

Modellprojekt „Gesund alt werden in Steinhagen“

LEITFADEN UND HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

für die erfolgreiche Umsetzung der kommunalen
Gesundheitsförderung und Prävention

Stand: April 2019



Ein gemeinsames Projekt von

INHALT

Einleitung und Projektbeschreibung	2
Handlungsfeld 1: Projektentwicklung	4
Handlungsfeld 2: Projektmanagement	5
Handlungsfeld 3: Netzwerkaufbau und -pflege	6
Handlungsfeld 4: Bedarfs- und Bestandsanalyse	7
Handlungsfeld 5: Umsetzung der Maßnahmen	8
Handlungsfeld 6: Evaluation	10
Leitsätze für erfolgreiche Gesundheitsprojekte	11
Chancen und Potentiale	12
Kontaktinformation	13
Anhang: Fragebögen, Flyer	

Projekt „Gesund alt werden in Steinhagen“

Projektpartner: Gemeinde Steinhagen, Kreis Gütersloh, IKK classic, Bertelsmann BKK, ZIG - Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL

Redaktion: Uwe Borchers (ZIG), Angelina Stuckert (ZIG), Christel Kunz (Kreis Gütersloh), Stefan Hellweg (Gemeinde Steinhagen), Anette Harnischfeger (Selbsthilfe im Kreis Gütersloh), Julia Kruse (IKK classic), Miriam Wigand (Bertelsmann BKK)

Impressum:

Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL
Uwe Borchers | Geschäftsführung
Paulusstraße 1 | 33602 Bielefeld
Tel.: 0521 329860-0 | Mail: info@zig-owl.de

EINLEITUNG UND PROJEKTBE SCHREIBUNG

Mit zunehmendem Lebensalter erhöht sich das Risiko für Multimorbidität und Hilfs- bzw. Pflegebedürftigkeit. Aufgrund des demografischen Wandels ist dieses eine besondere Herausforderung an die Versorgungs- und Unterstützungsstrukturen. Dabei kann ein Teil des Krankheitsgeschehens im Alterungsprozess durch Prävention und Gesundheitsförderung positiv beeinflusst werden. Spezifische Lebenslagen oder Funktionseinbußen erschweren jedoch den Zugang zu präventiven und gesundheitsfördernden Angeboten und Maßnahmen. Dadurch fehlt vielen älteren Menschen das Wissen, welche Faktoren eine gesunde Lebensführung ermöglichen, und wo es konkrete Angebote in der näheren Umgebung gibt. Eine vulnerable Gruppe stellen pflegende Angehörige dar, die den Pflegebedürftigen oftmals einen längeren Verbleib in der häuslichen Umgebung ermöglichen. Aufgrund fehlender Gelegenheiten durch den Pflegeaufwand haben sie häufig nicht das Wissen und die Möglichkeiten, sich aktiv mit dem Thema Gesundheitsförderung auseinanderzusetzen oder ihre Gesundheitsressourcen zu stärken. Vor dem Hintergrund der hohen psychischen und physischen Belastungen, die sich durch die Pflegetätigkeit ergeben, kann dies zu bedeutenden gesundheitlichen Defiziten führen. Daher ist es wichtig, die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Kompetenzen dieser Zielgruppe durch niedrigschwellige Aktionen und Interventionen zu unterstützen.

An dieser Stelle setzte das Modellprojekt „Gesund alt werden in Steinhagen“ an. Es ist ein im Rahmen der kommunalen Gesundheitskonferenz des Kreises Gütersloh initiiertes regionales Projekt mit einer Laufzeit von 12 Monaten, begonnen im Juni 2018 und abgeschlossen im Juni 2019. Das Projekt wurde vom Kreis Gütersloh, der Gemeinde Steinhagen, dem Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft (ZIG OWL) und mit finanzieller und beratender Unterstützung der Krankenkassen Bertelsmann BKK und IKK classic durchgeführt.

Das Projekt verfolgte die Zielsetzung, die Zielgruppe der älteren Menschen und pflegenden Angehörigen zum Empowerment und zur Stärkung der eigenen Gesundheitsressourcen zu befähigen. Konkret wurden dabei im Sinne der Verhältnisprävention ein Aufbau bzw. eine Stärkung gesundheitsfördernder Aktivitäten und Strukturen in der Lebenswelt Kommune sowie eine Verbesserung der kommunalen Informations- und Kommunikationsstrukturen anvisiert. Verhaltenspräventive Maßnahmen zielten ergänzend auf die Erweiterung des Kenntnisstands älterer Menschen über bestehende Versorgungs- und Unterstützungsangebote im Kreis Gütersloh sowie auf die Wissensvermittlung und den Erwerb praktischer Fertigkeiten zur täglichen Gesundheitsprävention ab. Ein langfristiges Ziel war die nachhaltige Verankerung des Themas „Gesundheit älterer Menschen“ in der Kommune Steinhagen, die eine Vernetzung der Akteure vor Ort und den Aufbau von Kommunikationsschnittstellen zwischen Kommune, Lebensweltverantwortlichen (z.B. Seniorenbetreuer, Pflegedienste, Ärzte, Vereine etc.) und Politik voraussetzt.

Um diese Ziele zu erreichen, wurden die Lebensweltverantwortlichen aus verschiedenen Settings zu Beginn des Projekts angesprochen und zur Mitgestaltung des Vorhabens motiviert. Im Rahmen eines Auftakt-Workshops mit den Lebensweltverantwortlichen wurde die Projektidee präsentiert sowie die vorhandenen Strukturen und Ressourcen herausgearbeitet und diskutiert. Eine schriftliche Befragung zur Erhebung der gesundheitlichen Belastungen, Bedarfe, Bedürfnisse und Problemlagen älterer Menschen und pflegender Angehöriger in Steinhagen bildete die Grundlage für die Planung und Umsetzung von Maßnahmen und Interventionen. Konkret wurde ein Gesundheitstag sowie eine anschließende Veranstaltungsreihe organisiert, die neben der Präsentation der lokalen Angebote eine Vermittlung von Kompetenzen u.a. in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und allgemeine Lebenskompetenz beabsichtigten. Eine Abschlussveranstaltung führte die

Lebensweltverantwortlichen nochmals zusammen und bot die Möglichkeit, sich über die Projektergebnisse und Möglichkeiten der Verstetigung des Projektes gemeinsam auszutauschen.

Eine fortlaufende Dokumentation und Evaluation des Gesamtprozesses des Projekts und der Projekterfahrungen bildete die Basis für den vorliegenden Leitfaden. Dieser beinhaltet Handlungsempfehlungen für Kommunen und kann Impulse zur Gestaltung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention geben. Damit soll er als Orientierungshilfe für die Initiierung und Durchführung ähnlicher Gesundheitsprojekte in anderen Kommunen dienen.

Der Handlungsleitfaden greift die folgenden sechs Handlungsfelder auf:



Abschließend werden die wesentlichen Erfolgskriterien in einer Übersicht dargestellt sowie Chancen und Potentiale aufgezeigt, die sich durch kommunale Gesundheitsprojekte für Kommunen, lokale Akteure und Leistungserbringer sowie Bürgerinnen und Bürger ergeben.

HANDLUNGSFELD 1: PROJEKTENTWICKLUNG

Die ersten Schritte zur Konzeption und Planung von Gesundheitsprojekten werden unter der Projektentwicklung zusammengefasst. Dabei steht zunächst die Konzeption einer Projektidee im Fokus. Hier gilt es, insbesondere auf Basis vorhandener Informationen und Faktoren notwendige Voraussetzungen für das Gelingen eines Projektes zu schaffen. Für kommunale Gesundheitsprojekte bedeutet das konkret, dass Daten zur Bevölkerungsstruktur (z.B. demografische und sozioökonomische Merkmale), gesundheitsbezogene Daten und strukturelle Daten (z.B. zur Gesundheitsversorgung) herangezogen werden können. Diese liefern erste Hinweise für Bedarfe und Entwicklungspotentiale und helfen, Risikogruppen zu identifizieren und Schwerpunkte im Projekt zu setzen. Ziele sollten klar definiert, vorhandene Ressourcen geklärt, Interventionen konkretisiert und die Realisierbarkeit des Vorhabens nachgewiesen werden. Im nächsten Schritt kann die Projektidee in detaillierter Form verschriftlicht und ggf. Förderungen beantragt werden. Im Rahmen des Präventionsleitfadens besteht die Möglichkeit, bei den Krankenkassen Fördergelder für die Umsetzung von verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen in nichtbetrieblichen Lebenswelten (z.B. Kommunen) zu beziehen. Inhalte des Antrags sind eine konkrete Zieldefinition, eine detaillierte Projekt- und Maßnahmenbeschreibung, ein Zeit- und Finanzierungsplan sowie Angaben zum Nutzen und zur Nachhaltigkeit des Vorhabens. Zum Zeitpunkt der Antragstellung ist es von Vorteil zu wissen, welche Projektpartner an dem Vorhaben beteiligt sein könnten.

Checkliste zur Projektentwicklung

Analyse vorhandener Bevölkerungs-, Gesundheits- und Versorgungsdaten	<input type="checkbox"/>
Identifikation der Bedarfe, Risikogruppen und Entwicklungspotentiale	<input type="checkbox"/>
Zieldefinition und Schwerpunktsetzung des Projekts	<input type="checkbox"/>
Konkretisierung der Projektidee und detaillierte Maßnahmenbeschreibung	<input type="checkbox"/>
Erfassung der Projektbeteiligten	<input type="checkbox"/>
Ggf. Antragsstellung (z.B. bei den Krankenkassen)	<input type="checkbox"/>

HANDLUNGSFELD 2: PROJEKTMANAGEMENT

Um kommunale Gesundheitsprojekte von Beginn an zu begleiten und die Entwicklungen über den Projektzeitraum hinweg analysieren und steuern zu können, bedarf es eines strukturierten Projektmanagements. Im Kern beinhaltet dieses die Projektplanung, Projektdurchführung, die Projektdokumentation sowie die Projektkommunikation. Wesentlich für die projektinterne Kommunikation und Zusammenarbeit sind der Aufbau einer Steuerungsgruppe und die Festlegung von Zuständigkeiten im Projektprozess. Die externe Projektkommunikation beinhaltet kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit und Projektmarketing.

Checkliste zum Projektmanagement

Allgemeines Projektmanagement

Projektplanung (Festlegung konkreter Projektschritte, Ressourcenplanung)	<input type="checkbox"/>
Projektdurchführung (Umsetzung der Maßnahmen, Teamkoordination)	<input type="checkbox"/>
Projektdokumentation (z.B. in Form eines Projekttagebuchs)	<input type="checkbox"/>
Projektcontrolling (Überwachung der Projektziele und der Projektkosten)	<input type="checkbox"/>

Aufbau der Steuerungsgruppe

Definition der Mitglieder der Steuerungsgruppe	<input type="checkbox"/>
Festlegung von Zuständigkeiten innerhalb der Steuerungsgruppe	<input type="checkbox"/>
Bestimmung der Projektleitung	<input type="checkbox"/>
Ggf. Unterstützung der Projektleitung durch Mitglieder der Steuerungsgruppe	<input type="checkbox"/>
Regelmäßige Treffen der Steuerungsgruppe	<input type="checkbox"/>
Schriftliche Protokollierung der gemeinsamen Vereinbarungen	<input type="checkbox"/>

Öffentlichkeitsarbeit und Projektmarketing

Erstellung eines Projektflyers	<input type="checkbox"/>
Durchführung einer Auftaktveranstaltung mit potentiellen Multiplikatoren	<input type="checkbox"/>
Präsenz auf bürgernahen Veranstaltungen	<input type="checkbox"/>
Nutzung verschiedener Kommunikationskanäle (Internet, Presse, Print)	<input type="checkbox"/>
Erstellung eines Flyers zur Information über die Veranstaltungen	<input type="checkbox"/>
Organisation einer Postwurfsendung	<input type="checkbox"/>
Verbreitung der Printmedien (Flyer, Plakate) über Multiplikatoren	<input type="checkbox"/>
Gestaltung und Einsatz eines Roll-ups	<input type="checkbox"/>

HANDLUNGSFELD 3: NETZWERKAUFBAU UND - PFLEGE

In der Vorbereitungsphase zur Durchführung der Bestands- und Bedarfsanalyse sowie der Veranstaltungen ist ein gut organisierter Netzwerkaufbau und die aktive Einbindung potentieller Multiplikatoren fundamental. Multiplikatoren (Lebensweltverantwortliche) sind Personen oder Einrichtungen, die Wissen und Informationen über das Projekt an die Zielgruppe weitergeben und zu deren Verbreitung beitragen. Bei präventiv angesetzten kommunalen Gesundheitsprojekten ist es wichtig, Akteure zu berücksichtigen, die die Lebenswelt der Bürgerinnen und Bürger mitgestalten und sich im Bereich der Gesundheit, Prävention und Pflege ansiedeln. Konkret kann es sich dabei um Pflegedienste, Kirchen, (Sport-) Vereine, Seniorenvertreter, Wohlfahrtsverbände, Wohn- und Pflegeberater, Allgemeinmediziner, Informations- und Beratungseinrichtungen sowie Ehrenamtler handeln. Im Einzelnen geht es bei diesem Handlungsfeld um die Ansprache der potentiellen Multiplikatoren, die Durchführung einer Auftaktveranstaltung sowie den stetigen Netzwerkaufbau.

Checkliste zum Netzwerkaufbau und -pflege

Ansprache der Multiplikatoren

Persönliche oder telefonische Kontaktaufnahme	<input type="checkbox"/>
Nutzung bestehender Kontakte und Beziehungen	<input type="checkbox"/>
Information und Sensibilisierung	<input type="checkbox"/>
Motivation zur Projektbeteiligung (Herausstellung des Mehrwerts)	<input type="checkbox"/>

Auftaktveranstaltung

Programmentwicklung (Räumlichkeit, Zeitrahmen, Themen, Methoden)	<input type="checkbox"/>
Festlegung und Anfrage der Referenten	<input type="checkbox"/>
Information und Einladung der Multiplikatoren (telefonisch, E-Mail)	<input type="checkbox"/>
Durchführung der Veranstaltung	<input type="checkbox"/>
Nachberichterstattung und Öffentlichkeitsarbeit	<input type="checkbox"/>

Netzwerkaufbau und -pflege

Regelmäßige Kontaktpflege zu Multiplikatoren	<input type="checkbox"/>
Involvierung der Multiplikatoren in die Befragungsaktion	<input type="checkbox"/>
Gewinnung der Multiplikatoren als Referenten und Aussteller	<input type="checkbox"/>
Nachhaltiger Aufbau eines informellen Netzwerks zwischen Kommune, Multiplikatoren und Leistungserbringern	<input type="checkbox"/>

HANDLUNGSFELD 4: BEDARFS - UND BESTANDSANALYSE

Zur Weiterentwicklung gesundheitsbezogener Angebote ist eine Erfassung der Bedarfe, Bedürfnisse und Wünsche der Bürgerinnen und Bürger notwendig. Im Sinne der Partizipation kann hierzu eine schriftliche Befragung der Zielgruppe erfolgen. Diese identifiziert gesundheitliche Belastungen und Risiken, Bedürfnisse und Probleme pflegender Angehöriger sowie Veränderungsbedarfe und Veränderungspotentiale in der Kommune. Der Fragebogen kann Items zu folgenden Themen enthalten: Gesundheit, Lebenssituation, Hilfe und Unterstützung, Interessen und Wünsche, Bewegungsangebote und Ehrenamt sowie Pflegesituation. Auf Grundlage der Befragungsergebnisse können die geplanten Maßnahmen bedarfsgerecht und an den Wünschen der Bürgerinnen und Bürger orientiert realisiert werden.

Wir haben zwei verschiedene Fragebögen jeweils für pflegende Angehörige und ältere Menschen konzipiert. Für die Durchführung der Befragungsaktion eigneten sich unterschiedliche Wege: Die Fragebögen wurden von den Multiplikatoren ausgehändigt, auf geeigneten Veranstaltungen verteilt und über eine Postwurfsendung an die Haushalte zugestellt. Eine höhere Rücklaufquote konnte erzielt werden, indem ein separater Bereich im Rathaus eingerichtet wurde, in dem die Fragebögen anonym und ohne Zeitdruck ausgefüllt werden konnten. Wir empfehlen, über die örtliche Presse auf die Befragungsaktion hinzuweisen und die Bürgerinnen und Bürger zur Teilnahme zu animieren.

Checkliste zur Bedarfs- und Bestandsanalyse

Befragung der Zielgruppe

Entwicklung des Fragebogeninstruments	<input type="checkbox"/>
Identifikation geeigneter Verteilungs- und Durchführungsmethoden	<input type="checkbox"/>
Öffentlichkeitsarbeit zur Aktivierung der Bürgerinnen und Bürger	<input type="checkbox"/>
Einholen von Unterstützung durch die Multiplikatoren	<input type="checkbox"/>
Durchführung der Befragung	<input type="checkbox"/>
Statistische Auswertung der Befragung	<input type="checkbox"/>
Diskussion der Befragungsergebnisse in der Steuerungsgruppe	<input type="checkbox"/>

HANDLUNGSFELD 5: UMSETZUNG DER MAßNAHMEN

Auf Basis der erhobenen Befragungsdaten sowie einer Auflistung der lokalen Angebote für ältere Menschen und pflegende Angehörige können die geplanten Maßnahmen abgeleitet und nach Zielsetzung, Dringlichkeit und verfügbaren Ressourcen geplant werden. Diese Maßnahmen sollten im Sinne der Verhaltensprävention darauf abzielen, gesundheitsbezogene Informationen und praktische Fertigkeiten, Haltungs-, Entscheidungs- und Selbstwahrnehmungskompetenzen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und allgemeine Lebenskompetenz zu vermitteln und zur Anwendung dieser im Alltag zu motivieren. Zusätzlich wurden im Projekt ältere Personen und pflegende Angehörige über Entlastungsangebote informiert, psychische Ressourcen zur besseren Lebensgestaltung gestärkt und auf die Übergangsphase zwischen Beruf und Ruhestand vorbereitet.

Für die Interventionen wurde ein niedrigschwelliges Format gewählt, das nicht nur die definierte Zielgruppe, sondern auch andere Personengruppen in der Kommune sowie die Lebensweltverantwortlichen anspricht. Diesbezüglich hat sich die Organisation eines kommunalen Gesundheitstags sowie die Durchführung einer Veranstaltungsreihe bewährt und positive Resonanz erhalten. Ziel des Aktionstags sollte zum einen die Präsentation der lokalen Angebote und zum anderen die Wissens- und Kompetenzvermittlung in den oben genannten Themenbereichen in Form von Fachvorträgen sein. Hier kann auf den aufgebauten Kontakten zu den Multiplikatoren angesetzt werden, die sowohl als Aussteller als auch als Referenten gewonnen werden können.

Dem Gesundheitstag folgte eine Veranstaltungsreihe, welche die aus der Befragung resultierenden Themen und Informationsbedarfe aufgreift und vertieft. In dem Steinhagener Projekt haben sich folgende Veranstaltungsthemen ergeben:

- „Aktiv in den Ruhestand – Perspektiven für die Generation plus“
- „Selbstständig bis ins hohe Alter“
- „Demenz – Wie gehe ich als Angehöriger damit um?“
- „Plötzlich pflegebedürftig – Was tun und wer hilft weiter?“
- „Neue Wege gehen – Wie Veränderungen in der Lebensplanung gelingen“

Die Veranstaltungsreihe erfolgte in Form von Informations- und Diskussionsveranstaltungen und beinhaltete praktische Einheiten zum Kennenlernen und Durchführen von Übungen/Maßnahmen (z.B. Bewegungstipps im Alltag, Entspannungsübungen). Ziel ist es, eine Motivation zu einem gesundheitsbewussten Verhalten zu erreichen. Dabei erfolgt auch eine Unterstützung zur Bekanntmachung und Nutzung von Folgeangeboten, die bereits in der Kommune vorhanden sind.

Checkliste zur Umsetzung der Maßnahmen

Veranstaltungsvorbereitung

Auflistung der lokalen Angebote	<input type="checkbox"/>
Analyse der Befragungsergebnisse nach Dringlichkeit und Ressourcen	<input type="checkbox"/>
Entscheidung für Art und Umfang niedrigschwelliger Veranstaltungsformate	<input type="checkbox"/>
(Räumlichkeit, Zeitraum, Anzahl, Größenordnung, Themenschwerpunkte)	<input type="checkbox"/>

Gesundheitstag

Erstellung des Programmkonzepts (Vorträge, Ausstellung, Mitmach-Aktionen)	<input type="checkbox"/>
Aussteller- und Referentenakquise	<input type="checkbox"/>
Erstellen einer Planungsskizze und Besichtigung der Räumlichkeiten	<input type="checkbox"/>
Organisation von Zusatzangeboten (Verpflegung, Musikalisches, Kinderspiele)	<input type="checkbox"/>
Bewerbung des Aktionstags über Presse, Printmedien und Internet	<input type="checkbox"/>
Durchführung des Aktionstags	<input type="checkbox"/>
Evaluation des Aktionstags mittels Feedbackbögen	<input type="checkbox"/>

Veranstaltungsreihe

Erstellen einer Programmübersicht	<input type="checkbox"/>
Referentenakquise	<input type="checkbox"/>
Bewerbung der Veranstaltungsreihe über Presse, Printmedien und Internet	<input type="checkbox"/>
Durchführung der Veranstaltungen	<input type="checkbox"/>
Evaluation der Veranstaltungen mittels Feedbackbögen	<input type="checkbox"/>

HANDLUNGSFELD 6: EVALUATION

Zur Sicherung von Nachhaltigkeit und Qualität sowie zur Erfolgskontrolle des Projektes wurde eine kontinuierliche Dokumentation und Evaluation durchgeführt. Im Sinne der Prozessevaluation ist eine begleitende formative Evaluation der Projektdurchführung anzustreben, um frühzeitig Umsetzungsprobleme zu erkennen. Zudem sollten die Teilnehmenden der Veranstaltungen mithilfe von Feedbackbögen zu den Auswirkungen der Interventionen befragt werden (Ergebnisevaluation). Schließlich sind für die Durchführung der Maßnahmen Anbieter mit entsprechenden Qualifikationen einzubeziehen (Strukturqualität).

Die Ergebnisse der Evaluation und Auswirkungen der Interventionen werden im Rahmen eines Verstetigungs-Workshops mit den Multiplikatoren präsentiert und diskutiert. Zudem sollen gemeinsam Möglichkeiten der Verstetigung der Interventionen erarbeitet, bereits umgesetzte und kommende Strukturveränderungen in der Kommune aufgezeigt und Ideen zur Unterstützung der Zielgruppe hinsichtlich des Übergangs und der Nutzung von Folgeangeboten generiert werden. Die projektbezogenen Erfahrungen der Lebensweltverantwortlichen können auf diese Weise erfasst werden (qualitative Analyse).

Checkliste zur Evaluation

Prozess-, Struktur- und Ergebnisevaluation

Begleitende formative Dokumentation der Projektdurchführung	<input type="checkbox"/>
Einbezug qualifizierter Anbieter für Interventionen	<input type="checkbox"/>
Erfassung der Auswirkungen der Interventionen mittels Feedbackbögen	<input type="checkbox"/>
Organisation und Durchführung eines Verstetigungsworkshops (Programmerstellung, Referentenakquise, Einladung der Multiplikatoren, Nachberichterstattung)	<input type="checkbox"/>

LEITSÄTZE FÜR ERFOLGREICHE GESUNDHEITSPROJEKTE

Die folgenden Leitsätze wurden in der Steuerungsgruppe gemeinsam diskutiert und erarbeitet. Die Zusammenstellung der Leitsätze soll interessierten Kommunen wichtige Impulse für die erfolgreiche Durchführung von kommunalen Gesundheitsprojekten geben. Sie beinhaltet relevante Erfolgskriterien, die jeweils mit konkreten Umsetzungsbeispielen gestützt werden.

Schaffen Sie Möglichkeiten für kontinuierliche und direkte Partizipation – in allen Phasen des Projektes.

- Möglichkeiten zur Mitteilung der Interessen, Bedürfnisse, Bedarfe und Wünsche der Bürger
- Möglichkeiten zur Mitteilung von Veranstaltungsfeedback durch Bürger und Leistungsanbieter
- Gleichberechtigte Einbeziehung aller Projektbeteiligten
- Einbezug der Lebensweltverantwortlichen bei der Projektmitgestaltung

Orientieren Sie die Projektziele und Interventionen an den Bedürfnissen der Bürger.

- Erfassung der Bedürfnisse, Bedarfe, Interessen und Wünsche der Bürger
- Möglichkeiten zur Partizipation und Empowerment
- Wahl niedrigschwelliger Veranstaltungsformate
- Erfassung des Veranstaltungsfeedbacks
- Einbezug lokaler Leistungsanbieter
- Einbezug von Vertretern der Zielgruppe (z.B. Selbsthilfe) in die Projektplanung und -umsetzung
- Öffnung der verschiedenen Angebote

Kommunikation ist das A und O: Investieren Sie ausreichend Zeit in Kontakte und Öffentlichkeitsarbeit.

- Kontaktaufbau und –pflege zu Leistungsanbietern und Projektbeteiligten
- Nutzung bestehender Kontakte und Beziehungen
- Wahl gut etablierter Kommunikationsformate (z.B. Veranstaltungen, lokale Presse, Internet)
- Durchgehende Information und Involvierung der Projektbeteiligten
- Herstellung von Transparenz des Projekts

Entscheiden Sie sich gezielt für Maßnahmen, die der Qualitätssicherung Ihres Projektes dienen.

- Bewertung der Interventionen durch Feedbackbögen
- Qualifikation der Projektbeteiligten und Multiplikatoren bzw. Leistungsanbieter
- Begleitende Dokumentation und Evaluation der Projektschritte
- Regelmäßige Absprachen und Vereinbarungen in der Steuerungsgruppe
- Austausch der Projektbeteiligten über fördernde und hemmende Faktoren

Gestalten Sie gemeinsam Innovationen im Projekt.

- Hervorhebung des innovativen Charakters des Projekts
- Dialogische Prozesse (z.B. im Auftaktworkshop) sind zukunftsweisend und innovativ
- Sektorenübergreifende Planung und Umsetzung bietet Synergien und bündelt Ressourcen
- Netzwerkbildung und vernetztes Gestalten
- Ganzheitlichkeit von Projekten (z.B. Berücksichtigung von Körper, Seele und Geist)

Das Projekt sollte keine einmalige Intervention sein – verstetigen Sie es.

- Durchführung eines Verstetigungs-Workshops
- Einholen von Feedback der Zielgruppen und Berücksichtigung bei Folgemaßnahmen
- Befragung der Multiplikatoren zu Veränderungen des Nutzverhaltens von Angeboten
- Wiederholung der Bürgerbefragung
- Regelmäßiger Austausch mit den Multiplikatoren
- Formulierung realistischer Handlungsempfehlungen zur Verstetigung des Projekts
- Benennung verantwortlicher Personen zur Verstetigung von Maßnahmen

CHANCEN UND POTENTIALE

Die Umsetzung kommunaler Gesundheitsprojekte und die nachhaltige Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen und Angebote bringen Chancen und Potentiale für Kommunen, Leistungserbringer sowie Bürgerinnen und Bürger.

Kommune

- Förderung der Standortattraktivität
- Bürgerbindung und -gewinnung
- Übernahme von Verantwortung für die Bürger
- Einsparpotentiale durch verbessertes Gesundheitsbewusstsein
- Sicherstellung einer generationenübergreifenden Versorgung
- Information und Förderung gesundheitsfördernder Aktivitäten
- Begegnung mit den Bürgern „auf Augenhöhe“
- Stärkung der Bürgerfreundlichkeit

Bürger

- Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität
- Stärkung von Autonomie und Empowerment
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Erwerb von Gesundheitswissen und Kompetenzen
- Transparenz über Angebote
- Vernetzung mit anderen Betroffenen
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche werden ernst genommen
- Mitgestaltung der Interventionen
- Verbesserte Zugangsmöglichkeiten zu Angeboten
- Aktivierung zu ehrenamtlichen Tätigkeiten

Leistungserbringer

- Stärkung der Zusammenarbeit und Vernetzung untereinander
- Zielgruppenspezifisches Marketing
- Unterstützung durch die Kommunen
- Besserer Abgleich von Angeboten und Positionierung durch Transparenz der Angebotsstrukturen
- Reduzierung des Konkurrenzdenkens
- Sensibilisierung für Prävention (auch innerbetrieblich)
- Kenntnisse über Fördermöglichkeiten und Unterstützungen durch die Kassen

KONTAKTINFORMATION

GEMEINDE STEINHAGEN

Am Pulverbach 25 | 33803 Steinhagen

Klaus Besser | Bürgermeister

Mail: klaus.besser@steinhagen.de

Stefan Hellweg | Wohn- und Pflegeberater

Mail: stefan.hellweg@steinhagen.de

KREIS GÜTERSLOH

Herzebrocker Straße 140 | 33334 Gütersloh

Christel Kunz | Projektleitung

Mail: christel.kunz@gt-net.de

ZIG – ZENTRUM FÜR INNOVATION IN DER GESUNDHEITSWIRTSCHAFT OWL

Paulusstraße 1 | 33602 Bielefeld

Uwe Borchers | Geschäftsführer

Mail: borchers@zig-owl.de

Angelina Stuckert | Projektmanagerin

Mail: stuckert@zig-owl.de

IKK CLASSIC

Wiedenbrücker Straße 41 | 33332 Gütersloh

Julia Kruse | Gesundheitsmanagerin

Mail: Julia.Kruse@ikk-classic.de

BERTELSMANN BKK

Carl-Miele-Straße 214 | 33311 Gütersloh

Miriam Wigand | Gesundheitsmanagerin

Mail: miriam.wigand@bertelsmann-bkk.de

Bürgerbefragung für Menschen ab 55: „Gesund alt werden in Steinhagen“



Sehr geehrte Damen und Herren,

vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, an unserer Befragung teilzunehmen!

Wir möchten Ihre Meinungen und Wünsche zum Thema „Gesund alt werden in Steinhagen“ erfahren. Und wir möchten Sie zu den vorhandenen Angeboten in Steinhagen befragen, um Sie künftig noch besser über Prävention und Gesundheit in Steinhagen informieren zu können.

Diese Befragung wird im Rahmen des Projekts „Gesund alt werden in Steinhagen“ durchgeführt. „Gesund alt werden in Steinhagen“ ist aus einer Initiative der Krankenkassen IKK classic und Bertelsmann BKK, des Kreises Gütersloh und der Gemeinde Steinhagen entstanden. Es ist unser gemeinsames Ziel, insbesondere die Gesundheit älterer Menschen und die Gesundheit pflegender Angehöriger zu stärken und Sie dabei zu unterstützen, auch im Alter möglichst lange selbstbestimmt und gesund zu leben.

Wir versichern, dass Ihre Angaben *anonym* und *vertraulich* behandelt werden. Den ausgefüllten Fragebogen können Sie dort abgeben, wo Sie ihn erhalten haben. Gerne können Sie den Fragebogen auch in einem Umschlag in den Briefkasten am Rathaus werfen oder ihn an das Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft senden.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!
Ihr Bürgermeister

Ansprechpartner für allgemeine Fragen

Gemeinde Steinhagen

Am Pulverbach 25 | 33803 Steinhagen

Klaus Besser

Bürgermeister

☎ 05204 997200

✉ klaus.besser@steinhagen.de

Pflege- und Wohnberatung

Stefan Hellweg

Wohn- und Pflegeberater

☎ 05204 997108

✉ stefan.hellweg@steinhagen.de

Ansprechpartner für Fragen zum Projekt

Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL

Jahnplatz 5 | 33602 Bielefeld

Angelina Stuckert

Projektbüro

☎ 0521 329860-16

✉ stuckert@zig-owl.de

Eine gemeinsame Initiative von



Bertelsmann **BKK**
Außergewöhnlich in Leistung und Service



Ihre Gesundheit

<p>1. Wie beschreiben Sie Ihren aktuellen Gesundheitszustand?</p> <p><input type="checkbox"/> sehr gut bis gut <input type="checkbox"/> zufriedenstellend <input type="checkbox"/> weniger gut bis schlecht</p>
<p>2. Leiden Sie an einer chronischen Erkrankung? <i>Mehrfachnennungen sind möglich.</i></p> <p><input type="checkbox"/> Allergie <input type="checkbox"/> Diabetes <input type="checkbox"/> keine chronische Erkrankung <input type="checkbox"/> Atemwegserkrankung <input type="checkbox"/> Krebserkrankung <input type="checkbox"/> keine Angabe <input type="checkbox"/> Herz-Kreislauf-Erkrankung <input type="checkbox"/> Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems <input type="checkbox"/> Lebererkrankung</p>
<p>3. Sind Sie pflegebedürftig?</p> <p><input type="checkbox"/> ja, mit Pflegegrad 1 <input type="checkbox"/> ja, mit Pflegegrad 3 <input type="checkbox"/> ja, mit Pflegegrad 5 <input type="checkbox"/> ja, mit Pflegegrad 2 <input type="checkbox"/> ja, mit Pflegegrad 4 <input type="checkbox"/> nein</p>
<p>4. Werden Sie von Angehörigen gepflegt und/oder betreut?</p> <p><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein</p>
<p>5. Welche Unterstützung oder Hilfsmittel benötigen Sie zu Ihrer Fortbewegung? <i>Mehrfachnennungen sind möglich.</i></p> <p><input type="checkbox"/> Rollstuhl <input type="checkbox"/> Rollator <input type="checkbox"/> keine <input type="checkbox"/> Gehhilfe <input type="checkbox"/> Begleitung <input type="checkbox"/> Sonstiges, und zwar: _____</p>
<p>6. Fühlen Sie sich oft gestresst?</p> <p><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> weiß nicht</p>
<p>7. Was tun Sie, um gesund und fit zu bleiben? <i>Mehrfachnennungen sind möglich.</i></p> <p><input type="checkbox"/> ich achte auf gesundheitsbewusste Ernährung <input type="checkbox"/> ich halte mich durch Bewegung und Sport körperlich fit <input type="checkbox"/> ich wende Methoden zum Stressabbau an</p>

Eine gemeinsame Initiative von



Ihre Lebenssituation

8. Sind Sie mit Ihrer derzeitigen Lebenssituation zufrieden?				
<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> weiß nicht				
9. Bitte geben Sie an, was in den letzten 4 Wochen auf Sie zugetroffen hat. <i>Mehrfachnennungen sind möglich.</i>				
In den letzten 4 Wochen ...				
<input type="checkbox"/> konnte ich mich gut entspannen	<input type="checkbox"/> konnte ich die Zeit für mich und meine Bedürfnisse nutzen			
<input type="checkbox"/> hatte ich einige Erfolgserlebnisse	<input type="checkbox"/> konnte ich Zeit mit Familie und/oder Freunden verbringen			
<input type="checkbox"/> konnte ich sehr gut mit Stress, Konflikten oder Krisen umgehen	<input type="checkbox"/> konnte ich etwas für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden tun			
<input type="checkbox"/> konnte ich meinen Interessen und Hobbys nachgehen	<input type="checkbox"/> konnte ich mich beruflich oder persönlich weiterentwickeln			
10. Bitte geben Sie an, was in den letzten 4 Wochen auf Sie zugetroffen hat. <i>Mehrfachnennungen sind möglich.</i>				
In den letzten 4 Wochen ...				
<input type="checkbox"/> fühlte ich mich niedergeschlagen, traurig oder erschöpft	<input type="checkbox"/> fühlte ich mich häufig einsam			
<input type="checkbox"/> fühlte ich mich oft wertlos	<input type="checkbox"/> habe ich mich verstärkt mit der Frage nach dem Sinn des Lebens auseinandergesetzt			
<input type="checkbox"/> empfand ich es als anstrengend, Alltagstätigkeiten nachzugehen	<input type="checkbox"/> hatte ich wenig Freude an Freizeitaktivitäten und Hobbys			
11. Wie häufig haben Sie Kontakt zu ...?				
	<i>täglich</i>	<i>einmal die Woche</i>	<i>einmal im Monat</i>	<i>nie</i>
Familie und Verwandtschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freunden und Bekannten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nachbarn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anderen, und zwar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr style="width: 30%; margin-left: 0;"/>				
12. Wer hilft Ihnen, wenn Sie Hilfe benötigen (z.B. Haushalt, Einkäufe, handwerkliche Arbeiten, bei Krankheit)? <i>Mehrfachnennungen sind möglich.</i>				
<input type="checkbox"/> Partner	<input type="checkbox"/> Kinder	<input type="checkbox"/> andere Verwandte		
<input type="checkbox"/> Freunde und Bekannte	<input type="checkbox"/> Nachbarn	<input type="checkbox"/> professionelle Dienste		

Bewegungsangebote und ehrenamtliches Engagement

<p>13. Fühlen Sie sich ausreichend über Sport- und Bewegungsangebote informiert?</p> <p><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> weiß nicht</p>
<p>14. Bewerten Sie das Sport- und Bewegungsangebot in Steinhagen als ausreichend?</p> <p><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> weiß nicht</p>
<p>15. Engagieren Sie sich ehrenamtlich (z.B. in einem Verein, in der Kirchengemeinde)?</p> <p><input type="checkbox"/> ja, ich bin ehrenamtlich aktiv <input type="checkbox"/> ich möchte mich gerne mehr engagieren</p> <p><input type="checkbox"/> nein, es ist mir nicht (mehr) möglich <input type="checkbox"/> ich habe kein Interesse</p>
<p>16. Welche Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement fehlen Ihnen?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Hilfs- und Unterstützungsangebote

<p>17. Kennen bzw. nutzen Sie Angebote der folgenden Leistungsanbieter? <i>Mehrfachnennungen sind möglich.</i></p>			
	<i>Ja, kenne ich</i>	<i>Ja, nutze ich</i>	<i>Nein, kenne ich nicht</i>
Kommunale Wohn- und Pflegeberatung in der Gemeinde Steinhagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wohnberatung AWO-Zentrum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deutsches Rotes Kreuz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Johanniter-Unfall-Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caritasverband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Generationenbüro der Gemeinde Steinhagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gerontopsychiatrische Ambulanz LWL Klinikum Gütersloh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle in Gütersloh (BIGS)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diakoniestation Steinhagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pflegeinformationssystem Online (PfIO) für den Kreis Gütersloh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krisendienst Gütersloh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demenz-Service Zentrum OWL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige, und zwar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eine gemeinsame Initiative von



18. Fühlen Sie sich ausreichend über Hilfs- und Unterstützungsangebote informiert?

- ja nein weiß nicht

19. Bewerten Sie das Unterstützungs- und Hilfsangebot vor Ort als ausreichend?

- ja nein weiß nicht

20. Welche Hilfs- und Unterstützungsangebote fehlen Ihnen?

21. Zu welchen Themen hätten Sie gerne mehr Informationen bzw. Angebote?

Mehrfachnennungen sind möglich.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bewegungsförderung | <input type="checkbox"/> Ehrenamtliche Aktivitäten |
| <input type="checkbox"/> Stressmanagement | <input type="checkbox"/> Freizeitangebote für ältere Menschen |
| <input type="checkbox"/> Ernährung | <input type="checkbox"/> Hilfs- und Unterstützungsangebote im Alter |
| <input type="checkbox"/> Übergang von der Erwerbstätigkeit
in den Ruhestand | <input type="checkbox"/> Sonstige, und zwar |
-

Ihre Interessen und Wünsche

22. Finden Sie, dass die Interessen älterer Menschen in Steinhagen genügend berücksichtigt werden?

- ja nein weiß nicht

23. Was wünschen Sie sich für ältere Menschen in Steinhagen?

**24. Würden Sie generationenübergreifende Angebote nutzen, bei denen sich ältere und jüngere Generationen begegnen und gemeinsame Aktivitäten ausführen?
(z.B. Angebote für Bewegung und Freizeit)**

- ja nein weiß nicht

Eine gemeinsame Initiative von



Bertelsmann **BKK**
Außergewöhnlich in Leistung und Service



Persönliche Angaben

25. Bitte geben Sie Ihr Geschlecht an:	
<input type="checkbox"/> weiblich	<input type="checkbox"/> männlich
26. Wie alt sind Sie?	
<input type="checkbox"/> 50 bis 59 Jahre	<input type="checkbox"/> 70 bis 79 Jahre
<input type="checkbox"/> 60 bis 69 Jahre	<input type="checkbox"/> 80 Jahre oder älter
27. Sind Sie berufstätig?	
<input type="checkbox"/> ja, in Vollzeit	<input type="checkbox"/> nein
<input type="checkbox"/> ja, in Teilzeit	<input type="checkbox"/> nein, ich bin in Rente oder Pension
<input type="checkbox"/> ja, geringfügig beschäftigt	

Hier ist Platz für Ihre Anmerkungen und Anregungen:

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Eine gemeinsame Initiative von



Bertelsmann **BKK**
Außergewöhnlich in Leistung und Service



Befragung für pflegende Angehörige: „Gesund alt werden in Steinhagen“



Sehr geehrte Damen und Herren,

vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, an unserer Befragung teilzunehmen!

Sie leben in Steinhagen und sind pflegende Angehörige oder pflegender Angehöriger? Wir möchten Ihre Meinungen und Wünsche als pflegende Angehörige oder pflegender Angehöriger erfahren. Und wir möchten Sie zu den vorhandenen Angeboten in Steinhagen befragen, um Sie künftig noch besser über Prävention und Gesundheit in Steinhagen informieren zu können.

Diese Befragung wird im Rahmen des Projekts „Gesund alt werden in Steinhagen“ durchgeführt. „Gesund alt werden in Steinhagen“ ist aus einer Initiative der Krankenkassen IKK classic und Bertelsmann BKK, des Kreises Gütersloh und der Gemeinde Steinhagen entstanden. Es ist unser gemeinsames Ziel, insbesondere die Gesundheit älterer Menschen und die Gesundheit pflegender Angehöriger zu stärken und Sie dabei zu unterstützen, auch im Alter möglichst lange selbstbestimmt und gesund zu leben.

Wir versichern, dass Ihre Angaben *anonym* und *vertraulich* behandelt werden. Den ausgefüllten Fragebogen können Sie dort abgeben, wo Sie ihn erhalten haben. Gerne können Sie den Fragebogen auch in einem Umschlag in den Briefkasten am Rathaus werfen oder ihn an das Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft senden.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!
Ihr Bürgermeister

Ansprechpartner für allgemeine Fragen

Gemeinde Steinhagen

Am Pulverbach 25 | 33803 Steinhagen

Klaus Besser

Bürgermeister

☎ 05204 997200

✉ klaus.besser@steinhagen.de

Pflege- und Wohnberatung

Stefan Hellweg

Wohn- und Pflegeberater

☎ 05204 997108

✉ stefan.hellweg@steinhagen.de

Ansprechpartner für Fragen zum Projekt

Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL

Jahnplatz 5 | 33602 Bielefeld

Angelina Stuckert

Projektbüro

☎ 0521 329860-16

✉ stuckert@zig-owl.de

Eine gemeinsame Initiative von



Bertelsmann **BKK**
Außergewöhnlich in Leistung und Service



Ihre Gesundheit

<p>1. Wie beschreiben Sie Ihren aktuellen Gesundheitszustand?</p> <p><input type="checkbox"/> sehr gut bis gut <input type="checkbox"/> zufriedenstellend <input type="checkbox"/> weniger gut bis schlecht</p>
<p>2. Fühlen Sie sich oft gestresst?</p> <p><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> weiß nicht</p>
<p>3. Tun Sie bereits etwas, um gesund und fit zu bleiben? Mehrfachnennungen sind möglich.</p> <p><input type="checkbox"/> ich achte auf gesundheitsbewusste Ernährung</p> <p><input type="checkbox"/> ich halte mich durch Bewegung und Sport körperlich fit</p> <p><input type="checkbox"/> ich wende Methoden zum Stressabbau an</p>

Ihre Lebenssituation

<p>4. Sind Sie mit Ihrer derzeitigen Lebenssituation zufrieden?</p> <p><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> weiß nicht</p>																														
<p>5. Bitte geben Sie an, was in den letzten 4 Wochen auf Sie zugetroffen hat. Mehrfachnennungen sind möglich.</p> <p>In den letzten 4 Wochen ...</p> <table> <tr> <td><input type="checkbox"/> konnte ich mich gut entspannen</td> <td><input type="checkbox"/> konnte ich die Zeit für mich und meine Bedürfnisse nutzen</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> hatte ich einige Erfolgserlebnisse</td> <td><input type="checkbox"/> konnte ich Zeit mit Familie und/oder Freunden verbringen</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> konnte ich sehr gut mit Stress, Konflikten oder Krisen umgehen</td> <td><input type="checkbox"/> konnte ich etwas für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden tun</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> konnte ich meinen Interessen und Hobbys nachgehen</td> <td><input type="checkbox"/> konnte ich mich beruflich oder persönlich weiterentwickeln</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> konnte ich mich gut entspannen	<input type="checkbox"/> konnte ich die Zeit für mich und meine Bedürfnisse nutzen	<input type="checkbox"/> hatte ich einige Erfolgserlebnisse	<input type="checkbox"/> konnte ich Zeit mit Familie und/oder Freunden verbringen	<input type="checkbox"/> konnte ich sehr gut mit Stress, Konflikten oder Krisen umgehen	<input type="checkbox"/> konnte ich etwas für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden tun	<input type="checkbox"/> konnte ich meinen Interessen und Hobbys nachgehen	<input type="checkbox"/> konnte ich mich beruflich oder persönlich weiterentwickeln																						
<input type="checkbox"/> konnte ich mich gut entspannen	<input type="checkbox"/> konnte ich die Zeit für mich und meine Bedürfnisse nutzen																													
<input type="checkbox"/> hatte ich einige Erfolgserlebnisse	<input type="checkbox"/> konnte ich Zeit mit Familie und/oder Freunden verbringen																													
<input type="checkbox"/> konnte ich sehr gut mit Stress, Konflikten oder Krisen umgehen	<input type="checkbox"/> konnte ich etwas für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden tun																													
<input type="checkbox"/> konnte ich meinen Interessen und Hobbys nachgehen	<input type="checkbox"/> konnte ich mich beruflich oder persönlich weiterentwickeln																													
<p>6. Wie häufig haben Sie Kontakt zu ...?</p> <table> <thead> <tr> <th></th> <th>täglich</th> <th>einmal die Woche</th> <th>einmal im Monat</th> <th>nie</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Familie und Verwandtschaft</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Freunden und Bekannten</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Nachbarn</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Anderen, und zwar</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		täglich	einmal die Woche	einmal im Monat	nie	Familie und Verwandtschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Freunden und Bekannten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nachbarn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Anderen, und zwar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____				
	täglich	einmal die Woche	einmal im Monat	nie																										
Familie und Verwandtschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
Freunden und Bekannten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
Nachbarn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										
Anderen, und zwar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																										

Eine gemeinsame Initiative von



Pflegebedürftigkeit des Angehörigen

7. Wen pflegen Sie?

- | | |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Partner | <input type="checkbox"/> Eltern(teil) |
| <input type="checkbox"/> Kind | <input type="checkbox"/> andere Angehörige |

8. Welchen Pflegegrad hat Ihr Angehöriger?

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Pflegegrad 1 | <input type="checkbox"/> Pflegegrad 3 | <input type="checkbox"/> Pflegegrad 5 |
| <input type="checkbox"/> Pflegegrad 2 | <input type="checkbox"/> Pflegegrad 4 | <input type="checkbox"/> kein Pflegegrad |

Pflegesituation

9. Wie lange pflegen Sie Ihren Angehörigen?

_____ Jahre _____ Monate

10. Wie viele Stunden pro Woche nehmen Sie sich Zeit für die Pflege bzw. für die Betreuung Ihres Angehörigen?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> bis zu 7 Stunden | <input type="checkbox"/> mehr als 22 bis 28 Stunden |
| <input type="checkbox"/> mehr als 7 bis 14 Stunden | <input type="checkbox"/> mehr als 28 Stunden |
| <input type="checkbox"/> mehr als 15 bis 21 Stunden | |

11. Fühlen Sie sich durch die Pflege Ihres Angehörigen belastet?

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> weiß nicht |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|

12. Was belastet Sie besonders bei der Pflege?

Mehrfachnennungen sind möglich.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> körperliche Belastungen | <input type="checkbox"/> die große Verantwortung |
| <input type="checkbox"/> Ängste und Sorgen um den Angehörigen | <input type="checkbox"/> der Mangel an Wissen über Pflegetechniken |
| <input type="checkbox"/> der hohe Zeitaufwand | <input type="checkbox"/> die eingeschränkte Alltags- und Freizeitplanung |
| <input type="checkbox"/> die Doppelbelastung durch Pflege und Berufstätigkeit | <input type="checkbox"/> Sonstiges, und zwar _____ |

13. Haben Sie genug Zeit für sich, für den Sport und für Hobbys?

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> weiß nicht |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|

Eine gemeinsame Initiative von



Hilfe und Unterstützung bei der Pflege

14. Wer unterstützt Sie bei der Pflege und Betreuung Ihres Angehörigen?

Mehrfachnennungen sind möglich.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Familie und Verwandtschaft | <input type="checkbox"/> Haushaltshilfen |
| <input type="checkbox"/> Nachbarn, Freunde, Bekannte | <input type="checkbox"/> andere professionelle Dienstleister |
| <input type="checkbox"/> Pflegedienste | <input type="checkbox"/> niemand |

15. Kennen bzw. nutzen Sie Angebote der folgenden Leistungsanbieter?

Mehrfachnennungen sind möglich.

	<i>Ja, kenne ich</i>	<i>Ja, nutze ich</i>	<i>Nein, kenne ich nicht</i>
Kommunale Wohn- und Pflegeberatung in der Gemeinde Steinhagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wohnberatung AWO-Zentrum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deutsches Rotes Kreuz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Johanniter-Unfall-Hilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caritasverband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Generationenbüro der Gemeinde Steinhagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gerontopsychiatrische Ambulanz LWL Klinikum Gütersloh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle in Gütersloh (BIGS)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diakoniestation Steinhagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pflegeinformationssystem Online (PfIO) für den Kreis Gütersloh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krisendienst Gütersloh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demenz-Service Zentrum OWL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige, und zwar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Welche Entlastungsangebote wären hilfreich für Sie? *Mehrfachnennungen sind möglich.*

	<i>Ja, nutze ich bereits</i>	<i>Ja, würde in Frage kommen</i>	<i>Nein, kommt nicht in Frage</i>
Haushaltshilfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fahrdienst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Begleitdienst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besuchsdienst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ambulante Pflege	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tagespflege	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurzzeitpflege	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freistellung nach Pflegezeitgesetz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pflegegeld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige, und zwar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eine gemeinsame Initiative von



Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service



17. Welche Angebote würden Sie sich wünschen?

Mehrfachnennungen sind möglich.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Vorträge und Schulungen zu Pflorgetechniken | <input type="checkbox"/> Unterstützung bei Kontaktaufnahme mit Krankenkassen, Behörden oder anderen Institutionen und schriftlichen Angelegenheiten |
| <input type="checkbox"/> Vorträge und Schulungen zur Gesundheitsprävention | <input type="checkbox"/> Freizeitaktivitäten für pflegende Angehörige |
| <input type="checkbox"/> persönliche Beratung durch Fachpersonal zu pflegebezogenen Themen | <input type="checkbox"/> Freizeitaktivitäten mit dem/der Pflegebedürftigen |
| <input type="checkbox"/> Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen (z.B. Gesprächskreise) | <input type="checkbox"/> Seelsorge |
| <input type="checkbox"/> Selbsthilfegruppen | <input type="checkbox"/> ehrenamtliche Unterstützung |

18. Bewerten Sie das Unterstützungs- und Hilfsangebot vor Ort insgesamt als ausreichend?

- ja nein weiß nicht

19. Welche Hilfs- und Unterstützungsangebote fehlen Ihnen?

20. Fühlen Sie sich über Hilfs- und Unterstützungsangebote ausreichend informiert?

- ja nein weiß nicht

21. Zu welchen Themen hätten Sie gerne mehr Informationen?

Mehrfachnennungen sind möglich.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pflegewissen und Pflorgetechniken | <input type="checkbox"/> Vereinbarkeit von Beruf und Pflege |
| <input type="checkbox"/> Bewegungsförderung | <input type="checkbox"/> Veränderungen in der Lebensplanung |
| <input type="checkbox"/> Stressmanagement | <input type="checkbox"/> Hilfs- und Unterstützungsangebote |
| <input type="checkbox"/> Ernährung | <input type="checkbox"/> Sonstige, und zwar _____ |
| <input type="checkbox"/> Auseinandersetzung mit Krankheit und Tod | |

Persönliche Angaben

22. Bitte geben Sie Ihr Geschlecht an:	
<input type="checkbox"/> weiblich	<input type="checkbox"/> männlich
23. Wie alt sind Sie?	
<input type="checkbox"/> bis 39 Jahre	<input type="checkbox"/> 60 bis 69 Jahre
<input type="checkbox"/> 40 bis 49 Jahre	<input type="checkbox"/> 70 bis 79 Jahre
<input type="checkbox"/> 50 bis 59 Jahre	<input type="checkbox"/> 80 Jahre oder älter
24. Sind Sie berufstätig?	
<input type="checkbox"/> ja, in Vollzeit	<input type="checkbox"/> nein
<input type="checkbox"/> ja, in Teilzeit	<input type="checkbox"/> nein, ich bin in Rente oder Pension
<input type="checkbox"/> ja, geringfügig beschäftigt	

Hier ist Platz für Ihre Anmerkungen und Anregungen:

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Eine gemeinsame Initiative von



Bertelsmann **BKK**
Außergewöhnlich in Leistung und Service



Projektpartner



Ihre Ansprechpartner

Für allgemeine Fragen

Gemeinde Steinhausen
Am Pulverbach 25 | 33803 Steinhausen

Klaus Besser | Bürgermeister
Tel.: 05204 997200
klaus.besser@steinhausen.de

Pflege- und Wohnberatung
Stefan Hellweg | Wohn- und Pflegeberater
Tel.: 05204 997108
stefan.hellweg@steinhausen.de

Für Fragen zum Projekt

Kreis Gütersloh
Herzebrocker Straße 140 | 33334 Gütersloh

Christel Kunz | Projektleitung
Tel.: 05241 851660
christel.kunz@gt-net.de

ZIG – Zentrum für Innovation
in der Gesundheitswirtschaft OWL
Jahnplatz 5 | 33602 Bielefeld

Angelina Stuckert | Projektbüro
Tel.: 0521 329860-16
stuckert@zig-owl.de

Bildlizenzen: Adobe Stock, Shutterstock



Gesund alt werden in Steinhausen

Information für Menschen ab 55,
Pflegebedürftige
und ihre pflegenden Angehörigen



Fit und gesund bis ins hohe Alter!

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie fragen sich, ob es möglich ist, auch im Alter noch fit und gesund zu bleiben?

Wir sagen „Ja“ und zwar durch Prävention mit gezielter Vorbeugung von gesundheitlichen Belastungen und deren Folgen.

Sie haben Angehörige, die Sie pflegen und betreuen, sind jedoch überfordert oder haben Schwierigkeiten, die eigene Familie, den Beruf und die Pflegetätigkeit zu vereinen?

Wir laden Sie dazu ein, Möglichkeiten kennen zu lernen, wie Sie sich selbst entlasten und mit einfachen Präventionsmethoden Ihre eigene und die Gesundheit Ihrer Angehörigen fördern können.

Trotz Krankheit und gesundheitlichen Einschränkungen sind eine hohe Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe auch im Alter möglich und das Gute ist: Sie haben es selbst in der Hand! Wir unterstützen Sie gerne dabei.

Ihr Bürgermeister
Klaus Besser

Aus Lebenslast wird Lebenslust!

Wie möchten wir zu Ihrer Gesundheit beitragen?

Wir nutzen mit der Initiative „Gesund alt werden in Steinhagen“ die Möglichkeiten der Prävention, um die Gesundheit älterer Menschen und pflegender Angehöriger zu stärken und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Hierzu informieren wir Sie über Methoden und Gelegenheiten der täglichen Gesundheitsprävention sowie über vorhandene Gesundheitsangebote und bauen die vorhandenen Aktivitäten und Angebote in Steinhagen aus, die zur Gesundheitsförderung älterer Menschen und pflegender Angehöriger beitragen.

Dabei berücksichtigen wir im Besonderen die Verbindung von Körper, Seele und Geist – der Schlüssel für menschliches Wohlbefinden und Vitalität.



Gemeinsam für Ihre Gesundheit!

Was bieten wir an?

Damit Sie einen Einblick in die vielfältigen Gesundheits- und Präventionsangebote vor Ort erhalten, organisieren wir einen Gesundheits-Aktionstag in der Gemeinde Steinhagen.

Außerdem bieten wir Veranstaltungen an, bei denen Sie zu den Themen Bewegung, Ernährung und Stressmanagement informiert werden und Methoden der Prävention kennenlernen, die Sie in Ihrem Alltag für sich selbst und für Ihre Angehörigen anwenden können.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen noch weitere Informationsangebote bereit, die sich an Ihren persönlichen Bedürfnissen und Interessen orientieren. Hierzu geben wir Ihnen die Möglichkeit, uns Ihre Bedürfnisse und Bedarfe anonym in Form eines schriftlichen Fragebogens mitzuteilen.

Termine für die kommenden Veranstaltungen werden in der örtlichen Presse und auf der Internetseite der Gemeinde Steinhagen bekannt gegeben.

Bleiben Sie bei Ihrer Gesundheit am Ball.
Wir unterstützen Sie gerne dabei!

