

NEWSLETTER

2/2022

Themenübersicht

Neuausrichtung der Arbeitsgruppen Pflege **SEITE 1**

Projektfortschritt "Gesundheitskompetenz" **SEITE 2**

Präventionsprojekt "Die Kleinen stark machen.
Gemeinsam für eine gesunde Zukunft" **SEITE 3**

Vorstellung des "Länger besser leben."-Instituts **SEITE 4**

Verhalten bei Hitze **SEITE 5**

Rezeptvorschlag: Melonen-Feta-Salat **SEITE 6**

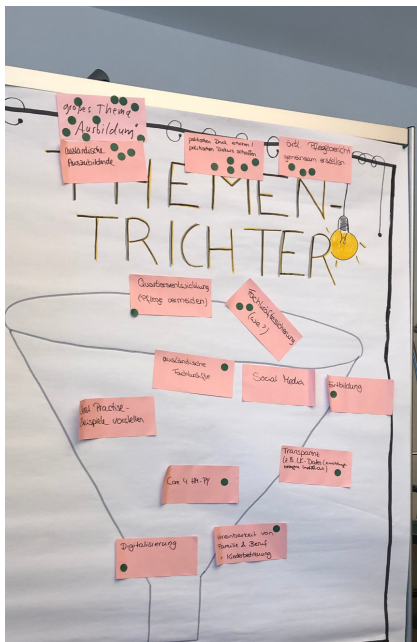
Veranstaltungshinweise **SEITE 7**

Neuausrichtung der Pflege-Arbeitsgruppen

Bereits die ruhigere "Corona-Phase" in den Sommermonaten/Frühherbst 2021 wurde dazu genutzt, die aktive Arbeit der bisherigen Arbeitsgruppen "Begeisterung für die Pflege" und "Fachkräftemangel" wieder Schritt für Schritt aufzunehmen. Jedoch fiel es den Teilnehmenden nach der langen Unterbrechung schwer in die alten Themen hineinzufinden. Zudem erschwerte die unstete personelle Beteiligung in beiden Arbeitsgruppen konkrete Arbeitsschritte festzuhalten bzw. Entscheidungen zu treffen.

Aus diesem Anlass wurden alle aktiv Teilnehmenden zu einem **Workshop am 12.05.2022** in die Räumlichkeiten des Kreishauses eingeladen. Gemeinsam sollte überlegt und diskutiert werden, welche Themen aus der Praxis gerade aktuell und dringlich sind und welche im Rahmen der weiteren Aktivitäten bearbeitet werden sollten.

Dazu wurde zunächst die **bisherige Arbeit reflektiert** und die jeweiligen **Stellschrauben** von Bund/Land, Landkreis und Gesundheitsregion sowie der Einrichtungen beleuchtet.



Anschließend konnten mithilfe eines Thementrichters die Themen, welche künftig angegangen bzw. vertieft werden sollten, identifiziert werden. Insbesondere das komplexe Thema **Ausbildung** und der **örtliche Pflegebericht** fanden hohen Anklang bei den Workshop-Teilnehmenden. Erste konkrete Ideen zum Themenkomplex Ausbildung waren die Integration und Unterstützung ausländischer Auszubildender sowie die Umsetzung eines Pilotprojektes, durch das Schüler*innen in der Berufsfindungsphase den Pflegeberuf im Rahmen des Peer-Learnings erleben und erste Kenntnisse in der Pflege sammeln können.

Der örtliche Pflegebericht nach §3 des niedersächsischen Pflegegesetzes soll u.a. die bisherige bzw. voraussichtliche lokale Entwicklung der Pflege im Landkreis Hameln-Pyrmont abbilden. Basierend auf den Ergebnissen sollen Handlungsempfehlungen zur Weiterentwicklung bzw. Anpassung der pflegerischen Versorgungsstruktur im Landkreis Hameln-Pyrmont gegeben werden.

Ebenso enthält der Bericht Vorschläge, wie z.B. durch Maßnahmen der häuslichen Pflege, aber auch zur Stärkung der Prävention und Rehabilitation, Pflege-Unterstützungsbedürftigkeit vermindert oder vermieden werden können. Folglich stellt dieser Bericht ein hohes Potenzial dar den Druck auf die Politik zu erhöhen. Bis Herbst 2023 soll dieser Bericht dem Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung vorgelegt werden.

In einer weiteren geplanten **Workshopeinheit im Juni** werden die einzelnen zu bearbeitenden Themen konkretisiert, Ziele formuliert und kleine Organisationseinheiten gebildet, um entsprechende Aufgaben zu übernehmen. Insgesamt waren sich alle Workshopbeteiligten einig, dass die Zusammenarbeit der Teilnehmenden nur funktionieren kann, wenn alle an einem Strang ziehen und ein hohes Maß an Eigeninitiative und Engagement aufbringen.

Eine entsprechende **Geschäftsordnung**, die die Rahmenbedingungen für die Mitarbeit in der AG Pflege* festlegt, wurde verfasst und soll im kommenden Workshop von allen Teilnehmenden verabschiedet werden.

*Die AGs Begeisterung für die Pflege und Fachkräftemangel bestehen mit ihren bisherigen Aktivitäten somit nicht mehr und unterliegen der Neustrukturierung der Pflege-AGs der Gesundheitsregion.

Ansprechpartnerin:

Frau Busam/Frau Peschke

Telefon

05151/ 903-5115 oder 05151/903-3398

E-Mail:

a.busamehameln-pyrmont.de /
s.peschke@hameln-pyrmont.de

Stärkung der Gesundheitskompetenz

In unserem ersten Newsletter wurde bereits angekündigt, dass in einem nächsten Projekt-Schritt die wissenschaftliche Auswertung der landkreisweiten Befragung zum Thema "Stärkung der Gesundheitskompetenz" angegangen wird. Diese ist nun abgeschlossen und gesundheitsrelevante Themen konnten herausgestellt werden, welche für die weitere Projektarbeit relevant sind und vertiefend betrachtet werden. Folgend werden einige dieser wichtigen Erkenntnisse kurz dargestellt:

* Mit **nur knapp 6%** halten sich sehr wenige Menschen im Landkreis an die Ernährungs-Empfehlungen "5 am Tag" der DGE, dessen zentrale Botschaft lautet: Täglich mindestens 5 Portionen Obst (2 Portionen) und Gemüse (3 Portionen) essen.

* Gesundheitliche Themen, zu denen sich mehr aussagekräftige Informationen gewünscht werden, sind **Ernährung, Vorsorgeuntersuchungen, Sport und Gesundheit** sowie **Stressmanagement**.

* Knapp 56% der Befragten schätzen als schwierig oder sehr schwierig ein, Informationen zu **Unterstützungsmöglichkeiten bei psychischen Problemen** wie Stress oder Depressionen zu finden.

* **Mehr als 56%** der 16-24 Jährigen weisen eine **problematische bzw. inadäquate Gesundheitskompetenz** auf.

Die Analyse und Diskussion dieser und weiterer Ergebnisse stand auf der Agenda des Workshops, der am 11. Mai stattfand. Kern des Workshops war es, auf Basis der Befragungsergebnisse Zielgruppen zu definieren, die von Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz am meisten profitieren würden. Mit der Festlegung der Zielgruppen können in einem nächsten Schritt **konkrete Handlungsbedarfe** ermittelt werden, um anschließend passgenaue Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz zu entwickeln.

Folgende Personengruppen wurden als Zielgruppen definiert:

16-24 Jährige, die sich hauptsächlich "online", z.B. in den sozialen Medien bewegen.

Menschen **bis ca. 44 Jahre**, dazu zählen auch junge Familien und Single-Haushalte.

Ärzt*innen und Apotheker*innen, da diese Haupt-Gesundheitsinformationsquelle und **Ansprechpartner*in** bei Gesundheitsfragen für viele Menschen im Landkreis sind.

Sie wollen mehr zu diesem Thema erfahren und in den themenspezifischen Verteiler aufgenommen werden? Dann können Sie sich unter den angegebenen Kontaktdaten melden.

Ansprechpartner:

Herr Hoellenriegel

Telefon:

05151/903-5217

E-Mail:

m.hoellenriegel@hameln-pyrmont.de

„Die Kleinen stark machen. Gemeinsam für eine gesunde Zukunft.“ Präventionsprojekt für Kitas: IKK classic unterstützt Kitas im Landkreis Hameln-Pyrmont



Die IKK classic unterstützt Kitas im Landkreis Hameln-Pyrmont beim Auf- und Ausbau gesundheitsfördernder Strukturen. Davon profitieren alle Beteiligten in der Lebenswelt Kita: Kinder, pädagogische Fachkräfte und Eltern.

Kitas schaffen Grundlage für gesunden Lebensstil

Kindertagesstätten sind für viele Kinder die erste Bildungseinrichtung. Ihre individuelle Förderung steht dort im Mittelpunkt. „In Kitas lernen Kinder Eigenverantwortung und Gemeinschaftssinn und hier werden wichtige Grundlagen für einen gesunden Lebensstil gelegt“, sagt Anne Lex, Gesundheitsmanagerin bei der IKK classic in Hameln.

„Dabei können wir mit unserem kostenlosen Präventionsprojekt wertvolle Unterstützung anbieten.“ Bei dem Gesundheitsförderungsprojekt können die Einrichtungen zwischen zwei Praxismodulen für die Kinder wählen, bei denen entweder die gesunde Ernährung oder Bewegung im Mittelpunkt steht.

Zusätzlich beinhaltet das Projekt jeweils eine Analyse der aktuellen Situation, die Definition von Zielen sowie die Planung und Durchführung von Maßnahmen. „Während des etwa einjährigen Prozesses stehen den Einrichtungen qualifizierte Präventionsfachleute von der IKK classic aktiv zur Seite“, betont die Gesundheitsmanagerin. „Zudem liefern wir vielfältige Anregungen für den pädagogischen Alltag.“

Das Projekt, das gesundheitsfördernde Strukturen in der Kita fördern will, ist auf Nachhaltigkeit ausgelegt und bezieht neben den pädagogischen Mitarbeitenden auch die Eltern der Kita-Kinder mit ein. Sie werden regelmäßig per Newsletter und Info-Abende über die aktuellen Entwicklungen informiert und erhalten Tipps, wie ihre Kinder das Gelernte zuhause vertiefen können.

Allgemeine Informationen zum Projekt finden Interessierte auf der Website der IKK classic: www.ikkclassic.de/diekleinenstarkmachen

Kitas, die Fragen haben oder das Projekt in ihrer Einrichtung durchführen wollen können sich unter den untenstehenden Kontaktdaten melden.

Ansprechpartnerin:

Frau Lex

Telefon

05151/9316-55049

E-Mail:

anne.lex@ikk-classic.de

"Länger besser leben."-Institut

Am 1. Januar wurde in der Hochschule Weserbergerland das neue „Länger besser leben.“-Institut gegründet. **Das Institut widmet sich dem Themenfeld der Prävention und Gesundheitsförderung** und hat zum Ziel, bedarfsgerechte Angebote für die Menschen im Alltag zu entwickeln. Dabei baut das Institut auf der Arbeit des ehemaligen „Länger besser leben.“-Instituts um Prof. Dr. Glaeske an der Universität Bremen auf. Herzstück der damaligen Institutsarbeit sind u.a. die aus der EPIC-Studie der Universität Cambridge hervorgegangenen vier Regeln, mit denen sich das Leben verlängern lässt:

- Tägliche fünf Portionen Obst und Gemüse
- Ausreichend körperliche Aktivitäten und Bewegung
- Verzicht auf Nikotinkonsum
- Alkohol in Maßen

Die Ergebnisse dieser 2003 veröffentlichten Studie bilden die Grundlage der ehemaligen und zukünftigen Institutsarbeit. Darüber hinaus widmet sich das neue „Länger besser leben.“-Institut zwei neuen Forschungsschwerpunkten:

- **Mentale Gesundheit**
- **Klima und Gesundheit**

Die **aus der Forschung gewonnenen Erkenntnisse sollen gemeinsam mit der Krankenkasse BKK24 und weiteren Institutionen in die Praxis übertragen** werden. Bereits bestehende Angebote sollen evaluiert, gegebenenfalls aktualisiert und um neue entwickelte Maßnahmen ergänzt werden. Des Weiteren dient das „Länger besser leben.“-Institut als **Informations- und Austauschplattform, um die Akzeptanz und Verbreitung des Präventionsgedanken innerhalb des Publikums zu steigern**. Die Einbindung weiterer Kooperationspartner, wie z.B. der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) in die Forschungsarbeit ist geplant.

Im Themengebiet „Klima und Gesundheit“ starten auch die ersten Forschungsarbeiten. Im ersten Schritt wird eine Analyse zu der **Wahrnehmung des Klimawandels** sowie dessen Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit geführt. Im Anschluss soll ein studentisches Projekt im Dialog mit Bürgerinnen und Bürgern durchgeführt werden. Ziel ist die Etablierung erster Maßnahmen zur Prävention individueller und kollektiver Gesundheitskrisen, welche aus dem Klimawandel resultieren. Auch im Forschungsschwerpunkt „Mentale Gesundheit“ sind Projekte in Planung. Die zunehmende Diskussion um die psychische Belastung in der Arbeitswelt macht auch vor Studierenden nicht Halt. Insbesondere das duale Studienformat ist untererforscht. Ein studentisches Projekt zur **„psychische Gefährdungsbeurteilung dual Studierender“** soll hier erste neue Erkenntnisse generieren und zur Schließung der Forschungslücke beitragen.

Mit der Expertise von Institutsleiter Prof. Dr. med. Peter Schulte und seiner wissenschaftlichen Mitarbeiterin Larissa Langheim **unterstützt das Institut darüber hinaus Unternehmen bei Aufbau und Weiterentwicklung ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements**.

Das LBL.-Institut und die Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont planen eine enge Zusammenarbeit, um Doppelstrukturen zu vermeiden und gemeinsam stark für die Gesundheit vor Ort aktiv zu sein.



Prof. Dr. Peter Schulte (o. li.); Larissa Langheim (o. re.), Nadja Kreutzburg (u. li.) & Pauline Schneiders (u. re.)

Ansprechpartner:

Prof. Dr. med. Peter Schulte
& Larissa Langheim

Telefon:

05151 9559-88

E-Mail:

lbl@hsw-hameln.de



Verhalten bei Hitze

Der Sommer steht vor der Tür und das bedeutet voraussichtlich einen starken Temperaturanstieg. Auch wenn die jährlichen Durchschnittstemperaturen schwanken, ist laut Umweltbundesamt ein Anstieg heißer Tage seit Beginn der Wetteraufzeichnungen deutlich zu erkennen. Zudem kann mit zunehmend mehr heißen Tagen (Tage mit $T_{max} \geq 30 \text{ °C}$) und **länger andauernden Hitzeperioden** gerechnet werden.

Heiße Tage und Hitzeperioden stellen ein gesundheitliches Risiko, vor allem für bestimmte Personengruppen wie Kinder, ältere Menschen, oder Menschen mit Vorerkrankungen dar. Aber auch für gesunde Personen können hohe Lufttemperaturen eine Belastung und ein **gesundheitliches Risiko** bedeuten. Viele werden bereits mit den gängigen Tipps zum Verhalten bei hohen Lufttemperaturen vertraut sein. Wir möchten dieses Wissen noch einmal auffrischen, damit Sie für den Sommer gewappnet sind:

Trinken Sie vor allem ausreichend und regelmäßig. Durch das vermehrte Schwitzen, verliert der Körper Flüssigkeit. Diese muss ihm in ausreichendem Maß zurückgegeben werden. Da der Körper mit dem Schweiß auch Mineralstoffe ausscheidet, bietet sich Mineralwasser an, auch gut in Kombination mit Fruchtsäften als Schorle. Auf ein kühles Bier sollte allerdings verzichtet werden, da der **Alkohol dem Körper langfristig zusätzlich Wasser entzieht**, so das Umweltbundesamt. Sehr kalte Getränke können laut Deutscher Herzstiftung zudem Magenbeschwerden hervorrufen und müssen vom Körper für die Verdauung aufgeheizt werden, was eine zusätzliche Belastung darstellt.

Ebenfalls eine Belastung für den Körper sind heiße, fettige Mahlzeiten. **Kleinere Portionen leichter Kost**, wie Gemüse, mageres Fleisch und Fisch, sind zu bevorzugen. Eine leckere Rezeptidee finden Sie auf der folgenden Seite.

Insbesondere nachmittags in der heißesten Tageszeit, empfiehlt das NLGA nicht direkt in die Sonne zu gehen und **körperliche Aktivitäten lieber auf die frühen Morgenstunden zu verschieben**. Die Morgen- und Abendstunden eignen sich nicht nur für die Bewegung, sondern auch zum Lüften Ihrer Wohnung, sofern die Außentemperatur niedriger ist, als die Temperatur innerhalb der Wohnung.

Für alle, die es dennoch nach draußen zieht, empfiehlt sich **helle, luftige Kleidung, die eine Luftzirkulation am Körper ermöglicht**, sodass sich keine Hitze anstauen kann. Bitte denken Sie an Kopfbedeckung und Sonnencreme, um einen Sonnenstich und Sonnenbrand zu vermeiden.

Vor allem ältere Menschen und Personen mit Herz- Kreislauf-Erkrankungen sind in diesen Tagen besonders gefährdet. Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, Bauchkrämpfe, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl, ein ungewohntes Unruhegefühl sind laut NLGA als Warnzeichen unbedingt ernst zu nehmen. **Einige Medikamente, wie Blutdruckmedikamente, müssen ggf. neu eingestellt werden.** Suchen Sie Rat bei Ihrem Hausarzt und fragen Sie ihre/n Apotheker*in bezüglich der Lagerung ihrer Medikamente.

Sollten Sie bei sich oder anderen Menschen diese Beschwerden feststellen, **kontaktieren Sie einen Arzt oder den hausärztlichen Notdienst unter der Rufnummer 116117.**

Ansprechpartnerin:

Frau Eigl

Telefon

05151/903-5104

E-Mail:

j.eigl@hameln-pyrmont.de

Melonen- Feta- Salat

Zutaten für 4 Portionen | ca. 184 kcal

600 g Wassermelone	Salz, Pfeffer
200 g Fetakäse (9 % Fett)	2 EL Olivenöl
1 EL Schnittlauchröllchen	2 TL Zitronensaft
½ TL getrockneter Oregano	

Zubereitung: Das Fruchtfleisch der gut gekühlten Melone auslösen, Kerne entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Feta in sehr grobe Stücke zerbröseln. Melonenwürfel vorsichtig mit dem Käse, Schnittlauch und Oregano mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl und Zitronensaft darüber träufeln. Sofort servieren, dazu passt frisches Weißbrot. Ideal zum Grillen! 😊

Tipp: Feta mit höherem Fettgehalt kann ebenso verwendet werden. Dann kommen ein paar Kalorien dazu. Wenn man diesen superschnellen Salat mitnehmen möchte, bitte Feta mit allem, außer Melone, mischen. Die Melonenwürfel erst unmittelbar vor dem Servieren untermischen, sonst zieht es sehr viel Saft!

Sie möchten noch mehr Rezeptideen?
Schreiben Sie uns eine Mail und wir senden Ihnen kostenfrei unsere Rezeptkartensammlung mit leckeren, gesunden und einfachen Anregungen.

Ein Kooperationsprojekt von:



www.gesundheitsregion-hameln-pyrmont.de



Monika Reinecke
www.gegen-gewicht.de

Ansprechpartnerin:

Frau Eigl

Telefon

05151/903-5104

E-Mail:

j.eigl@hameln-pyrmont.de

Veranstungshinweise



Gesundheit rund um die Geburt in Niedersachsen

Wann? **5. Juli 2022**, 9-16 Uhr

Wo? Deutsches Jugendherbergswerk, Landesverband Hannover e.V.

Weitere Informationen unter:

https://www.gesundheit-nds.de/images/pdfs/flyer22/Gesundheit-rund-um-die-Geburt_2022-07-05.pdf

Gesundheit in der digitalen Welt

Wann? **12. Juli 2022**, 10-16 Uhr

Wo? Akademie des Sports Hannover

Weitere Informationen unter:

https://gesundheit-nds.de/images/pdfs/flyer22/OnePage_TK-Digitale-Welt_2022-07-12.pdf

Jahrestagung 2022 der LVG & AFS- Mehr Gesundheit wagen! Die Pandemie als (verpasste) Lernschleife für mehr Gesundheit für alle!

Wann? **13. Juli 2022**, 10-14.45 Uhr

-Onlineveranstaltung-

Weitere Informationen unter:

https://gesundheit-nds.de/images/pdfs/flyer22/OnePage_Jahrestagung-2022-LVGAFS_2022-07-13.pdf

17. Kongress für Gesundheitsnetzer-Versorgung der Zukunft-Wie viel digital ist gesund?

Wann? **6.-7. September 2022**

Wo? Schlossplatz 1, Campus of ESMT Berlin, Berlin

Weitere Informationen unter:

<https://www.gesundheitsnetzer.de/>

8. Fachsymposium "Innovation durch Digitalisierung"

Wann? **20. September 2022**, 9.30-17 Uhr

Wo? Salles de Pologne Events & Konferenzen Leipzig

-Teilnahme an der Veranstaltung auch online möglich-

Weitere Informationen unter:

https://www.gesundheitsforen.net/portal/de/veranstaltungen/fachsymposien_und_kongresse/innovationen_durch_digitalisierung/startseite_digitalisierung.xhtml#tab-content2

5. Clusterkonferenz "Zukunft der Pflege"-Technologie bewegt Pflege

Wann? **21.-22. September 2022**

Wo? Bad Krozingen

-Teilnahme an Veranstaltung auch online möglich-

Weitere Informationen unter:

<https://www.uniklinik-freiburg.de/zukunft-der-pflege-2022/veranstaltung.html#c201076>

Kongress Demografie und Nachhaltigkeit

Wann? **29.-30. September 2022**

Wo? dbb Forum Berlin

Weitere Informationen unter:

<https://www.der-demografiekongress.de/kongress.html>

Deutscher Pflgetag 2022

Wann? **6.-7. Oktober 2022**

Wo? City Cube Berlin

-Teilnahme an Veranstaltung auch online möglich-

Weitere Informationen unter:

<https://www.deutscher-pflegetag.de/>

Impressum

Herausgeber: Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont
Redaktion und Layout: Frau Busam
Frau Eigl
Herr Hoellenriegel

Weitere Informationen zur Arbeit der Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont sind auf der Website www.gesundheitsregion-hameln-pyrmont.de zu finden.

Gerne können Sie den Newsletter auch an andere Interessierte weiterleiten. Sie haben Fragen zu einzelnen Themen? Kontaktieren Sie uns gerne unter den jeweils angegebenen Kontaktdaten.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Ihnen ein Thema auf dem Herzen liegt, welches wir aus Ihrer Sicht in einem unserer nächsten Newsletter mit berücksichtigen sollten.

Die vollständigen externen Quellenangaben können bei der Gesundheitsregion angefragt werden.

Sie möchten sich für den Verteiler des Newsletters an- oder abmelden? Schicken Sie uns einfach kurze eine Mail an gesundheitsregion@hameln-pyrmont.de.

