

Stärkung der Gesundheitskompetenz

Bewegt im Park – ein einfaches Konzept, das bei der Bevölkerung ankommt



Fotos: HVB/APA-Fotosevice/Hörmandinger

Das zugrundeliegende Konzept von Bewegt im Park überzeugt durch seine Einfachheit und gleichzeitige Motivation für mehr Bewegung durch Nutzung des öffentlichen Raums für Gesellschaft und Vereine:

- Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich;
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich;
- Die Kurse finden an öffentlichen Plätzen statt;
- Die Kurse finden wöchentlich am gleichen Tag, zur gleichen Zeit und am gleichen Ort statt;
- Interessierte kommen einfach vorbei und machen mit;
- Die Kurse beinhalten ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm (einfach, ohne bzw. mit wenig Material durchführbar).



Bewegt im Park – eine Erfolgsgeschichte die überzeugt

„Bewegt im Park“ ist ein Kooperationsprojekt zwischen dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und dem Sportministerium als Finanziers sowie den Sportverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION als Umsetzungspartner. Nach vier Jahren hat sich das Konzept etabliert und ist bei der Bevölkerung angekommen. Die Idee ist simpel aber effektiv: In den Sommermonaten von Juni bis September werden niederschwellige Bewegungskurse in Park- und Freizeitanlagen angeboten, die von erfahrenen Trainer/-innen angeleitet werden. Durch die Präsenz im öffentlichen Raum hat „Bewegt im Park“ das Potenzial auch jene zu erreichen und für Bewegung zu begeistern, die bisher nicht erreicht wurden. Zudem wird mit „Bewegt im Park“ eine wichtige Maßnahme zur gesundheitsfördernden Gestaltung der Lebenswelt im kommunalen Raum gesetzt.

Ein zentraler Erfolgsfaktor des „Bewegt im Park“-Konzepts ist die sogenannte Niederschwelligkeit. Alle Angebote sind kostenlos, werden an öffentlich zugänglichen Plätzen abgehalten, die Teilnahme ist unverbindlich und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. So bringt „Bewegt im Park“ sportliche Bewegung direkt ins Lebensumfeld der Menschen. Für die Bewegungsangebote werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Dies erleichtert das Ausprobieren und Kennenlernen neuer Sportarten und Vereine, womit auch die Tür zur Vereinsmitgliedschaft und so zu regelmäßiger Bewegung geöffnet wird.

„Bewegt im Park“ wird von der Bevölkerung gut angenommen, wie die Evaluationsergebnisse bestätigen. Die Zahl der teilnehmenden Personen konnte über die Jahre hinweg kontinuierlich gesteigert werden: Im ersten Jahr 2016 nahmen an den 121 Kursen rund 14.000 Bewegungsneugierige teil. Im Jahr 2017 konnten mit über 200 Kursen bereits 26.300 Teilnehmer und im Jahr 2018 rund 57.500 Personen unterschiedlichen Alters mit mehr als 450 Kursangeboten erreicht werden. Die „Bewegt im Park“-Saison im Jahr 2019 verzeichnet einen neuen Teilnahmerecord

mit 69.490 Bewegungsbegeisterten, die an über 460 Bewegungskursen teilgenommen haben.

Die meisten Teilnehmerzahlen im Jahr 2019 gab es mit 12.037 in Niederösterreich, gefolgt von Wien mit 11.326 und der Steiermark mit 10.025. Damit hat sich die Inanspruchnahme gegenüber dem Start im Jahr 2016 in drei Jahren verfünffacht.

Bewegt im Park – Positive Effekte

Auch die Ergebnisse der Teilnehmerbefragung zeigen die positiven Effekte von „Bewegt im Park“ sowie die hohe Zufriedenheit der Teilnehmer auf.

99 Prozent der Befragten bewerten „Bewegt im Park“ mit der Schulnote „sehr gut“ bzw. „gut“ und knapp mehr als drei Viertel der Befragten zeigen Bereitschaft, pro Bewegungseinheit von „Bewegt im Park“ zu bezahlen.

Personen, die vor „Bewegt im Park“ keinen oder wenig Sport betrieben haben, geben häufig an,

- dass sich ihre Einstellung gegenüber Sport und Bewegung durch „Bewegt im Park“ positiv verändert hat,



- dass sie seit „Bewegt im Park“ mehr Bewegung machen,
 - dass sie durch „Bewegt im Park“ neue Sportarten kennengelernt haben,
 - dass sie ohne „Bewegt im Park“ keinen Sport bzw. keine regelmäßige Bewegung ausüben würden.
- Bereits jetzt arbeiten die Kooperationspartner wieder daran, „Bewegt im Park“ im Jahr 2020 fortzusetzen und noch mehr Menschen für Bewegung zu begeistern.

Mag. Stefan Spitzbart (Hauptverband)

Früh erkennen – das Österreichische Brustkrebs-Früherkennungsprogramm (BKFP)

Seit über fünf Jahren hat sich das Österreichische Brustkrebs-Früherkennungsprogramm, als einziges Screening-Programm in Österreich etabliert. Mit der Einführung im Jahr 2014 wurde das bis dahin bestehende „graue“ Screening durch das systematisch und qualitätsgesicherte, österreichweit einheitliche Brustkrebs-Früherkennungsprogramm abgelöst.

Auf organisatorischer Ebene ist durch die Einführung des BKFP eine stringente Trennung zwischen diagnostischer, demnach der medizinisch notwendigen Mammografie auf Zuweisung und der Screening-Mammografie, jene für beschwerdefreie Frauen, ohne Symptome und ohne familiäres Risiko gelungen. Im Fokus stand von Beginn an auch einen niederschwelligen Zugang für die Screening-Mammografie zu gewährleisten, dies ist durch die automatisch freigeschaltete e-card und dem zusätzlichen Erinnerungsschreiben garantiert.

Durch das BKFP sind klare Regeln für die Screening-Mammografie festgelegt, wie etwa z. B. die Definition der Altersgruppen und des Intervalls, die dem Nutzen-Risiko-Verhältnis Rechnung tragen. Zudem ist es hier auch gelungen, die Zielgruppe entsprechend zu erreichen: In den ersten beiden Programmjahren fanden bereits knapp 84 Prozent aller Früherkennungs-



untersuchungen in der Kernzielgruppe der 45- bis 69-jährigen Frauen statt.

Die Akzeptanz des BKFP lässt sich auch an der Anzahl der Früherkennungsuntersuchungen messen, diese hat seit dem Jahr 2014 zugenommen. Während in den Jahren 2014 und 2015 rund 651.000 Untersuchungen stattgefunden haben, waren es in den vergangenen beiden Jahren etwa 770.000 Untersuchungen.



Mit der Programmeinführung einher ging die Zielsetzung, eine hohe Qualität bei der Mammografie sicherzustellen. Das ist von Beginn an sehr gut gelungen, da eine Vielzahl an Qualitätssicherungsmaßnahmen implementiert wurden. Dazu zählt unter anderem

- **Verpflichtendes Vier-Augen-Prinzip:** jede Röntgenaufnahme wird von zwei Radiologinnen bzw. Radiologen unabhängig voneinander beurteilt;
- **Technische Qualitätssicherung:** Alle verwendeten Geräte müssen höchsten Qualitätsanforderungen entsprechen, so werden ausschließlich moderne, digitale Röntengeräte verwendet;
- **Spezielle Schulungen:** Vertreter aller Gesundheitsberufe, die eine Rolle im BKFP haben, müssen spezielle Schulungen absolvieren, Radiologen müssen zudem ausreichend Erfahrung bei der Beurteilung von Mammografie-Aufnahmen nachweisen.

Darüber hinaus orientiert sich das Programm an der aktuellen Evidenzlage und wird laufend wissenschaftlich evaluiert. Und auch hier wird optimiert – so wurde im Jahr 2018 intensiv an der Datenqualität gearbeitet, da in den ersten Jahren zu wenig Informationen aus dem Spitalsbereich eingeflossen sind. Nun ist sichergestellt, dass auch die Informationen aus weiterführenden Maßnahmen (z. B. das Ergebnis einer Operati-

on) nach einem auffälligen Mammografie-Befund an das BKFP übermittelt werden und in der Evaluierung Berücksichtigung finden. Auch das ist ein wichtiger Qualitätsaspekt – um die Effektivität des Programms beurteilen und den Radiologinnen und Radiologen Feedback über ihr Befundergebnis geben zu können, d. h. ob es sich letztlich als richtig herausgestellt hat.

Insgesamt hat das BKFP eine stabile Teilnehmerate: Vier von zehn 45- bis 69-jährigen Frauen nehmen am Programm teil. Repräsentative Meinungsumfragen vom IFES aus den Jahren 2016 und 2017 haben gezeigt, dass das BKFP bei 92 Prozent der Frauen der Zielgruppe bekannt ist und sich 77 Prozent gut darüber informiert fühlen. Die Erinnerungsbriefe werden als wichtige Gedächtnisstütze wahrgenommen. Die Vielzahl an Informations- und Kommunikationsmaßnahmen im Rahmen unserer Kampagnen hat sich demnach ausgezahlt. Auf dieser Basis setzt die Koordinierungsstelle in ihrer aktuellen Kampagne vermehrt auf die Aktivierung der Frauen. Im Mittelpunkt der Kommunikation stehen Verständlichkeit, Lesbarkeit und Barrierefreiheit im Sinne einer Förderung der Gesundheitskompetenz.

Mag. Romana Ruda (WGKK)

„Fit & Strong“ – Influencer werden

Markenbotschafter



© Susanne Einzenberger, www.supersusi.com

Im Jahr 2017 entschloss sich der Hauptverband erstmals, mit Influencern eine Social-Media-Kampagne zu erarbeiten, die Themen und Angebote der Sozialversicherung an Jugendliche vermittelt. Mit der „Fit & Strong“-Kampagne konnte ein gutes Branding aufgebaut werden, das in den Jahren 2018 und 2019 weiter genutzt wurde.

Die Erfahrungen im ersten Jahr haben gezeigt, dass zwei große Themen bei den Jugendlichen besonders gut ankamen: Fitness und Ernährung. Daraufhin ließ man im Jahr 2018 gemeinsam mit den beiden Influencern Ali Mahlodji (Co-Gründer der Berufsorientierungsplattform *whatchado.com*) und Catowbeauty alias Nadine Chiara (Lifestyle- und Beauty-YouTuberin) auch „richtige“ Experten (Ernährungsberaterin, Fitnesstrainer, Kinderärztin u. a.) zu Wort kommen. Als Highlight switchte die Kampagne „Fit & Strong“ dann sogar ins „echte Leben“ und bot in Kooperation mit dem Sozialversicherungsprojekt „Bewegt im Park“ die Möglichkeit, live an einem Outdoor-Workout mit den Influencern und Experten teilzunehmen.

Mit der Kampagne „Fit & Strong“ wurde eine hohe Reichweiten in der angestrebten Zielgruppe der 16-Jährigen erreicht, vor allem durch die eigenen Kanäle der beiden Influencer, die in Österreich bereits eine große Community aufgebaut hatten. Im Jahr 2019 wurde der erfolgreiche YouTuber Puuki in die Community von „Fit & Strong“ aufgenommen. Puuki spricht vor allem die Zielgruppe der jungen „Gamer“ an, denen er zeigen soll, dass Sport und gesunde

Snacks ein wichtiger Ausgleich zu Computerspielen sind.

Unterstützt wurden die Influencer im Jahr 2019 von einigen Experten wie z. B. einem Fitnesstrainer, den Nadine im Trendsportzentrum Wien besuchte, wo sie neue Sportarten ausprobierte, wie u. a. Paddle-Tennis. In einer Sporthalle absolvierte Nadine weiters zusammen mit einer Trainerin ein Cross-Training. Es gab auch einen Video-Schwerpunkt zum Thema „Ernährung und gesundes Kochen“ – gemeinsam mit Haya Molcho. Ali Mahlodji sprach in diesem Jahr mit chronisch erkrankten Kindern über deren Alltag, besuchte Schulen im Rahmen von „Future Rocka hosted by Fit & Strong“ und war zudem auch bei der Kinder- und Jugendgesundheitswoche im Frühjahr vertreten.

Die Website www.fit-and-strong.at wurde mit gesunden Rezepten und einfachen Fitnessübungen aufgefrischt.



© Susanne Einzenberger, www.superusai.com

Fazit

Auch im Jahr 2019 wurden auf diesem Kommunikationskanal wieder hohe Reichweiten erzielt und das Angebot wurde um weitere Aktionen ergänzt.
Katrin Trawnitschek (Hauptverband)

„Richtig essen von Anfang an!“



Gesundheitsförderung für Schwangere, Stillende und Kinder hat eine Million Menschen erreicht!

Soll eine Schwangere für zwei Personen essen? Wie lange darf frisch gekochte Babykost warmgehalten werden? Gerade in der Schwangerschaft, während der Stillzeit und wenn das Baby ins Beikostalter kommt, wollen Eltern alles richtigmachen und achten besonders auf die Ernährung. Das ist auch wichtig, denn dadurch können Eltern viel dazu beitragen, dass sich ihr Kind gut entwickelt und später gesund isst. Doch wie sieht die optimale Ernährung aus? Dank „Richtig essen von Anfang an!“ gibt es österreichweit einheitliche Ernährungsempfehlungen für Kinder bis zu zehn Jahren und dazu ein umfangreiches Informationsangebot, das mittlerweile eine Million Menschen via Workshops, Broschüren, Plakaten, Folder und Downloads in Anspruch nehmen.

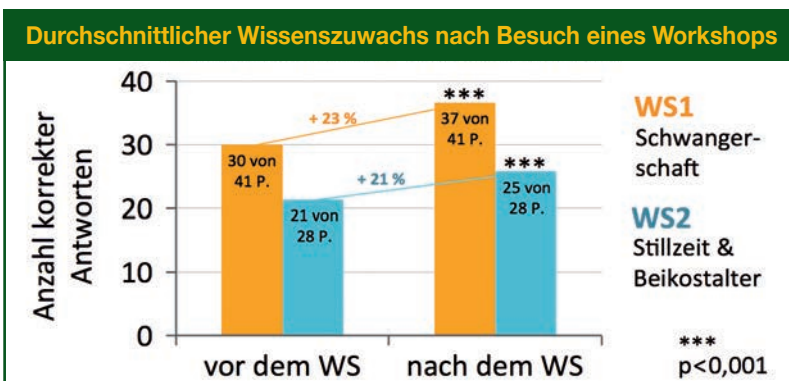
Rückblick

„Richtig essen von Anfang an!“ wurde im Jahr 2008 von der österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), dem Bundesministerium Gesundheit, Familie und Jugend und dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger ins Leben gerufen. Gemeinsam setzte man sich zum Ziel, die bisher kontroversen Ernährungsbotschaften auf wissenschaftliche Grundlagen zu stellen und zu vereinheitlichen, ein überregionales Netzwerk von und für Fachkräfte aufzubauen und Lebensräume zu schaffen, die ein gesundes Aufwachsen von Anfang an ermöglichen.

Das gemeinsame Programm ist ein gutes Beispiel dafür, wie Gesundheitsförderung national wirksam werden kann. Was im Jahr 2008 mit einem kleinen Pilotprojekt begann, ist mittlerweile flächendeckend und nachhaltig in den Regionen verankert. Gemeinsam mit den Sozialversicherungsträgern konnte ein österreichweit einheitliches, kostenloses und dauerhaftes Angebot für Eltern auf die Beine gestellt werden, das ausgezeichnet angenommen wird.

Workshops und Fortbildungsveranstaltungen mit fast 50.000 Teilnehmern

Seit dem Jahr 2011 veranstaltet „Richtig essen von Anfang an!“ gemeinsam mit den Sozialversicherungsträgern kostenlose Workshops zur Ernährung in der Schwangerschaft, in der Stillzeit und im Beikostalter. Fast 50.000 Eltern und andere Bezugspersonen wurden bisher durch Workshops erreicht. Darüber hinaus werden auch Multiplikatoren aus relevanten





Ein Gesundheitsförderungsprogramm für
„Schwangere, Stillende und Kinder bis zum
Alter von 10 Jahren“

ERFOLGSGESCHICHTE



Reichweite

- > 545.000 gedruckte Broschüren
- > 740.000 Downloads*
- > 1.200 Backlinks auf die REVAN-Homepage
- Facebook: > 360.000 Personen wurden erreicht, 6.338 Abonnenten, > 80 Postings
- Workshops mit insgesamt > 49.700 TeilnehmerInnen

* Ohne Daten des Broschürenservices „BMASGK“ 2019



Kommunikation

- Bundesweite Ernährungsworkshops
- Erklär-Videos
- Broschüren: Babys erstes Löffelchen, Jetzt ess ich mit den Großen, So schmeckt's uns allen
- Rezeptbroschüren: Schwangerschaft, Kleinkinder
- Checklisten und Einkaufsplanner
- Folder, Poster, Infografiken
- Factsheets
- Regelmäßige Homepagebeiträge
- Posterpräsentationen/Vorträge



Vernetzung

- Umfassendes Netzwerk
- Vernetzung mit Nationaler Ernährungs-kommission (A), Public Health Forum Österreich (A), Kinder in Österreich essen gesund (A), Gesund ins Leben (D), European Public Health Nutrition Alliance (EU), JANPA (EU), Open Science (A), VEÖ, ÖGE etc.
- MultiplikatorInnenveranstaltungen
- Regelmäßige Vernetzungstreffen mit Projektpartnern



Empfehlungen und ExpertInnendokumente

- Österreichische Beikostempfehlungen (Aktualisierung Glutenempfehlung)
- Ernährungsempfehlungen für 1- bis 3-Jährige
- Ernährungsempfehlungen für 4- bis 10-Jährige
- Vermeidung von Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft
- Empfehlung zum Kuhmilchkonsum im 1. Lebensjahr
- Basisliteraturberichte
- In Arbeit: Checkliste für die Schulverpflegung und Hintergrunddokument



Koordination

Koordination der bundesweiten Ernährungsworkshops (seit 2011 von den Bundesländern/GKKs finanziert)



Qualitätssicherung

> 130 Qualitätssicherungen
> 2.250 Anfragenbeantwortungen



Fortbildungen

- > 1.940 MultiplikatorInnen geschult (inkl. BegleiterInnen), davon 126 aktive TrainerInnen
- Fortbildungskonzept für PHs und BAFEPs entwickelt



Wissenschaftliche Expertise

Parlamentarische Anfragen
Stellungnahmen zu internationalen Verordnungen
Arbeitsgruppen der Nationalen Ernährungs-kommission



Datenerhebung

- Vollerhebung „Verpflegungssituation im Kindergarten“ (5.161 Kindergärten erreicht)
- Maßnahmenkataloge für jede Zielgruppe
- Markterhebung „Beikostprodukte“
- Evaluation/Reevaluation von Mutter-Kind-Boxen
- Systematischer Review: „Gesundheitliche Auswirkungen des Konsums von Tiermilch bis zum Alter von 3 Jahren“
- Regelmäßige Evaluationsberichte der Workshops
- Studie zur Säuglings- und Kinderernährung



Beiträge zu nationalen Strategien

Gesundheitsziele (GZ 2, 3, 6 + 7)
Nationaler Aktionsplan Ernährung
Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie

Stand: 01.03.2019

Berufsgruppen wie Ernährungswissenschaftler, Diätologen, Hebammen und Ärzte geschult, damit sich die Informationsweitergabe an Patienten sowie Kunden einheitlich gestaltet. In den vergangenen Jahren konnten so über 1.200 Fachkräfte in mehr als 160 Fortbildungsveranstaltungen erreicht werden.

Evaluierung von Produkten und Verpflegung für Kleinkinder

Im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ wurde auch die Kennzeichnung der am österreichischen Markt erhältlichen Beikostprodukte mit dem Ziel evaluiert, die Zusammensetzung und Kennzeichnung aus ernährungswissenschaftlicher



Sicht zu beurteilen und den Dialog mit Industrie und Handel zu fördern. Es liegt bereits eine Checkliste für Beikostprodukte für Eltern und die „Qualitätskriterien für Beikost-Starterprodukte“ als Empfehlung der „Nationalen Ernährungs-kommission“ vor.

Richtig essen für Vier- bis Zehnjährige – Broschüre und Factsheets für Eltern

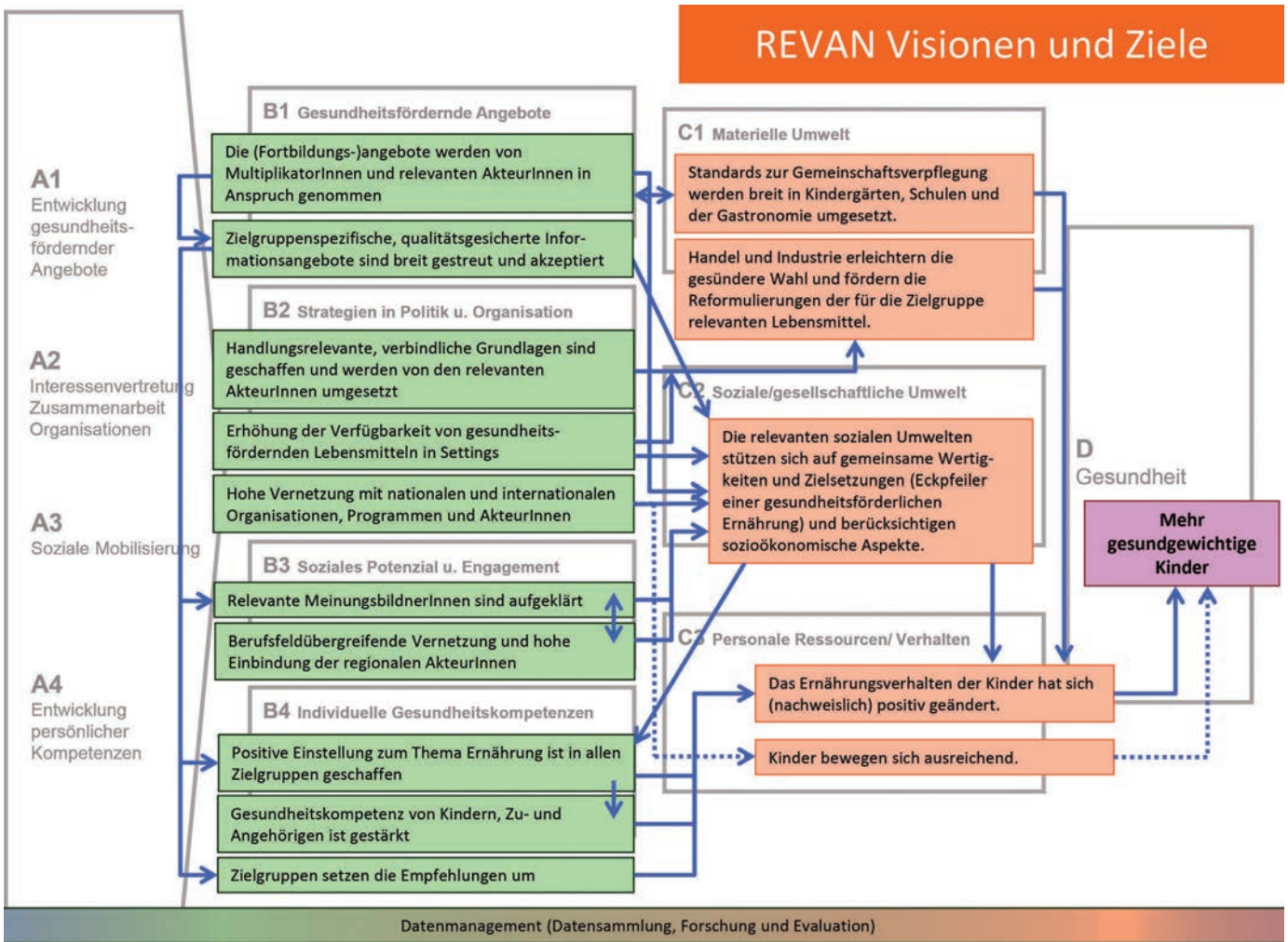
Die neu erarbeitete Broschüre „So schmeckt's uns allen!“ richtet sich an Eltern (und ihre Kinder) und bietet eine Hilfestellung bei der optimalen Ernährung im Kindergarten- und Volksschulalter. Sie basiert auf den „Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren“ und soll einen gemeinschaftlichen, ausgewogenen Umgang mit Lebensmitteln in der Familie fördern. Weiters wurden vier Factsheets zum Thema „Ernährungsempfehlungen für Vier- bis Zehnjährige“, „Frühstück und Jause“, „So macht essen Spaß“ und ein Spiel „Lebensmitteldetektive im Supermarkt“ erarbeitet. Die Broschüre und die Factsheets können kostenlos als Download oder Printmedium bezogen werden. Mehr Informationen auf www.richtigessenvonanfangan.at

Verbesserung der „Mutter-Kind-Boxen“

Schwangere und Mütter erhalten häufig sogenannte „Mutter-Kind-Boxen“ als Geschenk. Diese Boxen sollten idealerweise nur mit erwünschten Inhalten ausgegeben werden. Als Ergebnis einer Markterhebung durch das Programm „Richtig essen von Anfang an!“ konnte eine Anleitung zur optimalen Befüllung der Mutter-Kind-Boxen erstellt werden. Diese richtet ihre Empfehlungen sowohl an Firmen und Institutionen, die „Mutter-Kind-Boxen“ in Auftrag geben bzw. herstellen, als auch an Verteilungsstellen wie Entbindungskliniken, Gynäkologen oder Gemeinden.

Erhebung zur Verpflegungssituation in Kindergärten

Jedes zweite Kindergartenkind in Österreich nimmt sein Mittagessen im Kindergarten ein. Basierend auf dieser Tatsache hat „Richtig essen von Anfang an!“ im Jahr 2016 erstmals eine österreichweite Erhebung zur Verpflegungssituation in 5.161 Kindergärten



durchgeführt und seit dem Jahr 2017 veröffentlicht. Als Ergebnis der Erhebung konnte den Kindergartenbetreibern sowie Entscheidungsträgern eine Hilfestellung bei Fragen rund um eine gesündere Kindergartenverpflegung bereitgestellt werden.

Checkliste für die Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Verpflegung in Schulen

Im Rahmen des Programmes „Richtige essen von Anfang an!“ wurde eine Checkliste erarbeitet, die einen Überblick über Möglichkeiten bietet, Essen und Trinken im Schulalltag zu optimieren. Ziel dieses Tools ist eine Selbstüberprüfung für Schulen. Ein dazu erstelltes Begleitdokument bietet Hintergrundinformationen und ist mit weiterführender Information und regionalen Beratungsstellen verlinkt. Die Checkliste wurde von der Nationalen Ernährungs-kommission verabschiedet.

Ausgezeichnet als „Modell guter Praxis“

„Richtig essen von Anfang an!“ hat sich mittlerweile national wie international etabliert. Die erste Auszeichnung ließ nicht lange auf sich warten: Im Rahmen des

europäischen Gemeinschaftsprojekts „Joint Action on Nutrition and Physical Activity“ wurde „Richtig essen von Anfang an!“ zum Modell guter Praxis gewählt. Dieses Gemeinschaftsprojekt hat sich zum Ziel gesetzt, einen wichtigen Beitrag zur Beendigung des Anstiegs von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen zu leisten. Alle Informationen auf: www.richtigessenvonanfangan.at.

Mag. Stefan Spitzbart (Hauptverband)



© Serhiy Kobryakov – Fotolia.com

Das Rauchfrei Telefon – Tabakentwöhnung, Information und Weitervermittlung



Stellenwert des Rauchstopps

Die tabakassoziierten Folgeerkrankungen sind individuell mit hoher Krankheitslast, Beeinträchtigung der Lebensqualität und Verkürzung der Lebenserwartung verbunden. Auch für das Gesundheitssystem stellen diese Erkrankungen eine maßgebliche Belastung dar.¹ Der Rauchstopp ist daher eine der wichtigsten, wirksamsten und kosteneffektivsten Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention. Viele Raucher/-innen schaffen den Ausstieg aus der Tabakabhängigkeit alleine. Viele wollen jedoch das Rauchen beenden und schaffen es nicht. Rund ein Drittel der Raucher hat im letzten Jahr einen erfolglosen Rauchstopp unternommen.² Daher bieten niederschwellige Angebote zur Tabakentwöhnung eine notwendige Hilfestellung, um das Rauchen zu beenden – idealerweise bevor Folgeerkrankungen auftreten. Aber auch bei diagnostizierten Erkrankungen ist die Hilfe beim Rauchstopp notwendig. Mit Hilfe gelingt der Rauchstopp leichter.

Quitlines zur Tabakentwöhnung

Ein wichtiges Angebot, neben den bewährten ambulanten Gruppen- sowie Einzelberatungen und stationären Entwöhnungsprogrammen der Sozialversicherung (eine Übersicht der Angebote siehe www.rauchfrei.at) ist die telefonische Beratung zum Rauchstopp. Vorteile der kostenfreien Telefonberatung sind die einfache,

flächendeckende Verfügbarkeit, die Flexibilität der Beratung durch das Medium Telefon (ein Griff zum Hörer und Beratung ist verfügbar), die Kosteneffektivität und die Professionalität durch ein spezialisiertes Beratungsteam. „Quitlines“, also Telefonberatungen zum Rauchstopp sind international bewährt und stellen einen wichtigen Puzzleteil in der Versorgung von abhängigen Raucher/-innen dar.^{3,4}

Das Rauchfrei Telefon

Das *Rauchfrei Telefon* ist die österreichische Quitline. Seit dem Jahr 2006 bietet das *Rauchfrei Telefon* – eine Initiative der Sozialversicherung, der Länder und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz – österreichweit Beratung und Information zum Rauchstopp an. Seit Mai 2016 ist als Folge der europäischen Tabakprodukte-Direktive II neben den Warnbildern und Warnhinweisen auch die Nummer und Website des *Rauchfrei Telefons* auf allen Zigarettenpackungen aufgedruckt. Aufgrund der daraus folgenden verstärkten Nachfrage sind drei Telefonleitungen werktags von 10 bis 18 Uhr besetzt. Ein Team von Klinischen- und Gesundheitspsychologen berät umfassend und kompetent am Telefon unter 0800 810 013. Das kostenfreie Angebot beinhaltet neben der Telefonberatung auch die Homepage www.rauchfrei.at, die *Rauchfrei App* (www.rauchfreiapp.at) sowie Broschüren, Poster und Folder, die über die Website bestellt werden können. Im Jahr 2018 wurde die Nummer des *Rauchfrei Telefons* 11.254 Mal angerufen.

Das Rauchfrei Ticket

Ein Kooperationsmodell des *Rauchfrei Telefons* ist das Rauchfrei Ticket. Die Hürde, Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist bei Raucherinnen und Rauchern aus verschiedenen Gründen groß. Speziell für Gesundheits-Professionisten gibt es daher ein Kooperationsmodell „Das Rauchfrei Ticket“, mit dem Patientinnen und Patienten direkt beim *Rauchfrei Telefon* angemeldet werden können. Das Modell hat sich seit dem Jahr 2008 unter dem Namen „Rauchfrei Werden! Per Fax.“ und „Rauchfrei Bleiben! Per Fax.“ bewährt. Nach einer grafischen und formalen Überarbeitung steht es seit Anfang des Jahres 2017 in einer noch einfacheren

1 Pock, Markus; Czyponka, Thomas; Reiss, Miriam and Röhrling, Gerald (2018) Volkswirtschaftliche Effekte des Rauchens – Ein Update. Institut für höhere Studien.
 2 Österreichische Gesundheitsbefragung 2014 (ATHIS), Statistik Austria, 2015.
 3 Fiore MC., Jaén CR., Baker TB. et al. (May 2008). Treating tobacco use and dependence: 2008 Update. Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service.
 4 Lichtenschopf, A., Standards der Tabakentwöhnung: Konsensus der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie – Update 2010, Springer, 2011.

und praktikableren Form zur Verfügung. Das Angebot wird sowohl von Institutionen als auch niedergelassenen Professionisten gut angenommen. Auch Patienten vertrauen der Zuweisung: Rund 80 Prozent der angemeldeten Personen erreicht das Beratungsteam telefonisch für ein Erstgespräch.

Ablauf

Die Anmeldung zur Beratung der rauchenden und ex-rauchenden Patientinnen und Patienten kann mit Name und Telefonnummer über die Homepage, per e-Mail, per Fax oder per Post erfolgen. Das Beratungsteam tätigt den Anruf innerhalb der nächsten Werktage zur Terminvereinbarung oder falls vom Patienten gewünscht, sofort zum Beratungsgespräch.

Erreicht das Beratungsteam die angemeldete Person (maximal drei Anrufversuche bei der angemeldeten Nummer, danach wird eine Nachricht hinterlassen), besteht das Angebot in der Beratung zum Rauchstopp, die in der Regel fünf Folgegespräche nach dem anamnestischen Erstgespräch beinhaltet.

Die Beratung zur Rückfallprophylaxe besteht aus zwei bis drei Gesprächen. Bei Bedarf und individuellem Wunsch führt das Beratungsteam auch mehrere Gespräche.

Vorteile des Kooperationsmodells

Das „Rauchfrei Ticket“ bietet Gesundheits-Professionisten eine einfache Möglichkeit, ihren Patientinnen und Patienten eine konkrete, kostenfreie und evidenzbasierte Unterstützung zur Tabakentwöhnung sowie zur Rückfallprophylaxe anzubieten und damit den Rauchstopp bzw. die Rauchfreiheit zu erleichtern. Für Raucher ist es hilfreich, wenn die Anmeldung beim *Rauchfrei Telefon* über eine Person aus dem Gesundheitswesen erfolgt und sie den Anruf nur mehr entgegennehmen müssen. Die Hürde, selber anzurufen wird dadurch genommen.

Die Rauchfrei App

Die *Rauchfrei App* ist besonders niederschwellig. Sie kann allein oder in Kombination mit anderen Angeboten zur Tabakentwöhnung genutzt werden und wird sehr gut angenommen. Sie wurde im Jahr 2014 zum Weltnichtrauchertag erstellt und im Laufe dieses Jahres umfassend überarbeitet.

Das Rauchfrei Ticket

Melden Sie Ihre Patientinnen und Patienten bei uns an und wir unterstützen sie während des Rauchstopps kostenfrei.

Rauchfrei Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at

1 Sie erfragen den Rauchstatus und empfehlen den Rauchstopp. Bei Interesse empfehlen Sie die kostenlose Beratung durch das Rauchfrei Telefon.

2 Sie melden Ihre Patientin/Ihren Patienten an: per Homepage, per Fax, per E-Mail, per Post.

3 Wir rufen Ihre Patientin/Ihren Patienten an.

4 Und unterstützen individuell vor und nach dem Rauchstopp.

Information und Kontakt :
Kostenfrei unter 0800 810 013 Montag bis Freitag 10:00 bis 18:00 Uhr - www.rauchfrei.at - Fax: 05 0899 6262 - info@rauchfrei.at - Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten
Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, betrieben von der NÖ Gebietskrankenkasse.

Tabakentwöhnung ist eine der wirksamsten und kostengünstigsten Maßnahmen der Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen, Tumorerkrankungen, COPD, Diabetes und vielen mehr. Es gibt wirksame, evidenzbasierte und verfügbare Angebote, die dafür genutzt werden können. Der Rauchstopp verbessert die Gesundheit und verlängert die Lebensdauer. Das *Rauchfrei Telefon* berät, informiert und vermittelt zu Angeboten in ganz Österreich.

MMag. Sophie Meingassner (NÖGKK)



Österreichische Dialogwoche Alkohol 2019



**Ewald Lochner
und Lisa Brunner
von der Sucht und
Drogenkoordination
Wien.**

Rund 370.000 Österreicherinnen und Österreicher, das sind fünf Prozent der erwachsenen Bevölkerung, gelten als alkoholkrank, weitere neun Prozent konsumieren Alkohol in einem gesundheitsgefährdenden Ausmaß. Aufgrund der entsprechend hohen gesundheitspolitischen Relevanz der Alkoholprävention, war dem Hauptverband die Schaffung einer abgestimmten Grundlage für das Handeln und für die Kooperation mit Akteuren in diesem Bereich wichtig. Hierfür wurde im Jahr 2015 eine SV-Strategie zur Alkoholprävention beschlossen. Zur langfristigen Strategieumsetzung werden in den folgenden drei Handlungsfeldern sukzessive Maßnahmen umgesetzt:

- Sensibilisierung und Information
- Vernetzung und Kooperation
- Früherkennung und Gesundheitsförderung

Zur Bewusstseinsbildung zum Thema Alkoholprävention wurde im Jahr 2017 erstmals die *Österreichische Dialogwoche Alkohol* durchgeführt. Im Jahr 2019 konnten wir bereits die zweite Dialogwoche durchfüh-

ren und blicken bereits auf eine dritte Umsetzung im Jahr 2021. Diese Maßnahmen sind dabei den Handlungsfeldern „Sensibilisierung und Information“ sowie „Vernetzung und Kooperation“ zugeordnet.

Die *Österreichische Dialogwoche Alkohol* ist eine Initiative der Österreichischen ARGE Suchtvorbeugung – der Zusammenschluss aller Fachstellen für Suchtprävention der neun Bundesländer – und wird in Kooperation mit dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, dem Fonds Gesundes Österreich und dem Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz umgesetzt. Für einen sachlichen und fundierten Austausch über die Risiken des Alkoholkonsums, fanden bei der Dialogwoche 2019 über 300 Veranstaltungen und Aktionen in ganz Österreich statt. Von Infoständen in belebten Einkaufsparks z. B. in Salzburg, Entertainment wie das Kabarett „Hundert Prozent Rauschfrei“ in Eisenstadt oder der James Bond-Kinoabend in Wien, über Seminare, wie etwa zum Thema Kinder aus alkoholbelasteten Familien in Linz, bis hin zu Jugendevents in Innsbruck und Graz, wurden vielfältige Aktivitäten in allen Bundesländern umgesetzt. Daneben wurde das Thema „Wieviel ist zu viel?“ auch für Socialmedia wie Facebook oder YouTube aufbereitet. Infoscreens, gebrandete Straßenbahnen, Printmedien und Google Display-Kampagnen machten das Dialogformat zu einer breiten und erfolgreichen Aktion.

Mag. Martin Block (Hauptverband)



Watch out!

Im Jahr 2021 geht die „Österreichische Dialogwoche Alkohol“ in die dritte Runde!

MedBusters

Mit der Gesundheits-App „MedBusters“ der Sozialversicherung lässt sich fundiertes medizinisches Fachwissen zu vielen Gesundheitsthemen in einer leicht bedienbaren Mobilanwendung jederzeit abrufen.

Die Gesundheitsinformationen von MedBusters basieren auf gesichertem medizinischem Fachwissen und werden in einfacher und verständlicher Sprache vermittelt.

Alle Informationen von MedBusters stammen aus unabhängigen Quellen und werden von renommierten wissenschaftlichen Instituten aus Deutschland und Österreich erstellt. Kooperationspartner

sind das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) mit seiner Website *gesundheitsinformation.de*, die von ‚Cochrane Österreich‘ an der Donau-Universität Krems betriebene Website *medizin-transparent.at* und der Medizinische Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (MDS) mit der Website *igel-monitor.de*.

Oberstes Ziel sind verständliche Gesundheitsinformationen, die von der Industrie unbeeinflusst sind. App-User können Themen auch selbst einbringen und somit den Inhalt mitgestalten.

Statistik: Bisher konnten ca. 5.000 Downloads registriert werden.

Valentin Scharf (Hauptverband)



Gesundheitskompetenz in der Sozialversicherung

Die im Jahr 2012 veröffentlichten Ergebnisse der ersten europäischen Vergleichsstudie zur Gesundheitskompetenz der Bevölkerung waren für Österreich ermutigend.

Mehr als die Hälfte der österreichischen Bevölkerung (54,2 Prozent) verfügt über eine problematische oder inadäquate Gesundheitskompetenz. Dieser Anteil liegt nicht nur über dem Durchschnitt der acht teilnehmenden EU-Länder (47,6 Prozent), sondern verweist Österreich in Bezug auf Gesundheitskompetenz im Vergleich mit sieben weiteren europäischen Ländern auf den vorletzten Platz! In der Zielsteuerung-Gesundheit haben sich Bund, Länder und Sozialversicherung daher dazu bekannt, diesem Defizit entgegen zu treten und das gemeinsame *Gesundheitsziel 3* zu formulieren: „Die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken“. Um die Gesundheitskompetenz schließlich stärken zu können, geht es im Kern immer um die Klärung der folgenden Frage: Wie ist das Gesundheitssystem gestaltet und wie können sich die Individuen darin bewegen und zurechtfinden?

Die zwei Seiten der Medaille

Die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung verstehen wir als das Produkt der persönlichen Fähigkeiten und der Anforderungen des Systems an dessen Nutzer. Die gesundheitskompetente Sozialversicherung strebt an, den Versicherten den Zugang zu, das Verständnis von sowie die Bewertung und die Anwendung von Gesundheitsinformationen zu erleichtern. Sie reduziert Barrieren, welche die Orientierung im Gesundheits- und Sozialversicherungssystem erschweren und macht eigene Produkte und Dienstleistungen einfacher verständlich und nutzbar. Daher werden laufend Maßnahmen umgesetzt und weiterentwickelt, welche die individuelle Gesundheitskompetenz der Versicherten stärken und Organisationen entsprechend weiterentwickelt.

Organisatorische Maßnahmen

Im Rahmen einer trägerübergreifenden Arbeitsgruppe wurde die „SV-Methodenbox“ erarbeitet. Damit soll die Sozialversicherung im Allgemeinen sowie ihre eigenen stationären und ambulanten Einrichtungen im Speziellen, auf dem Weg hin zu einer gesundheitskompetenten Organisation begleitet werden. Es handelt sich dabei um einen stetigen Entwicklungsprozess, den es in jeder einzelnen Einrichtung umzusetzen gilt. Die Methodenbox liefert Beispiele guter Praxis und Anregungen für Maßnahmen, die professionell begleitet und gestaltet werden. Die Maßnahmen selbst umfassen dabei die folgenden fünf Handlungsfelder:

- Verständliche und qualitätsvolle Informationsmaterialien
- Effektive Kommunikation
- Schulung der Mitarbeiter/-innen
- Einfacher Zugang & Orientierungshilfen
- Einbeziehung der Zielgruppe

Individuelle Maßnahmen

Auf der individuellen Seite bietet die Sozialversicherung das sogenannte „Gesundheits-Coaching“ an. Dabei werden die Versicherten während der Aufenthalte in den Gesundheitseinrichtungen unterstützt. Des Weiteren versuchen wir mit gezielten Angeboten die Gesundheitskompetenz der Versicherten zu fördern. Die Broschüre „Kompetent als Patientin und Patient“ ist eine Orientierungshilfe für gesundheitliche Entscheidungen und will die Versicherten hin zu mehr Gesundheit und während einer Krankheit begleiten. Darin finden sich wertvolle Informationen, Checklisten und praktische Tipps zu vielfältigen Themen und Fragen, etwa: Wie finde ich gute Gesundheitsinformationen? Wie gelingt eine gemeinsame Entscheidung mit der Ärztin oder dem Arzt? Wer unterstützt, wenn Pflege nötig ist? Was sind Generika?

Der von *Styria Vitalis* erstellte Leitfaden „Gemeinden für Gesundheitskompetenz!“ zeigt, wie Gemeinden den Weg hin zu mehr Gesundheitskompetenz beschreiten können. Die Schritte – vom gut vorbereiteten Start bis zur vollständigen Verankerung des Themas – bilden den Kern des Leitfadens und sind wichtige Bausteine zur Stärkung der Gesundheitskompetenz auf kommunaler Ebene.

Täglich stehen Menschen vor Entscheidungen die ihre Gesundheit betreffen. Soll ich zum Röntgen gehen bei Rückenbeschwerden? Welchen Nutzen und welchen Schaden hat eine kombinierte Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln bei Kindern? Was bringt der jährliche Ultraschall im Sinne der Krebsvorsorge? Mit der „Faktenbox: Informiert entscheiden!“ können die Menschen Nutzen und Risiken von medizinischen Behandlungen, Früherkennungsuntersuchungen oder Nahrungsergänzungsmitteln besser abwägen und auf dieser Grundlage besser ihre persönliche Entscheidung treffen. Die grafisch aufbereiteten „Factsheets“ der Faktenbox sind dabei ein kompaktes Informationsformat im Web, um geprüftes medizinisches Fachwissen auf verständliche Weise zu vermitteln.

Alles weitere zum Thema Gesundheitskompetenz unter www.sozialversicherung.at/gesundheitskompetenz.

Mag. Martin Block (Hauptverband)

