

Pakt für Prävention

Gemeinsam für ein gesundes Hamburg!



Kurzportrait

Kooperationspartnerinnen und -partner stellen sich vor

Interview mit Herrn Ralf Zastrau, Geschäftsführer Albertinen-Krankenhaus / Albertinen-Haus gGmbH



1. Was macht Ihr Unternehmen, Ihre Einrichtung insbesondere im Hinblick auf Gesundheitsförderung und Prävention?



Ralf Zastrau

Im Albertinen-Krankenhaus und im Albertinen-Haus werden Gesundheitsförderung und Prävention seit je her großgeschrieben: Zum Beispiel gibt es seit vielen Jahren von Krankengymnasten durchgeführte Gerätetrainingsprogramme für unsere häufig starken Rückenbelastung ausgesetzten Mitarbeiter, Schulungsprogramme in Kinästhetik oder nach Bobath, die u.a. rückschonendes Arbeiten erleichtern oder Kurse zur Stressbewältigung in unserer Albertinen-Akademie. Albertinen-Krankenhaus und Albertinen-Haus haben jüngst eine Referentenstelle zur betrieblichen Gesundheitsförderung eingerichtet und als einziges Krankenhaus in Hamburg, die Mitgliedschaft im deutschen Netz gesundheitsfördernder Krankenhäuser beantragt.

Besonders stolz aber sind wir auf das, auf langjähriger Forschungsarbeit basierende Präventionsprogramm ‚Aktive Gesundheitsförderung im Alter‘. Für dieses von uns entwickelte Kleeblatt-Konzept, dessen nachhaltige gesundheitsfördernde Wirkung wissenschaftlich belegt ist, haben wir schon 2005 den Deutschen Präventionspreis des Bundesgesundheitsministeriums zuerkannt bekommen. Im Rahmen des Kleeblatt-Programms wurde am Albertinen-Haus auch ein niedrigschwelliges Kursangebot zur nachhaltigen Förderung der Gesundheit für selbstständig lebende ältere Menschen eingerichtet wie z.B. Tai Chi, Nordic Walking oder Wassergymnastik in unserem Bewegungsbad. In diese Kurse kommen auch Senioren unserer Wohnanlage. Eine weitere Besonderheit des Kleeblatt-Programms ist die Einbettung in die Langzeituntersuchung zur Gesundheit älterer Menschen in Hamburg (LUCAS)¹.

2. Wobei möchten Sie im Rahmen des Paktes für Prävention Ihre Unterstützung und Kooperation anbieten?

In Hinblick auf die betriebliche Gesundheitsförderung bieten wir heute schon Maßnahmen und Schulungen an, die wir auch Dritten zur Verfügung stellen bzw. stellen können: Von Kinästhetik- und Bobath-Kursen bis hin zum Therapeutischen Krafttraining oder zum Kurs ‚Gelassenheit gewinnt‘, das Kleeblatt-Programm zur Gesundheitsförderung im Alter, die Ergebnisse unserer langjährigen Forschungsarbeiten zum Gesunden Altern, aber auch unsere umfassenden Kenntnisse über Gesundheitsangebote in den Hamburger Stadtteilen können wir in den Pakt für Prävention einbringen. Wir engagieren uns mit LUCAS Erkenntnissen (‚Daten für Taten‘) in allen drei Themenforen des Paktes für Prävention.

3. Was erwarten Sie von der Zusammenarbeit mit den anderen Bündnispartnern? Wo wünschen Sie sich Unterstützung und Expertise?

Zum einen, dass wir „umeinander wissen“, Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen. Aber auch dass wir innerhalb eines Netzwerkes Gleichgesinnter neue Ideen gemeinsam entwickeln und umsetzen. Und zwar mit dem Ziel, möglichst viele Hamburgerinnen und Hamburger, gleich welchen Alters, sozialer oder kultureller Herkunft für die Idee der Gesundheitsförderung zu begeistern und zum Mitmachen zu bewegen. Gleichzeitig wünsche ich mir, eine enge Zusammenarbeit mit den Akteuren des Themenschwerpunkts ‚Gesund und gut altern in Hamburg‘ der Gesundheitswirtschaft e.V.

4. Was soll der Pakt für Prävention aus Ihrer Sicht in 3 Jahren erreicht haben?

In drei Jahren sollte der Pakt für Prävention sich und der Hamburger Bevölkerung einen guten Überblick über bestehende Erkenntnisse, Strukturen und Angebote verschafft haben, bspw. im Rahmen einer gemeinsamen Internetplattform. Außerdem sollten noch bestehende Bedarfe und möglicherweise noch existierende Angebotslücken identifiziert und bearbeitet worden sein. Die Gesundheitsmetropole sollte nachweisen können, dass ihre Bürgerinnen und Bürger zu den gesundheitsbewusstesten dieser Republik zählen!

5. Was ist für Sie ein herausragendes Beispiel guter Praxis?

Aus unserem Haus besonders bemerkenswert finde ich das Kleeblatt-Programm zur aktiven Gesundheitsförderung im Alter, für das mittlerweile 20 vierköpfige Berater-Teams ausgebildet worden sind und das ältere Menschen in Deutschland und Österreich mit nachhaltigem, messbarem Erfolg durchlaufen haben - zum Beispiel durch Teilnahme am Therapeutischen Krafttraining im Albertinen-Haus, in dem derzeit 270 Seniorinnen und Senioren mindestens einmal die Woche trainieren. Beispielhaft genannt seien auch die Broschüre ‚Streifzüge durch Eimsbüttel – Spazier- und Wanderoute für alt und jung‘, bei der die Gesundheits- und Pflegekonferenz Eimsbüttel zeigt, welche Möglichkeiten es gibt, sich in der Natur zu bewegen und dabei auf barrierearme, auch für gehbehinderte Menschen gut nutzbare Strecken hinweist sowie die Broschüre ‚Sicher gehen – weiter sehen‘ mit einem Selbsttest zur Erkennung des eigenen Sturzrisikos und Empfehlungen für mehr Gangsicherheit des Hamburger Arbeitskreises ‚Mobilität und Sturzprävention‘.

¹LUCAS (Longitudinale Urbane Kohorten-Alters-Studie) in der Metropole Hamburg:

Seit dem Jahr 2000 kooperiert die Forschungsabteilung des Albertinen-Hauses mit Hausarztpraxen in ganz Hamburg und begleitet über 3.300 damals selbstständig lebende ältere Menschen. Ziel ist, bei denselben Personen im Langzeitverlauf Prozesse des Älterwerdens umfassend und in ihrer Dynamik zu begreifen. Nur so können kausale Zusammenhänge zwischen Wirkungen von Ressourcen und Risiken für das Altern in Gesundheit erkannt werden. Auch die Nachhaltigkeit von Angeboten zur Gesundheitsförderung sowie zur Vorbeugung von Risiken kann so über viele Jahre überprüft werden. Seit 2007 wird diese Langzeituntersuchung als ein Bestandteil des von der Albertinen Forschung koordinierten LUCAS Verbundes im Rahmen der

Ausschreibung „Gesundheit im Alter“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF 01ET0708-12, 01ET1002A-D) gefördert. Insgesamt basiert der LUCAS Verbund auf drei Gruppen älterer Menschen. Neben der Langzeit-Kohorte gibt es eine Gruppe geriatrischer Krankenhauspatienten sowie die repräsentative Telefonbefragung älterer Menschen im Auftrag der Gesundheitsbehörde (vgl. Gesundheitsbericht „Die Gesundheit älterer Menschen in Hamburg II“ 2011). Somit sind LUCAS Forschungsergebnisse bereits in die Vorbereitung des „Paktes für Prävention – Gesund alt werden in Hamburg“ eingeflossen.

LUCAS-Verbund-Sprecher: Hr. Prof. Dr. W. von Renteln-Kruse
LUCAS-Verbund-Koordination: Fr. Dr. U. Dapp

Mehr Informationen unter:
<http://www.albertinen.de>
<http://geriatrie-forschung.de>

