C 21156 F

ersatzkasse report.

vdek Die Ersatzkassen

SONDERAUSGABE: GESUNDE LEBENSWELTEN

SACHSEN

VERBAND DER ERSATZKASSEN. OKTOBER 2018

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gleiche Chancen für sozial Benachteiligte schaffen

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

Für viele Menschen ist es selbstverständlich, tagtäglich etwas Gutes für ihre Gesundheit zu tun. Längst noch nicht alle werden mit den üblichen Angeboten und Botschaften erreicht. Manche wurden schlichtweg vergessen. Grund sind die schwierigen Umstände und Bedingungen, in denen sie leben. Meist haben gerade diese Menschen die größten Gesundheitsprobleme. Die Ersatzkassen – das sind Techniker Krankenkasse (TK), BARMER, DAK-Gesundheit, KKH Kaufmännische Krankenkasse, hkk – Handelskrankenkasse und HEK – Hanseatische Krankenkasse – haben deshalb auf der Grundlage des Präventionsgesetzes begonnen, unter der Dachmarke „Gesunde Lebenswelten“ Programme und Projekte für sozial benachteiligte Menschen zu entwickeln. Die vorliegende Sonderausgabe des reports stellt diese Präventionsprojekte der Ersatzkassen in Sachsen vor.

JUGENDHILFE

Bei schmaler Kasse gesund ernähren

Knapp fünf Euro erhalten sächsische Jugendhilfeeinrichtungen pro Tag, um die dort lebenden Kinder und Jugendlichen zu verpflegen. Ein Projekt ergründet jetzt, ob sie damit gesund ernährt werden können und was neben den Speisen noch wichtig ist.

Für viele Mädchen und Jungen sind Einrichtungen der Jugendhilfe ein Zuhause auf Zeit. Diese Kinderheime oder etwa Wohngruppen sollen viel von dem bieten, was ansonsten Familien übernehmen. Zu erwarten wäre auch eine gesunde Verpflegung, dass beispielsweise genügend Obst und Gemüse auf die Teller kommt. Doch was heißt das? Für Betriebe, Krankenhäuser oder Schulen existieren Qualitätsstandards zur Verpflegung. Für Jugendhilfeeinrichtungen fehlen diese Vorgaben. In Sachsen entwickelt sie die Parikom GmbH in Kooperation mit dem Paritätischen Sachsen und der Landesarbeitsstelle Schule-Jugendhilfe Sachsen. Die Ersatzkassen fördern das Projekt.

„Wir verschaffen uns derzeit ein Bild, was in den Einrichtungen gegessen wird“, erklärt Parikom-Projektverantwortliche Anja Schindhelm. „Dazu werten wir die Speisepläne aus.“ Einige hätten zum Beispiel fast täglich Fleisch auf dem Plan, in manchen sei Fisch dabei, in ein paar Einrichtungen gäbe es nachmittags Süßspeisen.

Diese Informationen werden mit altersbezogenen Ernährungsempfehlungen abgeglichen und danach Lebensmittelkörbe

FOTO vdek/Bunzel

AUSTAUSCH: Was macht gesunde Ernährung aus?

für eine vollwertige Ernährung erstellt. Die Körbe sollen als eine Leitlinie für die Zusammenstellung der Mahlzeiten dienen. Parallel werden gemeinsam mit den Einrichtungen Rahmenbedingungen entworfen für das, was neben der Verpflegung noch wichtig ist für eine gesunde Ernährung. Wie etwa während des Essens keine Handys am Tisch zu haben und den Umgang mit Süßigkeiten zu regeln.

„Und wir prüfen, was mit der Verpflegungspauschale möglich ist“, sagt Schindhelm. Im Frühjahr sollen die mit Preisen hinterlegten Lebensmittelkörbe, denn die Kassenzettel werden ebenso ausgewertet, stehen. „Falls eine gesunde Ernährung schlecht umzusetzen ist, wissen wir, welche finanziellen Mittel notwendig sind.“

KOMMENTAR

Einen Anfang machen

FOTO vdek/Georg J. Lopata

von
SILKE HEINKE
Leiterin der vdek-Landesvertretung Sachsen

Die Präventionsangebote für Bewohner von Pflegeheimen sind überschaubar: Es gibt fast keine. Weder die Wissenschaft noch mögliche Anbieter haben bis vor kurzem Entsprechendes in nennenswertem Umfang vorgehalten. Bei sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen, die durch Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe betreut werden, sieht die Lage ähnlich aus. Das soll sich ändern. Und zwar schnell. Die Ersatzkassen in Sachsen haben sich der Thematik in besonderem Maße angenommen und vorgelegt. Seit einigen Monaten erproben und überprüfen sie für diese beiden Bevölkerungsgruppen erste Modelle der Gesundheitsförderung und Prävention. Davon profitieren schon jetzt alle Versicherten vor Ort. Denn die jeweiligen Projekte unterscheiden bei den Teilnehmern nicht nach Kassenzugehörigkeit und lassen nicht nur eigene Versicherte zu. Nach erfolgreichem Verlauf sollen die erprobten Präventionsmaßnahmen Vorbild für ähnliche Vorhaben in Sachsen sein. Sie sollen mithelfen, die große sächsische Gemeinschaftsinitiative für mehr gesundheitliche Chancengleichheit zügig voranzubringen. Diese Initiative läuft über die Landesrahmenvereinbarung zum Präventionsgesetz. Denn auch in diesem Kreis bringen sich die Ersatzkassen aktiv ein.

PFLEGE

Manchmal hilft die Hand auf dem Rücken

Bewohner von Pflegeheimen nutzen Rollator oder Rollstuhl oft mehr als nötig. Einige der alten Menschen könnten mobiler sein, manche sich auch ohne diese Hilfsmittel bewegen. In Dresden wird das ausprobiert.

„Wir gehen gemeinsam bis zum Stuhl. Dort können Sie eine Pause machen.“ – „Ich lege meine Hand auf Ihren Rücken, damit Sie wissen, ich bin da und helfe Ihnen.“ – „Sie sind gestern so gut gelaufen, das schaffen wir heute auch.“ – Drei Pfleger, drei Eindrücke, wie Bewohnern ihres Pflegeheims, die einen Rollator nutzen, geholfen werden kann, sich mehr zu bewegen. Oder ganz auf dieses Hilfsmittel zu verzichten. Dazu tauschen sich Pflegefachleute des Diakonie-Altenpflegeheims in Dresden-Klotzsche bei einem Weiterbildungsseminar aus, das Bestandteil eines Präventionsprojekts mit den Ersatzkassen ist. Das Projekt will mit individuellen Angeboten schlummernde Gesundheitspotentiale der alten Menschen wecken und ihr Wohlbefinden verbessern. Unbedingt auf Rollstuhl oder Rollator angewiesen zu sein, muss häufig nicht sein. Oft sind es fehlende Sicherheit und leicht verfügbare Hilfsmittel, die das bedingen.

Die Voraussetzungen für größere Mobilität seien ganz verschieden, berichtet Projektkoordinatorin Linda Schiefner. Einige Bewohner hätten vor dem Einzug in die Pflegeeinrichtung zuhause viel gesessen oder gelegen. Andere hätten sich daheim an vertrauten Bücherwänden entlanggehangelt, die jetzt in ihrem Heimzimmer fehlen.

Treppensteigen üben

„Wir haben uns die Krankheitsbilder angeschaut und gefragt, was können die Bewohner und was möchten sie“, so Schiefner. Eine Heimbewohnerin wolle ihre Tochter besuchen, eine andere Straßenbahn fahren. „Mit diesen Frauen üben wir Treppensteigen.“ Mit anderen werde probiert, etwa ohne Rollator vom eigenen Zimmer zum Speisesaal zu laufen. „Vielleicht ist die Strecke nicht drei Mal am Tag zu schaffen, aber vielleicht geht’s ein Mal.“

FOTO vdek/Bunzel

MEHR BEWEGEN: Sicher gehen mit dem Rollator

JUGENDHILFE

„Gute Nacht!“ und dann Bauch, Beine, Po

In einem Mutter-Kind-Heim lernen Alleinerziehende, sich gesünder zu ernähren und regelmäßig Sport zu treiben. Zeit fürs Training bleibt meist erst spät am Abend.

Der Filius mag mit auf die Gymnastikmatte. Auf ihr lässt sich an diesem heißen Nachmittag bequem lümmeln. Zwischen den Füßen seiner Mutter kann er das Geschehen ringsum aus sicherem Abstand beobachten. Mit anderen Müttern hat sie auf einer Wiese ihre Matte im Kreis ausgerollt. Im Schatten der Bäume dehnen und strecken sich die jungen Frauen, stehen auf einem Bein, ziehen das Knie an den Bauch. Das Workout-Programm strengt bereits beim Zuschauen an.

FOTOS (2): vdek / Bunzel

DOPPELROLLE: Sport treiben und Mutter sein

Die Frauen gehören zu einer Gruppe alleinerziehender junger Mütter, die im Mutter-Kind-Haus Leubnitz des Vereins Kinderarche Sachsen im Landkreis Zwickau leben. Die Jüngste ist 16 Jahre alt, die Älteste 30. Die Mütter haben schon in jungen Jahren die Schattenseiten des Lebens erfahren, haben Gewalt und Vernachlässigung erlebt. Das Heim bietet ihnen Schutz und Geborgenheit. Hier lernen die Frauen eine liebevolle Mutter-Kind-Beziehung aufzubauen, erwerben lebenspraktische Fertigkeiten und bereiten sich auf ein selbständiges Leben vor.

Gesundheitsrisiken vorbeugen

Seit Mai ist ein weiteres „Lernfach“ hinzugekommen: Die jungen Frauen tun etwas für die eigene Gesundheit. „Zwei Jahre lang beschäftigen sich die Jugendlichen intensiv mit gesunder Ernährung und Bewegung“, erklärt Kinderarche-Projektverantwortliche Anika Geringswald. „Sie bauen zusammen Gemüse und Kräuter an, verarbeiten diese Dinge selbst und kommen gemeinsam beim Sport ins Schwitzen.“ Das Projekt, das die Kinderarche zusammen mit den Ersatzkassen durchführt, will helfen, gesundheitlichen Risiken von zu wenig Bewegung sowie Mangel- und Fehlernährung vorzubeugen.

Der Sport kommt bei den Müttern, die unter den Bäumen turnen, gut an. „Man kann entspannter schlafen, ist ausgepowert.“ – „Ich will abnehmen und eine Figur wie vor der Schwangerschaft haben.“ – „Mein Kopf ist hinterher frei.“ Heute haben die Frauen die Unterstützung einer Physiotherapeutin. Die Trainerin kommt aller vierzehn Tage ins Heim.

Die Zeit dazwischen, und das ist die meiste Zeit, treiben die jungen Frauen eigenverantwortlich Sport. Für sie als Mütter stellt das eine echte Aufgabe dar. „Wir machen es, wie wir es schaffen. Das geht nicht immer.“ In der Früh zum Kindergarten, dann zur Schule oder zu Ausbildung. Am Nachmittag wieder zum Kindergarten, einkaufen, Abendbrot. Erst wenn die Kinder im Bett sind, bleibt Zeit für Sport. Dann ist es gewöhnlich nach 20 Uhr. Zwei bis drei Mal in der Woche Zumba, Joggen oder etwa Bauch-Beine-Po-Gymnastik für eine halbe Stunde. Die Vorschläge zu den Übungen macht die Mutter-Gruppe. Die Erzieherinnen kontrollieren.

„Wir überlegen nach wie vor, wie man Bewegung so in den Alltag einbaut, dass die Frauen sich vor allem regelmäßig bewegen“, sagt Anika Geringswald. Nicht nur Zeitpunkt und Motivation seien eine Herausforderung. Man brauche auch genügend Erzieherinnen, die sich während des Sports um die Kinder kümmerten. Grundsätzlich seien die Mütter selbst für die Kinder zuständig. Da werde noch ausprobiert. Die Melonensticks, die es nach der Sportstunde gibt, sind schon mal klasse. Und selbst zubereitet.

PFLEGE

Mit anderen Augen: Rollentausch als Selbsterfahrung

Zu guter Pflege gehört der Respekt vor den Hilfebedürftigen. Mit noch mehr Sensibilität von Pflegeheimmitarbeitern und einer veränderten Organisation des Pflegealltags soll dieses Ziel erreicht werden.

FOTO vdek/Bunzel

RESPEKT: Pflegebedürftige nach ihren Vorstellungen von Lebensqualität pflegen

Menschen, die im Pflegeheim leben, sind schwer krank. Bei der Toilette, beim Waschen, beim Essen und vielen anderen Dingen des Alltags brauchen sie Helfer, die sie unterstützen. Sie sind auf die Pflegenden angewiesen. Ein gemeinsames Präventionsvorhaben der Stadtmission Dresden und der Ersatzkassen will Mitarbeitern in der Pflege dieses Machtgefälle bewusster machen und noch mehr eine respektvolle Pflege auf Augenhöhe umsetzen.

Eigenes Handeln hinterfragen

„Im Stress des Pflegealltags verschwinden diese Dinge gerne aus der Wahrnehmung“, sagt Romy Meißner, Pflegedienstleiterin im Stadtmission-Altenpflegeheim Ottendorf-Okrilla. „Wir wollen ein Konzept entwickeln, mit dem wir eigenes Handeln hinterfragen und die Pflegebedürftigen möglichst an ihren Vorstellungen von Leben und Lebensqualität pflegen.“ Auch Heimbewohner seien Menschen mit einer langen Lebensgeschichte, Kompetenzen und Werten. Selbst wenn Krankheit ihre Persönlichkeit verändert habe.

Dazu werden die Organisation der Pflege und das Verhalten der Mitarbeiter unter die Lupe genommen. Müssen beispielsweise alle Bewohner früh gewaschen werden oder geht das bei einigen später? Wie wirken die Pflegenden auf die Bewohner, sind sie entgegenkommend? Über den Sommer wurden die Mitarbeiter in der Theorie geschult. Jetzt folgen praktische Erfahrungen und Workshops. Unter anderem soll jeder Mitarbeiter die Rolle eines Heimbewohners übernehmen. Mit Gehörschutz, der Stimmen dämpft, und einer Brille, die den grauen Star simuliert.

„Wir möchten so pflegen, wie wir selbst einmal gepflegt werden möchten“, betont Romy Meißner. „Vielleicht befragen wir beim nächsten Mal nicht das Internet, sondern einen kundigen Bewohner, wie man Rosen richtig verschneidet.“ Auch das könne Respekt vermitteln und ließe Bedürftigkeit in den Hintergrund treten.

TEAMARBEIT

Und das Grünzeug schmeckt?

FOTO peshkova – fotolia by Adobe

Die neuen Ersatzkassenprojekte atmen Werkstattatmosphäre. „Mitmachen und mitgestalten wird bereits in der Entstehungsphase großgeschrieben“, sagt Bianca Stephan, Projektkoordinatorin bei der vdek-Landesvertretung. Junge Mütter schlagen vor, welchen Sport sie gerne treiben möchten und wann sie dafür am besten Zeit haben. Pfleger tauschen sich aus, wie sie auf ihrer Station die Mobilität von Heimbewohnern fördern. Kinder aus Jugendhilfeeinrichtungen kommentieren, ob ihnen die Auswahl der vorgesehenen gesunden Lebensmittel schmeckt und satt macht. „Auf einen gemeinsamen Entwicklungsprozess einzulassen, lohnt sich. Wir bemerken schon jetzt: Je stärker eigene Bedürfnisse und Wissen einfließen, umso mehr werden die Veränderungen angenommen.“

IMPRESSUM

Herausgeber
Landesvertretung Sachsen des vdek
Glacisstraße 4, 01099 Dresden
www.vdek.com
Telefon 03 51 / 8 76 55-37
E-Mail LV-Sachsen@vdek.com
Redaktion Dirk Bunzel
Verantwortlich Silke Heinke
Druck Kern GmbH, Bexbach
Konzept ressourcenmangel GmbH
Grafik Schön und Middelhaufe GbR
ISSN-Nummer 2193-214X