz, Selbstmanagement, Werte/Überzeugungen (Altersbild), Lebenssinn, Spiritualität, Umgang mit Sterben und Tod
Medizinische Betreuung / Hilfe	ärztliche Betreuung (Arzt/Patient-Beziehung), Umgang mit chronischen Krankheiten, Rehabilitation, Palliative Care, Patientenverfügung, Unterstützung durch Dienste (Spitex), Informationen zum Gesundheitssystem



Themen und Inhalte der Gesundheitsberatung

- Alle Themen, die im Zusammenhang mit Gesundheit, Selbständigkeit und Lebensqualität stehen.

Empfehlungen:

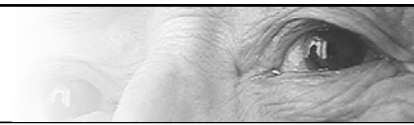
- Inhalte der Beratung werden individuell mit dem Ratsuchenden abgesprochen.
- Der Ratsuchende wird aufgrund seines Bedarfs und seiner Bedürfnisse beraten.

21



Zielpersonen einer Gesundheitsberatung im Alter

- potenziell Betroffene (Gesunde)
- direkt von Pflegebedürftigkeit Betroffene (inkl. Personen mit eingeschränkter Mobilität)
- betroffene Angehörige
- betroffenes soziales Umfeld (ausserfamiliäre Beziehungen, Nachbarschaft)
- allgemein in der Altersarbeit tätige Personen (z.B. kirchliche Altersarbeit)
- professionelle Leistungserbringer im Bereich der Pflegebedürftigkeit (Beratung, Pflege, Ärzteschaft)
- Kostenträger
- Ausbildungseinrichtung für Fachpersonal
- in der Gesetzgebung tätige Personen



Zielpersonen einer Gesundheitsberatung im Alter

Empfehlungen:

- Die Diversität der Zielgruppe einer Beratung wird erkannt.
- Für spezifische Beratungsangebote müssen die Personen, die damit erreicht werden sollen, präzise definiert werden.

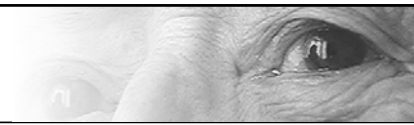


Erreichbarkeit und Aktivierung der Zielgruppen für die Gesundheitsberatung im Alter

- Komm- und Geh-Struktur
- Unterscheidung verschiedener Gruppen (nach Alter, Geschlecht, Personen mit Migrationshintergrund)

Empfehlungen:

- Schwer erreichbare Zielgruppe(n) und Zugangsschranken zur Beratung werden erkannt und reflektiert.
- Für spezifische Personengruppen müssen spezielle Anreize und Strategien entwickelt werden.
- Die Herangehensweise an verschiedene Personengruppen können sich in einer Beratung unterscheiden.



Qualifikation der Durchführenden einer Gesundheitsberatung im Alter

- Fachunspezifische Beratungskompetenzen
- Fachwissen
- Eigenschaften von Beratenden

Empfehlungen:

- Die Beratenden verfügen über fachliche Qualifikationen. Sie verfügen über eine Grundausbildung, welche die Themen der Gesundheitsförderung umfasst und weitere fachspezifische und fachunspezifische Kompetenzen vermittelt, welche für die Gesundheitsberatung von Bedeutung sind.
- Beratende sind fähig, eine tragfähige Beziehung zum Ratsuchenden aufzubauen.

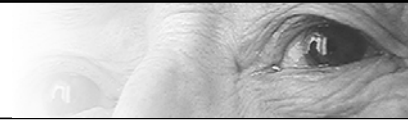


Kooperation mit anderen Berufsgruppen / Institutionen

- Gesundheitsschwester, Hausarzt, Apothekerin
- Gemeindeschwestern, Fachberatung von Trägern und Einrichtungen in der Betagtenhilfe (Heimleitungen, Pflegedienste, etc.).
- Organisationen wie Pro Senectute oder die Spitex, welche zum Teil überlappende Angebote haben können

Empfehlungen:

- Die Kooperation mit anderen, v.a. spezifischen Beratungsangeboten muss gesucht werden.
- Die Kooperation mit ortsnahe Akteuren und Interessensgruppen muss angestrebt werden.
- Weitere Akteure sollen frühzeitig in die Planung eingebunden werden.



Koordination verschiedener Beratungsangebote

Koordination sowie Kooperation verschiedener Anbieter ist unabdinglich
Vorhandene Angebote und Akteure:

- in Beziehung bringen
- aufeinander ausrichten
- und mit grundlegenden Informationen bedienen

Empfehlungen:

- Die Koordination zwischen verschiedenen Beratungsangeboten muss übergeordnet organisiert werden.
- Z.B. dient eine regionale Koordinationsstelle als erste Anlaufstelle für allgemeine Beratung, die bei spezifischen Fragestellungen weiterleiten kann.

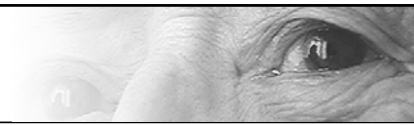


Wirksamkeit von Gesundheitsberatung

- Dokumentation
- Evaluation
- Qualitätssicherung

Empfehlungen:

- Die Zufriedenheit der Ratsuchenden mit dem Beratungsangebot wird erhoben (Nutzerzufriedenheit).
- Die Akzeptanz des Angebotes bei der Zielgruppe wird erfasst.
- Die Zielerreichung (Wirkung) wird mit geeigneten Massnahmen überprüft.
- Die Ergebnisse und Erfahrungen werden dokumentiert und für die weitere Gestaltung der Beratungsangebote berücksichtigt.



Finanzierung von Gesundheitsberatung

- Z.B. öffentliche Hand, Gemeindarbeit, kirchliche Einrichtungen, Rentenversicherungen, Krankenkassen, Selbsthilfeorganisationen
- Neutralität der Gesundheitsberatung muss gewährleistet sein (Vorsicht bei Krankenkassen oder Pharma-Unternehmungen)

Empfehlungen:

- Verschiedene Finanzierungsmodelle sind denkbar, welche davon besonders empfehlenswert sind, kann zum jetzigen Stand der Dinge nicht beurteilt werden.
- Grundsätzlich gilt, je kostenfreundlicher ist, desto niederschwelliger der Zugang wird die Beratung wahrgenommen.



Danke für Ihre Aufmerksamkeit