

GESUNDHEIT FÜR ALLE

Das Magazin des EU-Interreg-Projekts HEALTH FOR ALL

2024–2025
—
Know-how &
Netzwerk

AUSGABE 2/2025



Foto: reitenbacher.org

Interreg



Sofinancira
EVROPSKA UNIJA
Kofinanziert von
der EUROPÄISCHEN UNION

Slovenija – Österreich

Health for All



CENTER ZA ZDRAVJE IN RAZVOJ
CENTRE FOR HEALTH AND DEVELOPMENT
MURSKA SOBOTA

+ZD
MURSKA SOBOTA

KÄRNTEN
University of
Applied Sciences

Inhalt

Editorial	5
Studienreise	
Ein- und Ausblicke	6
Erkenntnisse	9
Schulung für Health Guides	
Training: Motivational Interviewing	10
Evaluation	12
Ländervergleich	
Gesundheitssysteme Slowenien – Österreich	12
Aktuelle Infos und Aktionen	
Zentren für Gesundheitsförderung in und um Murska Sobota	16
Nordic Walking: Effektive Bewegung für alle	18
Multiplikator:innentraining: Lasst die Nachbarschaften strahlen!	19
Sozial und gesund: Inspiration durch Best Practices aus Europa	21

HEALTH FOR ALL

ist ein Projekt zur Stärkung der grenzüberschreitenden Zusammenarbeit und Entwicklung neuer Lösungen, um allen Menschen einen umfassenden Zugang zu Gesundheitskompetenz und Gesundheitsleistungen zu ermöglichen.

- Niederschwellige Beratung und Begleitung
- Interkulturelle Öffnung von Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention
- Gemeinsame Fort- und Weiterbildung

Projktbudget: 1.152.160 Euro

- davon gefördert durch Interreg: 921.728 Euro (EFRE)
- Laufzeit: September 2023 bis August 2026

Dieses Projekt ist eine Kooperation von:

Interreg



Sofinancira
EVROPSKA UNIJA
Kofinanziert von
der EUROPÄISCHEN UNION



CENTER ZA ZDRAVJE IN RAZVOJ
CENTRE FOR HEALTH AND DEVELOPMENT
MURSKA SOBOTA



Slovenija – Österreich

Health for All



Liebe Leser:innen!

Wissen (und wissen, wer das Wissen hat) ist der Schlüssel – besonders, wenn es darum geht, Barrieren im Gesundheitssystem abzubauen. Das zweite Projektjahr des EU-Interreg-Projekts Health for All steht daher im Zeichen des Aufbaus von Kompetenzen und Netzwerken. Ob durch internationalen Austausch, spezialisierte Schulungen oder innovative Lösungen: Das Ziel der Projektpartner in Österreich und Slowenien ist es, allen Menschen über Grenzen hinweg Zugang zu Gesundheitsleistungen zu ermöglichen. Wir dürfen in der zweiten Ausgabe des Projektmagazins GESUNDHEIT FÜR ALLE davon berichten.

Die Studienreise nach London hat uns wertvolle Erkenntnisse über gelebte soziale Medizin gebracht. Unsere Take-home-Messages vom Besuch in einem etablierten Zentrum für Gesundheit und Gemeinschaft mit über 40 Jahren Erfahrung finden sich auf den ersten Seiten.

Zudem berichten wir über die Schulung der Health Guides, die im Motivational Interviewing ausgebildet wurden. Die begleitende Evaluation zeigt, dass die Teilnehmenden durch das Training mehr Sicherheit gewinnen und neue Werkzeuge für ihre Beratungspraxis erhalten.

Der Vergleich der beiden Gesundheitssysteme von Österreich und Slowenien zeigt, dass beide Länder trotz unterschiedlicher Strukturen – dezentral in Österreich, zentral in Slowenien – ähnliche Herausforderungen bewältigen müssen, etwa regionale Versorgungsunterschiede und lange Wartezeiten. Der Blick über die Grenze hilft, bewährte Praktiken auszutauschen. Ein gutes Beispiel für innovative Prä-

ventionsarbeit sind die Zentren für Gesundheitsförderung in und um Murska Sobota. Mit dislozierten Einheiten wird sichergestellt, dass auch schwer erreichbare Gebiete in das Gesundheitsnetzwerk eingebunden werden. Ein dortiges Gesundheitsförderungsangebot ist die Nordic-Walking-Gruppe.

Für Multiplikator:innen haben wir ein mehrtägiges Training organisiert, das nicht nur Raum für den Ausbau von Wissen und Fertigkeiten, sondern auch von Kontakten und Netzwerken bot. Dieses Training verdeutlicht, dass Gesundheit nicht allein durch medizinische Versorgung entsteht, sondern auch durch sichere soziale Räume, in denen Gemeinschaft wachsen kann.

Die virtuelle Best-Practice-Recherche in Europa hat gezeigt, dass erfolgreiche Gesundheits- und Sozialprogramme häufig auf die Integration von Fachkräften aus beiden Bereichen sowie die Einbeziehung von Community-Mitgliedern setzen. Besonders wirksam sind Ansätze, die benachteiligte Grup-

pen durch gezielte Unterstützungsangebote und den Aufbau von Vertrauen innerhalb der Gemeinschaft erreichen.

Mit diesem Magazin möchten wir nicht nur Einblicke in unsere bisherigen Erfolge, sondern auch neue Perspektiven und Impulse für die Zukunft bieten. Mit unserem stetig wachsenden Netzwerk arbeiten wir daran, die Gesundheitsförderung weiter voranzutreiben und eine stärkere Gemeinschaft zu schaffen.

Mit gesunden Grüßen
Izeta Mulaibisevic



Foto: privat

Izeta Mulaibisevic
Health-for-All-Projekt-
leiterin mit Public-Health-
und DGKP-Hintergrund



Fotos: Stadt Graz/Gesundheitsamt

Die Studienreisegruppe im Bromley by Bow Centre, der Medizinisches und Soziales verbindet.

London: Ein- und Ausblicke einer Studienreise

Die Weiterentwicklung einer (fast) neuen Einrichtung bedarf des Blicks über die eigenen Grenzen – über die eigenen, idealerweise auch über nationale Grenzen hinweg. Der Blick über den Teller- rand führt zur Entdeckung von Problemlösungen und zur Entwicklung neuer, kreativer Ideen.

Das gesamte Projektteam von Health for All ist somit im Juni 2024 nach London gereist und hat sich auf die Suche nach Inspirationen für ganzheitliche Gesundheitsförderung gemacht.

Erster Tag

Nachdem alle Projektpartner – die Ge-

sundheitsdrehscheibe der Stadt Graz (AT), das Zentrum für Gesundheit und Entwicklung Murska Sobota (SLO), das Primärversorgungszentrum Murska Sobota (SLO) und die FH Kärnten (AT) – gelandet waren, ging es los. Am ersten Tag besuchten wir im Stadtteil Tower Hamlets zwei Primärversorgungszen-

tren des britischen „National Health Service“ (NHS), Bethnal Green Health Centre und Strouts Place Medical Centre. Die leitenden Allgemeinmediziner gaben uns praktische Einblicke ins System und seine Wirkweisen in der lokalen Gesundheitsversorgung im Londoner Stadtteil. Dabei war es möglich, die

großen Herausforderungen der britischen Gesundheitspolitik im Kontext von vorhandenen Strukturen kritisch zu hinterfragen.

Ganzheitlicher Ansatz

Allen voran stand die Methode des Social Prescribing im Mittelpunkt. Die Tatsache, dass es in England für diese Schnittstellenfunktion eigens geschultes Social-Prescribing-Personal gibt, das per Gesetz verankert ist, hat uns im Vergleich zu uns bekannten Angeboten überrascht. Auch dass Pharmazeut:innen direkt in die medizinische Primärversorgung vor Ort eingebunden sind, war für uns neu. Ein Zitat des Allgemeinmediziners Rofique Ali soll an dieser Stelle nicht unerwähnt bleiben: „Social prescribing has definitely changed my mindset!“ Es untermauert be-

eindruckend die grundsätzliche Zufriedenheit eines Allgemeinmediziners mit dem ganzheitlichen Ansatz und die Effektivität der Methode durch die Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen.

Zusammenhänge verstehen

Am Nachmittag begleiteten uns der Community-Philosoph Graeme Tiffany und der lokale Senior:innen-Street-Worker Rufus Clarke auf einem ausgedehnten Rundgang durch den Stadtteil Tower Hamlets. Das Konzept der Integrated Neighbourhood beleuchtete die Zusammenhänge von Gesundheit und Bildung, Gemeinschaft und Gesundheit und die Relevanz von sozialen Ungleichheiten und Armut. Ebenso widmeten wir uns Themen wie Contextual Safeguarding (kontextbezogener Kinderschutz), geografischen Perspek-

tiven und der Wirkung des öffentlichen Raums. Der Zusammenhang zwischen Zugänglichkeit und Flexibilität von Einrichtungen, niedrigschwelligen Praktiken und Beteiligungsprozessen je nach vorhandenen Lebensrealitäten (vgl. Thiersch, 2014) und Gesundheit wurde beleuchtet.

Fachliche Inputs

Am Abend hatten wir den österreichischen Forscher und Allgemeinmediziner in einem NHS-Primärversorgungszentrum Werner Leber zu Gast. Im fachlichen Austausch bestätigte er uns die bereits oben erwähnte Zufriedenheit mit der Methodik des Social Prescribing. Auch er erwähnte, dass er niemals wieder ins alte System zurückwechseln würde.



Fotos: Stadt Graz/Gesundheitsamt

Social Prescribing als fix verankerter Teil des britischen Gesundheitssystems.



Herausforderungen und Chancen der britischen Gesundheitspolitik wurden beleuchtet.



Auf dem Weg zum Primärversorgungszentrum Bethnal Green Health Centre.



Auch der Grazer Gesundheitsstadtrat Robert Krotzer ist mit nach London gereist.



Foto und Illustrationen: Stadt Graz / Gesundheitsamt

Das Team im aktiven Austausch mit Werner Leber, der als österreichischer Allgemeinmediziner in London praktiziert und forscht.

Zweiter Tag

Der zweite Tag war geprägt vom Besuch im **Bromley by Bow Centre**, ebenso im Stadtteil Tower Hamlets. Das Zentrum verknüpft ein Primärversorgungszentrum mit einem Community Centre. **Dan Hopewell**, der Direktor für Wissensvermittlung und Innovation, führte durch den Tag. Zuerst widmeten wir uns der allgemeinen Geschichte und Kultur des Zentrums seit seinen Anfängen 1984. Dabei wurden Arbeitsprinzipien und Werthaltungen aus Managementperspektive, sozialer und ärztlicher Sicht beleuchtet. Am Nachmittag befassten wir uns intensiv mit der praktischen Umsetzung des Konzepts Social Prescribing. Im Fokus standen die Bedürfnisse der lokalen Communitys sowie die Entwicklung passgenauer Angebote und Innovationen. Abschließend erhielten wir Einblick in

die Bereiche Forschungsarbeit und Community-Ansätze zur Verbesserung der gesundheitlichen Rahmenbedingungen. Eine Fragestunde, an der sich auch der mitgereiste Gesundheitsstadtrat **Robert Krotzer** aktiv beteiligte, und die Besichtigung des beeindruckenden Zentrums, das eine Brücke zwischen Sozialem und Medizinischem schlägt und somit eine ganzheitliche Maßnahme der lokalen Gesundheitsversorgung ist, rundeten den offiziellen Teil dieser Exkursion ab. Die beiden intensiven Tage haben nicht nur neue und praktische Erkenntnisse mit sich gebracht. Sie haben uns nachhaltig in einer gemeinsamen Haltung bestärkt, die die Grundlage für die gute Zusammenarbeit eines multidisziplinären Teams in der Gesundheitsversorgung ist.

„Social prescribing has definitely changed my mindset.“
Rofique Ali, NHS-Allgemeinmediziner

Foto: Fugler



Helmut Steinkellner
Health-for-All-Projektmitarbeiter und Experte für niedrigschwellige Arbeitsweisen

INFO

Social Prescribing

Social Prescribing ist ein ganzheitlicher Ansatz, der aus dem britischen Gesundheitssystem stammt: Sind gesundheitliche Probleme nicht auf Medizinisches, sondern Soziales zurückzuführen, werden den Patient:innen im Beratungsgespräch dementprechende Möglichkeiten vermittelt: Gemeinschaftsaktivitäten, Kulturveranstaltungen, Bewegungs- und Bildungsangebote sind nur ein paar Beispiele dafür.

Erkenntnisse aus unserer London-Reise

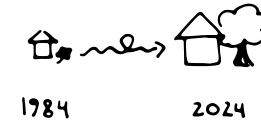
Wissens- und Ideentransfer

Der Austausch mit Expert:innen vor Ort ermöglichte es, erprobte Modelle kennenzulernen, die Potenzial für eine Adaption in Österreich und Slowenien haben.



Organisationsentwicklung

Die Erfahrung einer Institution über Jahre hinweg bietet Anhaltspunkte für die eigene Organisationsentwicklung.



1984 2024

Internationales Netzwerk

Die Reise bot die Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und zukünftige Kooperationen zu initiieren.



Innovative Konzepte

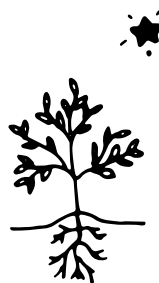
Die Besuche bei spezialisierten Einrichtungen haben gezeigt, wie moderne Ansätze der öffentlichen Gesundheit in die Praxis integriert werden können, sei es Social Prescribing, die Verflechtung von Sozialem und Medizinischem, die Nutzung von urbanem Raum, ein gemeinschaftszentrierter Zugang, praktische, partizipative

Forschung oder die Evaluation durch u. a. qualitative Erfolgsparameter.



Motivation, Inspiration und Haltung im Team

Das Erleben von neuen, andernorts bereits gut funktionierenden Konzepten motiviert und inspiriert, das auch vor Ort umzusetzen, und fördert eine gemeinsame Haltung im Team.



Innovative Konzepte wie Social Prescribing stärken die Gesundheitsversorgung, indem sie medizinische und soziale Aspekte verbinden. Der interdisziplinäre Ansatz, der in London erlebbar wurde, zeigt, dass eine ganzheitliche Primärversorgung nicht nur die Gesundheit der Bevölkerung verbessert, sondern auch das Gesundheitssystem entlasten kann.“



Foto: Mur

Thomas Seruga
Gesundheitsdrehuscheibe Stadt Graz

Besonders beeindruckend war, wie eine Einrichtung in einem benachteiligten Stadtteil mit einfachen, aber wirkungsvollen Maßnahmen die Gesundheit der Community stärkt. Die Parallelen zu unserem Stadtbezirk Lend waren unübersehbar.



Foto: FH Kärnten/H. Bauer

Daniela Krainer
FH Kärnten

Die Studienreise zeigte, wie das britische Gesundheitssystem seine Gesundheitsdienste mit Sozialem verbindet. Gleichzeitig waren in der Stadt die Auswirkung sozialer und wirtschaftlicher Ungleichheit auf die Gesundheit deutlich spürbar. Das regt dazu an, die Beteiligung der Menschen an präventiven Gesundheitsprogrammen aus einer neuen Perspektive zu betrachten.



Foto: privat

Mitja Dišič
Primärversorgungszentrum Murska Sobota

Literatur:

Thiersch, H. (2014). Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. Aufgaben der Praxis im sozialen Wandel (9. Auflage). Beltz Juventa Verlag GmbH.



Foto: Stadt Graz/Gesundheitsamt

Kommunikation üben mit Schauspielpatient:innen und Dolmetscher:innen – aufregend und sehr lehrreich für angehende Health Guides.

Schulung für Health Guides: Motivational Interviewing

Von April bis Juli 2024 fand die auf Health for All maßgeschneiderte deutsch-slowenische Schulung für Health Guides statt.

Die Aufgabe der Health Guides ist es, Patient:innen zielgerichtet, patient:innenzentriert und motivierend zu beraten. So weisen sie im breiten Angebot die Richtung zu Gesundheitsleistungen und Gesundheitsinformationen und lotsen zielsicher durch den Gesundheitsdschungel.

Interdisziplinäres Team
Gestaltet wurde das Qualifizierungs-

programm speziell für Mitarbeiter:innen der Gesundheitsdrehscheibe der Stadt Graz (AT) und des Primärversorgungszentrums Murska Sobota (SLO) von den Ärztinnen Dr.ⁱⁿ Edith Schratzberger-Vécsei und Dr.ⁱⁿ Julia Trost-Schrems. Verschiedene Berufsgruppen, von Ärzt:innen über Pflegekräfte bis hin zu Therapeut:innen, Sportwissenschaftler:innen, Sozialarbeiter:innen und Führungspersonen, nahmen teil. Auch zwei

Schauspielpatient:innen und zwei Simultandolmetscher:innen wirkten mit.

Aktives Training
Der Fokus lag dabei auf der Gesprächstechnik Motivational Interviewing (MI). An insgesamt vier Tagen wurde im PAVelhaus in Bad Radkersburg gelernt, ausprobiert, nachgespielt und geübt, bis schließlich zwanzig trainierte Health Guides ausgebildet waren.

„Nicht nur viele fachliche Inputs und Know-how über Motivational Interviewing zu erhalten, sondern auch direkt mit Live-Schauspieler:innen zu arbeiten, brachte mir neue und vertiefte Erkenntnisse und Anwendungsmöglichkeiten der Kommunikation.“
Astis Schrag



Foto: Fischer

Astis Schrag
Sozialarbeiterin in der Gesundheitsdrehscheibe Graz



Foto: Stadt Graz/Gesundheitsamt

„Motivational Interviewing und seine Werkzeuge helfen mir im Berufsalltag, mit Menschen über Veränderungen zu sprechen – besonders dann, wenn sie diesen eher skeptisch gegenüberstehen.“
Simona Emri



Foto: privat

Simona Emri
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit Spezialisierung im Primärversorgungszentrum Murska Sobota

Eine Kiste voller Werkzeuge
Die Health Guides sind nun in der Gesundheitsdrehscheibe der Stadt Graz und im Primärversorgungszentrum Murska Sobota im Einsatz. Ihnen steht eine Kiste voller Werkzeuge, die in den verschiedensten Gesprächssituationen ausgepackt werden kann, zur Verfügung: aktives Zuhören, Stellen offener Fragen, Wiederholen, Ansprechen von Emotionen sind nur ein paar davon.

Wie diese eingesetzt werden?
Zur Motivationsförderung, zum Beziehungs- und Vertrauensaufbau, zur Deeskalation, für ein besseres gegenseitiges Verständnis... Aber vor allem im Sinne der Patient:innen, damit sie – gemeinsam mit den Health Guides – den Weg im Gesundheitssystem finden und Ideen für ihre Gesundheit in ihrem Sinne entwickeln und umsetzen können.



Foto: privat

Mirjam Purkarthofer
Physiotherapeutin in der Gesundheitsdrehscheibe und ausgebildete Dolmetscherin für Deutsch, Englisch und Arabisch

Literatur:
Bischof, G., Bischof, A., & Rumpf, H. J. (2021). Motivational Interviewing: An Evidence-Based Approach for Use in Medical Practice. Deutsches Ärzteblatt international, 118(7), 109–115. <https://doi.org/10.3238/arztebl.m2021.0014>

INFO
Motivational Interviewing (MI) ist eine evidenzbasierte Gesprächsführungstechnik, die darauf abzielt, intrinsische Motivation für Verhaltensänderungen zu fördern. Verhaltensänderung trägt – neben gesundheitlich-medizinischen, genetisch-biologischen, physisch-umweltbedingten und sozio-ökonomischen Faktoren – im zweistelligen Prozentbereich zur Gesundheit bei. Für von Gewohnheiten geprägte Menschen ist sie jedoch eine Herausforderung – vor allem, wenn sie fremdbestimmt ist und Verständnis, Motivation oder Umsetzbarkeit fehlen. Der Hintergedanke von Motivational Interviewing ist es, Verhaltensänderung durch Kommunikation zu erleichtern. Es fördert die Eigenmotivation, verbessert das Eigen- und Fremdverständnis und bietet direkt im Gespräch eine Basis für Shared-decision making (gemeinsame Entscheidungsfindung), Patient:innenzentriertheit, Gesundheitsförderung und selbstbestimmte, informierte Entscheidungen.



Foto: Colourbox/Phimchanok Srisuriyomart

Evaluation der Health-Guide-Schulung

Health Guides nehmen eine zentrale Rolle als Berater:innen in Gesundheitsfragen im Health-for-All-Projekt ein. Die Evaluation der Schulung zeigt die Auswirkungen auf die Praxis der Berater:innen.

Health Guides zur Beratung in Gesundheitsfragen

Die Schulung der Health Guides stellte eine zentrale Maßnahme im Projekt Health for All dar. Im Rahmen der Schulung wurden spezielle Kompetenzen vermittelt, damit Health Guides in der Lage sind, benachteiligte Personen beim Zugang zum Gesundheitssystem und beim Aufbau von Gesundheitswissen optimal zu unterstützen. Als Ausbildungsschwerpunkt wurde die Gesprächstechnik des Motivational Interviewing (MI) herangezogen.

Motivational Interviewing und der Effekt auf Anwender:innen

In der Literatur findet sich bereits eine Vielzahl von Studien, die die Effektivität von MI in Bezug auf eine Verbesserung des Gesundheitsverhaltens untersuchen. Die Effekte auf die Anwender:innen von MI sind hingegen noch wenig erforscht. Die begleitende Evaluation der Health-Guide-Schulung befasst sich aus diesem Grund mit den Auswirkungen auf die Mitarbeitenden der Gesundheitsdrehscheibe der Stadt Graz sowie des Primärversorgungszentrums Murska Sobota.

Evaluation des Trainings

Die Erhebung erfolgte durch einen Mixed-Methods-Ansatz mit quantitativen Fragebögen sowie je einer Fokusgruppe in Österreich und Slowenien. Die Fragebögen wurden in einem Prä-Post-Design vor dem ersten Training sowie zu zwei Zeitpunkten (etwa zwei bzw. sechs Monate) nach dem Training ausgesendet. Alle Teilnehmenden wurden mittels informierter Einverständniserklärung über die Erhebung aufgeklärt.

Ergebnisse

Die hier dargestellten Informationen beziehen sich auf die Fragebogenerhebungen vor sowie zwei Monate nach dem Training. Es wurden fünf Personen aus Slowenien und sechs Personen aus Österreich in die Auswertung der Daten eingeschlossen.

Die meisten Teilnehmenden waren Gesundheits- und Krankenpflegepersonen (vier Personen), je ein:e Psychotherapeut:in, Physiotherapeut:in und Sozialarbeiter:in nahm teil, die restlichen vier Personen kamen aus anderen Professionen. Der Großteil der Teilnehmenden hatte mehr als sechs Jahre Berufserfahrung. Sechs Personen gaben an, mehrmals täglich Personen zu beraten, die anderen Teilnehmenden gaben an, dies zwischen mehrmals wöchentlich und einmal monatlich zu tun.

In einer offenen Fragestellung wurden die Erwartungen an das Training erhoben. Im Vordergrund stand dabei der Wunsch nach einem höheren Behandlungserfolg sowie die Zielsetzung,

Klient:innen und Patient:innen zu einem gesundheitsförderlicheren Verhalten zu motivieren. Weitere Erwartungen waren, neue Techniken in der Gesprächsführung zu erlernen und mehr Sicherheit in diesem Bereich zu gewinnen.

Die Erhebung nach dem Training zeigte, dass die Zufriedenheit mit dem Training hoch war – im Durchschnitt wurde die Zufriedenheit mit 8,7 von möglichen 10 Punkten bewertet. Die Nützlichkeit der Trainingsinhalte für die Arbeitspraxis (8,5 von 10) wurde ähnlich wie die Anwendbarkeit (8,0 von 10) als sehr hoch bewertet. Weiters wurde das Wissen der Teilnehmenden über die Trainingsinhalte hoch bewertet (7,7 von 10). Die Auswirkungen auf den Arbeitsalltag wurden als moderat angegeben: Individuelle Aspekte, wie die Zufriedenheit und die Verbesserung des Arbeitsalltags, wurden mit 6,8 von 10 bewertet, während organisationale Aspekte, wie Arbeitsabläufe und das Unternehmensklima, eine Bewertung von 7,0 von 10 erhielten. Die Ergebnisse sind in der Abbildung unterhalb zu sehen.

Zum Abschluss wurde den Teilnehmenden die offene Frage gestellt, was sie vom Training mitnehmen. Hier wurden von den Teilnehmenden neue Fähigkeiten in der Gesprächsführung, die Anwendbarkeit dieser Fähigkeiten in der Praxis, mehr Sicherheit in der Kommunikation und praktikable „Werkzeuge“ für die Gesprächsführung genannt.

Derzeit werden die Daten der Befragung sechs Monate nach dem Health-Guide-Training ausgewertet. Diese Erhebung soll die langfristigen Auswirkungen des Trainings auf die Teilnehmenden aufzeigen.



Foto: FH Kärnten/H. Bauer

Lukas Wohofsky
Researcher und Lecturer am Studiengang Gesundheits- und Krankenpflege und Co-Lead der Forschungsgruppe ENABLE an der FH Kärnten

BEWERTUNG DER HEALTH-GUIDE-TRAININGS

0: Stimme überhaupt nicht zu
10: Stimme voll und ganz zu

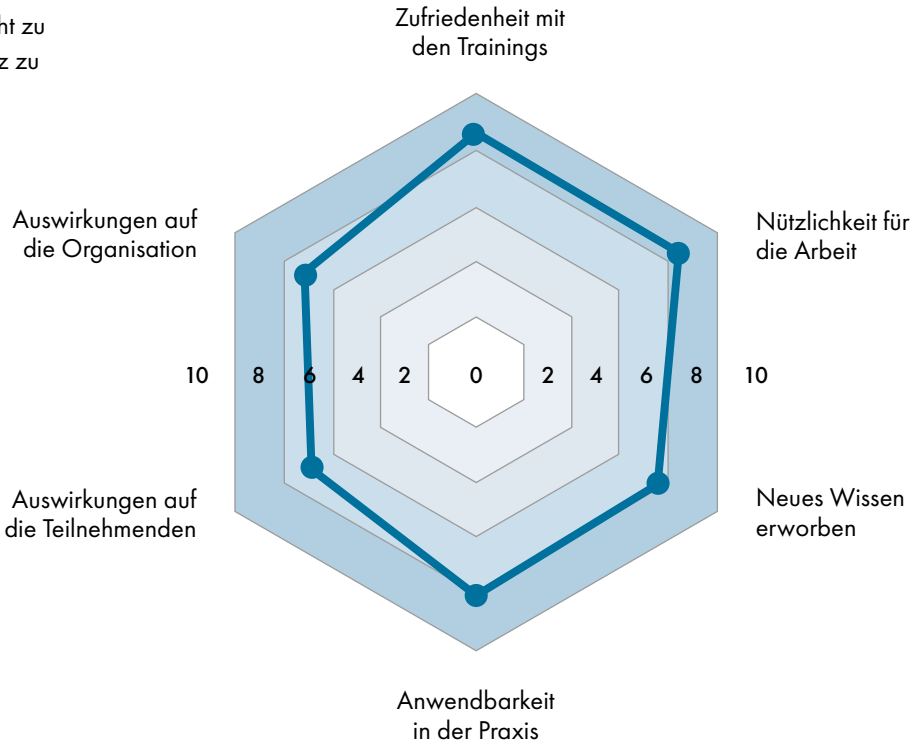


Diagramm: FH Kärnten/Lukas Wohofsky, Grafik: achtzigzehn

Vergleich der Gesundheitssysteme: Österreich – Slowenien

Österreich und Slowenien haben unterschiedliche Modelle der Gesundheitsversorgung: dezentral und zentral organisiert. Im Rahmen des Projekts Health for All wurden für die Projektziele relevante Aspekte für den Vergleich definiert und dieser von den Projektpartnern durchgeführt. Ein Blick darauf zeigt, was beide Länder voneinander lernen können.

Die Gesundheitssysteme von Österreich und Slowenien bieten interessante Einblicke in die Gesundheitsversorgung in Europa. Beide Länder haben nahezu universelle Krankenversicherungssysteme, die auf dem Prinzip der Solidarität basieren, jedoch unterscheiden sie sich in ihrer Struktur und Finanzierung.

Situation in Österreich

Österreichs Gesundheitssystem ist dezentral organisiert und stark von regionalen Behörden geprägt. Die Finanzierung erfolgt durch eine Mischung von einkommensabhängigen Sozialversicherungsbeiträgen und Steuermitteln. Ein besonderes Merkmal ist die Möglichkeit der privaten Zusatzversicherung, die zusätzliche Leistungen und kürzere Wartezeiten bietet.

Slowenien im Vergleich

Im Gegensatz dazu ist das slowenische Gesundheitssystem zentralisiert

und wird hauptsächlich durch Pflichtbeiträge zur Krankenversicherung finanziert. Eine bedeutende Reform im Jahr 2024 führte zur Abschaffung der freiwilligen Zusatzversicherung und zur Einführung eines obligatorischen Gesundheitsbeitrags. Diese Änderung zielt darauf ab, das System zu vereinfachen und die Verwaltungskosten zu senken.

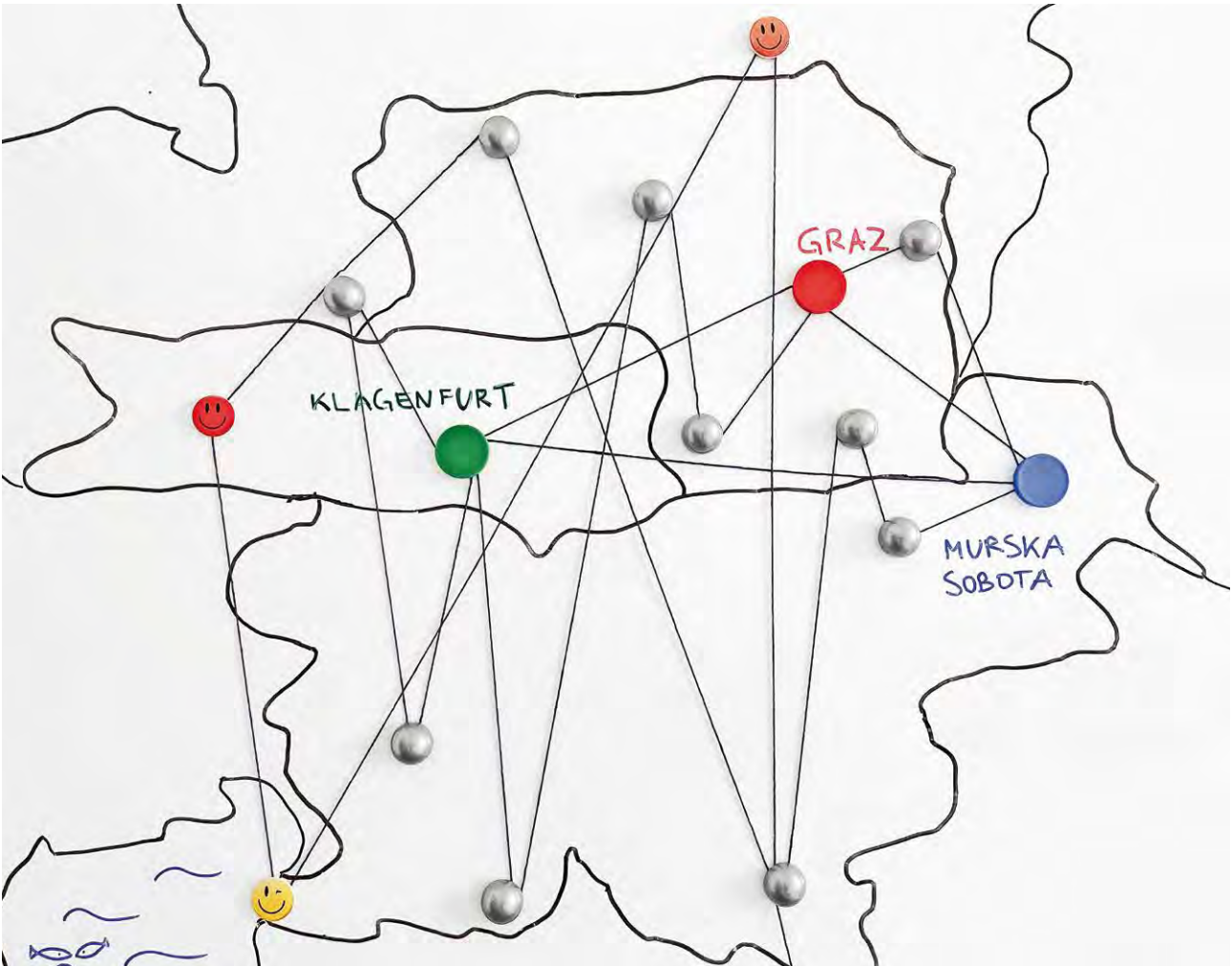
Herausforderungen & Chancen

Beide Länder legen großen Wert auf Präventivmedizin und haben starke Primärversorgungssysteme. Österreich hat jedoch mit regionalen Unterschieden in der Gesundheitsversorgung zu kämpfen, während Slowenien lange Wartezeiten für Fachärzt:innentermine und Herausforderungen in ländlichen Gebieten bewältigen muss. Dieser Vergleich zeigt, dass trotz unterschiedlicher Ansätze beide Länder bestrebt sind, eine umfassende und qualitativ hochwertige Gesundheits-

versorgung zu gewährleisten. Die kontinuierliche Anpassung und Reformierung der Systeme sind entscheidend, um den zukünftigen Herausforderungen gerecht zu werden und die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern.



Anna-Theresa Mark
Researcher und Lecturer am Studiengang Gesundheits- und Krankenpflege und Mitarbeiterin in der Forschungsgruppe ENABLE a. d. FH Kärnten



Vernetzung über Grenzen hinweg, um allorts eine hochwertige Gesundheitsversorgung sicherzustellen.

KENNZAHLEN	ÖSTERREICH	SLOWENIEN
Bevölkerung	9 Mio.	2,1 Mio.
Lebenserwartung	82,1 Jahre	81,3 Jahre
Gesundheitsausgaben pro Kopf	\$ 7.272 (PPP)	\$ 4.388 (PPP)
Anteil Gesundheitsausgaben am BIP	11,0 %	8,8 %
Krankenversicherung	> 99 %	> 99 %
Anzahl der Krankenhäuser	262	29
Ärzt:innen pro 1.000 Einwohner	5,3	3,3

Quelle: Informationen aus nationalen Gesundheitsberichten und amtlichen Statistiken (Österreich und Slowenien, Stand: 2025).



Foto: Primärversorgungszentrum Murska Sobota

Die offizielle Eröffnung des Gesundheitsförderungszentrums Gornji Petrovci.

Zentren für Gesundheitsförderung in und um Murska Sobota

Die Zentren für Gesundheitsförderung sind ein zentraler Teil der primären Gesundheitsversorgung in Slowenien. Sie wurden als Erweiterung der bestehenden Zentren für Gesundheitsförderung und -bildung eingerichtet. Im Rahmen des Projekts Health for All wurden drei dislozierte Zentren eingerichtet, um zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz und der Lebensqualität in lokalen Gemeinschaften beizutragen.

Das Ziel der slowenischen Zentren für Gesundheitsförderung ist, gesundheitsfördernde Maßnahmen umzusetzen, die öffentliche Gesundheit zu stärken und gesundheitliche Ungleichheiten zu verringern. Ihre Aufgabe ist die koordinierte Durchführung von Präventionsprogrammen, insbesondere unter Einbindung gefährdeter Gruppen. Zu den Hauptaktivitäten zählen die Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft, Zahn- und Mundgesundheit, Beratungsangebo-

te und Programme für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie vielfältige gesundheitsfördernde Angebote in den lokalen Gemeinschaften. Sämtliche Aktivitäten sind kostenlos und werden von der gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

Versorgung in Murska Sobota

Das Zentrum für Gesundheitsförderung in Murska Sobota wurde 2018 als Teil des Primärversorgungszentrums Murska Sobota im Rahmen ei-

nes Projekts zum Aufbau von Präventionsprogrammen in Zusammenarbeit mit der Gemeinde gegründet. Vor Ort arbeitet ein interdisziplinäres Team qualifizierter Fachkräfte – darunter diplomierte Pflegefachpersonen, Physiotherapeut:innen, Psycholog:innen, Ernährungsberater:innen und Kinesiolog:innen. Sie gewährleisten eine qualitativ hochwertige Umsetzung der Präventionsprogramme, indem sie die lokale Bevölkerung aktiv einbeziehen und damit gezielt zu besserer Gesund-



Foto: Aleš Cipot

Edith Žizek Sapač
Fachärztin für Familienmedizin und Direktorin des Primärversorgungszentrums Murska Sobota

heit und höherer Lebensqualität für alle beitragen. Dafür arbeitet das Primärversorgungszentrum Murska Sobota, das über 400 Mitarbeitende beschäftigt, eng mit lokalen Vereinen, Bildungseinrichtungen sowie weiteren Organisationen zusammen.

Drei neue, dislozierte Zentren für Gesundheitsförderung

Um den Zugang zu präventiven Gesundheitsleistungen zu verbessern, werden im Rahmen des Projekts Health for All neue Einheiten des Zentrums für Gesundheitsförderung in Gornji Petrovci, Martjanci und Beltinci eingerichtet. Die bereits geschulten Fachkräfte werden ihre Kenntnisse in das Projekt einbringen und diese durch bewährte Praxisbeispiele ergänzen.

In Gornji Petrovci wurde das Zentrum für Gesundheitsförderung bereits offiziell eröffnet. Der Behandlungsstandort liegt im nordöstlichen Teil der Region Goričko, etwa 21 Kilometer vom Primärversorgungszentrum Murska Sobota entfernt. Die Einrichtung umfasst zwei allgemeinmedizinische Ordinationen, einen mobilen Pflegedienst, eine zahnärztliche Praxis, ein Labor und nun – seit März 2024 – ein neues Zentrum für Gesundheitsförderung. Diese dislozierte Einheit stellt insbesondere für ältere Einwohner:innen der Gemeinden Gornji Petrovci, Šalovci und

Hodoš einen bedeutenden Fortschritt dar, denn aufgrund mangelnder Verkehrsanbindung und der Entfernung zum Hauptstandort war es ihnen bislang kaum möglich, die Angebote des Zentrums für Gesundheitsförderung zu nutzen.

Die Expert:innen des Zentrums für Gesundheitsförderung sind täglich vor Ort. Sie führten bereits Einzelberatungen durch, organisierten Nordic-Walking-Wanderungen, leiteten Bewegungsprogramme in den lokalen Gemeinschaften in Gornji Petrovci, boten Ernährungsberatung an und führten Aufnahmegespräche für die Teilnahme an Workshops.

Darüber hinaus arbeiten wir mit der Gemeinde Gornji Petrovci zusammen und boten ihr das umfassende Dienstleistungsangebot des Zentrums für Gesundheitsförderung an.

Mobile und internationale Gesundheitsförderung

Für die nahe Zukunft ist die Einrichtung einer mobilen Einheit geplant, mit der wir die Bevölkerung in den entlegenen Gebieten noch besser in unsere Programme einbinden können. Diese mobile Einheit wird dafür sorgen, dass wir auch bei lokalen Veranstaltungen präsent sind und Workshops sowie Fachvorträge direkt in den Gemeinden anbieten.



Foto: Jure Zauneker

Renata Gorjan
Pflegedirektorin des Primärversorgungszentrums Murska Sobota

Im Januar dieses Jahres begrüßten wir im Rahmen des Projekts Health for All und zusammen mit unserem Projektpartner, dem Zentrum für Gesundheit und Entwicklung Murska Sobota, eine Delegation aus den Vereinigten Staaten (Athens County, Ohio). Dabei informierten sich die Vertreter:innen aus den USA über bewährte Praktiken aus dem Bereich altersfreundliche Gemeinden in Slowenien.

Übersetzt aus dem Slowenischen von Barbara Lečnik

ANGEBOTE

- Für Erwachsene:**
- 19 Workshopformate zu nicht-medikamentösen Behandlungen
 - Individuelle Beratung durch Expert:innen
 - Kurztest für Personen ab 65 Jahren: Wie viel schaffe ich noch?
 - Angebote für Menschen mit Beeinträchtigungen
 - Aktivitäten zur Gesundheitsförderung in der lokalen Gemeinschaft
 - Betriebliche Gesundheitsförderung
 - Unterstützung im Rahmen des Programms Svit (nationales Vorsorgeprogramm in Slowenien zur Früherkennung von Darmkrebs)
 - Sichere sportliche Betätigung während der Schwangerschaft
 - Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft
 - Öffentlichkeitsarbeit und Medienkommunikation
- Für Kinder und Jugendliche:**
- Individuelle Beratung durch Expert:innen
 - Familientherapeutische Behandlung für einen gesunden Lebensstil

Nordic Walking: Effektive Bewegung für alle

Nordic Walking bringt viele Vorteile für die Gesundheit mit sich und erfreut sich zunehmender Beliebtheit bei Menschen verschiedener Altersgruppen und Fitnessniveaus. Nun wird eine Nordic-Walking-Gruppe in Gornji Petrovci angeboten.

Nordic Walking ist eine Sportart, bei der spezielle Stöcke verwendet werden, um die Intensität der Bewegung zu erhöhen und den Oberkörper in das Training einzubeziehen. Sie wurde in den 1930er-Jahren in Finnland als Training für Skilangläufer außerhalb der Saison entwickelt und gilt heute als effektives Ausdauertraining mit geringem Verletzungsrisiko.

Vorteile von Nordic Walking

Untersuchungen zeigen, dass Nordic Walking

- den Kalorienverbrauch um bis zu 46 Prozent im Vergleich zum normalen Gehen erhöht,

- die kardiovaskuläre Gesundheit verbessert und den Blutdruck senkt,
- die Belastung auf die Gelenke verringert, was sich positiv auf Knie- und Hüftschmerzen auswirkt,
- die Oberkörpermuskulatur (Schultern, Rücken, Arme) stärkt,
- das Gleichgewicht und die Koordination verbessert, was besonders für ältere Menschen wichtig ist und
- die Flexibilität und die allgemeine körperliche Fitness verbessert.

Im Vergleich zum Laufen oder Radfahren wirkt Nordic Walking gelenkschonend, wodurch es sich für Menschen aller Altersgruppen und Fitnessniveaus eignet.

Ausrüstung für Nordic Walking

- Nordic-Walking-Stöcke: leichter und kürzer als klassische Wanderstöcke, mit besonderen Griffen und Handschlaufen
- Geeignetes Schuhwerk: leichte Sportschuhe mit guter Bodenhaftung
- Sportkleidung: bequem und an die Witterungsverhältnisse angepasst

Walking in Gronji Petrovci

Im Rahmen des Projekts Health for All werden Nordic-Walking-Touren für die lokale Bevölkerung in Gornji Petrovci organisiert. Mit Unterstützung der Gemeinde verbreitete sich diese Aktivität rasch und entwickelte sich zu einer beliebten Form der aktiven Freizeitgestaltung. Die geführten Touren finden alle zwei Wochen montags am Vormittag statt; Treffpunkt ist jeweils vor dem Behandlungsstandort in Gornji Petrovci. Nordic Walking ist mehr als nur eine Sportart – es steht für eine Lebensweise, die Bewegung, Wohlbefinden und soziale Begegnung vereint. Machen Sie mit und profitieren Sie von den vielfältigen Vorteilen!

Mitja Dišič, Kinesiologe mit Spezialisierung im Primärversorgungszentrum Murska Sobota

Übersetzt aus dem Slowenischen von Barbara Lečnik



Die Nordic-Walking-Gruppe mit Stockeinsatz in Gornji Petrovci.

Literatur:

Tscherntscherscher, M., Niederseer, D., Niebauer, J. (2013). Health Benefits of Nordic Walking: A Systematic Review. American Journal of Preventive Medicine 44(1), 76–84.



Foto: Carlos Alberto Martínez Perrucho

Gestärkte Gesundheitsmultiplikator:innen: Izeta Mulaibisevic (Health-for-All-Projektleitung, Gesundheitsdrehscheibe), Mervash Hematian, Marwa Oman, Rachel Fox, Sahar Ali, Karima Medani, Zainab Abdalla, Onesta Scott Wedening, Virginia Argarate (Trainingsleitung, Gesundheitsdrehscheibe), Mustafa Seyhan, Norah Abdul Ghani-Maierhofer, Gertraud Schattauer, Tekim Simsec, Stefana Dobrin (nicht im Bild), Carlos Alberto Martínez Perrucho (nicht im Bild)

Multiplikator:innentraining: Lasst die Nachbarschaften strahlen!

In 28 intensiven Austausch- und Trainingsstunden haben 13 Multiplikator:innen aus verschiedenen Grazer Communitys darüber nachgedacht und neu gedacht, wie wir in unseren Nachbarschaften gesünder leben können. Ein vielversprechendes und nachhaltiges Erlebnis.

Im Rahmen des Projekts Health for All wollen wir gesündere Communitys und Nachbarschaften fördern. Wir sind uns bewusst, dass dieses Ziel nicht nur durch den Ausbau medizinischer Dienstleistungen erreicht wird.

Vor allem ist es auch die Zugänglichkeit zu bestehenden und die Schaffung von neuen sicheren Räumen, durch die sich die soziale Komponente der Gesundheit entfalten kann.

Communitys aktivieren

Aus dieser Perspektive haben wir diese Themen mit aktiven Mitgliedern verschiedener Grazer Communitys diskutiert. Die Communitys können Nachbarschaften oder andere Gruppen von Personen sein, die ein gemeinsames Interesse verbindet: eine Pfarre oder eine Moschee, eine Organisation von Migrant:innen mit gemeinsamer oder diverser Herkunft, eine Schule, ein Pflegeheim oder ein Krankenhaus ...

Unter den Teilnehmenden hatten wir sogar einen Salsa-Lehrer, dessen Präsenz tief in der hispanischen Community von Graz verwurzelt ist!

Vier intensive Tage

Im Laufe des Trainings haben die Gesundheitsmultiplikator:innen Informationen und Werkzeuge erhalten. Hauptsächlich aber wurde ein Platz für den Austausch und die Vernetzung geschaffen.



Foto: Stadt Graz/ Gesundheitsamt

Austausch mit der Community in der Gesundheitsdrehscheibe.

In diesen vier Arbeitstagen ist es uns gelungen, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem die Multiplikator:innen ihre Standpunkte, Bedenken und Ideen zum Ausdruck bringen konnten. Das Training war in acht Module an vier Samstagen im November 2024 gegliedert. Die Gestaltung dieser Module erfolgte durch die Mitarbeiter:innen der Gesundheitsdrehscheibe der Stadt Graz.

Nicht nur für die Multiplikator:innen, auch für die Mitarbeiter:innen war viel zu lernen. Die Möglichkeit, mit Angehörigen verschiedener Grazer Communitys in den Dialog zu treten, brachte eine andere Perspektive in die tägliche Arbeit. Der Austausch schärft das Bewusstsein für die Bedeutung und die Macht der Multiplikator:innen zur Schaffung von gesünderen Nachbarschaften.

TAG 1 9.11.2024	• Ganzheitliches Gesundheitskonzept • Die Rolle von Multiplikator:innen in der Community
TAG 2 16.11.2024	• Das österreichische Gesundheitssystem • Community Nurses im Einsatz: Aufgabenbereiche
TAG 3 23.11.2024	• Psychische Gesundheit • Bewegung, Ernährung, Lebensstil
TAG 4 30.11.2024	• Kommunikation und Mehrsprachigkeit im Gesundheitswesen • Auf dem Weg zu einer gesunden Gemeinschaft: Lasst die Nachbarschaften strahlen!

WAS MACHEN
MULTIPLIKATOR:INNEN?

Multiplikator:innen sind aktive Mitglieder einer Community, die sich für diese Gruppe engagieren und der die Gruppe vertraut. Sie mögen Leader:innen sein oder nicht, aber sie sind zweifellos jemand, an den oder die sich die Gruppe wendet, wenn sie Unterstützung oder Informationen sucht.



Foto: privat

Virginia Argarate

Kommunikationswissenschaftlerin, Erwachsenenbildungstrainerin und Health-for-All-Mitarbeiterin für Gesundheitsförderung in den Communitys

WILLKOMMEN IN
DEN NEUEN RÄUMEN!

Die Gesundheitsdrehscheibe ist gewachsen: Im Rahmen der Multiplikator:innenschulung wurden die neuen Räumlichkeiten eingeweiht. Sie befinden sich direkt im Nachbargebäude in der Annenstraße 28. Der neue, rechtsseitige Teil steht im Zeichen der Gesundheitsförderungsprojekte, der linke Teil weiterhin im Zeichen der Patient:innenberatung.

Sozial und gesund:
Inspiration durch
Best Practices aus Europa

Lernen von Best Practices für eine bessere Versorgung.
Erfolgreiche Ansätze aus Europa zeigen, wie Gesundheits- und Sozialarbeit besser vernetzt werden können.

Die Ausgangslage:
Über den Tellerrand blicken

Eine entscheidende Frage im Health-for-All-Projekt ist es, wie bestehende Programme bzw. Projekte genutzt werden können, um die Gesundheits- und Sozialversorgung durch unser Projekt nachhaltig zu verbessern. Die Antwort darauf hofften wir in einer umfassenden virtuellen Best-Practice-Recherche

in ganz Europa zu finden, die von den Projektpartnern durchgeführt wurde. Ziel war es, erfolgreiche Ansätze zu identifizieren und von ihnen zu lernen, sowie Fehlentwicklungen in unserem Projekt zu vermeiden.

Der Fokus der Recherche

Die Recherche folgte klar definierten Kriterien, um ein strukturiertes und

vergleichbares Vorgehen zu gewährleisten. Neben dem Namen und dem Herkunftsland der Programme bzw. Projekte analysierten wir, wie diese zur Verbesserung der Versorgung beitrugen und welche Ansätze auf unser Projekt übertragbar sind. Insgesamt identifizierten wir 27 Programme bzw. Projekte, die in unterschiedlichen europäischen Ländern umgesetzt wurden.



Illustration: Adobe Stock/Prostock-studio

Kooperation und Vernetzung als Best Practice im Gesundheits- und Sozialbereich.

Erkenntnisse: Gemeinsame Wege, unterschiedliche Ansätze

Die Ergebnisse zeigen, dass zentrale Erfolgsfaktoren in der Partizipation und Integration von Menschen liegen. So erwies sich der Community-Ansatz, der die Arbeit mit und in den Gemeinden betont, als besonders wirkungsvoll. Dabei spielen nicht nur Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich, sondern auch Professionisten aus dem Sozialbereich eine wichtige Rolle in der Versorgung. Sozialarbeiter:innen sind oft essenzielle Partner:innen, um umfassende Lösungen für die Menschen in den unterschiedlichsten Gruppen erarbeiten zu können. Auch ausgebildete Laien und Laiinnen direkt aus den Communitys können eine Schlüsselrolle einnehmen, da diese oftmals einen besseren Zugang zu den Zielgruppen haben, da ein größeres Vertrauensverhältnis herrscht. Hervorgehoben wurde in vielen Projekten auch die Problematik der Isolation – sowohl bei älteren Menschen, als auch bei Migrant:innen,

da hier Sozialkontakte oftmals zu fehlen scheinen. Ansätze wie Telefonseelsorge oder gezielte Unterstützungsangebote für isolierte Personen haben sich als wertvoll erwiesen.

Ausblick: Konsequenzen für die weitere Arbeit im Health-for-All-Projekt

Die Ergebnisse der Recherche wurden durch die Projektpartnerschaft in einem Workshop diskutiert. Daraus ergaben sich wichtige Ansätze für weitere strategische Überlegungen. In Slowenien wird etwa soziale Arbeit verstärkt in den Gesundheitszentren integriert, um soziale und gesundheitliche Versorgung miteinander zu verbinden. Ebenso wichtig scheint es aus österreichischer Perspektive, die Interventionen partizipativ zu gestalten und diesen partizipativen Ansatz bereits in der Strategie zu verankern. Die Miteinbeziehung von Mitgliedern aus der Community kann gewährleisten, dass die Interventionen auch von den Betroffenen „getragen“

werden. Die Best-Practice-Recherche hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, voneinander zu lernen und bestehende Erfolge zu adaptieren. Denn nur so können wir sicherstellen, dass Health for All nicht nur innovativ, sondern auch wirksam und nachhaltig ist.

Foto: Luschnik Denise



Melanie Breznik

Promovierte Pflegewissenschaftlerin, Senior Lecturer am Studiengang Gesundheits- und Krankenpflege an der FH Kärnten

Foto: FH Kärnten/H. Bauer



Daniela Krainer

Researcher und Lecturer am Studiengang Ergotherapie und Co-Lead der Forschungsgruppe ENABLE an der FH Kärnten



Foto: Adobe Stock/linikhar Alam

Medieneigentümerin und Herausgeberin:

Stadt Graz – Gesundheitsamt

Gesundheitsdrehscheibe

Tel.: 0316 872-3999

gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at

Redaktion: izeta.mulaibisevic@stadt.graz.at, mirjam.purkarthofer@stadt.graz.at

Übersetzung: Barbara Lečnik

Lektorat: textfilter – Elke Zöbl-Ewald

Grafik: achtzigzehn – Konzept und Gestaltung GmbH

Druck: Stadt Graz, Post-, Druck- und Kopierservice

Verteilung: Versand per Post und digital

Auflage: 400 Stück

graz.at/gesundheitsdrehscheibe

Das Health-for-All-Projektmagazin wird herausgegeben von der Stadt Graz mit Inhalten von Projektpartnern. Es erscheint auf Deutsch und Slowenisch.

**HEALTH-FOR-ALL-
KONFERENZ
IN GRAZ**

**Save the Date:
11. bis 12. 6. 2026**

ZDRAVJE ZA VSE

Revija projekta EU programa Interreg HEALTH FOR ALL

2024–2025
—
Strokovno znanje
in mreža

IZDAJA 2/2025



Fotografija: reitenbacher.org

graz.at/gesundheitsdrehscheibe

GRAZ

Interreg



Sofinancira
EVROPSKA UNIJA
Kofinanziert von
der EUROPÄISCHEN UNION

Slovenija – Österreich

Health for All



CENTER ZA ZDRAVJE IN RAZVOJ
CENTRE FOR HEALTH AND DEVELOPMENT
MURSKA SOBOTA

+ZD
MURSKA SOBOTA

KÄRNTEN
University of
Applied Sciences

Vsebina

Uvodnik	5
Študijsko potovanje	
Uvidi in obeti	6
Spoznanja	9
Usposabljanje za zdravstvene vodnike	
Usposabljanje: Motivacijski intervju	10
Evalvacija	12
Meddržavna primerjava	
Zdravstveni sistem v Sloveniji in Avstriji	12
Informacije in dogodki	
Centri za krepitev zdravja v Murski Soboti in okolici	16
Nordijska hoja: učinkovita vadba za vse	18
Usposabljanje za multiplikatorje Naj soseske zasijejo!	19
Socialno, zdravo in navdihujoče: primeri dobrih praks iz Evrope	21

HEALTH FOR ALL

je projekt, namenjen krepitvi čezmejnega sodelovanja in razvoja novih rešitev, s katerimi bi vsem ljudem omogočili celovit dostop do znanja na področju zdravja in zdravstvenih storitev.

- Dostopno svetovanje in podpora brez zapletenih postopkov
- Medkulturna odprtost programov za spodbujanje zdravja in preprečevanje bolezni
- Skupna usposabljanja in nadaljnja izobraževanja

Proračun projekta: 1.152.160 evrov

- od tega sredstva Interreg: 921.728 evrov (ESRR)
- Trajanje projekta: od septembra 2023 do avgusta 2026

Pri tem projektu sodelujejo:




Sofinancira
EVROPSKA UNIJA

Kofinanziert von
der EUROPÄISCHEN UNION



CENTER ZA ZDRAVJE IN RAZVOJ

CENTRE FOR HEALTH AND DEVELOPMENT

MURSKA SOBOTA



Slovenija – Österreich



MURSKA SOBOTA



Health for All



Drage bralke in bralci!

Znanje (in to, da vemo, kje ga poiskati) je ključ – predvsem ko gre za odpravljanje ovir v zdravstvenem sistemu. Drugo leto projekta EU programa Interreg Health for All je zato namenjeno razvoju spretnosti in znanj ter gradnji mrež. Naj bo prek mednarodnih izmenjav, specializiranih usposabljanj ali inovativnih rešitev – cilj projektnih partnerjev v Sloveniji in Avstriji je omogočiti ljudem celovit dostop do zdravstvenih storitev. Prav o tem bomo poročali v drugi številki projektne revije ZDRAVJE ZA VSE.

Študijsko **potovanje v London** nam je prineslo dragocene vpoglede v delovanje socialne medicine v praksi. Na prvih straneh te številke revije boste lahko prebrali vtise udeležencev študijskega potovanja v uveljavljen center za zdravje in skupnost, ki deluje že več kot 40 let.

Poleg tega v reviji poročamo o **usposabljanju zdravstvenih vodnikov**, ki so se urili v tehnikah motivacijskega intervjuja. Spremljevalna evalvacija je pokazala, da so udeleženci z usposabljanjem pridobili več samozvesti ter nova znanja in veščine, ki jim lahko koristijo pri njihovem svetovalnem delu.

Primerjava zdravstvenih sistemov v Avstriji in Sloveniji je pokazala, da imata državi kljub različni ureditvi – Avstrija z decentraliziranim in Slovenija s centraliziranim sistemom – podobne izzive, kot so razhajanja v dostopnosti zdravstvene oskrbe med regijami in dolge čakalne dobe. Pogled k sosedom je lahko v pomoč pri izmenjavi dobrih praks.

Dober primer inovativnega preventivnega dela so **centri za krepitev zdravja v Murski Soboti** in okolici. Z dislociranimi enotami zagotavljajo, da so v mrežo zdravstvenih storitev vključeni tudi težje dostopni kraji. Med njihovimi programi za krepitev zdravja je tudi **skupina za nordijsko hojo**.

Za **multiplikatorje** smo pripravili večdnevno **usposabljanje**, ki ni le ponudilo možnosti za nadgradnjo znanj in veščin, temveč tudi za vzpostavljanje novih stikov. To usposabljanje je pokazalo, da zdravje ne temelji le na zdravstveni oskrbi, temveč tudi na varnih družbenih prostorih, v katerih lahko raste skupnost.

Virtualno **iskanje primerov dobrih praks** v Evropi je pokazalo, da uspešni zdravstveni in socialni programi pogosto temeljijo na sodelovanju strokovnjakov z obeh področij ter vključevanju članov skupnosti. Še posebej učinkoviti so pristopi, ki ranljive skupine dosežejo s ciljno oblikovanimi podpornimi storitvami in vzpostavljanjem zaupanja znotraj skupnosti.

S to revijo želimo ponuditi vpogled v naše dosedanje dosežke ter hkrati odpreti nove poglede za prihodnost in spodbuditi nadaljnji razvoj. Z našo vedno širšo mrežo partnerjev stremimo k nadaljnjemu razvoju področja krepitve zdravja in oblikovanju močnejše skupnosti.

Lep pozdrav in ostanite zdravi,
Izeta Mulaibisevic



Fotografija: zasebna

Izeta Mulaibisevic
Vodja projekta Health for All z izkušnjami na področju javnega zdravja, zdravstvene nege in nege bolnikov



Udeleženci študijskega potovanja v centru za zdravje in skupnost Bromley by Bow, ki povezuje medicino in socialo.

London: Uvidi in obeti študijskega potovanja

Za nadaljnji razvoj (skoraj) nove ustanove je treba pogledati prek meja – ne le svojih, temveč po možnosti tudi nacionalnih. Ko pogledamo širše, lahko najdemo rešitve za obstoječe težave ter se domislamo novih in ustvarjalnih idej.

Tako je junija 2024 celotna ekipa projekta Health for All odpotovala v London po navdih za celostno krepitev zdravja.

Prvi dan

Ko so vsi projektni partnerji – zdravstveni center Gesundheitsdrehscheibe (Avstrija), Center za zdravje in razvoj Murska Sobota (Slovenija), Zdravstveni dom Murska Sobota (Slovenija) in

Koroška univerza za uporabne znanosti (Avstrija) – pristali v Londonu, se je začelo. Prvi dan so v mestnem predelu **Tower Hamlets** obiskali dva zdravstvena doma, ki delujeta pod okriljem Nacionalne zdravstvene službe (ang. National Health Service, NHS), in sicer Bethnal Green Health Centre in Strouts Place Medical Centre. Vodilni zdravniki splošne medicine v takšnih zdravstvenih domovih so jim

ponudili vpogled v sistem in njegovo delovanje pri zagotavljanju zdravstvene oskrbe na lokalni ravni v omenjeni londonski četrti. Pri tem so imeli udeleženci možnost kritično ovrednotiti velike izzive britanske zdravstvene politike v okviru obstoječih struktur.

Celovit pristop

V središču njihovega delovanja je pristop, imenovan »**socialno predpisova-**

nje« (ang. social prescribing). Presenetilo jih je, da je v Angliji vloga osebja za socialno predpisovanje zakonsko določena in da obstajajo posebej usposobljeni strokovnjaki, ki opravljajo to vmesno funkcijo – kar je precej drugače od praks, ki jih poznamo pri nas. Tudi dejstvo, da so farmacevti neposredno vključeni v primarno zdravstveno varstvo na lokalni ravni, je bilo za udeležence nekaj novega. Na tem mestu je treba omeniti besede splošnega zdravnika **Rofiqueja Alija**: »Socialno predpisovanje mi je popolnoma spremenilo način razmišljanja!« Njegove besede nazorno potrjujejo zadovoljstvo zdravnika splošne medicine s celostnim pristopom in učinkovitost metode, ki temelji na sodelovanju različnih strok.

Razumevanje medsebojnih povezav

Popoldne sta jih strokovnjak za skupnostno filozofijo **Graeme Tiffany** in vodja terenskega dela z ranljivimi skupinami **Rufus Clarke** popeljala na daljši sprehod po mestni četrti Tower Hamlets. Koncept **integriranih sosesk** je udeležencem študijskega potovanja osvetlil povezanost zdravstva in izobraževanja, skupnosti in zdravja ter pomen socialnih neenakosti in revščine. Prav tako so se udeleženci posvetili temam, kot so varovanje otrok v širšem družbenem kontekstu (ang. contextual safeguarding), geografske perspektive in vpliv javnega prostora. Osvetljena je bila tudi povezava med dostopnostjo in prilagodljivostjo ustanov, nizkopraznimi

praksami ter vključevanjem glede na dejanske življenjske okoliščine (prim. Thiersch, 2014) in zdravjem.

Strokovni uvidi

Zvečer so se imeli udeleženci priložnost srečati z **Wernerjem Leberjem**, avstrijskim raziskovalcem in zdravnikom splošne medicine, ki dela v enem od zdravstvenih domov pod okriljem Nacionalne zdravstvene službe (NHS). V strokovnem pogovoru je tudi sam potrdil zadovoljstvo z metodologijo socialnega predpisovanja, omenjeno že prej. Tudi on je poudaril, da se v stari sistem nikoli več ne bi želel vrniti.

Drugi dan

Drugi dan je zaznamoval obisk cen-



Socialno predpisovanje kot temelj britanskega zdravstvenega sistema.



Osvetljeni so bili izzivi in priložnosti britanske zdravstvene politike.



Na poti do zdravstvenega doma Bethnal Green.



Tudi graški mestni svetnik za zdravstvo Robert Krotzer se je udeležil študijskega potovanja v London.

Fotografije in ilustracije: Mesto Gradec/Urada za zdravje



Ekipa se pogovarja z Wernerjem Leberjem, avstrijskim raziskovalcem in zdravnikom splošne medicine, ki deluje v Londonu.

tra za zdravje in skupnost **Bromley by Bow**, ki je prav tako v četrti Tower Hamlets. Center združuje zdravstveni dom in skupnostni center. Tisti dan je udeležence spremljal direktor za prenos znanja in inovacije **Dan Hopewell**. Najprej so se posvetili splošni zgodovini in kulturi centra od njegovih začetkov leta 1984. Hopewell je pojasnil načine delovanja in vrednote, ki jih upoštevajo z vidika vodstva, zdravnikov in socialne stroke. Popoldan so se udeleženci seznanili s praktičnim izvajanjem koncepta socialnega predpisovanja. Ugotovili so, da so v središču potrebe lokalnih skupnosti ter razvoj prilagojenih storitev in inovacij. Na koncu so se seznanili še s tem, kako

raziskovalno delo in v skupnost usmerjeni pristopi prispevajo k izboljšanju okvirnih zdravstvenih pogojev. Čas za vprašanja in odgovore, ki ga je dodobra izkoristil tudi **Robert Krotzer**, graški mestni svetnik za zdravstvo, oskrbo, integracijo in zaposlovanje, ter ogled impresivnega centra, ki povezuje socialo in zdravstvo ter tako predstavlja celostni pristop k lokalnemu zdravstvenemu varstvu, sta zaokrožila uradni del študijskega potovanja. Dva intenzivna dneva nista prinesla zgolj novih in praktičnih spoznanj. Oba dneva sta udeležence trajno okrepila v skupni drži, ki predstavlja temelj dobrega sodelovanja večdisciplinarne ekipe v zdravstveni oskrbi.

»Socialno predpisovanje mi je popolnoma spremenilo način razmišljanja!«
Rofique Ali, zdravnik splošne medicine, ki deluje pod okriljem Nacionalne zdravstvene službe

Literatura:
Thiersch, H. (2014). Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. Aufgaben der Praxis im sozialen Wandel (9. izdaja). Beltz Juventa Verlag GmbH.

NA KRATKO

Socialno predpisovanje
Socialno predpisovanje je celosten pristop, ki izvira iz britanskega zdravstvenega sistema. Če zdravstvene težave izvirajo iz socialnih in ne iz medicinskih dejavnikov, se pacientom v svetovalnem pogovoru predstavijo ustrezne možnosti. Skupnostne dejavnosti, kulturne prireditve ter programi gibanja in izobraževanja so le nekateri primeri socialnega predpisovanja.

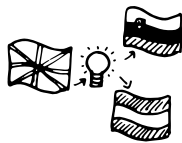


Fotografija: Fugler

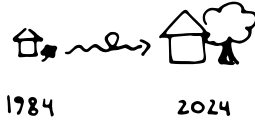
Helmut Steinkellner
Sodelavec pri projektu Health for All in strokovnjak za nizkopražne metode dela

Spoznanja s študijskega potovanja v London

Prenos znanja in zamisli
Srečanja z lokalnimi strokovnjaki so omogočila spoznavanje preizkušenih modelov, ki bi jih bilo mogoče prilagoditi tudi za uporabo v Avstriji in Sloveniji.



Organizacijski razvoj
Večletne izkušnje določene ustanove lahko služijo kot izhodišče za lasten organizacijski razvoj.



Mednarodna mreža
Potovanje je ponudilo priložnost za navezovanje novih stikov in vzpostavitev prihodnjega sodelovanja.

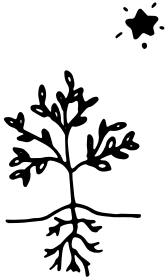


Inovativni koncepti
Obiski specializiranih ustanov so pokazali, kako je mogoče sodobne pristope javnega zdravja vključiti v prakso – naj gre za socialno predpisovanje, preplet socialne in medicinske stroke, uporabo javnega prostora, skupnostno usmerjen pristop, praktično in participativno raziskovanje ali evalvacijo z uporabo

kvantitativnih kazalnikov uspeha.



Motivacija, navdih in odnosi v ekipi
Spoznavanje novih konceptov, ki so drugje že preizkušeni in dobro delujejo, motivira in navdihuje za njihovo uvedbo tudi v domačem okolju ter krepi skupno držo ekipe.



Inovativni koncepti, kot je socialno predpisovanje, krepijo zdravstveno varstvo s povezovanjem medicinskih in socialnih vidikov. Večdisciplinarni pristop, ki so ga udeleženci spoznali v Londonu, je pokazal, da celostna primarna zdravstvena oskrba ne prispeva le k boljšemu zdravju prebivalstva, temveč lahko razbremeni tudi zdravstveni sistem.

Fotografija: Koroška univerza za uporabne znanosti/H. Bauer



Daniela Krainer
Koroška univerza za uporabne znanosti



Fotografija: Mura

Thomas Seruga
Gesundheitsdrehscheibe Mesto Gradec

Še posebej navdihujoče je bilo videti, kako ustanova v prikrajšanem mestnem predelu z enostavnimi, vendar učinkovitimi ukrepi krepi zdravje skupnosti. Tukaj ni bilo mogoče prezreti vzporednic z graško mestno četrtjo Lend.

Študijsko potovanje je pokazalo, da britanski zdravstveni sistem svoje zdravstvene storitve povezuje s socialnimi vidiki. Hkrati je bilo v mestu mogoče zaznati vplive družbene in gospodarske neenakosti ter njun vpliv na zdravje. To je udeležence spodbudilo, da na sodelovanje prebivalcev v preventivnih zdravstvenih programih začnejo gledati v drugačni luči.



Fotografija: zasebna

Mitja Dišič
Zdravstveni dom Murska Sobota



Fotografija: Mesto Gradec/Urad za zdravje

Urjenje komunikacije s pomočjo igralcev v vlogi pacientov in tolmačev – razburljiva in poučna izkušnja za bodoče zdravstvene vodnike.

Usposabljanje za zdravstvene vodnike: Motivacijski intervju

Od aprila do julija 2024 je v okviru projekta Health for All potekalo prilagojeno usposabljanje za zdravstvene vodnike v nemškem in slovenskem jeziku.

Naloga zdravstvenih vodnikov je, da paciente usmerjajo k ustreznim zdravstvenim storitvam ter jim nudijo na njihove potrebe osredinjeno in spodbudno svetovanje. Zdravstveni vodniki usmerjajo paciente k ustreznim zdravstvenim storitvam in informacijam ter jim pomagajo zanesljivo krmariti skozi zapleten zdravstveni sistem.

Interdisciplinarna ekipa
Program usposabljanja je bil pose-

bej zasnovan za sodelavke in sodelavce graškega zdravstvenega centra Gesundheitsdrehscheibe (Avstrija) ter Zdravstvenega doma Murska Sobota (Slovenija), pripravili pa sta ga zdravnici dr. Edith Schratzberger-Vécsei in dr. Julia Trost-Schrems. Usposabljanja so se udeležile različne poklicne skupine, od zdravnikov, medicinskih sester in terapevtov do športnih znanstvenikov, socialnih delavcev in vodstvenih delavcev. Pri izvedbi uspo-

sabljanja sta sodelovala tudi igralca v vlogi pacientov in simultana tolmača.

Aktivno usposabljanje
Osrednje mesto v usposabljanju je imela tehnika vodenja pogovorov, imenovana motivacijski intervju (ang. motivational interviewing, MI). Štiridnevna delavnica v Pavlovi hiši v avstrijski Radgoni je udeležencem ponudila priložnost za pridobivanje novega znanja, preizkušanje in urjenje veščin, ob



Fotografija: Fischer

Astis Schrag
Socialna delavka
v zdravstvenem centru
Gesundheitsdrehscheibe

»Nisem pridobila le veliko strokovnega znanja o motivacijskem intervjuju, ampak sem imela tudi priložnost delati z igralci v vlogi pacientov, kar mi je prineslo nova in poglobljena spoznanja ter možnosti uporabe komunikacijskih tehnik.«
Astis Schrag



Fotografija: Mesto Gradec/Urad za zdravje

»Motivacijski intervju mi s svojimi orodji pomaga pri vsakodnevnem delu, ko se z ljudmi pogovarjam o spremembah – še posebej takrat, ko so jim nenaklonjeni.«
Simona Emri



Fotografija: zasebna

Simona Emri
Diplomirana medicinska sestra,
zaposlena v osnovnem
zdravstvenem varstvu

koncu pa je bilo usposobljenih dvajset zdravstvenih vodnikov.

Škatla, polna uporabnih orodij
Zdravstveni vodniki bodo odslej delovali v graškem zdravstvenem centru Gesundheitsdrehscheibe in v Zdravstvenem domu Murska Sobota. Na voljo imajo škatlo uporabnih orodij, ki jih lahko uporabijo v najrazličnejših pogovornih situacijah. Mednje sodijo aktivno poslušanje, postavljanje odprtih vprašanj, ponavljanje, na-

govarjanje čustev in še marsikaj.

Kako se jih uporablja?
Uporabljajo se lahko za spodbujanje motivacije, vzpostavljanje zaupanja in odnosa, umirjanje napetosti ter boljše medsebojno razumevanje ... Predvsem pa v korist pacientov, da lahko – skupaj z zdravstvenimi vodniki – najdejo pot skozi zdravstveni sistem ter razvijejo in uresničijo zamisli za svoje zdravje v skladu s svojimi potrebami in željami.



Fotografija: zasebna

Mirjam Purkarthofer
Fizioterapevtka v zdravstvenem centru Gesundheitsdrehscheibe in usposobljena tolmačka za nemščino, angleščino in arabščino

NA KRATKO
Motivacijski intervju je na dokazih temelječa tehnika vodenja pogovorov, katere cilj je spodbujanje notranje motivacije posameznika za spremembe v vedenju. Poleg dejavnikov, kot so dostop do zdravstvenih storitev, genetsko-biološki vplivi, fizično okolje in družbeno-ekonomski pogoji, imajo spremembe vedenja pomemben vpliv na zdravje – njihov prispevek se ocenjuje v dvomestnih odstotkih. Za ljudi, vajene določenega življenjskega sloga, je to lahko velik izziv – še posebej, če so cilji določeni od zunaj, ob tem pa primanjkuje razumevanja, motivacije ali znanja za njihovo uresničitev. Temeljna zamisel motivacijskega intervjuja je zato olajšati spremembe v vedenju s pomočjo pogovora. Motivacijski intervju spodbuja notranjo motivacijo, krepi razumevanje sebe in drugih ter v samem pogovoru ustvarja osnovo za skupno odločanje, usmerjenost k pacientu, krepitev zdravja ter samostojne in informirane odločitve.

Literatura:
Bischof, G., Bischof, A., in Rumpf, H. J. (2021). Motivational Interviewing: An Evidence-Based Approach for Use in Medical Practice. Deutsches Ärzteblatt international, 118(7), 109–115. <https://doi.org/10.3238/arztebl.m2021.0014>

Fotografija: Colourbox/Phimchanok Srisuriyomart



Evalvacija usposabljanja za zdravstvene vodnike

Zdravstveni vodniki imajo pri projektu Health for All osrednjo vlogo kot svetovalci za zdravstvena vprašanja. Evalvacija je pokazala vpliv usposabljanja na delo svetovalcev.

Zdravstveni vodniki kot svetovalci pri zdravstvenih vprašanjih

Usposabljanje zdravstvenih vodnikov je predstavljalo osrednji ukrep pri projektu Health for All. V sklopu usposabljanja so udeleženci prejeli posebne spretnosti in veščine, s katerimi bodo lahko učinkovito podpirali prikrajšane osebe pri dostopu do zdravstvenega sistema ter pri krepitevi njihovega znanja o zdravju. Osrednje težišče usposabljanja je bila tehnika vodenja pogovorov, imenovana motivacijski intervju.

Motivacijski intervju in njegov učinek na uporabnike

V literaturi najdemo številne raziskave, ki proučujejo učinkovitost motivacijskega intervjuja pri izboljšanju z zdravjem povezanega vedenja. Učinki uporabe motivacijskega intervjuja na svetovalce pa so za zdaj še slabo raziskani, zato se spremljajoča evalvacija usposabljanja za zdravstvene vodnike osredotoča na vplive uporabe motivacijskega intervjuja na sodelavke in sodelavce graškega centra Gesundheitsdrehscheibe in Zdravstvenega doma Murska Sobota.

Evalvacija usposabljanja

Evalvacija je bila izvedena z mešanim metodološkim pristopom (ang. mixed methods), pri čemer so bili uporabljeni kvantitativni vprašalniki ter fokusne skupine v Avstriji in Sloveniji. Udeleženci so anketne vprašalnike izpolnjevali trikrat: predhodno, pred začetkom usposabljanja in naknadno, približno dva oziroma šest mesecev po njegovem zaključku. Vsi udeleženci so bili seznanjeni z raziskavo in so podali soglasje za sodelovanje.

Fotografija: Koroška univerza za uporabne znanosti/H. Bauer
Graf: Koroška univerza za uporabne znanosti/Lukas Wohofsky,
Grafika: ochtzigzehn

Rezultati

Tukaj predstavljeni podatki se nanašajo na anketni vprašalnik, ki so ga udeleženci izpolnili pred usposabljanjem in dva meseca po njegovem zaključku. V analizo podatkov so bili vključeni odgovori petih udeležencev iz Slovenije in šestih iz Avstrije. Večino udeležencev so predstavljali zdravstveni delavci (štirje); po eden je bil psihoterapevt, fizioterapevt in socialni delavec, štirje pa so prihajali z drugih poklicnih področij. Glavnina udeležencev je imela več kot šest let delovnih izkušenj. Šest udeležencev je poročalo, da svetujejo večkrat na dan, preostali pa so navedli, da to počnejo od večkrat tedensko do enkrat mesečno. Z odprtim vprašanjem smo preverjali pričakovanja udeležencev glede usposabljanja. V ospredju je bila želja udeležencev po večjem uspehu pri svetovanju in cilj motivirati stranke ter paciente k

vedenju, ki pozitivno vpliva na zdravje. Kot dodatna pričakovanja so navedli spoznavanje novih tehnik vodenja pogovorov ter pridobivanje večje samozavedi na tem področju. Raziskava po zaključku usposabljanja je pokazala, da je bilo zadovoljstvo udeležencev visoko – v povprečju so ga ocenili z 8,7 točke od možnih 10. Koristnost vsebin usposabljanja pri delu (8,5 od 10) so ocenili podobno visoko kot njihovo uporabnost (8,0 od 10). Hkrati smo ocenili znanje udeležencev, ki se je izkazalo kot visoko (7,7 od 10). Vplivi na delovni vsakdan so bili ocenjeni kot zmerni: individualni vidiki, kot sta zadovoljstvo in izboljšanje vsakodnevne dela, so prejeli oceno 6,8 od 10, medtem ko so organizacijski vidiki, kot sta potek dela in vzdušje v kolektivu, prejeli oceno 7,0 od 10. Rezultati so prikazani na spodnji grafiki.

Na koncu je bilo udeležencem zastavljeno odprto vprašanje, kaj so od usposabljanja odnesli. Udeleženci so kot rezultate izpostavili pridobitev novih veščin vodenja pogovorov, njihovo uporabnost v praksi, večjo samozaved pri komunikaciji ter praktična »orodja« za učinkovito vodenje pogovorov.

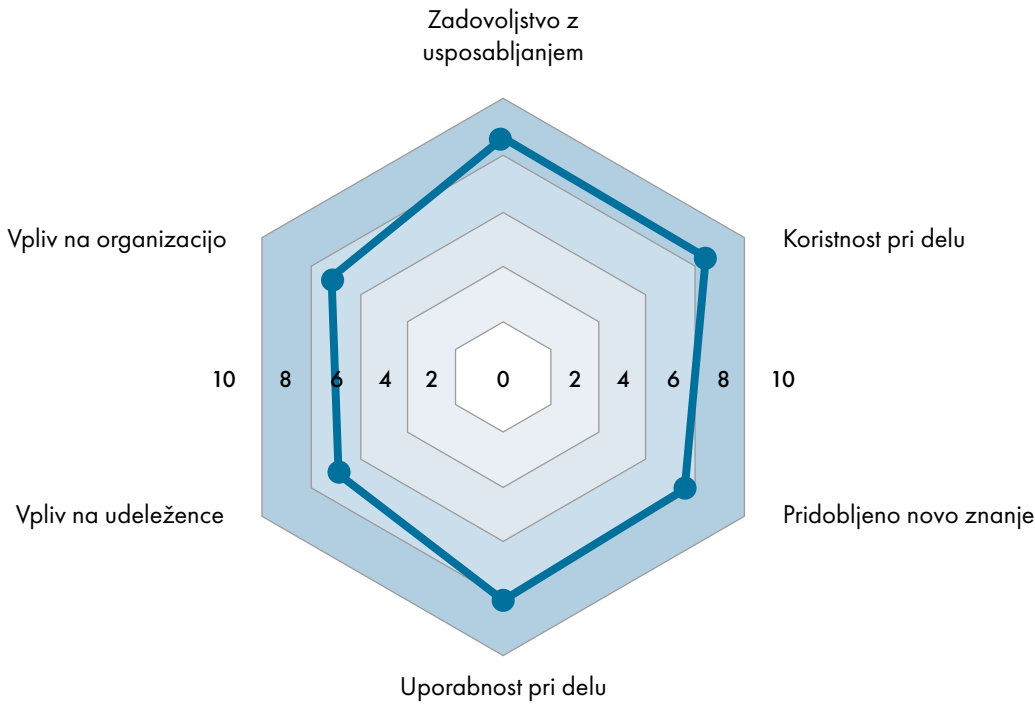
Podatke, zbrane šest mesecev po usposabljanju za zdravstvene vodnike, trenutno še analiziramo. Cilj raziskave je prikazati dolgoročne učinke usposabljanja na udeležence.



Lukas Wohofsky
Raziskovalec in predavatelj pri predmetu zdravstvena nega in vodja raziskovalne skupine ENABLE na Koroški univerzi za uporabne znanosti

EVALVACIJA USPOSABLJANJA ZA ZDRAVSTVENE VODNIKE

0: Se popolnoma ne strinjam
10: Se popolnoma strinjam



Primerjava zdravstvenih sistemov Avstrija – Slovenija

Avstrija in Slovenija imata različna modela zdravstvene oskrbe: decentraliziranega in centraliziranega. V sklopu projekta Health for All smo opredelili in primerjali vidike, pomembne za cilje projekta, primerjavo pa so opravili projektni partnerji. Rezultati primerjave kažejo, kaj se lahko državi naučita druga od druge.

Zdravstvena sistema Avstrije in Slovenije ponujata zanimiv vpogled v zdravstveno oskrbo v Evropi. Obe državi imata skoraj univerzalna sistema zdravstvenega zavarovanja, ki temeljita na načelu solidarnosti, vendar se razlikujeta po svoji strukturi in načinu financiranja.

Stanje v Avstriji

Avstrijski zdravstveni sistem je organiziran decentralizirano in je močno odvisen od regionalnih oblasti. Zdravstveni sistem se financira iz prispevkov za socialno zavarovanje, vezanih na dohodek, in iz davčnih prihodkov. Posebna značilnost avstrijskega sistema je možnost zasebnega dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja, ki zagotavlja dodatne storitve in krajše čakalne dobe.

Primerjava s Slovenijo

V nasprotju z avstrijskim je slovenski zdravstveni sistem centraliziran in se večinoma financira iz prispevkov za obvezno zdravstveno zavarovanje. Pomembna reforma iz leta 2024 je prinesla ukinitvev prostovoljnega dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja in uvedbo obveznega zdravstvenega prispevka. Namen spremembe je bil poenostaviti sistem in zmanjšati stroške upravljanja.

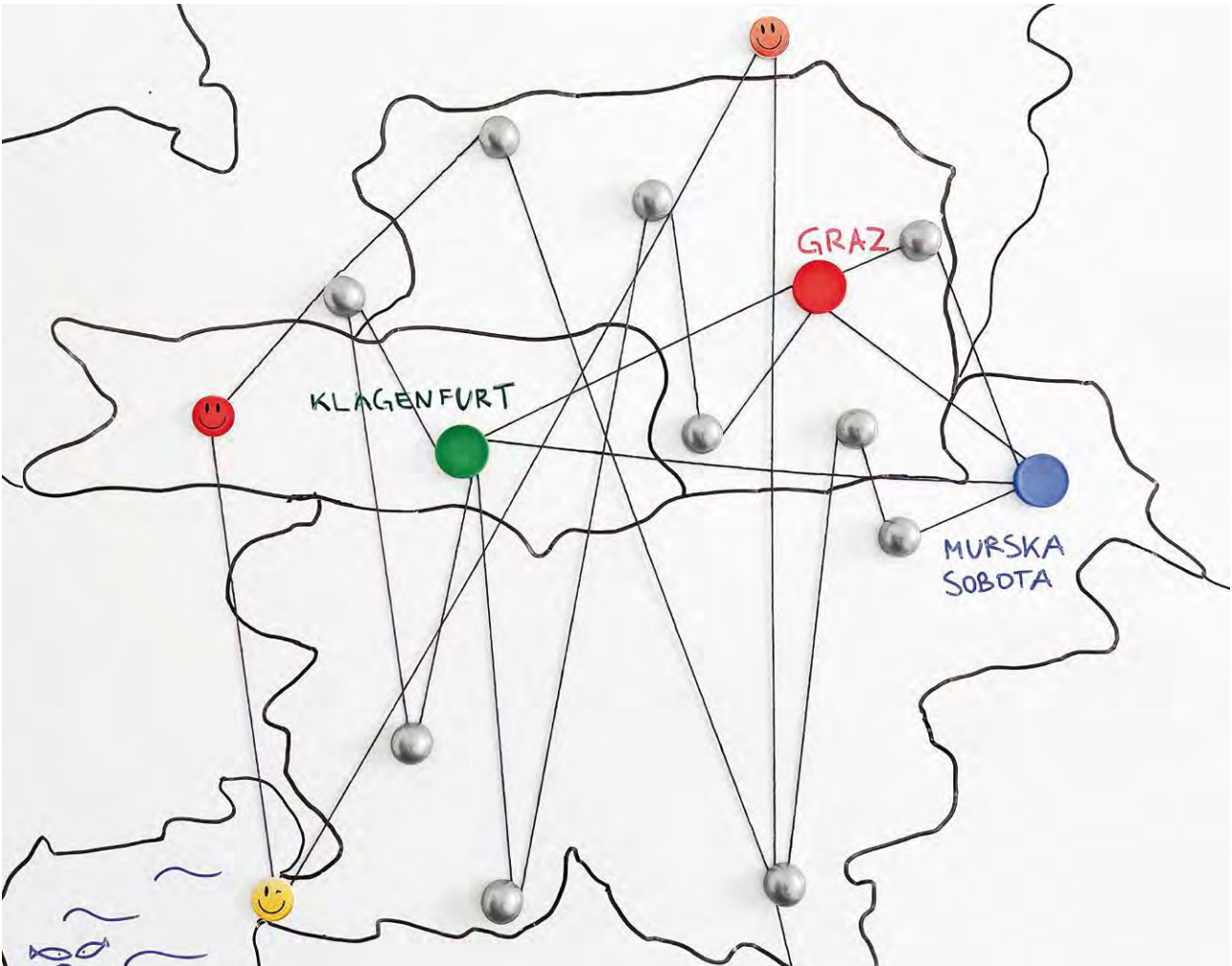
Izzivi in priložnosti

Obe državi dajeta velik poudarek preventivnemu zdravstvu in imata močna sistema osnovnega zdravstvenega varstva. Avstrija se spopada z regionalnimi razlikami v dostopnosti zdravstvene oskrbe, Slovenija pa z dolgi čakalnimi dobami za specialistične

preglede in z izzivi v podeželskih okoljih. Ta primerjava kaže, da si obe državi kljub različnim pristopom prizadevata zagotoviti celovito in kakovostno zdravstveno oskrbo. Nenehno prilagajanje in prenavljanje sistemov sta ključnega pomena za spopadanje s prihodnjimi izzivi in za izboljšanje zdravja prebivalstva.



Anna-Theresa Mark
Raziskovalka in predavateljica pri predmetu zdravstvena nega in sodelavka raziskovalne skupine ENABLE na Koroški univerzi za uporabne znanosti



Povezovanje onkraj meja za zagotovitev kakovostne zdravstvene oskrbe povsod.

KLJUČNI KAZALNIKI	AVSTRIJA	SLOVENIJA
Prebivalstvo	9 milijonov	2,1 milijona
Pričakovana življenjska doba	82,1 leta	81,3 leta
Zdravstveni izdatki na prebivalca	7.272 \$ (PKM)	4.388 \$ (PKM)
Delež odhodkov za zdravstveno varstvo v BDP	11,0 %	8,8 %
Zdravstveno zavarovanje	> 99 %	> 99 %
Število bolnišnic	262	29
Število bolnišnic na 1.000 prebivalcev	5,3	3,3

Vir: Podatki iz nacionalnih poročil o zdravju in uradnih statističnih podatkov (Avstrija in Slovenija, stanje: 2025).



Fotografija: Zdravstveni dom Murska Sobota

Uradno odprtje Centra za krepitev zdravja Gornji Petrovci.

Centri za krepitev zdravja v Murski Soboti in okolici

Centri za krepitev zdravja predstavljajo osrednji del zdravstvene oskrbe v Sloveniji na primarni ravni. Ustanovljeni so bili kot nadgradnja obstoječih zdravstveno-vzgojnih centrov. V sklopu projekta Health for All so bile vzpostavljene tri dislocirane enote, katerih namen je izboljšati zdravstveno pismenost in kakovost življenja v lokalnih skupnostih.

Cilj slovenskih centrov za krepitev zdravja je izvajanje ukrepov za promocijo zdravja, krepitev javnega zdravja in zmanjševanje neenakosti na področju zdravja. Njihova naloga je usklajeno izvajanje preventivnih programov, zlasti z vključevanjem ogroženih skupin. Med glavnimi dejavnostmi so priprava na porod in starševstvo, zobozdravstvena vzgoja, svetovalne storitve ter programi za otroke, mladostnike in odrasle, pa tudi raznolike dejavno-

sti za krepitev zdravja v lokalnih skupnostih. Vse dejavnosti so za uporabnike brezplačne in se jih financira iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Zdravstvena oskrba v Murski Soboti

Center za krepitev zdravja je bil v Zdravstvenem domu Murska Sobota ustanovljen leta 2018 kot del projekta za razvoj preventivnih programov v primarnem zdravstvenem varstvu v

sodelovanju z Mestno občino Murska Sobota. Na voljo je interdisciplinarna ekipa usposobljenih strokovnjakov – diplomirani medicinski tehniki, fizioterapevti, psihologi, dietetiki in kineziologi. Zagotavljajo kakovostno izvajanje preventivnih programov z aktivnim vključevanjem lokalnih prebivalcev ter tako prispevajo k boljšemu zdravju in višji kakovosti življenja vseh. V ta namen Zdravstveni dom Murska Sobota, ki zaposluje več kot 400 ljudi, tesno sodeluje z lokalnimi društvi,

Fotografija: Aljaž Cipot



Edith Žižek Sapač

Zdravnica družinske medicine in direktorica Zdravstvenega doma Murska Sobota

Fotografija: Jure Zauneker



Renata Gorjan

dipl. m. s., glavna sestra Zdravstvenega doma Murska Sobota

vzgojno-izobraževalnimi ustanovami in drugimi organizacijami.

Vzpostavitev treh novih dislociranih centrov za krepitev zdravja

Za izboljšanje dostopnosti do preventivnih zdravstvenih storitev so bile v okviru projekta Health for All vzpostavljene nove enote centrov za krepitev zdravja v Gornjih Petrovcih, Martjancih in Beltincih. Usposobljeni strokovnjaki bodo v okviru projekta prispevali svoje znanje ter ga nadgradili s primeri dobrih praks. V Gornjih Petrovcih je bil Center za krepitev zdravja že uradno odprt. Zdravstvena postaja Gornji Petrovci se nahaja na severovzhodnem delu Goriškega, približno 21 kilometrov od Zdravstvenega doma Murska Sobota. Zdravstvena postaja obsega dve ambulantni družinske medicine, patronažno službo, zobozdravstveno ambulanto in laboratorij, od marca 2024 pa v sklopu

projekta Health for All tam deluje tudi Center za krepitev zdravja. Dislocirana enota centra za krepitev zdravja je pomembna pridobitev predvsem za starejše prebivalce občin Gornji Petrovci, Šalovci in Hodoš, saj jim je bila zaradi oddaljenosti in slabih prometnih povezav dostopnost do vsebin centra za krepitev zdravja doslej zelo otežena. Strokovnjaki centra za krepitev zdravja so dnevno prisotni na lokaciji. Izvedli so individualna svetovanja, organizirali nordijsko hojo, vodili vadbene programe v lokalni skupnosti v Gornjih Petrovcih, ponujali prehransko svetovanje in opravili uvodne pogo-vore za vključitev v delavnice. Povezali so se tudi z občino Gornji Petrovci in ji ponudili celoten nabor storitev centra za krepitev zdravja.

Mobilna enota in mednarodno sodelovanje pri krepitevi zdravja

V bližnji prihodnosti je predvidena

AKTIVNOSTI

Za odraslo populacijo:

- 19 nemedikamentoznih delavnic oziroma svetovanj
- Individualni posveti s strokovnjaki
- Kratek test za osebe nad 65 let: Koliko še zmorem?
- Odprta vrata za zdravje za osebe z ranljivostmi
- Aktivnosti krepitev zdravja v lokalni skupnosti
- Promocija zdravja na delovnem mestu
- Svitova podpora (državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki)
- Varna vadba v nosečnosti
- Priprava na porod in starševstvo
- Komunikacijske in medijske aktivnosti

Za otroke in mladino

- Individualni posveti s strokovnjaki
- Družinska obravnava za zdrav življenjski slog

vzpostavitev mobilne enote, ki bo omogočala še boljše vključevanje prebivalcev oddaljenih območij v programe krepitev zdravja. Mobilna enota bo omogočila prisotnost na različnih prireditvah ter organizacijo predavanj in delavnic v lokalnih skupnostih. Januarja je v okviru projekta Health for All Center za krepitev zdravja Gornji Petrovci skupaj s projektnim partnerjem Centrom za zdravje in razvoj Murska Sobota gostil predstavnike iz ZDA (zvezna država Ohio, Athens County). Delegacija se je želela seznaniti z dobrimi praksami v Sloveniji na področju starejšim prijaznih skupnosti.

Iz slovenščine prevedla
Barbara Lečnik

Nordijska hoja: Učinkovita vadba za vse

Nordijska hoja ima številne koristi za zdravje in postaja vse bolj priljubljena med ljudmi različnih starosti in stopenj telesne pripravljenosti. Sedaj je skupina za nordijsko hojo na voljo tudi v Gornjih Petrovcih.

Nordijska hoja je oblika telesne vadbe, pri kateri uporabljamo posebne palice, kar poveča intenzivnost gibanja in v vadbo vključuje zgornji del telesa. Razvila se je na Finskem v 30. letih dvajsetega stoletja kot trening smučarskih tekačev izven sezone in danes velja za učinkovito aerobno vadbo z majhnim tveganjem za poškodbe.

Koristi nordijske hoje

Raziskave kažejo, da nordijska hoja:

- poveča porabo kalorij do 46 % v primerjavi z običajno hojo;
- izboljšuje kardiovaskularno

zdravje in zmanjšuje krvni tlak;

- zmanjšuje obremenitev sklepov, kar je koristno pri bolečinah v kolenih in kolkih;
- krepi mišice zgornjega dela telesa (ramena, hrbet, roke);
- povečuje ravnotežje in koordinacijo, kar je še posebej pomembno za starejše, ter
- izboljšuje gibljivost in splošno telesno pripravljenost.

V primerjavi s tekom in kolesarjenjem nordijska hoja manj obremenjuje sklepe, zato je primerna za vse starosti in telesne sposobnosti.

Oprema za nordijsko hojo

- Nordijske palice – lažje in krajše od pohodniških, s posebnimi ročaji in paščki.
- Primerna obutev – lahki športni čevlji z dobrim oprijemom.
- Udobna športna oblačila, prilagojena vremenskim razmeram.

Nordijska hoja v Gornjih Petrovcih

V okviru projekta Health for All se v Gornjih Petrovcih organizira pohode z nordijsko hojo za lokalno skupnost. S podporo občine se je ta dejavnost hitro razširila in postala priljubljena oblika rekreacije. Pohodi potekajo vsak drugi ponedeljek dopoldan, zbor je pred zdravstveno postajo Gornji Petrovci. Nordijska hoja je več kot vadba – je način življenja, ki združuje gibanje, zdravje in druženje. Pridružite se pohodnikom in izkoristite njene prednosti!

Mitja Dišič, mag. kin.
Center za krepitev zdravja
Murska Sobota

Iz slovenščine prevedla
Barbara Lečnik



Fotografija: zasebna

Udeleženci nordijske hoje v Gornjih Petrovcih.

Literatura:
Tscherntschner, M., Niederseer, D., Niebauer, J. (2013). Health Benefits of Nordic Walking: A Systematic Review. American Journal of Preventive Medicine 44(1), 76–84.



Fotografija: Carlos Alberto Martínez Perrucho

Okrepljena skupnost multiplikatorjev v zdravstvu: Izeta Mulaibisevic (vodja projekta Health for All, Gesundheitsdrehscheibe), Mervash Hematian, Marwa Oman, Rachel Fox, Sahar Ali, Karima Medani, Zainab Abdalla, Onesta Scott Wedening, Virginia Argarate (vodja usposabljanja, Gesundheitsdrehscheibe), Mustafa Seyhan, Norah Abdul Ghani-Maierhofer, Gertraud Schattauer, Tekim Simsec, Stefana Dobrin (ni na fotografiji), Carlos Alberto Martínez Perrucho (ni na fotografiji)

Usposabljanje za multiplikatorje Naj soseske zasijejo!

V okviru 28 ur trajajočega intenzivnega usposabljanja je 13 multiplikatorjev iz različnih graških skupnosti izmenjalo poglede ter skupaj razmišljalo in na novo premislilo, kako lahko v svojih soseskah živimo bolj zdravo. To bi lahko opisali kot obetavno in trajnostno naravnano izkušnjo.

Projekt Health for All stremi h krepitevi bolj zdravih skupnosti in sosesk. Zavedamo se, da tega cilja ne moremo doseči zgolj s širitvijo zdravstvenih storitev. Gre predvsem za dostopnost do obstoječih in vzpostavljanje novih varnih prostorov, v katerih se lahko razvijajo socialni vidiki zdravja.

Aktiviranje skupnosti

S tega vidika smo te teme obravnavali skupaj z aktivnimi člani različnih gra-

ških skupnosti. Skupnosti lahko predstavljajo soseske ali druge skupine oseb, ki jih povezuje skupni interes: župnija ali mošeja, organizacija migrantov s skupnim ali različnim poreklom, šola, dom za ostarele ali bolnišnica ... Med udeleženci se nam je pridružil celo učitelj salse, ki je pomemben del latinsko-ameriške skupnosti v Gradcu!

Štirje intenzivni dnevi

Med usposabljanjem so multiplikator-

ji v zdravstvu pridobili informacije in praktična orodja, ki jim bodo v pomoč pri njihovem delu.

Predvsem pa je bil ustvarjen prostor za izmenjavo mnenj in povezovanje. V teh štirih delovnih dneh nam je uspelo ustvariti varen prostor, v katerem so lahko multiplikatorji izrazili svoja stališča, pomisleke in ideje. Usposabljanje je bilo razdeljeno na osem modulov in je potekalo štiri sobote v novembru 2024. Vsebi-



Fotografija: Mesto Gradec/Urad za zdravje

Izmenjava s predstavniki skupnosti v zdravstvenem centru Gesundheitsdrehscheibe.

ne modulov so oblikovali zaposleni v graškem zdravstvenem centru Gesundheitsdrehscheibe. Veliko novega se niso naučili le multiplikatorji, temveč tudi zaposleni v centru Gesundheitsdrehscheibe. Priložnost za dialog s pripadniki različnih graških skupnosti je v njihovo vsakodnevno delo prinesla nove poglede. Izmenjava krepi zavedanje o pomenu in vlogi multiplikatorjev pri soustvarjanju zdravih sosesk.

KAJ JE PRAVZAPRAV
NALOGA
MULTIPLIKATORJEV?

Multiplikatorji so aktivni člani skupnosti, ki se zanjo zavzemajo in uživajo njeno zaupanje. Ni nujno, da so vodje, so pa vsekakor osebe, na katere se člani skupnosti obrnejo, ko potrebujejo podporo ali informacije.



Fotografija: zasebna

Virginia Argarate
Znanstvenica na področju komunikologije, strokovnjakinja za andragoško usposabljanje in sodelavka pri projektu Health for All na področju krepitve zdravja v skupnostih

DOBRODOŠLI V
NOVIH PROSTORIH!

Zdravstveni center Gesundheitsdrehscheibe se je razširil: v sklopu usposabljanja za multiplikatorje so bili uradno odprti novi prostori. Nahajajo se v sosednji stavbi na naslovu Annenstraße 28. Novi, desni del stavbe bo namenjen projektom krepitve zdravja, levi del pa bo še naprej služil svetovanju pacientom.

Socialno in zdravo:
Navdih, ki ga lahko poiščemo v
primerih dobrih praks iz vse Evrope

Učenje iz primerov dobrih praks za boljšo zdravstveno oskrbo. Uspešni evropski pristopi kažejo, kako je mogoče bolje povezati zdravstveno in socialno delo.

Izhodiščna situacija:
Pogled onkraj meja

Ključno vprašanje pri projektu Health for All je, kako obstoječe programe oziroma projekte uporabiti za to, da bi z našim projektom dolgoročno izboljšali zdravstveno in socialno varstvo. Odgovor na to smo želeli poiskati s pomočjo obsežne virtualne raziskave prime-

rov dobrih praks iz vse Evrope, ki so jo izvedli projektni partnerji. Cilj raziskave je bil prepoznati uspešne pristope in se od njih učiti ter se hkrati izogniti morebitnim zgrešenim razvojnim pristopom v našem projektu.

Ključna tema raziskovanja
Raziskava je temeljila na jasno določene-

nih merilih, ki so omogočala strukturiran in primerljiv pristop. Poleg imena in države izvora programov oziroma projektov smo analizirali, kako ti prispevajo k izboljšanju oskrbe ter katere pristope bi bilo mogoče prenesti v naš projekt. Skupno smo našli 27 programov in projektov, ki se jih izvaja v različnih evropskih državah.



Ilustracija: Adobe Stock/Prostock-studio

Sodelovanje in povezovanje kot primer dobre prakse na področju zdravstva in socialnega varstva.

1. DAN 9. 11. 2024	- Celostni pristop k zdravju - Vloga multiplikatorjev v skupnosti
2. DAN 16. 11. 2024	- Avstrijski zdravstveni sistem - Vloga patronažnih sester v skupnosti: področja dela
3. DAN 23. 11. 2024	- Duševno zdravje - Gibanje, prehrana, življenjski slog
4. DAN 30. 11. 2024	- Komunikacija in večjezičnost v zdravstvu - Na poti v zdravo skupnost: Naj soseske zasijejo!

Spoznanja: skupne poti, različni pristopi

Rezultati kažejo, da sta za uspeh ključna sodelovanje in vključevanje posameznikov. Tako se je pristop, usmerjen v skupnost, ki poudarja delo v skupnosti in z njimi, izkazal za posebej učinkovitega. Pomembno vlogo pri tem imajo poleg zdravstvenih strokovnjakov tudi strokovnjaki s področja sociale. Socialni delavci so pogosto nepogrešljivi partnerji pri oblikovanju celovitih rešitev za ljudi iz različnih družbenih skupin. Pomembno vlogo imajo tudi izobraženi laiki, ki so del skupnosti, saj imajo pogosto boljši dostop do ciljnih skupin in so z njimi vzpostavili bolj zaupen odnos. Številni projekti so izpostavili tudi problematiko izoliranosti – tako pri starejših kot pri priseljencih, ki jim pogosto primanjkuje socialnih stikov. Za koristne so se izkazali pristopi, kot sta svetovanje po telefonu ter ciljno usmerjena podpora za izolirane osebe.

Pogled v prihodnost: izhodišča za nadaljnje delo pri projektu Health for All

Rezultate raziskave so projektni partnerji obravnavali na delavnici. Razprava je prinesla pomembne ugotovitve za nadaljnje strateške premisleke. V Sloveniji se socialno delo okrepljeno vključuje v delo zdravstvenih domov, s čimer se povezujeta socialna in zdravstvena oskrba. Avstrijski partnerji kot enako pomembno vidijo participativno oblikovanje intervencij in vključitev tega pristopa že na strateški ravni. Vključevanje članov skupnosti lahko zagotovi, da bodo intervencije sprejeli tudi tisti, ki so jim namenjene. Raziskava primerov dobrih praks je pokazala, kako pomembno je, da se učimo drug od drugega ter prilagajamo in nadgrajujemo že obstoječe uspešne programe in projekte.

Le tako lahko zagotovimo, da projekt Health for All ne bo samo inovativen, ampak bomo lahko njegove učinke čutili na dolgi rok.

Fotografija: Luschnik Denise



Melanie Breznik
Doktorica zdravstvene nege in višja predavateljica pri predmetu zdravstvene nege na Koroški univerzi za uporabne znanosti

Fotografija: Koroška univerza za uporabne znanosti/H. Bauer



Daniela Krainer
Raziskovalka in predavateljica pri predmetu ergoterapija in ena od vodij raziskovalne skupine ENABLE na Koroški univerzi za uporabne znanosti



Fotografija: Adobe Stock/Ifikhar Alam

Lastnik medija in izdajatelj:
Mesto Gradec – Urad za zdravje
Gesundheitsdrehscheibe
Tel.: +43 (0)316 872 3999
gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at

Redakcija: izeta.mulaibisevic@stadt.graz.at, mirjam.purkarthofer@stadt.graz.at
Prevod: Barbara Lečnik
Lektura: Špela Vidmar
Grafika: achtzigzehn – Konzept und Gestaltung GmbH
Tisk: Mesto Gradec, Poštne in tiskarske storitve ter storitve fotokopiranja
Razpošiljanje: Pošiljanje po pošti in v digitalni obliki
Naklada: 100 izvodov
graz.at/gesundheitsdrehscheibe

Revijo projekta Health for All
z vsebinami projektnih partnerjev izdaja mesto Gradec.
Revija izhaja v nemškem in slovenskem jeziku.

KONFERENCA
HEALTH FOR ALL
V GRADCU

Označite si datum:
11.–12. 6. 2026