OÖNachrichten Spezial

Gesundes OÖ

Den Sieg beim Gesundheitsförderungspreis 2018 errang die Gesunde Gemeinde Seewalchen mit dem berührenden Demenz-Projekt Vergiss-MEIN-nicht. **Seite 8**

Landesrätin Christine Haberlander über die Zusammenarbeit im Gesundheitssystem, Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und die Initiative „herz.gesund.leben“. **Seiten 2 u. 3**

AUSGABE NOVEMBER 2018

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

OÖ Gesundes Oberösterreich
www.gesundes-oberoesterreich.at

LAND OBERÖSTERREICH

„Wir müssen über den eigenen

Gesundheitslandesrätin Christine Haberlander über die Zusammenarbeit im Gesundheitssystem,

Im Gesundheitsbereich gibt es derzeit ja einige Turbulenzen. Wie funktioniert aus Ihrer Sicht die Zusammenarbeit in Oberösterreich?

Haberlander: Das Einbinden aller Systempartner ist mir ein wichtiges Anliegen. Wir müssen alle über den eigenen Tellerrand hinausschauen, dabei auch für die anderen und ihre Interessenslagen mitdenken. Ein gutes Beispiel sind die Primärversorgungseinheiten, die wir verstärkt in Oberösterreich anbieten wollen.

Das Land, die Ärztekammer für Oberösterreich und die Oberösterreichische Gebietskrankenkasse ziehen hier an einem Strang. Das Land finanziert mit, obwohl wir eigentlich nicht zuständig wären. Aber die Sicherung der hausärztlichen Versorgung ist angesichts des Generationswechsels bei den Ärztinnen und Ärzten eine wichtige Aufgabe, die wir am besten in enger Abstimmung und Zusammenarbeit lösen können. Ziel ist, dass die Hausärztinnen und Hausärzte, die gemeinsam mit Pflegepersonal, Therapeuten etc. die erste Anlaufstelle für rund 95 Prozent der medizinischen „Alltagssorgen" sind, attraktive Arbeitsbedingungen vorfinden und verstärkt zusammenarbeiten. Der Erfolg der bisher schon gemeinschaftlich umgesetzten Projekte gibt uns Recht.

Welche Akzente wollen Sie im kommenden Jahr im Gesundheitsressort setzen?

Gesundheitsförderung und Prävention bleiben besondere Schwerpunkte, da wollen wir uns noch stärker an den Lebensphasen der Menschen orientieren. Ebenso wichtig ist die schon erwähnte „Primärversorgung", also die medizinische Grundversorgung, die heute schon die Hausärztinnen und -ärzte ganz hervorragend leisten. Wir wollen die hohe medizinische Versorgungsqualität im Land regional ausgewogen erhalten, von der Basisversorgung bis hin zur Spitzenmedizin. Auch die Förderung gesünderer Lebensweisen und das Stärken der Gesundheitskompetenz der Menschen sind Themen, die auf der Agenda stehen. Dazu gehört auch der Einsatz von neuen „Wegweisern" durch das Gesundheitssystem.

Stichwort „Gesundheitsförderung" – der Mutter-Kind-Zuschuss des Landes, ein Bonus-System, wurde neu gestaltet. Was ändert sich?

In Oberösterreich haben wir mit dem Mutter-Kind-Zuschuss ein Anreizsystem, das mit der Kopplung an den Impfschutz bereits seit Jahren sehr gut funktioniert. Das Land OÖ investiert inklusive der Impfförderungen derzeit pro Jahr fast 5,3 Millionen Euro in diese Präventionsmaßnahme. Weil die Zahngesundheit ein ebenso wichtiges Thema mit Auswirkungen auf die gesamte Gesundheit ist, haben wir uns entschlossen, unser Bonus-System um verpflichtende zahnärztliche Untersuchungen zu erweitern.

Der neue Mutter-Kind-Zuschuss ab Jänner 2019 beträgt 375 Euro und wird in drei Raten zu je 125 Euro ausbezahlt. Wir wollen Eltern damit bestärken, die Zahnarzt-Schwelle zu überwinden und ihnen den Wert regelmäßiger Zahnarztbesuche für ihr eigenes Kind

Foto: Weber

Tellerrand hinausschauen“

neue Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und den Schwerpunkt „herz.gesund.leben“.

aufzeigen. Mit dieser Förderung sind wir einzigartig in ganz Österreich.

Welche Rolle spielen die Gesunden Gemeinden in der Gesundheitsförderung?
Sie sind mit rund 3.000 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unsere unverzichtbare Basis für viele Aktivitäten. Die große Bandbreite zeigt sich an den Einreichungen zum Gesundheitsförderungspreis. Wir erreichen die Menschen in ihrem unmittelbaren Umfeld, wo sie spielen, lernen, arbeiten und leben. Die Aktivitäten sind den örtlichen Gegebenheiten angepasst und haben sehr hohe Akzeptanz. Gerade wenn wir an die sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ denken, wollen wir bei noch mehr Menschen das Bewusstsein stärken, dass man mit einem gesunden Lebensstil selbst sehr viel zu einer hohen Lebensqualität bis ins Alter beitragen kann.

Neues Schwerpunktthema in den Gesunden Gemeinden ist die Herz-Kreislauf-Gesundheit, was steht da auf dem Programm?
Unter dem Motto „herz.gesund.leben – Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen“ wird es in den Gesunden Gemeinden viele Angebote geben, von der Blutdruck-Mess-Aktion über medizinische Vorträge und Workshops zu Stressmanagement bis zu Raucherentwöhnungsgruppen. Gestartet wurde im Oktober mit einem Präventionstag zum Schwerpunktthema.

> **Ein gesunder Lebensstil gehört zu den nachgewiesenen Möglichkeiten, das persönliche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken."**

Ein gesunder Lebensstil gehört zu den nachgewiesenen Möglichkeiten, das persönliche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken: regelmäßige Bewegung, hochwertige, ausgewogene und auf den Energiehaushalt abgestimmte Ernährung, ein rauchfreies Leben usw.

Gerade in den Bereichen Bewegung und gesunde Ernährung engagieren sich die Gesunden Gemeinden und erreichen damit breite Bevölkerungsschichten.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Salzkammergut-Klinikum
Bad Ischl

Salzkammergut-Klinikum
Gmunden

Salzkammergut-Klinikum
Vöcklabruck

Landes-Krankenhaus
Steyr

Acht Spitalsstandorte in Oberösterreich bieten **modernste medizinische Versorgung** dort, **wo die Menschen zuhause sind.**

gespag – *Gesundheit für Generationen.*

gespag

Landes-Krankenhaus
Kirchdorf

Landes-Krankenhaus
Freistadt

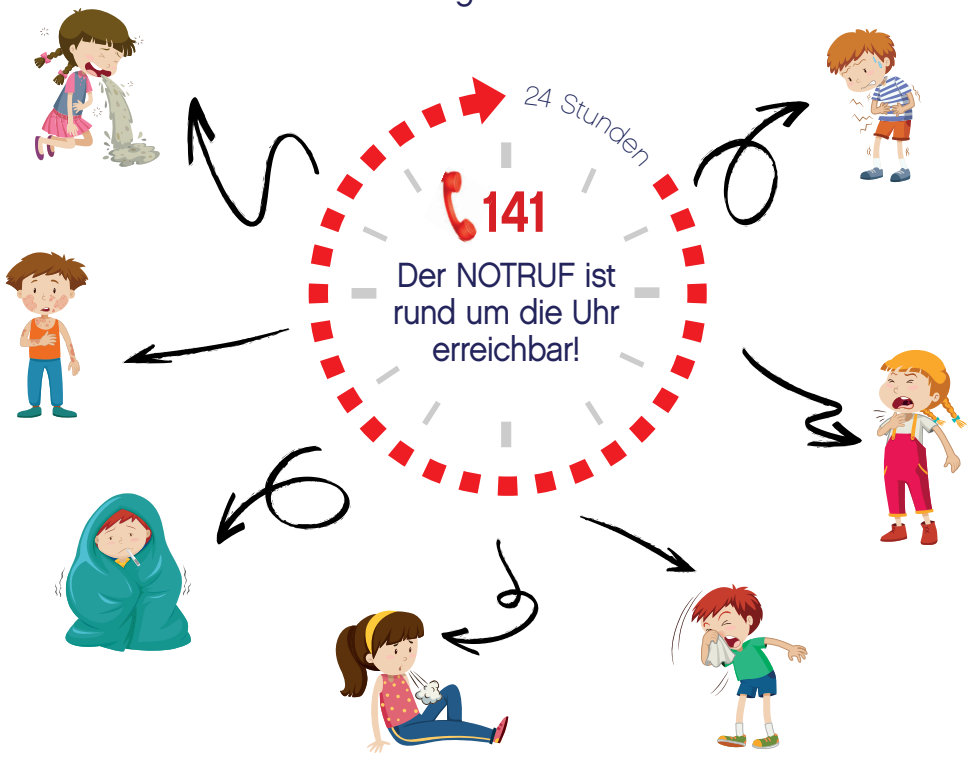
Landes-Krankenhaus
Rohrbach

Landes-Krankenhaus
Schärding

HÄND

HAUSÄRZTLICHER NOTDIENST IN OÖ

Der hausärztliche Notdienst **HÄND** steht in ganz Oberösterreich all jenen zur Verfügung, die außerhalb der Ordinationszeiten dringend einen Arzt brauchen.



WANN RUFEN SIE DEN HÄND AN?

- Bei dringenden Problemen und wenn Ihr Hausarzt bzw. ein Vertreter nicht mehr erreichbar ist oder keine Ordinationszeiten hat
- Montag bis Freitag von 14:00 bis 7:00 Uhr
- An Wochenenden und Feiertagen von 00:00 bis 24:00 Uhr

Direkt zur Notrufzentrale Rotes Kreuz:
rasche Vermittlung an einen diensthabenden Hausarzt in Ihrer Nähe

aekooe Ärztekammer für Oberösterreich

Gesunde Gemeinde – von der Idee zum großen oö. Netzwerk

Seit fast 30 Jahren macht das Land Oberösterreich die Menschen in den Gemeinden direkt zu Gestalterinnen und Gestaltern von gesundheitsfördernden Angeboten.

Per Gemeinderatsbeschluss beteiligen sich mittlerweile 434, also mehr als 98 Prozent der oberösterreichischen Gemeinden, am Netzwerk „Gesunde Gemeinde". Ehrenamtlich tätige, gesundheitsinteressierte Menschen organisieren in Arbeitskreisen pro Jahr über 4000 Aktivitäten. Die Veränderung des Bewusstseins und der Strukturen auf lokaler Ebene gelten dabei als größtes Ziel.

Aus den eher kleinen Ansätzen zu Beginn ist eine starke Basis geworden. Viele Bewegungsangebote, Kurse und Vernetzungen in den Gemeinden gelten heute als selbstverständlich. Ohne das starke Engagement der Arbeitskreise hätte Gesundheitsförderung wohl kaum diesen Platz in den Gemeinden Oberösterreichs erreicht.

Jährliche Schwerpunkte

Dieses starke Netzwerk ermöglicht es auch, jährlich thematische Schwerpunkte bis in die Gemeinde hinauszutragen. Im Jahr 2019 steht die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Mittelpunkt. Unter dem Motto „herz.gesund.leben" schnüren die Gemeinden Präventionspakete zu einer breiten Palette von Themen, von der Blutdruck-Mess-Aktion über medizinische Vorträge und Workshops zu Stressmanagement bis zu Raucherentwöhnungsgruppen.

Die Gesundheit der Mitarbeiter fördern

Im Klinikum Wels-Grieskirchen kommt der Mitarbeitergesundheit ein hoher Stellenwert zu.

In einem Krankenhaus wird viel und hart für die Patienten gearbeitet. Die eigene Gesundheit steht dabei oft nicht genug im Fokus. Basierend auf den drei Säulen Bewegung, Ernährung und mentale Balance werden im Klinikum Wels-Grieskirchen unter anderem mit Gesundheitstag, Bewegungskonzepten und Beratungen durch die Arbeitspsychologie wichtige Maßnahmen für Mitarbeiter gesetzt.

Die Mitarbeiter beim Business Run. Foto: Klinikum Wels-Grieskirchen

Sportlich unterwegs

Das Klinikum Wels-Grieskirchen motiviert seine Mitarbeiter, vom Auto auf das Fahrrad umzusteigen. „Außerdem radeln wir dieses Jahr, um eine Gesundheitseinrichtung in der Dritten Welt beim Ankauf von Fahrrädern zu unterstützen", erklärt Franz Scherzer, akademischer Risiko- und Gesundheitsmanager und einer der Initiatoren der Aktion „Radelt Zur Arbeit" am Klinikum. Neu am Klinikum sind seit heuer fünf E-Bikes zum Leihen. Außerdem nimmt die Belegschaft des Krankenhauses gemeinsam an sportlichen Großveranstaltungen wie dem Business Run teil.

Bewegungskompetenz

Bewegung spielt im Klinikum-Alltag eine große Rolle. Durch das Konzept der Kinaesthetics werden Pflegebedürftige in ihrer eigenen Bewegung unterstützt, ohne dass sie dabei gehoben oder getragen werden. Dies hilft, Patienten schonend zu mobilisieren und erhält die körperliche Gesundheit der Pflegekräfte.

Psychische Gesundheit

Für die Unterstützung der psychischen Gesundheit der Mitarbeiter aller Berufsgruppen – von Ärzten und Pflegepersonen über Verwaltungsmitarbeiter, Techniker und Küchenpersonal – ist im Klinikum die Arbeitspsychologie zuständig. In Einzelgesprächen, Teamsitzungen und Workshops wird Unterstützung angeboten.

Gesunde Ernährung

Die Klinikum-Küche stellt nicht nur die qualitativ hochwertige Verpflegung der Patienten, sondern auch die der Mitarbeiter beider Standorte und externer Stellen sicher. Der Betrieb ist durch das Land OÖ als „Gesunde Küche" zertifiziert.

Persönliche Weiterentwicklung

Auch die Personalentwicklung setzt im Klinikum gezielt auf Verstärkung gesundheitsfördernder Aspekte. Dazu zählen z.B. „gesundes Führen" als Thema der Führungskräfte-Entwicklung oder zahlreiche Seminarangebote und Vorträge zur Steigerung der Gesundheitskompetenz.

Sehr gut angenommen werden Motivationsprogramme zur Raucherentwöhnung oder die Fitnessprogramme vom Kooperationspartner mediFIT. Steigende Nachfrage verzeichnen auch die spirituellen Angebote der Eigentümer-Orden und der Seelsorge.

Prim. Dr. Peter Reinelt und sein Team bieten alle Bereiche der Augenheilkunde mit hoher Spezialisierung an. Foto: BB Linz

Foto: Mesic

Das Team um Prim. Dr. Josef Hochreiter zählt zu Österreichs erfahrensten Spezialisten beim Gelenksersatz.

„Gesund durch die besten Jahre"

Unter diesem Motto laden die Spitalspartner Barmherzige Brüder Linz und das Ordensklinikum Barmherzige Schwestern am 23. November zum alljährlichen ORF-Vorsorgetag.

Im Fokus stehen Männer- und Frauengesundheit sowie Spezialthemen wie Diabetes, Gefäßerkrankungen und altersbedingte Augenerkrankungen wie z.B. der Graue Star. Viel Raum bekommt auch das Thema Gelenksersatz, wo neueste Prothesenmodelle und Operationstechniken für Hüfte und Knie sowie die rasche Rehabilitation danach anschaulich vermittelt werden.

2010 ins Leben gerufen, zählt der Vorsorgetag seit Jahren zu den beliebtesten Veranstaltungen im oberösterreichischen Raum. Diese Veranstaltung der beiden Spitalspartner hilft mit, gesund durch die besten Jahre zu kommen. Durch die Kooperation der beiden Häuser erwartet die Besucher dieses Jahr ein stark erweitertes Vortrags- und Untersuchungsangebot.

„Sehen wie in jungen Jahren" lautet ein Thema der Augenklinik, das die medizinischen Möglichkeiten einer Katarakt-Operation im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder aufzeigt.

Das Referenzzentrum für Gefäßmedizin bei den Brüdern ist mit dem Beitrag „Man ist so alt wie seine Gefäße" vertreten und beleuchtet die Gefahren und Symptome von Gefäßerkrankungen. Ein weitläufiges Problem, insbesondere bei älteren Personen, sind erhöhte Blutzuckerwerte. Spezialisten der Inneren Medizin erklären verständlich, welche Folgewirkungen möglich bzw. wie diese zu verhindern sind.

Männer im besten Alter sind Zielgruppe beim Vortrag von Prim. Dr. Wolfgang Loidl von der Urologie des Ordensklinikums. Ist der November doch Prostatavorsorgemonat, bei dem „Mann" mit wenig Aufwand viel tun kann, um die am häufigsten auftretende männliche Krebsform im Falle des Falles frühzeitig zu erkennen. Im Vortrag geht es daher um Vorsorge und die neuesten Behandlungsmöglichkeiten von Prostatakrebs. Infostände informieren außerdem auch über Hilfe für Brustkrebspatientinnen und die Unterstützung onkologischer Selbsthilfegruppen für Betroffene.

High Tech bis hin zu individuell angefertigten Prothesen aus dem 3D-Drucker hat beim Gelenksersatz in Hüfte und Knie Einzug gehalten. Welche Prothese passt optimal für mich, wie wird sie angepasst und wie schnell werde ich mit welchem Reha-Konzept danach wieder fit? Die Spezialisten des Endoprothetikzentrums und der Physikalischen Medizin am Ordensklinikum Barmherzige Schwestern informieren dazu in zwei Vorträgen und bieten im Hochparterre der Eingangshalle der Barmherzigen Schwestern gemeinsam mit Prothesenherstellern und Bandagisten einen großen Infobereich mit umfassende Möglichkeit „zum Fragen, Anfassen und Ausprobieren" von Implantaten und Reha-Geräten.

Neben dem „Gesundheitstalk", bei dem Besucher auch die Möglichkeit haben, persönliche Fragen an die Referenten zu richten, lädt die Gesundheitsstraße im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder zu Vorsorgeuntersuchungen der Gefäße, Augen und Diabetes.

Weitere Informationen unter www.bblinz.at und unter www.ordensklinikum.at

Apotheken: Gesundheit an erster Stelle

Der Aktionstag Gesundheit OÖ 2018 hat gezeigt: Für die Oberösterreichische Apothekerkammer steht die Gesundheit der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher im Mittelpunkt.

Mit mehr als 800 Besucherinnen und Besuchern war der Aktionstag Gesundheit OÖ auch heuer ein Renner. Bereits seit acht Jahren organisieren die OÖ Apothekerkammer und das ORF-Landesstudio Oberösterreich gemeinsam mit dem Land, der OÖ Gebietskrankenkasse und dem Verein AM PLUS die erfolgreiche ganztägige Veranstaltung – mit dem Ziel, die oberösterreichische Bevölkerung über wichtige Gesundheitsthemen umfassend zu informieren. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs standen am 26. September genauso im Mittelpunkt wie die Themen Niere, Rheuma oder Impfschutz. „Die OÖ Apotheken sind für die Bevölkerung oft der erste Ansprechpartner in Sachen Gesundheit. Wir nehmen unseren Auftrag, für mehr Gesundheit der Bevölkerung zu sorgen, sehr ernst", sagt der Präsident der OÖ Apothekerkammer, Mag. pharm. Thomas W. Veitschegger. Seien es die innovative Gefäßalter-Messung, die aktuelle Grippeimpfung oder die zertifiziert geschulten Onkologie-Apothekerinnen und -Apotheker – die OÖ Apothekerkammer ist bei Vorsorge- und Früherkennung von chronischen Krankheiten ein kompetenter Partner im heimischen Gesundheitswesen. „Seit knapp zwei Jahren haben über 50 Apothekerinnen und Apotheker eine mehrteilige Ausbildungsreihe zum Thema Onkologie absolviert. Dieses breit gefächerte Wissen wird Betroffenen und Angehörigen von Krebspatienten zweifelsohne zugutekommen", sagt die Vizepräsidentin der OÖ Apothekerkammer, Mag. pharm. Monika Aichberger.

Foto: Öst. Apothekerkammer

Beim Aktionstag Gesundheit: v.l.: LH Thomas Stelzer, Vizepräsidentin der OÖ Apothekerkammer Monika Aichberger, Präsident der OÖ Apothekerkammer Thomas W. Veitschegger, Allgemeinmediziner und Präsident der Initiative AM PLUS Erwin Rebhandl.

Die Gefahren der Sonne auch in der trüben Jahreszeit nicht unterschätzen

Sonnenlicht gilt als Hauptquelle für Vitamin D, das gerade im Herbst vermehrt über die Nahrung aufgenommen werden muss. Der Gefahren der Sonne sollte man sich aber auch in der kalten Jahreszeit bewusst sein.

Vitamin D, das zu 90 Prozent von körpereigenen Zellen mit Hilfe der Sonne gebildet wird, hat wichtige Aufgaben: Es beugt Erkältungen und Knochenerkrankungen wie Osteoporose oder Rachitis vor. Es reduziert auch die Gefahr eines Herzinfarktes.

Ein Mangel an Vitamin D kann zu neurologischen Problemen wie Depressionen oder Demenz führen. Deshalb sollten wir gerade im Herbst und Winter auf ausreichend Bewegung unter freiem Himmel achten. Gerade in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, Vitamin D-haltige Lebensmittel wie fetten Fisch (Lachs, Hering, Makrele), Leber, Eigelb, Margarine und Pilze (Eierschwammerl, Champignons) zu sich zu nehmen, rät Primarius Dozent DDr. Wolfram Hötzenecker, Vorstand der Klinik für Dermatologie und Venerologie und Leiter des Allergiezentrums am Kepler Universitätsklinikum.

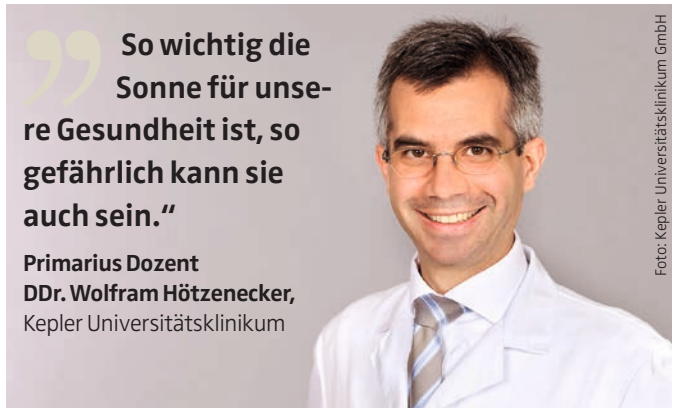


Foto: Kepler Universitätsklinikum GmbH

Sonnenschutz

So wichtig die Sonne für unsere Gesundheit ist, so gefährlich kann sie auch sein. Insbesondere Menschen, die aufgrund ihres Hauttyps gefährdet sind oder gar schon Hautkrebs hatten, sollten sich auch in der kalten Jahreszeit schützen. „Sonnenschutzcremes mit LSF 30 sind wichtig, um Sonnenbrand, verfrühter Hautalterung und im schlimmsten Fall Hautkrebs vorzubeugen", so Hötzenecker. „Einer Studie des King's College zufolge tragen die meisten Menschen zu wenig davon auf. Empfohlen sind zwei Milligramm pro Quadratzentimeter", rät der Experte.

Kepler Universitäts Klinikum

Projekt mit Feingefühl: Vergiss-MEIN-nicht

1. Preis

Seewalchen sicherte sich mit einem Projekt zur Thematik Demenz den Sieg.

Demenz ist eine Krankheit, die das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen grundlegend verändert. Mit dem Projekt Vergiss-MEIN-nicht widmet sich das Team der Gesunden Gemeinde Seewalchen dieser Thematik, sensibilisiert, informiert, klärt auf und unterstützt. Hauptzielgruppe sind die Angehörigen, welche oft auf sich selbst vergessen, daher auch der Projekt-Name Vergiss-MEIN-nicht. Im Jahr 2015 begann die Planungsphase. Das Team erhielt Schulungen durch Ärzte und die MAS Alzheimerhilfe, intensive Gespräche mit Angehörigen wurden geführt. „Wir haben uns selber auch erst ein Grundwissen aneignen müssen", so die Leiterin des Arbeitskreises der Gesunden Gemeinde Seewalchen Andrea Mayr. Im April 2016 fand die Auftaktveranstaltung in TOSTMANNs Bandlkramerey in Seewalchen statt. Familie Tostmann stellt ihre Räumlichkeiten für die Initiative kostenlos zur Verfügung. Rund 150 TeilnehmerInnen lauschten den Expertenvorträgen und Lesungen. Seitdem ist viel passiert im Rahmen des Projektes. Ein Vergiss-MEIN-nicht-Bankerl mit einer Infotafel macht auf die Thematik aufmerksam. Im geschützten Rahmen finden Sprechtage statt, ein Gedächtnischeck durch eine Gesundheitspsychologin wird angeboten. Großen Anklang fand eine vierteilige Vortragsreihe. 2017 wurden die „Lesemädels" ins Leben gerufen. Immer am ersten Dienstag im Monat wird in TOSTMANNs Bandlkramerey gelesen, getanzt, gesungen. Angehörige sowie Betroffene haben die Möglichkeit, eigene Geschichten oder Reime vorzutragen, sich auszutauschen, einander zuzuhören. „Die Zusammenkünfte sind sehr bewegend", so Andrea Mayr. Gerade entsteht sogar ein Vergiss-MEIN-nicht-Buch, in dem Erinnerungen der TeilnehmerInnen, ihre Geschichten, Liedtexte und Tipps gesammelt werden.

Intensive Gespräche, gemeinsames Singen, Spiele und Musik gibt es bei den Treffen der „Lesemädels". Fotos: Andrea Mayr

Mit der Vergissmeinnicht-Blume wurde auf die Veranstaltung aufmerksam gemacht.

Gesund im Leben stehen

2. Preis

Sieben Gesunde Gemeinden im Inneren Salzkammergut zogen an einem Strang und machten gemeinsam auf das Thema Krebsvorsorge aufmerksam.

„Gschmåh is`s, wånnst gsund bist": unter diesem Motto vernetzten sich sieben Gesunde Gemeinden im Inneren Salzkammergut – Bad Goisern, Bad Ischl, Ebensee, Gosau, Hallstatt, Obertraun und St. Wolfgang – zum Jahresschwerpunkt 2016/17 „Gesund im Leben stehen – Vorbeugung vor Krebserkrankungen". Im Mittelpunkt standen Krebsvorsorge und Krebsfrüherkennung. Mit dem Projekt wurden alle Säulen der Gesundheitsförderung wie Ernährung, Bewegung, medizinische Themen und psychosoziale Gesundheit abgedeckt. „Unser Ziel war es, über die Vorbeugung vor Krebserkrankungen zu informieren und zu sensibilisieren. Wir wollten das Bewusstsein für das Thema Krebs erhöhen und so eine Nachhaltigkeit bewirken", sagt Marianne Kloibhofer, Arbeitskreisleiterin in Bad Ischl. Durch die Vernetzung der Gemeinden konnte das Thema den BürgerInnen zusammen näher gebracht werden, außerdem waren so eine gemeinsame Bewerbung und ein breiteres Angebot an Veranstaltungen möglich. „Die Krebsvorsorge ist leider immer noch ein heikles und sensibles Thema. Wir wollten zum aktiven Tun anleiten, durch eine gesunde Lebensweise und Vorsorgeuntersuchungen", so Kloibhofer.

In jeder der sieben Gemeinden fanden Veranstaltungen statt, ein informatives und vielfältiges Programm wurde geboten. Dieses reichte von der Diskussionsrunde mit verschiedensten FachärztInnen in der Ischler Trinkhalle bis hin zur Abschlussveranstaltung mit einem großem Gewinnspiel und Aufführungen der Heimatbühne in Bad Goisern.

Foto: Gesunde Gemeinden Inneres Salzkammergut

Herzlich willkommen in Adlwang

3. Preis

Gemeinschaftsfördernde Angebote für Zugezogene und junge Familien.

Die Gemeinde Adlwang für Zugezogene und junge Familien zum attraktiven Lebensmittelpunkt zu machen und das Miteinander zu fördern – das ist das Ziel des Projektes „Willkommen in Adlwang". Seit rund 3 Jahren sorgt die Initiative für gemeinschaftsfördernde und nachhaltige Angebote.

Adlwang mit seinen sieben Ortsteilen ist geografisch so gegliedert, dass ein Großteil der Bevölkerung an den Gemeindegrenzen angesiedelt ist. Dass dennoch eine Gemeinschaft entsteht, in der ein konstruktiver Austausch stattfindet und sich alle zugehörig fühlen, dafür sorgt das Projekt „Willkommen in Adlwang". Die Angebote richten sich an Zugezogene, Eltern mit Neugeborenen und Kleinkindern sowie an die Großeltern. Als Anlaufstellen im Ort für junge Familien dienen der Baby- und der Zwergerl-Treff. Außerdem werden Sprechstunden mit einer Hebamme zu verschiedenen Themen wie Schwangerschaft, Ernährung, Gesundheit und Pädagogik angeboten.

Regen Zulauf haben das Eltern-Kind-Turnen, die motopädagogischen Stunden und der kreative Kindertanz.

„Natürlich gibt es heutzutage Foren im Internet – aber sich persönlich auszutauschen, eigene Erfahrungen, Sorgen und Tipps miteinander zu teilen, ist doch etwas komplett anderes", so Vizebürgermeisterin und Arbeitskreisleiterin Maria Achathaler. Der Musikverein steht dem Projekt-Team als Kooperationspartner zur Seite und stellt die 2017 neu errichteten, großzügigen Musikräume für die Treffen zur Verfügung. Ein weiterer Erfolg: seit Ende April 2018 hat Adlwang endlich einen eigenen, öffentlichen Spielplatz. Dieser wurde von den Eltern und Kindern mitgestaltet. Seit Juni gibt es außerdem zum ersten Mal eine Tagesmutter in Adlwang. Eine neue nachhaltige Idee der Gemeinde ist bereits am Gedeihen: der Hallerwald soll als Familien-Naherholungs- und Erlebnisweg attraktiviert werden.

Eltern-Kind-Turnen Foto: Gesunde Gemeinde Adlwang

Ein starkes Netzwerk dank großem Engagement

Bemerkenswert: zahlreiche Personen engagieren sich jedes Jahr für ihre Gesunde Gemeinde.

Über 3.000 ehrenamtlich tätige Personen tragen das Thema Gesundheitsförderung jedes Jahr in ihre eigene Gemeinde, indem sie laufend ansprechende und qualitätsvolle Aktivitäten für Jung und Alt setzen.

Die Arbeitskreisleiterinnen und Arbeitskreisleiter im Netzwerk Gesunde Gemeinde übernehmen dabei eine tragende Rolle. Sie laden zu regelmäßigen Sitzungen ein, motivieren die Bürgerinnen und Bürger zur Mitarbeit in den Arbeitskreisen und vernetzen die unterschiedlichen Vereine. Beeindruckend ist heuer die Anzahl jener Personen, die sich bereits seit mehr als 15 Jahren für ihre Gesunde Gemeinde engagieren (siehe Kasten rechts). Drei Arbeitskreisleitungen gilt ein besonderer Dank: Gerlinde Tucho aus Lasberg, Rudolf Kehrer aus Niederkappel und Josef Stummer aus Roßleithen feiern heuer bereits ihr 20-jähriges Jubiläum. Seit über 25 Jahren engagiert sich Dr. Bernhard Lang bereits für die Gesundheit in der Gemeinde Sarleinsbach. Im Zuge des Präventionstages Gesunde Gemeinde 2018 bedankte sich das Land OÖ für das große Engagement der Arbeitskreisleitungen.

Die Ehrung wurde von Landesrätin Christine Haberlander vorgenommen.

Landesrätin Christine Haberlander (li.) und Dr. Heinrich Gmeiner (r.) danken Rudolf Kehrer, Gerlinde Tucho, Dr. Bernhard Lang und Josef Stummer (v.l.n.r.) für ihr langjähriges Engagement. Foto: Land OÖ/Liedl

Engagieren sich seit mehr als **15 Jahren** für ihre Gesunde Gemeinde:

Eggelsberg: Dr.in Gudrun Schwarz
Eggerding: Margit Dullinger
Haibach, Ottenschlag, Reichenau im Mühlkreis: Bgm. Josef Reingruber
Hohenzell: Franz Bader
Laakirchen: Regina Hirschmann
Langenstein: Erika Leithenmayr
Puchenau: Vzbgm. Dr. Martin Kastner
Rosenau am Hengstpaß: Maria Benedetter
Traun: Renate Prammer
Zell an der Pram: Veronika Hofinger

Die Sonderpreise 2018

A Nußbach – „Fußgesundheit bei den Volksschulkindern“

Nach der Prämierung mit einem Sonderpreis für den „Tag der Fußgesundheit“ im Jahr 2017 startete die Gesunde Gemeinde Nußbach in Kooperation mit der Fachhochschule Physiotherapie Steyr ein eigenes Projekt für die Kinder der Volksschule. In regelmäßigen Einheiten trainieren die Kinder mit den FH-Studentinnen und -studenten die Grundkompetenzen für eine aufrechte, kräftige und stabile Haltung.

Im Schulalltag ist die Fußgesundheit bereits ein Fixpunkt: Kinder und Lehrer nutzen die bewegte Pause und den Unterricht, um das Gelernte gemeinsam zu trainieren.

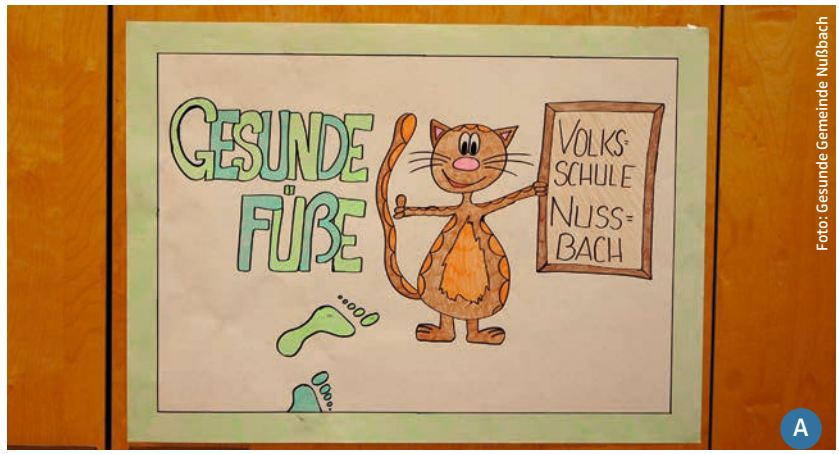


Foto: Gesunde Gemeinde Nußbach

A

B

Fotos: Hermine Leidinger

B Alberndorf – „Bauernladenverein Essen von Dahoam“

Bereits im Jahr 2011 wurde von der Gesunden Gemeinde Alberndorf die „regionale Ecke“ im örtlichen Supermarkt eingerichtet. Da die Nachfrage nach den heimischen Produkten stetig stieg, entstand schließlich gemeinsam mit der Bevölkerung und der Ortsbauernschaft die Idee, ein Online-Portal einzurichten, über das die Ware bestellt und wöchentlich abgeholt werden kann. Unter hohem ehrenamtlichem Engagement rief die Gesunde Gemeinde die Plattform „bauern.laden.ein.at“ ins Leben. Wichtig ist dem Arbeitskreis außerdem, mit Vorträgen und Workshops die KonsumentInnen auf die Bedeutung einer bewussten Ernährung aufmerksam zu machen.

B

C Steyregg – „KernGartl“

Aktiv sein in der Natur, neue „Gartennachbarn“ kennenlernen und das selbst angebaute Gemüse und Obst genießen – die Vorteile eines Gemeinschaftsgartens und sein Nutzen für die Gesundheit sind sehr vielfältig. Nach dem erfolgreichen Start des ersten „KernGartl“ wurde schon ein weiterer Platz zum Garteln gefunden und mit Unterstützung der Lehrlinge der Oö. Bauakademie mit Sitzbänken und Hochbeeten bestückt.

Zuvor waren mittels eines Online-Tools („Bürgercockpit“) Anliegen und Ideen zur Gestaltung eingeholt worden. Das „KernGartl“ kann von allen GemeindebürgerInnen genutzt werden. Sein Ausbau bleibt auch zukünftig ein sehr wichtiges Ziel der Gesunden Gemeinde Steyregg.

Foto: Stadtgemeinde Steyregg

C

Fotos: Wolfgang Brandstetter

D Steinbach an der Steyr – Energie-Erlebniswelt Steinbach an der Steyr

Das Gesunde-Gemeinde-Team aus Steinbach an der Steyr arbeitet bereits seit fünf Jahren daran, Wanderwege für alle Generationen zu errichten. So entstanden vier barrierefreie Themenwanderwege zur „Energiegewinnung aus der Natur und im Leben": Messerer-, Wasser-, Kraft- und Höhenweg bieten Einblicke in die wunderschöne Natur der Steyr-Schlucht und des Steyr-Tals. Mit dem Maskottchen „Stoani", das durch die einzelnen Erlebnisstationen führt, werden insbesondere Kinder motiviert, die eigene Gemeinde als Bewegungsraum zu nutzen.

Sehr spannend ist der Besuch in den Schaubetrieben der Energiegewinnung. Zum Ruhigwerden und Auftanken in der Natur laden Meditations- und Erholungsplätze ein.

Foto: Gesunde Gemeinde Windischgarsten (Werner Gschaider u. Stefan Edelsbacher)

E Pyhrn-Priel Region – „Mit vereinten Kräften" 9 Gesunde Gemeinden ziehen an einem Strang / Gesundheitstag 2017 „Krebsprophylaxe"

Durch die gebündelte Kraft der neun Gesunden Gemeinden Edlbach, Hinterstoder, Klaus, Rosenau, Roßleithen, Spital am Pyhrn, St. Pankraz, Vorderstoder und Windischgarsten ist es möglich, in der Region regelmäßig Gesundheitsangebote mit hochkarätigen Referentinnen und Referenten umzusetzen. Das Highlight im Jahr 2017 bildete der gemeinsame Gesundheitstag zur Prävention von Krebserkrankungen. Vorträge, Workshops und Informationsstände, begleitet von zahlreichen regionalen Gesundheitsanbietern, widmeten sich der Thematik – von der Prophylaxe bis zur Therapie. Dass die Kooperation von den BürgerInnen der Region sehr geschätzt wird, zeigen die hohen Teilnehmerzahlen der Veranstaltungen – so wurde der Gesundheitstag 2017 von mehr als 650 Personen besucht.

Impressum

Herausgeber: Ing. Rudolf Andreas Cuturi, MAS, MIM, Promenade 23, 4010 Linz, **Medieninhaber:** OÖN Redaktion GmbH & Co. KG, Promenade 23, 4010 Linz, Tel. 0732/7805-0, **Hersteller:** Leykam Druck GmbH & Co KG, Bickfordstraße 21, A-7201 Neudörfl, **Redaktion:** OÖNachrichten Sonderthemen-Redaktion, **Titelbild:** colourbox.de, **Anzeigen:** Mag. Bernd Kirisits, Wimmer Medien GmbH & Co. KG, Promenade 23, 4010 Linz, Tel. 0732/7805-519, **Erscheinung:** 3. November 2018

Die BesucherInnen konnten beim Infostand des Roten Kreuzes den Blutdruck messen lassen.

Den ersten Platz errang die Gesunde Gemeinde Seewalchen mit dem Projekt Vergiss-MEIN-nicht.

Fotos: LandOÖ/Liedl

Ein Tag für die Gesundheit

Die Vergabe der Gesundheitsförderungspreise fand heuer im Rahmen des Präventionstages statt.

Er stand unter dem Themenschwerpunkt „herz.gesund.leben – Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen". Unter 44 Einreichungen hatte eine Experten-Jury drei Haupt- und fünf Sonderpreise ausgewählt. Insgesamt nutzten rund 200 Gäste die Chance, sich zu informieren und sich auszutauschen.

Der dritte Platz ging an die Gesunde Gemeinde Adlwang mit dem Projekt „Willkommen in Adlwang".

Den zweiten Platz erhielten die sieben Gesunden Gemeinden Bad Ischl, Bad Goisern, Ebensee, Gosau, Hallstatt, Obertraun, St. Wolfgang für das Projekt „Gschmåh is`s, wånnst gsund bist!".

Landesrätin Christine Haberlander mit Primar Dr. Kurosch Yazdi, Vorstand der Klinik für Psychiatrie am Kepler Universitätsklinikum, der zu den Auswirkungen von Stress auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit referierte.