



Der ergotherapeutische Beitrag für mehr Gesundheit(skompetenz) in Österreich

Ergotherapeut*innen unterstützen einzelne Personen und Personengruppen dabei, die eigene Gesundheit aktiv zu verbessern und gesundheitsschädigende Faktoren zu erkennen und zu vermeiden. Der Fokus der Ergotherapie liegt neben Handlungsfähigkeit und Teilhabe auch auf einer Verbesserung bzw. Erhaltung der individuellen Lebensqualität einer Person. Hierfür ist u.a. ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Erwerbstätigkeit, Handlungsrollen, Alltagsroutine, bedeutungsvollen Betätigungen und Erholung notwendig. Zusätzlich spielt die Gestaltung der Umwelt eine zentrale Rolle, denn eine gezielt angepasste Umwelt ermöglicht und erleichtert Handlungen und kann

gesundheitsfördernd wirken. Im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention, also der Arbeit mit „gesunden“ Personen, benötigen Ergotherapeut*innen keine ärztliche Anordnung. Ergotherapeutische Angebote für Gesundheitsförderung und Prävention werden in unterschiedlichen Settings und für unterschiedliche Altersgruppen gesetzt – je nachdem, was eine Person(engruppe) benötigt.

Ergotherapeut*innen können vom Säugling bis ins hohe Alter wertvolle Beiträge für die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität leisten, wie anhand folgender Beispiele exemplarisch dargestellt wird:

Die neue Handlungsrolle als Eltern(teil)

Mit der Geburt des Kindes verändert sich der Alltag der „neuen“ Eltern und Bezugspersonen schlagartig und in allen Lebensbereichen bzw. Handlungsrollen. Eine ergotherapeutische Beratung bereitet auf die neue Mehrfachbelastung im Alltag vor und gibt alltagspraktische Tipps für neue Routinen, um die Handlungsfähigkeit und damit verbunden die Gesundheit aller Familienmitglieder zu stärken. Eltern(teile) werden von Beginn an ergotherapeutisch beraten, um ein umfassendes Bild über die frühkindliche Entwicklung des Kindes in Bezug auf seine Handlungsfähigkeit, seine Sozial- und Selbstkompetenzen, Verhalten-

sorganisation, Selbstständigkeit und Körperwahrnehmung zu vermitteln.

Kindergarten und Schule

Schul- und kindergartenbasierte Ergotherapie ist im Hinblick auf eine inklusive und chancengerechte Bildung für alle Kinder essentiell und umfasst u.a. viele Maßnahmen aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention. Beispielweise fällt hier auch die Schulung und Beratung von Pädagog*innen in Bezug auf die Gestaltung von gesundheitsfördernden, handlungs- und ressourcenorientierten Alltagsprozessen für Kinder und Jugendliche hinein.

Arbeitsplatz

Gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen am Arbeitsplatz sind ein wichtiger Ansatzpunkt, um die Gesundheit erwerbstätiger Menschen zu erhalten und zu stärken. Die Bedeutung von gesunden Mitarbeiter*innen wird Arbeitgeber*innen immer bewusster. Ergotherapeut*innen haben die ergonomische und gesundheitswissenschaftliche Expertise, um sowohl den unmittelbaren Arbeitsplatz, als auch die Arbeitsumgebung und -tätigkeit gesundheitsförderlich zu gestalten. Bei ergonomischen Beratungen werden die Arbeitnehmer*innen geschult, wie sie ihren Arbeitsplatz optimal einstellen können, worauf sie bei ihrer Arbeitshaltung achten müssen und wie sie mit Pausenmanagement und richtig eingesetzten Ausgleichsübungen Erschöpfungszustände oder körperliche Beschwerden vermeiden können. Darüber hinaus bieten Ergotherapeut*innen zielgruppenspezifische Vorträge und Workshops zur Gesundheitsförderung an. Die Themen haben einen konkreten Bezug zu den

alltäglichen Herausforderungen im Arbeitskontext und bieten umsetzbare, alltagsnahe Lösungen, die mit den Bedürfnissen der Menschen in Einklang gebracht werden können.

Kommunale Ebene

Ergotherapeut*innen halten Vorträge zu Gesundheitsförderung und Prävention aus ergotherapeutischer Perspektive für interessierte Bürger*innen vorort in der eigenen Gemeinde, im Grätzl oder in der Stadt. Dabei kann es beispielsweise um Veränderungen in der Alltagsgestaltung in den Bereichen Erwerbstätigkeit, Haushalt, Freizeit und Erholung gehen, um ergonomische Prozess- und Arbeitsplatzgestaltung, die Optimierung der individuellen Handlungsfähigkeit oder Gelenkschutz bei alltäglichen Betätigungen. Weitere Beispiele für ergotherapeutische Inhalte eines solchen Vortrages kann die Beratung von pflegenden Angehörigen bzgl. der Adaptierung von Alltagssituationen und Alltagsroutinen sein, oder die Beratung älterer Menschen hinsichtlich der Aufrechterhaltung ihrer Autonomie und Handlungsfähigkeit während und nach Umbruchsituationen und Transitionen (Verlustereignisse, Wechsel von Wohnumgebungen, Pensionierungen, etc.). Ergotherapie Austria stellt unter der Bezeichnung „Gesunde Gemeinde“ für seine Mitglieder, die ergotherapeutische Vorträge rund um die Gesundheit halten möchten, komplett vorbereitete und fertige Vorträge kostenfrei zu unterschiedlichen Themen zur Verfügung. Die Vorträge sind für 90 Minuten konzipiert, die Anzahl der Teilnehmer*innen ist unbegrenzt bzw. kann je nach Rahmenbedingungen mit der Gemeinde, der Institution, dem*der Veranstalter*in festgesetzt werden. Zu folgenden Themen stehen

Vorträge zur Verfügung:

- Workshop betriebliche Gesundheitsförderung: Ein Einblick für Arbeitnehmer*innen in die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz
- Und plötzlich bin ich gefallen! Ergotherapeutische Tipps und Tricks zur Vermeidung von Stürzen und wie Sie Ihre Umgebung barrierefrei gestalten können.
- Familie versus Berufsleben? Balance von Familie, Beruf und eigenen Bedürfnissen
- Tun = Leben: Tipps und Tricks für den Alltag um durch Tätig sein die Gesundheit und das Wohlbefinden zu steigern
- Wer rastet der rostet? Die richtige Balance zwischen Aktivität und Ruhe im Alter
- Gesund von 8 bis 5: Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
- Von allen Sinnen? Die menschliche Wahrnehmung und ihre Bedeutung für den Alltag
- Aktiv trotz Arthrose
- Bedeutungsvolle Betätigungen erleben, um gesund zu sein, zu bleiben und zu werden
- Gesunder Rücken zum Entzücken- Chancen & Risiken im Alltag
- Gesundheitskompetenz über Generationen weitergeben
- Ergotherapie und psychische Gesundheit
- Mehrfachbelastung im Alltag gesund meistern? Balance zwischen Erwerbstätigkeit, Sorgearbeit und den eigenen Bedürfnissen

Gerne unterstützt Ergotherapie Austria Gemeinden, Institutionen, Primärversorgungseinheiten, etc. bei der Organisation eines Vortrages.

Ergotherapie

Ergotherapie ist ein gesetzlich geregelter Gesundheitsberuf mit dem Ziel, Menschen bei der Durchführung von für sie bedeutungsvollen Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität, Freizeit und Erholung in ihrer Umwelt zu stärken. In der Ergotherapie werden spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung gezielt und ressourcenorientiert eingesetzt, um die Handlungsfähigkeit der Patient*innen/Klient*innen im Alltag, ihre gesellschaftliche Teilhabe und ihre Lebensqualität und -zufriedenheit zu verbessern.

Ergotherapie Austria

Ergotherapie Austria ist die berufliche Interessensvertretung der Ergotherapeut*innen in Österreich. Der Bundesverband ist ein gemeinnütziger Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die ergotherapeutische Versorgung der Bevölkerung in Österreich, sowie berufs- und bildungspolitische Maßnahmen für seine Mitglieder sicherzustellen. Seit der Gründung im Jahr 1969 hat sich Ergotherapie Austria als Partner im Gesundheitswesen etabliert.

Autorin

Christina Wagner, MSc
Mitarbeiterin Ressort Berufspolitik
Ergotherapie Austria

