



Gesundheitsregion Steinerne Mühl

Moderne Gesundheitsförderung und Prävention
im hausärztlichen Kontext

Dr. Thomas Peinbauer
Arzt für Allgemeinmedizin, PVE Haslach „Hausarztmedizin Plus“
Univ. Assistent, Institut für Allgemeinmedizin, Med. Fakultät, JKU Linz
Email: thomas.peinbauer@jku.at

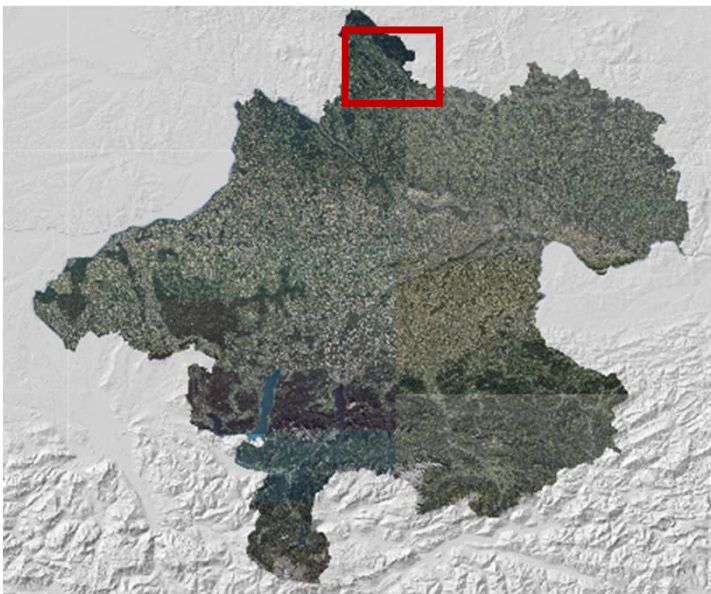


„Moderne“ Gesundheitsförderung und Prävention im hausärztlichen Kontext



- Gesundheitsregion Steinerne Mühl
- Primärversorgung
 - Primary Health Care (PHC)
 - Gesundheitszentrum Haslach „Hausarztmedizin Plus“
- Gemeindeorientierte Gesundheitsversorgung
 - Community-Oriented Primary Care (COPC)
- Soziale Verschreibung – das soziale Rezept
 - Social Prescribing
- Community Nurse | Frühe Hilfen

Gesundheitsregion Steinerne Mühl



[HTTPS://WWW.OEELJV.AT/HOME/RUND-UM-DIE-JAGD/JAGDLAND-OO/](https://www.oeeljv.at/home/rund-um-die-jagd/jagdland-oo/)



[HTTPS://WWW.GOOGLE.AT/MAPS/PLACE/OBER%C3%B6STERREICH/](https://www.google.at/maps/place/OBER%C3%B6STERREICH/)

ARGE „Gesundheit Steinerne Mühl“



Gesundheitsregion Steinerne Mühl

Gemeinde Haslach

EW: 2579

Fläche: 12,42 km²

Gemeinde

Lichtenau

EW: 535

Fläche: 10km²

Gemeinde

St. Oswald

EW: 507

Fläche: 8,12 km²

Gemeinde

St. Stefan-Afiesl

EW: 1123

Fläche: 27,62km²

Randgebiete

Nachbargemeinden

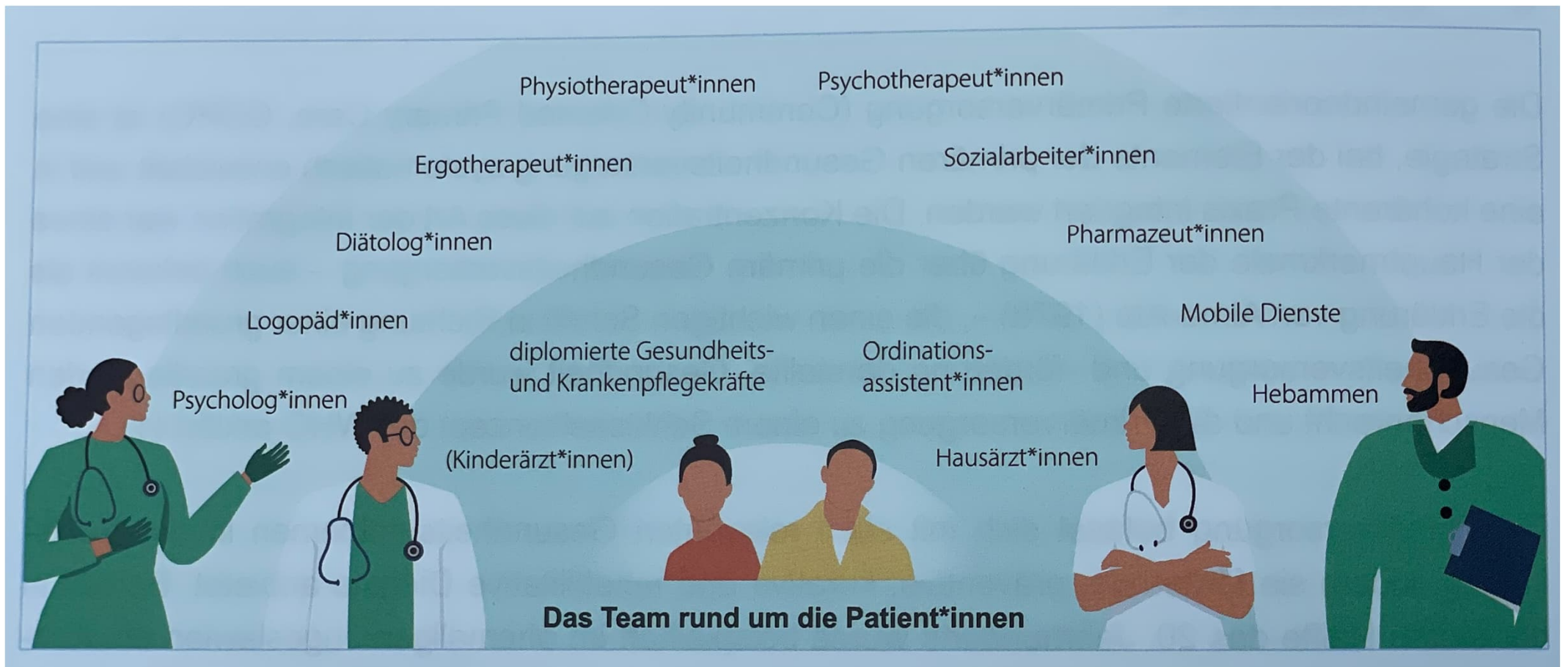
Auberg und

St. Peter EW: ~350

gesamte Region

~ 5100 EW

„Moderne“ Primärversorgung






Gesundheitszentrum Haslach
“Hausarztmedizin Plus“

PATIENT
Herr M., 1965



Thomas Peinbauer
Hausarzt




Magdalena Kaar
Logopädie

Ulrike Diendorfer
Logopädie




Andrea Winter
Psychotherapie



Simone Plank
Physiotherapie


Ellsabeth Relter
Physiotherapie



Peter Gierlinger
Sozialarbeit



Julia Kram
Diätologie



Monika Walchshofer
Ergotherapie



GES.UND – Angebote

HAUSARZT
MEDIZIN
Plus

PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Kinderleicht



Kinderleicht! Familie groß in Form

Die Österreichische Gesundheitskasse unterstützt Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Gewichtsproblemen.

Kinderleicht



Diätologie

Ernährungsberatung
in der Schwangerschaft und Stillzeit

- Zielgruppe:
 - schwangere und stillende Frauen
- Zeitpunkt:
 - Beratung ab Schwangerschaftsbeginn
 - **Interne Untersuchung (17. – 20. SSW)**
- Themen:
 - Energiebedarf
 - Mahlzeitenstruktur und -zusammensetzung
 - Vitamine und Mineralstoffe
 - Schwangerschaftsbeschwerden
 - Tabus für Schwangere
 - Stillen

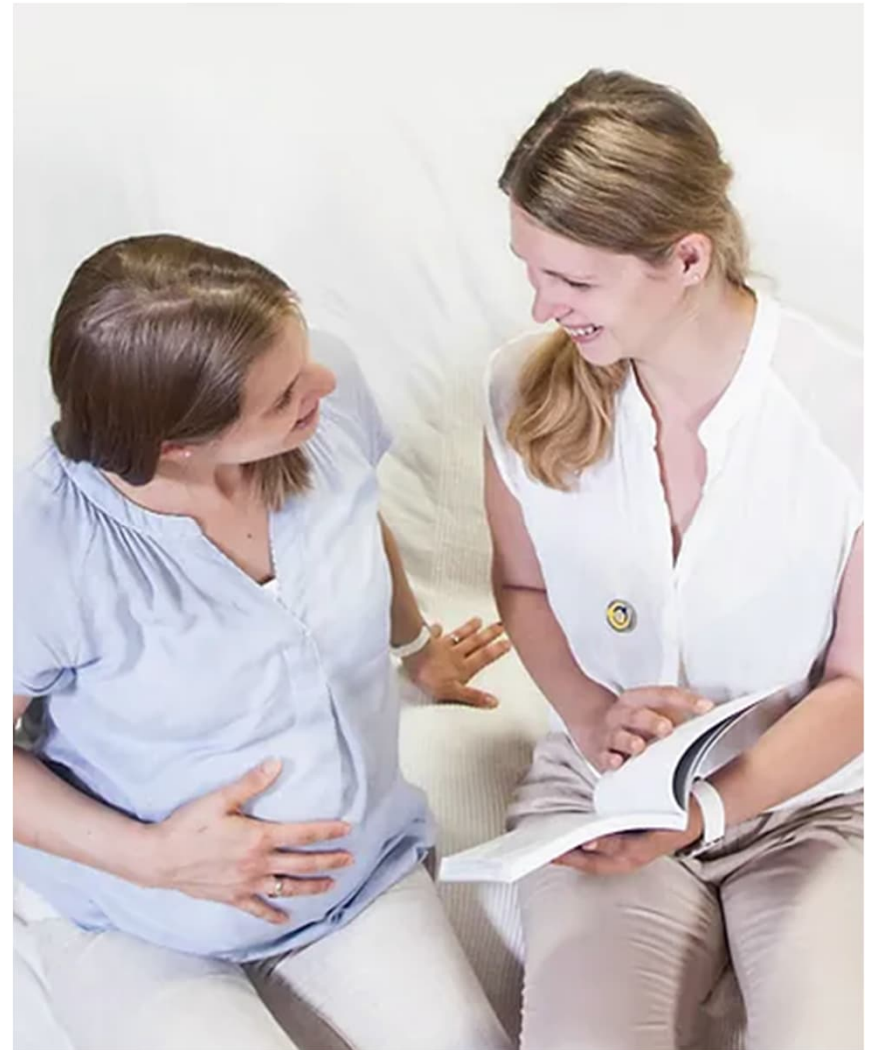
 **Richtig** essen
von **Anfang** an!
Babys erstes Löffelchen



 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz



Hebamme Stillberaterin



Sozialarbeit Frühe Hilfen

- Zielgruppe: Schwangere Frauen
- Zeitpunkt: **Interne Untersuchung**
17. – 20. SSW

Beherzt

Vorbeugen und Retten

- Zielgruppe: Kinder im Alter von 7-10 Jahren
- Zeitraum: 2 Wochen (2 Unterrichtstage von 8 bis 12 Uhr)
- Wann: Pilotprojekt: 22. und 29. Juni 2022
„Startklar“: Winter- und Sommersemester 2023 /24
- Wo: Volksschule St. Stefan-Afiesl, Volksschule Haslach
Volksschule St. Oswald
- Schwerpunkte: Bewegung, Entspannung, Ernährung, Selbsthilfe
Stationenbetrieb: jede Station ca. 30 Minuten
Quiz „1,2 oder 3“ zum Abschluss gemeinsam im Turnsaal
- Projektidee: PVE Haslach „Hausarztmedizin Plus“
- Team 1: Diätologie, Physiotherapie, Psychotherapie
- Team 2: Ärzt*in, Rotes Kreuz, Community Nurse



Beherzt

Vorbeugen und Retten

Schwerpunkte Diätologie (Team 1):

- Achtsamkeit beim Essen
 - Zusammensetzung einer gesunden Jause
 - Portionsgrößen für Kinder
 - Achtsamer Umgang mit Süßem



Beherzt

Vorbeugen und Retten

Schwerpunkte Physiotherapie (Team 1):

- Ausdauer
- Veränderung der Herzfrequenz durch Bewegung
- Kinderyoga
- Atmung



Beherzt

Vorbeugen und Retten

Schwerpunkte Psychotherapie (Team 1):

- Resilienz
- Spielerische Stressbewältigung für Kinder
- Kraftsets für Herausforderungen im Alltag



Beherzt

Vorbeugen und Retten

Schwerpunkte Community Nurse (Team 1):

- Young Carers
- Verbände
- Gesundheitskompetenz



Beherzt

Vorbeugen und Retten

Schwerpunkte Rotes Kreuz (Team 2):

- Verhalten im Notfall



Beherzt

Vorbeugen und Retten

Schwerpunkte Rotes Kreuz (Team 2):

- Kardiopulmonale Reanimation



Beherzt

Vorbeugen und Retten

Schwerpunkte Rotes Kreuz (Team 3):

- AED und Rettungswagen



Beherzt

Vorbeugen und Retten



Schwerpunkte Rotes Kreuz (Team 2+3):



Beherzt

Vorbeugen und Retten



OBERÖSTERREICH | MÜHLVIERTEL

Startklar: Unterstützung für sozial nachhaltige Projekte

Von OÖN, 11. Jänner 2024, 07:13 Uhr



Im Vorjahr gewann das Projekt "Beherzt".

Bild: (SMW)

Phasen der kardiologischen Rehabilitation

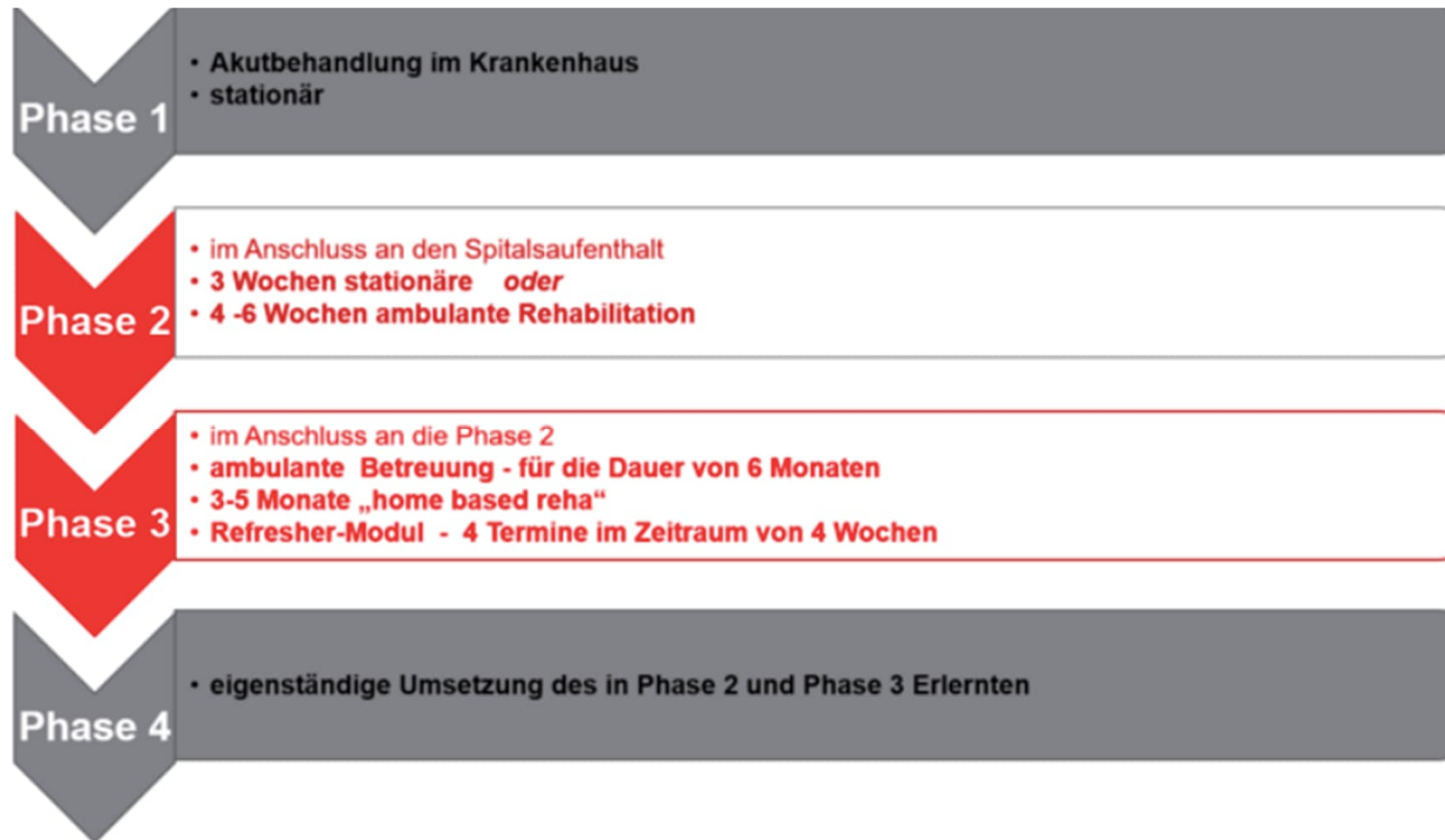


Bild- und Textquelle: <https://www.cardiomed.at/leistungen/reha-phasen>

Phase 4 – Lebenslange Prävention

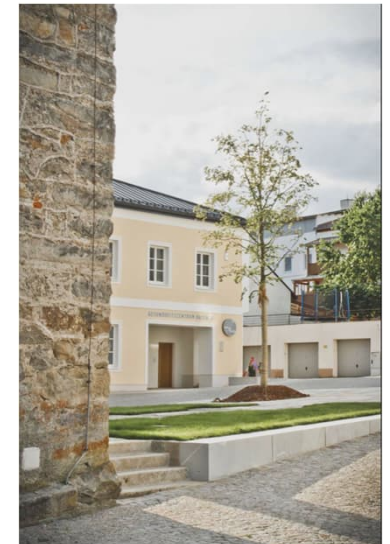
Ziel ist die selbstständige und nachhaltige Umsetzung des in Phase 2 und 3 Erlernten:

- **Gesunde Ernährung und lebenslanges Heimtraining in Eigenverantwortung,**
 - unterstützt von Selbsthilfegruppen wie Herzverband, Herzgruppen, Sportvereinen oder Fitnessstudios
- **Übung des Erlernten im Alltag und Integration der Krankheit in das persönliche und soziale Leben.**

8 Wochen für ein gesundes Herz



- **multiprofessionelles Pilotprojekt** zur Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation bei kardiovaskulären Erkrankungen
- **PVE Haslach:** Diätologie, Physiotherapie, Psychotherapie, Arzt
- **Konzept:** Mind-Body-Medizin
- **Projektstart:** Sept. 2020 – Juni 2023: 6 Turnusse á 8 Wochen
- **Teilnehmer*innen:** 32
- **Kooperationspartner:**
 - Artegra: integriert Menschen mit und ohne Beeinträchtigung ins Arbeitsleben
 - Ges.UND Büro / Proges
 - Pfarre Haslach
- **Social Prescribing – Anschlussprojekt:** Herz-Café
 - seit 19. Mai 2021 monatliche Treffen
 - COPC - community oriented primary care
- **Ort:** Bürgergenossenschaft „Stefansplatzl“; Pfarrsaal Haslach; via Zoom



Aktuelle Team der Therapeut*innen



Elisabeth Reiter
Physiotherapie



Andrea Winter
Psychotherapie

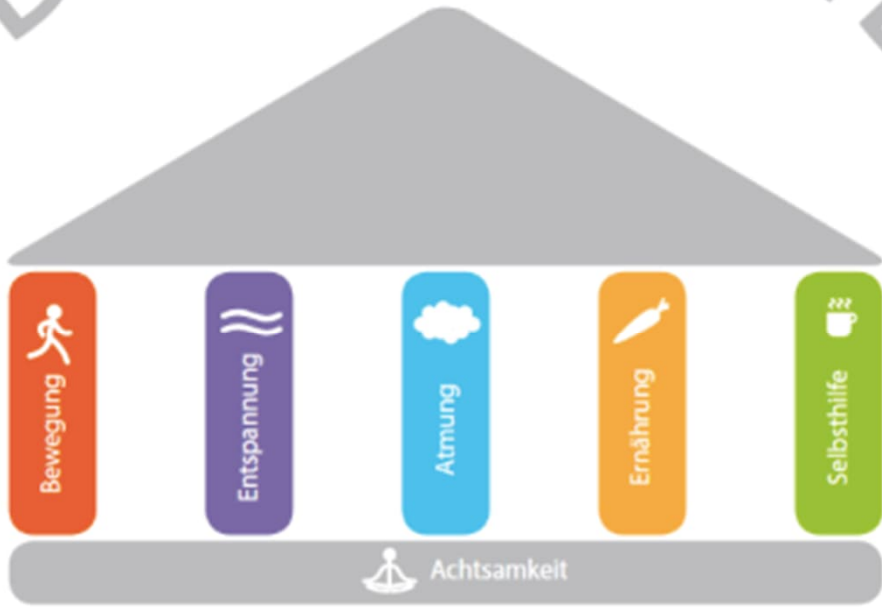


Klara Mair
Diätologie



Thomas Peinbauer
Arzt

MIND BODY MEDICINE



Mind-Body-Medizin

Herbert Benson

- Harvard Medical School (1960er)
 - Kardiologie
 - Stress & Bluthochdruck
 - Transzendentaler Meditation
- Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine
 - Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School, Boston, USA
- **Relaxation Response**
 - Dr. Benson & Robert Keith Wallace
 - Opposite of the „fight or flight“response (Walter B. Cannon)

Mind-Body-Medizin

Jon Kabat-Zinn

- 1979: Gründung der “Stress Reduction Clinic“
- 1995: Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society
University of Massachusetts Medical School, Worcester, MA, USA
- Entwicklung des Programms:
 - **MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction**
 - Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining
 - 8 Wochen Programm
 - Body Scan, Phantasiereise, diaphragmales Atmen, achtsames Yoga, Stressreaktions-Zyklus, Achtsame Kommunikation, Progressive Muskelentspannung (Jacobson),

Mind-Body-Medizin

Gustav Dobos

Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin

- Universität Duisburg-Essen



8 Wochen für ein gesundes Herz

Bewegung - Physiotherapie

- Alltagsbewegung beobachten, Bewegungsprotokoll
- Alltagsbewegung steigern, Haltung, Ausgleichsbewegung
- Ausdauertraining
- Therapeutisches Yoga
- Krafttraining



8 Wochen für ein gesundes Herz

Ernährung - Diätologie

- Selbstwahrnehmung
- Obst und Gemüse
- Regionalität und Saisonalität
- Achtsames Essen und Genuss
- Ballaststoffe
- Fettqualität
- Mahlzeitengestaltung
- Rezepte



8 Wochen für ein gesundes Herz

Stressreduktion - Psychotherapie

- Grenzenloses Wohlwollen für sich entwickeln – eigene Bedürfnisse wahrnehmen!
- Entschleunigen, Pausen einlegen, genügend Zeit einplanen, Druck rausnehmen
- NEIN-sagen (lernen)
- Leidverursachende Muster erkennen und diese unterbrechen
- Achtsam mit sich heißt:
Konzentration auf das hier und jetzt!



8 Wochen für ein gesundes Herz

Hilfreiche Achtsamkeitsübungen

- Zwerchfellatmung
- Progressive Muskelentspannung (Jacobson)
- Fantasiereise
- Bodyscan
- Glückstagebuch
- Atemmeditation



8 Wochen für ein gesundes Herz

Gesundheits- und Krankheitskompetenz

- Kardiovaskuläre Erkrankungen
- Gesundheitsförderung | Prävention | Rehabilitation
- Chronobiologie
- Mind-Body-Medizin



8 Wochen für ein gesundes Herz

Organisatorischer Ablauf

- Information & Assessment
- Durchführung des Projekts
 - Dauer: 8 Wochen
 - 1x pro Woche mit je 2 der 4 Fachpersonen
 - Montag oder Mittwoch: 15 – 17 Uhr
 - Ort: Stefansplatzlerl in St. Stefan-Afiesl oder Pfarrsaal in Haslach
 - Bei Bedarf: online via Zoom
- End-Evaluation

→ Herz-Café

→ Mittagstisch

→ Frühstücksbrei „genüsslich aufgewACHT“



Gesundheitszentrum Haslach

"8 Wochen für ein gesundes Herz "

25. Mai 2021, 10:34 Uhr



Das "8 Wochen für ein gesundes Herz "- Projektteam mit Projektleiter Gemeindefarzt Thomas Peinbauer (r) vom Gesundheitszentrum Haslach mit Stefans-Platzerl Geschäftsführerin Kerstin Lang mit dem "Herz-Cafe" Maskottchen (4. v.l). Foto: Helmut Eder hochgeladen von Hel-

Soziale Verschreibung - Social Prescribing mit Fokus auf sozialer Gesundheit



Soziale Verschreibung - Social Prescribing

mit Fokus auf sozialer Gesundheit



Link Working

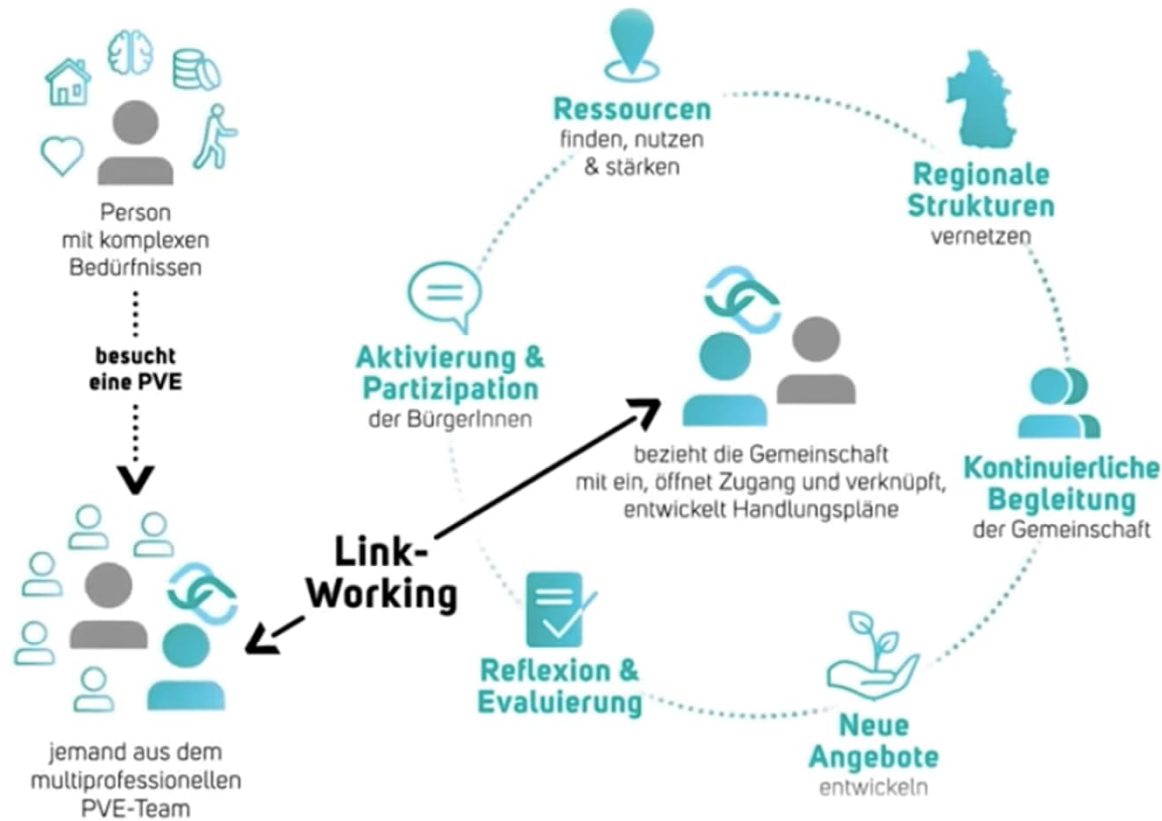
- Vernetzen, Zusammenführen
- Aktivieren bestehender Ressourcen
 - durch partizipative Arbeit mit den Bewohner*innen

GES.UND

- in enger Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum „Hausarztmedizin Plus“
- als Netzwerkknoten zwischen Gesundheitsversorgung und kommunalen Strukturen



GES.UND: Pfad für eine soziale Verschreibung



GES.UND



Besonderheit:
Koppelung von Gesundheitsförderung, medizinischer Versorgung und kommunalen Strukturen

Projekträger: PROGES

Laufzeit: 04/2022 – 12/2023

Fördergeber: FGÖ, BMSGPK, ÖGK (Forschungsförderung), Gemeinden

GES.UND Büro
community-oriented primary care (COPC)

Julia Commenda
Ana Andrade



Grundprinzipien der Gesundheitsförderung



Gesundheit ist kein Zustand,
sondern ein dynamischer
Prozess

„Dem umfassenden Gesundheitsbegriff zufolge ist Gesundheit **kein** Zustand, sondern ein **dynamischer Prozess**, in dem das Individuum ständig ein Gleichgewicht mit seiner Umwelt herzustellen versucht, um sein körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden zu optimieren.“

Quelle: https://fgoe.org/Grundprinzipien_der_Gesundheitsfoerderung

Feinmotorik-Gruppe Graphomotorik-Gruppe

- Zielgruppe: Kinder der 1. bzw. 2. Kl. Volksschule, denen die Handschrift große Probleme bereitet
- Zeitraum: 5 Wochen, 1x pro Woche à 45 min
- Wann: Sommersemester 2023
- Wo: Volksschule St. Stefan-Afiesl
Volksschule St. Oswald
- Projekt: PVE Haslach „Hausarztmedizin Plus“
- Team : **Ergotherapie**





Förderwoche für Schüler*innen

Sommergruppenangebot für unsere Therapiekinder

Ergotherapie & Logopädie & Psychotherapie

Inhalte:

- Aufbau und Stärkung von sprachlichen Grundlagen
- Training der Graphomotorik und Feinmotorik
- Stärkung sozialer Fähigkeiten
- Elterninformationen und -anleitungen, Spiel-Lern-Anregungen für zuhause



Förderwoche für Schüler*innen

Sommergruppenangebot für unsere Therapiekinder

Psychotherapie

Parallel zum Sommergruppenangebot für Therapiekinder gibt es für deren Eltern Anregungen und Alltags-Tipps, wie sie ihre Kinder bei den Herausforderungen des Schulalltags bestmöglich unterstützen können.

Inhalte:

- Nützliche Regeln und Rituale bei Schulkindern
- Förderliche Rahmenbedingungen
- Individuelles Lernen
 - Tipps für stressfreie Hausaufgaben
 - Gezielte Übungen für Aufmerksamkeit und Konzentration
 - Pausen mit Power
 - Umgang mit Sorgen, Misserfolgen und Durchhängern
 - Skills gegen Angst- und Panik

Zielgruppe: Eltern deren Kinder an der Förderwoche teilnehmen
Durchführung: Einzelberatung

LOGOPÄDIE

Sprachförderliches Verhalten heißt ...

Sprachförderliches Verhalten heißt...

- ... Blickkontakt herstellen, auf Augenhöhe gehen
- ... gemeinsamer Aufmerksamkeitsfokus, bzw. der Aufmerksamkeit des Kindes folgen
- ... vom Kind führen lassen, abwarten und beobachten was das Kind macht
- ... Interesse zeigen, nachfragen
- ... zuhören, nicht unterbrechen
- ... sprachliches Vorbild sein
- ... Sprechfreude wecken

Handlungen verbalisieren ...

- ... Handlungsrituale (z. B. Zähneputzen, Anziehen) sprachlich begleiten
- ... Handlungen des Kindes benennen (im Alltag, in der Spielsituation)
- ... wenige Wörter in verschiedenen Situationen häufig wiederholen
- ... wichtige Wörter am Ende der Äußerung stellen (Bsp. „Siehst du den großen, bunten **Schmetterling?**“)
- ... wichtige Wörter und Satzstrukturen dabei betonen

Gemeinsames Bilderbücher Betrachten oder Vorlesen...

- ... als ein festes Ritual im Alltag
- ... und darüber sprechen

Korrektives Feedback

- Falsche Äußerung des Kindes richtig wiedergeben.
- Bsp. „Mama, da Schnecke ist!“ - „Genau, da **ist** eine **Schnecke!**“
- Kindliche Äußerungen vervollständigen/erweitern.

Sprachvorbild sein durch ...

- ... bewusstes Sprechen mit dem Kind
- ... langsames Sprechen
- ... besonderes Betonen
- ... Gestik und Mimik einsetzen
- ... kurze Sätze
- ... verschiedene Satzstrukturen im Sprachinput anbieten

Offene Fragen stellen

- Wer? Was? Wo? Wie? Warum? ...
- ...und dem Kind Zeit zum Antworten geben.
- Ja/Nein-Fragen vermeiden

NICHT zum Nachsprechen auffordern

- Bsp. „Sag mal...“ ist nicht sprachförderlich und das Kind verliert die Sprechfreude.

Hausarztmedizin Plus
Gesundheitszentrum Haslach
Logopädie



Kirchenplatz 3
4170 Haslach
Tel.: 07289 21044

Kinderbücher für den Herbst

Vorlesen ist so wichtig für Kinder und besonders zum Herbst passen Bücher und gemeinsame Kuschel- und Vorlesezeiten sehr gut. Es wird kälter, die Natur verändert sich, wir verbringen mehr Zeit drinnen und alle sehnen sich nach etwas mehr Ruhe. Bücher über den Herbst geben den Kindern die Möglichkeit, sich auf die Veränderungen der neuen Jahreszeit einzustellen. Es gibt sehr viele großartige Kinderbücher über den Herbst, wir geben gerne hier eine kleine Auswahl.

BUCHEMPFEHLUNGEN ZUM THEMA HERBST



- Herbst-Wimmelbuch von Rotraut Susanne Berner (Gerstenberg Verlag)



- Was machen wir im Herbst? Wieso? Weshalb? Warum? junior (Ravensburger Verlag)



- Pippa und Pelle im Brausewind gereimt von Daniela Drescher (Urachhaus)

- Frederick von Leo Lionni (Beltz & Gelberg)



- Der Blätterdieb von Alice Hemming (Baumhaus)



- So schön ist der Herbst!: Kazuo Iwamuras, gereimt von Rose Pflock (NordSüd Verlag)



- Die kleine Maus und das goldene Blatt von Catherine Metzmeier (Brunnen)



- Die kleine Spinne Widerlich - Der Waldspaziergang von Diana Amft (Baumhaus)



- Die Streithörnchen gereimt von Rachel Bright (Magellan Verlag)

GEREIMTE BÜCHER

Bücher, die in Reimen geschrieben sind zB.:

- Der Löwe in dir (Rachel Bright, Jim Field)
- Trau dich Koala Bär (Rachel Bright, Jim Field)
- Kleiner Wolf in weiter Welt (Rachel Bright, Jim Field)
- Die Streithörnchen (Rachel Bright, Jim Field)
- Der Grüffelo (Axel Scheffler, Julia Donaldson)
- Für Hund und Katz ist auch noch Platz (Axel Scheffler, Julia Donaldson)
- Die Schnecke und der Buckelwal (Axel Scheffler, Julia Donaldson)
- Zwei Elefanten, die sich gut kannten (Mira Lobe)
- Valerie und die Gute-Nacht-Schaukel (Mira Lobe)

BÜCHER FÜR DIE KLEINSTEN

- Die kleine Spinne spinnt und schweigt (Eric Carle)
- Die kleine Raupe Nimmersatt (Eric Carle)
- Klopf an! (Anna-Clara Tidholm)
- Wenn kleine Tiere müde sind (Ravensburger ministeps)
- Die Eule mit der Beule (Susanne Weber, Tanja Jacobs)
- Der kleine Fuchs hört einen Mucks (Anne Kristin zur Brügge, Tanja Jacobs)
- Wenn am Himmel Sterne stehen (Katja Reider)

SPRACHFÖRDERNDE SPIELE

Reimen, Silben klatschen, Laute identifizieren,...

- Die freche Sprechhexe (Ravensburger)
- Schloss Silbenstein (Ravensburger)
- Hör genau (Piatnik)
- Silben-Rallye Europa (HABA)
- Ratz Fatz (HABA)

GRAMMATIK

Satzbau, Sätze bilden,..

- Sprechdachs (HUCH!)
- Der verdrehte Sprachzoo (Ravensburger)
- Wir spielen einkaufen (Ravensburger)
- Tiere füttern (Ravensburger)
- Wer ist es? (Hasbro)

WORTSCHATZ

Aufbau des Wortschatzes, Benennen,...

- Wieso? Weshalb? Warum? Bücher (Ravensburger)
- Wimmelbild Bücher
- Nanu? (Ravensburger)
- Koffer packen (Ravensburger)
- Was ziehe ich an (Ravensburger)

MUNDMOTORIK

- Mimik Memo (HABA)
- Pustekuchen (HABA)

BÜCHER MIT KINDERGEBÄRDEN

- Otto kauft ein (Birgit Butz)
- Otto geht spazieren (Birgit Butz)
- Otto spielt (Birgit Butz)

Fußgesundheit

- Zielgruppe: Kinder im Alter von 7-10 Jahren
- Wann: Wintersemester 2022
- Zeitraum: Doppelstunde, einmaliger Termin
- Wo: Volksschule Haslach
Volksschule St. Oswald
Volksschule St. Stefan-Afiesl
- Schwerpunkte: theoretische und praktische Inhalte zum Thema Fußgesundheit spielerisch näherbringen
Unterlagen für Lehrpersonal: Inhalte können bei Bedarf wiederholt bzw. fortgeführt werden
- Projekt: PVE Haslach „Hausarztmedizin Plus“ & Proges / Ges.UND
- Team : **Ergotherapie & Physiotherapie**



GES.UND

Gemeinsam zu mehr Gesundheit in der Region



Lerne deine Füße kennen!

Ein Präventionsangebot des Gesundheitszentrums Hausarztmedizin Plus

Fußgesundheit ist das Thema dieses kostenlosen Workshops für Volksschulkinder. Informationen zur Fußanatomie und Übungen, die die Muskulatur stärken stehen am Programm. Die Inhalte werden natürlich auch praktisch ausprobiert und umgesetzt.

Regelmäßige Anwendung dient der Prävention und Korrektur von Fuß- und Beinachsenfehlstellungen. Deswegen sollen die kinderleichten Übungen und Spiele später ganz einfach in jede Turnstunde integriert oder zwischendurch im Unterricht geübt werden.

Rahmenbedingungen:

Unsere Physiotherapeutinnen gestalten einmalig eine Doppelstunde des Turnunterrichts. Die Klassenlehrerin kann die Übungen später mit der Klasse eigenständig durchführen. Das Angebot ist kostenlos!

Terminvereinbarung:

Physiotherapie im Gesundheitszentrum Hausarztmedizin Plus

Email: elisabeth.reiter@hausarztmedizinplus.at
simone.plank@hausarztmedizinplus.at

Telefon: 07289/ 21044 -202



PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Volksschule St. Stefan

Kinder lernten bei Workshop ihre FüÙe besser kennen

1. Dezember 2022, 09:19 Uhr



Die Kinder wurden, je nach Beinlänge, in zwei Gruppen aufgeteilt.

Foto: Foto: VS St. Stefan

hochgeladen von [Sarah Schütz](#)

In der Volksschule St. Stefan lernten die Kinder mithilfe von zwei Physiotherapeutinnen ihre Füße besser kennen.

ST. STEFAN-AFIESL. Im November besuchten die beiden Physiotherapeutinnen Simone Plank und Elisabeth Reiter vom Gesundheitszentrum Haslach die Volksschule St. Stefan, um mit den Schülern in je zwei Einheiten das Thema Fußgesundheit zu erarbeiten. Begonnen wurden diese zwei lustigen und interessanten Einheiten mit einem Spiel: „Feuer-Wasser – Sturm“ mit Kinderyogaübungen. Anschließend wurden die Kinder, je nach Beinlänge, in zwei Gruppen aufgeteilt. In der ersten Gruppe wurde zunächst in der Klasse anhand eines Skeletts die Anatomie der Beine und Füße, das Fußgewölbe, die Beinachse sowie die Fußgeschicklichkeit und Fehlstellungen der Beinachse genau besprochen.

Danach durfte jedes Kind ausprobieren, wie geschickt es mit den Füßen arbeiten kann. Es wurden beispielsweise Zeitungsblätter mit den Zehen aufgeblättert und zerrissen, ein Stift mit den Zehen weitergegeben und mit einem Stift zwischen den Zehen auf einem leeren Blatt gemalt.

Muskulatur stärken und balancieren

Die zweite Gruppe begann im Turnsaal mit einem Bewegungsparcours, um die Muskulatur zu stärken. Auf der weichen Matte und beim Gleichgewichtsparcours durften dann die Beweglichkeit und das Balancegefühl unter Beweis gestellt werden. Der Einbeinstand auf der weichen Matte erwies sich als schwierigste Übung. Auch verschiedene Gangarten wurden trainiert. Nach einer Stunde wurden die zwei Gruppen getauscht. Zum Schluss wurde das erworbene Wissen mit dem beliebten Spiel 1, 2 oder 3 wiederholt und vertieft. "Spätestens jetzt wissen alle Kinder, dass gehen, laufen und springen gesund für unsere Füße ist."

Fußgesundheit



Haslacher Rätsel-Runde

- Projekt: Proges / Ges.UND; Sportverein; Haslach Aktiv
- Aufgabe: Erstellung von Fragen für die Rätselrallye mit 4 Schwierigkeitsgrade
- Themen:
 - Diätologie: Ernährung
 - Physiotherapie: Bewegung / unser Körper
 - Psychotherapie: allgemeine Wohlfühl- u. Achtsamkeitsfragen
 -



Graffiti- Workshop



Graffiti-Workshop

Jugendliche kamen auf Einladung des GES.UND-Büros zum Graffiti-Workshop auf der Kranzling.

HASLACH. Etliche Farbdosen und zwei Stunden Zeit: das waren die Zutaten bei Graffiti-Workshop "Sprayen für neue Ideen" in Haslach. Auf Einladung des GES.UND-Büros trafen sich junge Menschen, um ihren Beitrag zu leisten, damit die Gemeinde gesund bleibt. "In Zentrum standen Fragen wie: Was hält dich gesund? Wovon träumst du? Was brauchst du, um dich wohl zu fühlen?", erklärt Julia Commenda vom GES.UND-Büro Haslach. Das Büro ist ein Projekt des Bundessozialministeriums.

GES.UND

Gemeinsam zu mehr Gesundheit in der Region

Das Malspiel im Malort

(nach Arno Stern) für Groß und Klein geht weiter!

Malen ohne Absicht, rein aus einem inneren Bedürfnis, ohne Zeitdruck, ohne Vorgaben, ohne Erklärung. Wertfrei die Kreativität fließen lassen!

Es wird stehend an der Wand auf einem weißem Papierbogen gemalt, über den Inhalt der Bilder wird nicht gesprochen, die Bilder bleiben geschützt im Malort um keiner Bewertung ausgesetzt zu werden.

Komm vorbei und erlebe dich selbst im Malspiel!

Wann: montags, ab 16.01.23, von 16:00 bis 17:30
dienstags, ab 17.01.23, von 14:30 bis 16:00 und von 16:30 bis 18:00

Wo: GES.UND Büro, Marktplatz 43, Haslach

Teilnahmegebühr: €10,-/Person + Materialkosten für Papier*

Kinder ab 4 Jahren mit Begleitung, ab 5 Jahren ohne Begleitung

*Kosten gefördert durch PROGES



Infos & Anmeldung:

Johanna Pichler

T 0660 363 63 17

Email: johanna71jp@gmail.com

Kreative Aktivitäten



Firmvorbereitung



Was hält mich gesund?
Soziale Bestimmungsfaktoren
von Gesundheit



Gesunde Gemeinde

Ernährungsworkshop für Jugendliche



Diätologie
Ges.UND-Büro

Frauengesundheitscafé

Treffpunkt zur Integration ausländischer Frauen in die Gesellschaft

Zielgruppe: afghanische Frauen / Mütter

Schwerpunkte: **kindergerechte Ernährung** in sehr einfacher
Laiensprache

Schwimmkurs „Ladies only“

Projekt: Kooperation mit GES.UND –
Gesundheitsförderung und
Prävention in der Primärversorgung

Team: Diätologie PVE Haslach „Hausarztmedizin Plus“



Erinnerungscafé



GES.UND

Gemeinsam zu mehr Gesundheit in der Region

Fit am Handy

Viel mehr als nur Telefonieren -
aber wie funktioniert das alles?

Dieser Nachmittag schafft Überblick. Jugendliche zeigen
Ihnen ganz individuell, wie Sie mit Ihrem Smartphone

- telefonieren und Ihre Adressen verwalten
- an Video-Chats teilnehmen
- E-Mails versenden und empfangen
- Ihre Termine verwalten
- Ihr Wege und Ziele mit Hilfe eines Navigationssystem schnell und sicher erreichen
- einfach und schnell Informationen, wie Fahrpläne etc., aus dem Internet abrufen

Wann: Freitag 03. März 2023 13:30 - 15:00 Uhr

Wo: GES.UND - Büro von PROGES
Marktplatz 43, Haslach

Informationen: 069917781213 oder 0699 17771209
julia.commenda@proges.at, ana.andrade@proges.at

PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Eine Kooperation mit der Pfarre Haslach im Rahmen der Firmvorbereitung



Qualitätszirkel (QZ) - ein Instrument der regionalen Implementation von Gesundheitsinterventionen



→ das Beispiel **chronischer Wunden** im Bezirk **Rohrbach**

Problem:

- Hinter nicht heilenden Wunden stehen oft: Gefäßerkrankungen, Diabetes mellitus, anhaltender Druck auf das Gewebe (u.a. „Wundliegen“)
- Menschen mit chronischen Wunden werden in Österreich oft spät vorstellig und dann häufig verzögert für eine Ursachendiagnose an Fachärzt*innen weitergeleitet.
- Lokale Wundversorgung erfolgt oft, ohne mit einer Therapie der systemischen Ursachen abgestimmt zu sein.



Foto oben: Ulcus cruris venosum; Foto unten: Ulkus am diabetischen Fuß



LUDWIG
BOLTZMANN
FORSCHUNGSGRUPPE
Alterung und Wundheilung



Die Intervention: Gesundheitsinformation plus Vernetzung



Schritt
für Schritt
bei nicht heilenden
Wunden

Was Sie
jetzt tun
können



- setzt sich zusammen aus Gesundheitsinformation zu chronischen Wunden **für Patient*innen, Angehörige, 24-Stunden-Betreuung**
- sowie der **Bewusstseinsstärkung und Vernetzung** zu chronischen Wunden in der Primärversorgung **anlässlich der Verbreitung** dieser Gesundheitsinformation
- entwickelt durch **Ludwig Boltzmann Forschungsgruppe Alterung und Wundheilung** unter Beteiligung der Interessengruppen (betroffene Personen und Versorger*innen)



LUDWIG
BOLTZMANN
FORSCHUNGSGRUPPE
Alterung und Wundheilung

JYU
Institut für
Allgemeinmedizin

Interdisziplinäre Qualitätszirkel (QZ) zur Versorgung von Menschen mit chronischen Wunden



Interdisziplinäre QZ:

- Initiiert durch Hausarztmedizin und Forschung (Wundversorgung, Allgemeinmedizin)
- **Ziel:** Vernetzung und Erfahrungsaustausch zur regionalen Versorgung von Menschen mit chronischen Wunden
- **Zielgruppen:** hausärztlichen Ordinationen, Träger*innen von Hauskrankenpflege, Community Nurses

Welche regionalen Strukturen existieren in Rohrbach und wie kann das neue Informationsmaterial diese komplementieren?





DANKE

FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT

Dr. Thomas Peinbauer

thomas.peinbauer@hausarztmedizinplus.at

www.hausarztmedizinplus.at

