

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

notwendige Ergänzung zur lymphologischen Rehabilitation

Vortrag Jahrestagung Österreichische Lymphliga 2010

Salzburg , Castellani Parkhotel.

Mag^a. Waltraud Sawczak, sawczak & partner new level Unternehmensberatung

Arbeits- und Organisationspsychologin, Unternehmensberaterin, Gesundheitstrainerin





Definition Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung = Handlungsprinzip

"... Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Lebensumstände und Umwelt zu ermöglichen, und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen, um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen..."

Empowerment = Befähigung zu selbstbestimmten Handeln

Prinzip: Ganzheitlichkeit und Ressourcenorientierung





Ziele von Gesundheitsförderung

ZIELE

"...alle Menschen sollen befähigt werden ihr größtmöglichstes Gesundheitspotential zu verwirklichen ..." (Ottawa Charta)

- Entdecken und Stärken persönlicher Kompetenzen, um Herausforderungen zu bewältigen und Bedürfnisse zu stillen
- Erweiterung des Wissens
- Menschen in die Lage zu versetzen, damit sie eigenverantwortlich "Hilfe zur Selbsthilfe" leisten können
- Menschen sollen aktiv Handelnde werden





Gesundheitsförderung für LymphödempatientInnen

- (Wieder)Einführung einer Ressourcenperspektive
- Fokussierung auf vorhandene Stärken, Fähigkeiten und Möglichkeiten der PatientInnen



Ressourcenorientiertes Gesundheitsförderungsprogramm

Feber 2008 bis Jänner 2009, LKH Wolfsberg Zentrum für Lymphologie und Klinische Psychologie



Erhebung Lebensqualität

mit SWLS - Satisfaction with Life Scale



signifikante Verbesserung der Lebensqualität

im Laufe des Gesundheitsförderungsprogramms bei 90%

der PatientInnen





Schlussfolgerung

Um eine hohe gesundheitsbezogene Lebensqualität aufrecht zu erhalten, ist es notwendig und sinnvoll, nach der Rehabilitation, ressourcenorientierte Gesundheitsförderungsprogramme für LymphödempatientInnen durchzuführen.



Ausbildung zur/zum Gesundheitsnetzwerk - LeiterIn



neues Projekt

Ausbildung zur/zum Gesundheitsnetzwerk - LeiterIn

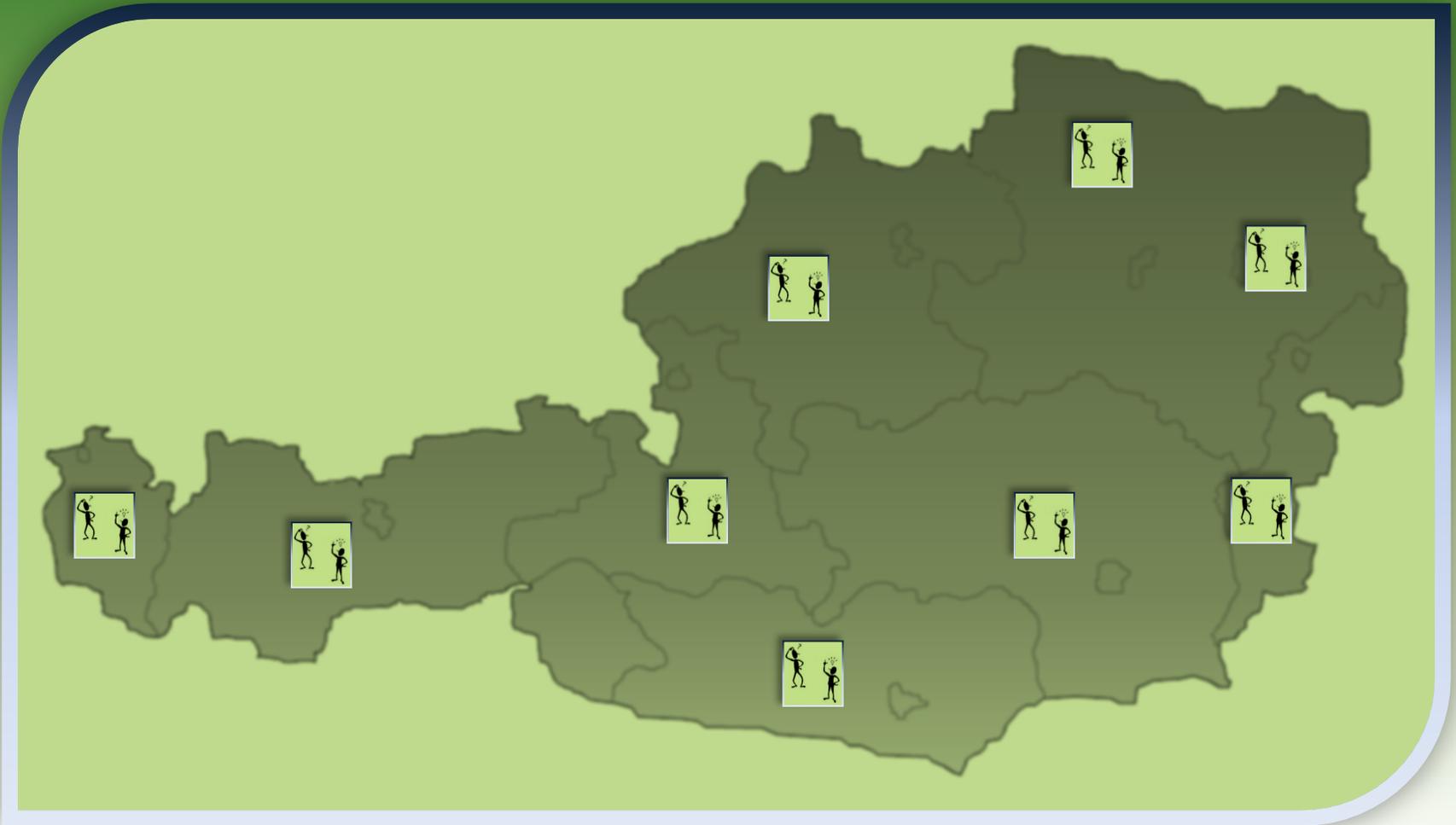
Zentrum für Lymphologie und Klinische Psychologie - LKH Wolfsberg,
Fonds Gesundes Österreich und Österreichische Lymphliga

"Fortsetzung und Ergänzung" zum Pilotprojekt

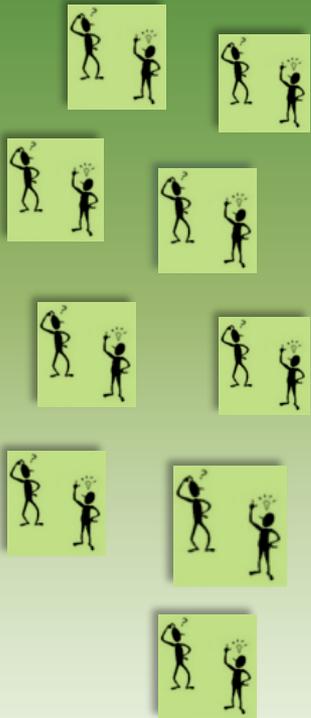
Selbstmanagementtraining in der Gruppe zur Verbesserung
der biopsychosozialen Gesundheit und Lebensqualität



Ausbildung zur/zum Gesundheitsnetzwerk - LeiterIn



Ausbildung zur/zum Gesundheitsnetzwerk - LeiterIn



- Teilnahme am Training
- Theorie und Methodik
- Moderation und Präsentation
- Praxiserprobung



Ausbildung zur/zum Gesundheitsnetzwerk - LeiterIn



- Organisation von Gruppen
- Mitarbeit in der Durchführung
- Leitung der Netzwerktreffen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Sawczak & Partner
new level Unternehmensberatung
www.newlevel.at

Gesundheitsförderung
Beratung & Coaching
Supervision
Moderation

