

SAĞLIK. ERNÄHREN, BEWEGEN UND SOZIALE TEILHABE IM STADTTEIL FÖRDERN

SOZIALRAUMORIENTIERTE GESUNDHEITSFÖRDERUNG ÄLTERER FRAUEN UND
MÄNNER MIT TÜRKISCHEM MIGRATIONS HinterGRUND IN HAMBURG

JOHANNA BUCHCIK / RALF SCHATTSCHEIDER

Transfertagung des Projektes SAĞLIK / 29.10.2013 /

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg - Competence Center Gesundheit

Gliederung



2

- Projektrahmen
- Projektablauf und -inhalte
- Drei Phasen der Intervention
- Inhalte der Interventionen
- Herausforderungen
- Evaluation

Projektrahmen



3

Gefördert vom BMBF

Laufzeit: 05/2010 – 12/2013



HAW Hamburg

in Kooperation der Departments

Soziale Arbeit und Gesundheitswissenschaften

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg

Hamburg University of Applied Sciences

Projektleitung: Prof. Dr. Joachim Westenhöfer

stellvertretend: Prof. Mary Schmoecker, Prof. Christiane Deneke

Wiss. Mitarbeiterin: Ralf Schattschneider, Johanna Buchcik

Projekttablauf und -inhalte



4



1. Phase



5

Zugang zu den Einrichtungen

- Kennenlernen der Einrichtungsleitung/en, der Mitarbeiter/innen sowie der Zielgruppe/n
- Zugang zur Zielgruppe durch Einrichtungsleitungen
- Anknüpfung an bestehende sekundäre bzw. primäre Netzwerke der Zielgruppe
- Beschreibung des Vorhabens / Modifikation des Programms
- Erfassung bestehender Strukturen und Gegebenheiten

2. Phase



6

Erarbeitung der Interventionsinhalte bzw. Einschätzung der Anschlussmöglichkeiten

- Ausgangspunkte: Ergebnisse der Bestands- und der regionalen Ressourcenanalyse
- Inhaltliche Ausgestaltung: Empfehlungen der DGE (Ernährung) und der BAGSO (Bewegung)
- Anpassung und Modifizierung der Inhalte
- Rekrutierung der Teilnehmer/innen
- Einschätzung der Anschlussmöglichkeiten / Gewinnung weiterer Teilnehmer/innen

3. Phase



7

Durchführung von Gesundheitskursen

- Zehn wöchentliche Termine a zwei Stunden
- Themen Ernährung und Bewegung: jeweils Theorie und Praxis
- Informationsvermittlung, Austausch in Form von Gesprächsgruppen und praktische Umsetzung
- Themen mittels ‚Hausaufgabe‘ in den Alltag eingeführt

Drei Phasen – Überblick



8

1. Phase

Stadtteilbegehungen

Filmnachmittag

Kirchenführung

Kaffee trinken

2. Phase

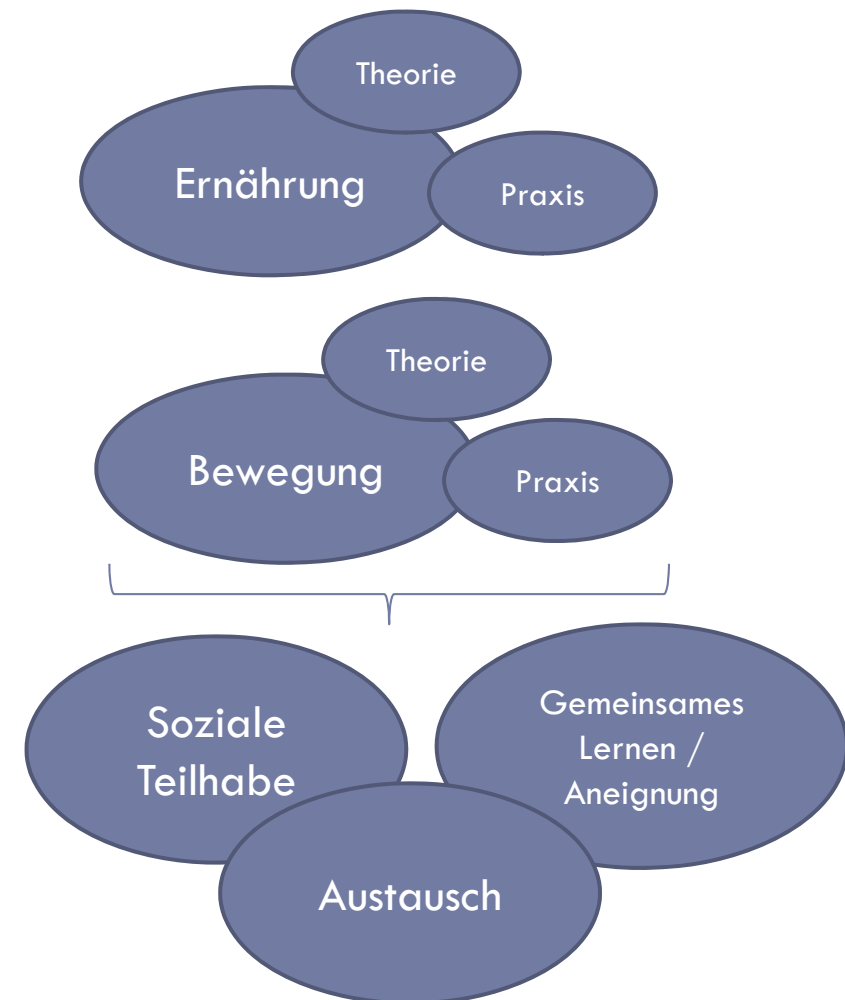
Bedarfs- und Regionale Ressourcenanalyse

Partizipativ

Kooperierende Einrichtungen

Aufbau von Netzwerken

3. Phase





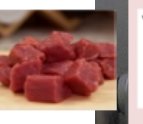



Woche	Ernährung - Theorie	Ernährung - Praxis	Bewegung - Theorie	Bewegung – Praxis
5	Fleisch und Fisch	Fettgehalt und Fettqualität	Ausdauer	30 minütiger Spaziergang

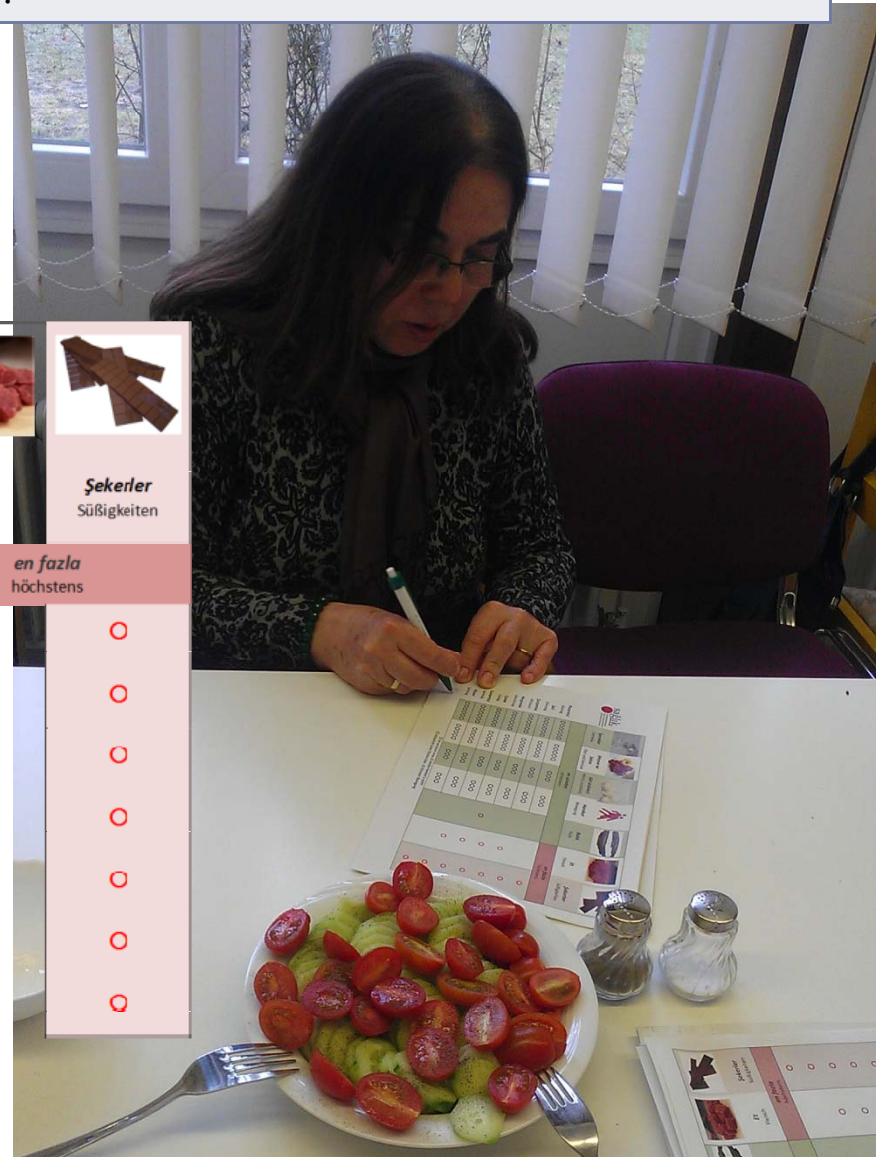


Woche	Ernährung - Theorie	Ernährung - Praxis	Bewegung - Theorie	Bewegung - Praxis
6	Ernährungsprotokoll	Was ist eine „Portion“?	Gelenke	Sitztanz



	 İçecekler Getränke	 Mayve ve Sebzeler Obst und Gemüse	 Süt ürünleri Milch(-produkte)	 Hareket Bewegung	 Balık Fisch	 Et Häuser	 Şekerler Süßigkeiten
	en azından mindestens				en fazla höchstens		
Pazartesi Montag	○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○
Salı Dienstag	○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○
Çarşamba Mittwoch	○○○○○	○○○○○	○○○	○○○		○	○
Perşembe Donnerstag	○○○○○	○○○○○	○○○	○○○	○		○
Cuma Freitag	○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○
Cumartesi Samstag	○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○
Pazar Sonntag	○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○

○ 10 ml suya veya 10 gram şekerli süt veya 10 ml yağlı süt
○ entspricht einer Portion bzw. 10 Min. aktiver Bewegung



Woche	Ernährung - Theorie	Ernährung - Praxis	Bewegung - Theorie	Bewegung – Praxis
7	Body-Mass-Index Getränke	Berechnung BMI Ermittlung Zuckergehalt	Beweglichkeit von Hüfte und Beinen	Hüftkreisen Beinkreisen







Herausforderungen



14

- Zugang zu den Einrichtungen
- Ausrichtung an den bestehenden Strukturen
- Schwerpunkte Ernährung und Bewegung beibehalten
- die Motivation der Teilnehmer/innen erhalten (konstante Gruppe)
- Nachhaltigkeit gewährleisten (Abhängigkeit von finanziellen und personellen Mitteln)



Kursspezifische Evaluation I

- standardisierte Fragebögen zu
 - Zufriedenheit mit dem Kurs
 - Erwartungen erfüllt
 - Neues dazugelernt
 - Zusammenarbeit
 - Umsetzung

- Anteil positiver Antworten (Kategorien ‚sehr gut‘ + ‚gut‘) in einer Spanne von rund 80% bis 100%



Kursspezifische Evaluation II

- Ausrichtung weiterer Instrumente an Vermittlung der Kursinhalte:
 - *persönliche Dokumentation der persönlichen Zielsetzung zu Beginn und der Zielerreichung am Ende der Intervention*
 - Abfrage des *kursspezifischen Wissens- bzw. Verhaltensstatus* am Ende der Intervention
- Harmonisierung von Evaluation und Kursverlauf, um
 - die Vermittlung von Kursinhalten an der aktuellen Situation der Teilnehmerinnen auszurichten
 - Selbstreflexionen sowie Gruppendiskussionen einzuleiten und durchzuführen

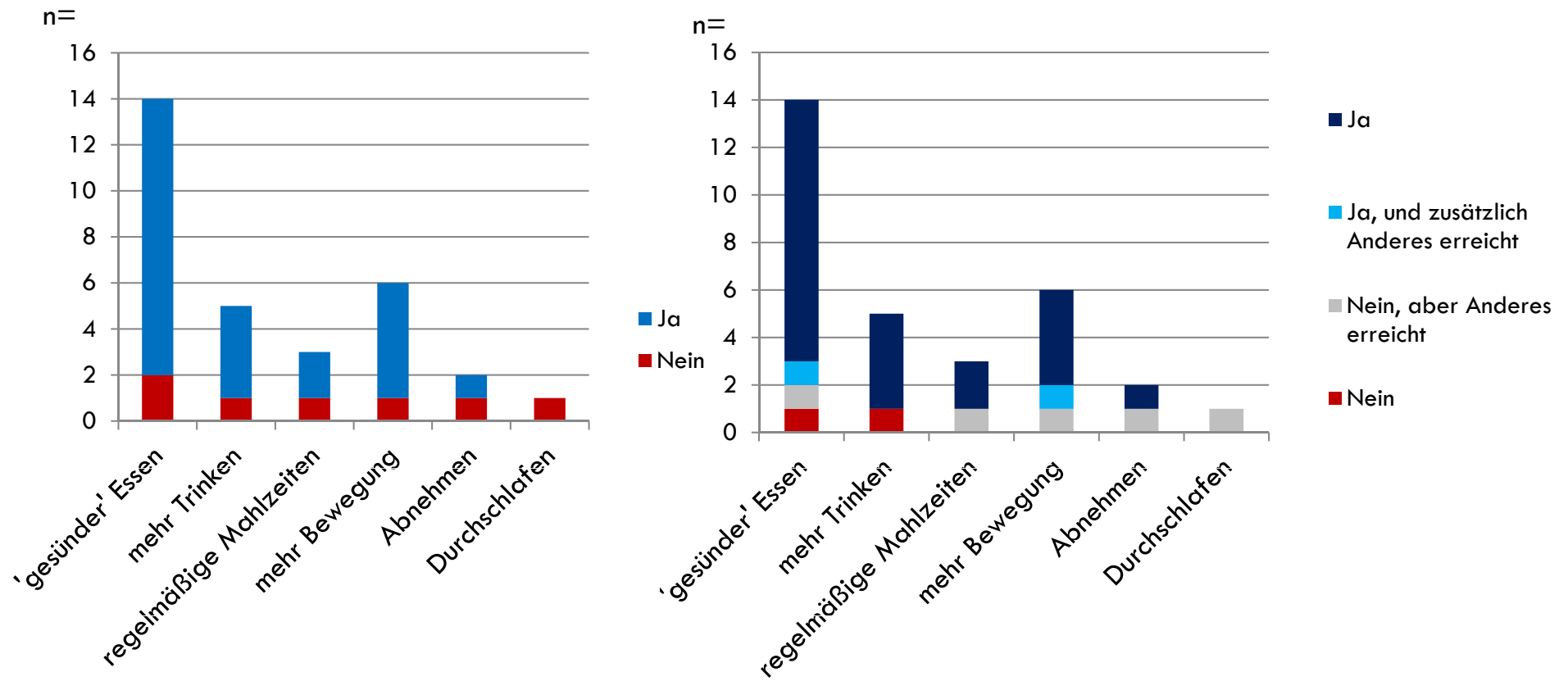
Persönliche Zielerreichung



17

Status der persönlichen Zielerreichung am Ende der Intervention

Absolute Häufigkeiten - Mehrfachantworten möglich / n=22



Wissensstandbewertung



18

Wissens- bzw. Verhaltensstatus am Ende der Intervention (relative Häufigkeiten der ‚ja‘-Antworten)

	theoretische Kenntnisse - kognitive Ebene		Hilfsmittel / Voraussetzungen gesunder Ernährung - kognitive Ebene		aktive Umsetzung gesunder Ernährung - psychomotorische Ebene							
	Kenntnis über persönliche Stärken/ Schwächen eigener Ernährung	Kenntnis über BMI	Nutzung Ernährungs- tagebuch	zukünftig auf Fettgehalt achten (Einkauf und Kochen)	2-3x/Tag Gemüse	2-3x/Tag Obst	3x/Woche fettarme Milchpr.	max. 4x/Woche fettarmes Fleisch	1x/Woche Fisch	1,5l/Tag kalorien- freie/arme Getränke	Essen in Ruhe - nicht 'zwischen- durch'	'gesundes Naschen' wird beachtet
Kurs / Einrichtung A n=8	100%	100%	88%	100%	100%	88%	63%	63%	63%	88%	88%	88%
Kurs / Einrichtung B n=9	100%	78%	78%	100%	78%	67%	100%	89%	78%	89%	89%	78%
Kurs / Einrichtung C n=10	100%	90%	60%	100%	90%	100%	90%	90%	100%	100%	90%	100%
Gesamt n=27	100%	89%	74%	100%	89%	85%	85%	81%	81%	93%	89%	89%

Fazit



19

- Ausrichtung der Vorgehensweisen und Materialien an der Zielgruppe
- niedrigschwellige ‚Netzwerkanreicherung‘, wobei Gesundheitsförderung Teil bereits bestehender Konstellationen der Zielgruppe wird
- Kurse mit praktischer Umsetzung bis in den Alltag hinein bewirken positive Verhaltensänderungen (zumindest bis zum Interventionsende)
- Verstetigung der Angebote durch Kooperationspartner, auf der Umsetzungsebene insbesondere durch ‚MiMi - Das Gesundheitsprojekt‘



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Johanna Buchcik, Ralf Schattschneider

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg

Alexanderstraße 1, 20099 Hamburg

040/42875-7082 bzw. -9841

johanna.buchcik@haw-hamburg.de

ralf.schattschneider@haw-hamburg.de



Die IN FORM MitMachBox wurde im Rahmen des Projektes "Im Alter IN FORM: Gesund essen, mehr bewegen" von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) erarbeitet und vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

<http://www.in-form.de/profiportal/in-form-vor-ort-erleben/aktionen/in-form-mitmachbox.html>