

physio**praxis**

Die Fachzeitschrift für Physiotherapie

Artikel aus **physiopraxis**

physiopraxis ist eine unabhängige Zeitschrift und erscheint im Georg Thieme Verlag.

Adresse

Georg Thieme Verlag KG
Redaktion physiopraxis
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart
Tel.: 07 11/89 31-0, Fax: 07 11/89 31-871
E-Mail: physiopraxis@thieme.de

Fragen zum Abonnement

Georg Thieme Verlag KG
KundenServiceCenter Zeitschriften
Rüdigerstr. 14, 70469 Stuttgart
Tel.: 07 11/89 31-321, Fax: 07 11/89 31-422
E-Mail: aboservice@thieme.de

www.thieme.de/physioonline



Innovatives aus Niedersachsen

PROJEKT ZUR KONTINENZFÖRDERUNG Prävention und Gesundheitsförderung unter Berücksichtigung des demografischen Wandels kann für Therapeuten ein lohnendes Betätigungsfeld sein. Ein gutes Beispiel dafür ist die Informationsveranstaltung „Unbeschwert lachen, husten, niesen“. Die Physiotherapeutin Ulla Henscher war bei dem Modell fachliche Beraterin. Hier erzählt sie, wie es dazu kam und wie andere Physiotherapeutinnen von dem Projekt profitieren können.

Unter Federführung des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit entstand 2001 ein Arbeitsbündnis, welches Veranstaltungen zur Frauengesundheit konzipierte. Nachdem das erste Projekt „Tastsinn“ zur Früherkennung von Brustkrebs ein großer Erfolg war, startete „Unbeschwert lachen, husten, niesen – Eine Initiative zur Stärkung von Blasenfunktion und Beckenboden“. Für Physiotherapeutinnen, die auf die Kontinenzförderung spezialisiert sind, handelt es sich hierbei um ein „Rundum-sorglos-Paket“.

Tastsinn: eine Initiative zur Selbstuntersuchung der Brust > Bei „Tastsinn“, dem Vorläufermodell der Kontinenzkampagne, ging es darum, Frauen in einer dreistündi-

gen Veranstaltung über die Bedeutung von Früherkennungsmaßnahmen zu informieren, medizinische Informationen zu vermitteln und mit einfachen Anleitungen und praktischen Übungen mit der Selbstuntersuchung der Brust vertraut zu machen. Von Herbst 2002 bis Frühjahr 2005 fanden insgesamt 450 Veranstaltungen in allen Regionen Niedersachsens für Frauen ab 30 Jahre statt. Dabei wurden über 9.000 Frauen erreicht. Organisiert wurde das Projekt vom niedersächsischen Ministerium gemeinsam mit dem niedersächsischen Landfrauenverband Hannover e.V., dem Landfrauenverband Weser-Ems e.V. und der Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e.V. in einem Arbeitsbündnis. Die Nachfrage und das Interesse an dieser Informationsveranstaltung ist immer noch groß. Einige Krankenkassen in Niedersachsen führen deshalb die Veranstaltungsreihe für ihre Versicherten und deren Angehörige fort. Aufgrund des Erfolges der ersten Kampagne plante das Arbeitsbündnis Sommer 2006 ein weiteres Präventionsangebot für die niedersächsischen Landfrauen: Kontinenzförderung.

Unbeschwert lachen, husten, niesen ... > Die Prävalenz von Harninkontinenz wird unterschiedlich beschrieben. Die Mehrzahl der Studien spricht von 5 bis 8 Millionen Betroffenen in Deutschland. Viele vertrauen sich ihrem Arzt nicht an und verschweigen das Problem, deshalb ist die Dunkelziffer hoch. Angebote, in welchen Informationen

zur „Blasenschwäche“ vermittelt und Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur trainiert werden, sind vor allem auf dem Land eher spärlich. Aus diesem Grund erarbeitete das Arbeitsbündnis als Folgeprojekt die Informationsveranstaltung „Unbeschwert lachen, husten, niesen ...“. Diese strebt eine Enttabuisierung des Themas an und soll die Ressourcen der (potenziell) betroffenen Frauen präventiv und gesundheitsfördernd stärken. Die landwirtschaftliche Krankenkasse unterstützt das Konzept mit 20.000 Euro.

Eine dreijährige Kampagne > Die Leiterin des Arbeitsbündnisses, Ursula Jess, warb mich als fachliche Beratung an. Das Curriculum, die Präsentationsunterlagen für die Veranstaltung und Hand outs für die Teilnehmerinnen der Veranstaltung wurden von mir erarbeitet und in der Gruppe diskutiert und abgesehen.

Nach der Planungsphase fanden im Herbst 2007 an den vier ausgewählten Pilotorten Stade, Braunschweig, Oldenburg und Ammerland circa 60 Veranstaltungen statt. Deren Evaluierung ergab, dass das Konzept von der Zielgruppe gut angenommen wurde und keine Änderungen nötig waren. Seit Frühjahr 2008 führen wir weitere Veranstaltungen in elf Regionen durch. Wahrscheinlich wird die Kampagne drei Jahre dauern. Dabei steht die Belastungsinkontinenz und die Dranginkontinenz im Mittelpunkt. Der Titel „Unbeschwert lachen, husten, niesen – Eine Initiative zur Stärkung

+ **PHYSIOBONUS**

Gynäkologie-Wissen

Gyn-Spezialisten aufgepasst: Das Buch „Physiotherapie in der Gynäkologie“ von Ulla Henscher gibt es dreimal zu gewinnen. Wer ein Exemplar haben möchte, registriert sich bis zum 24.7.2008 unter www.thieme.de/physioonline > „physioexklusiv“. Stichwort: „Gynäkologie“. Viel Glück!






Foto: istockphoto.com

Niedersachsen hat viele ländliche Gebiete, in denen Landfrauenvereine aktiv sind. Die Vereine möchten die Frauen fördern, zum Beispiel mit dem Projekt zur Kontinenzförderung.

von Blasenfunktion und Beckenboden“ entstand nach langer Diskussion und unter Einschaltung einer Werbeagentur. Unser Ziel, einen ähnlich doppeldeutigen Titel zu kreieren wie bei Tastsinn, hatten wir leider nicht erreicht.

Die Informationsveranstaltungen umfassen insgesamt sechs Unterrichtseinheiten à 45 Minuten, verteilt auf zwei Termine; das heißt, pro Veranstaltungsabend sind circa 2¼ Stunden anzusetzen. Das Angebot richtet sich an alle interessierten Frauen und ist nicht auf organisierte Landfrauen beschränkt. Weil Harninkontinenz und Kontinenzförderung intime Bereiche betreffen, soll den Betroffenen ein geschützter Rahmen geboten werden: Die Zahl der Teilnehmerinnen ist auf maximal zwanzig begrenzt.

Synergieffekt auf Familienangehörige erwünscht ▶ Es sollen zwei unterschiedliche Zielgruppen angesprochen werden: Hauptsächlich richtet sich die Veranstaltung an Frauen in der Altersgruppe ab 50. Daneben möchte sie auch jüngere Frauen aufmerksam machen, die nach Schwangerschaft und Geburt den Folgen einer beanspruchten Beckenbodenmuskulatur entgegenwirken möchten. Die Arbeitsgruppe erhofft sich über die Teilnehmerinnen der Veranstaltungen einen zusätzlichen Syner-

gieeffekt auf ältere Angehörige, männliche Familienmitglieder und Kinder.

Inkontinenz kann heilbar sein ▶ Regelmäßige Übungen führen zu einer Abmilderung der Symptome, beziehungsweise können sie das Auftreten einer Inkontinenz bei Frauen hinauszögern [1, 2]. Inkontinenz ist also in vielen Fällen heilbar. Das Konzept sieht vor, Frauen zu informieren, was sie selbst gegen Inkontinenz tun können. Sie erhalten einen Überblick über die Anatomie und Physiologie im Becken, insbesondere der Beckenbodenmuskulatur. Eine Physiotherapeutin erarbeitet mit den Teilnehmerinnen den Umgang mit einer „Blasenschwäche“ mit einem entsprechenden Toilettentraining, im Sinne einer Verhaltensänderung im Alltag. Sie stellt den Teilnehmerinnen Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, Beckenbodenschonende Verhaltensweisen und entlastende Bewegungsabläufe vor und übt diese mit ihnen. Die Handouts, untergliedert in einen Informationsteil, einen Übungsteil und ein Miktionsprotokoll zur Eigenanalyse, bieten die Möglichkeit, zu Hause das Wissen zu vertiefen und Übungen weiterzuführen. Den Teilnehmerinnen wird die Möglichkeit geboten, ihr Wissen über eine normale Blasenfunktion zu überprüfen, um eigene Funktionsstörungen erkennen

KG am Gerät

- Erfolgreiches KGG-Konzept seit 2001
- Seilzugtraining mit dem eigenen Körpergewicht
- Über 200 Kraft- und Koordinationsübungen an nur einem Gerät
- Umrüstung zum Pilatesgerät problemlos möglich
- Keine Wartezeiten zwischen den Übungen
- Geräte sind zusammenklappbar und platzsparend
- Unschlagbares Preis-Leistungs-Verhältnis
- Konzept umfasst Schulungs- und Marketingmaßnahmen
- Regelmäßige Infoveranstaltungen

Produktkatalog und Infotermine
unter 0 40 / 23 04 63
oder info@efisportsmedicine.de



An alles gedacht: Zur Veranstaltung gehören Handouts, welche die Teilnehmerin mitnehmen kann.

zu können. Die Physiotherapeutin hat in diesem Konzept eine zusätzliche Lotsenfunktion. Frauen sollen von ihr ermutigt werden, sich einem Arzt anzuvertrauen, bei Bedarf spezielle Übungen und Verhaltensweisen bei einer Physiotherapeutin zu erlernen oder in einem örtlichen Sportverein entsprechende Angebote wahrzunehmen. Der kontinenzfördernde Effekt von Geburtsvorbereitungskursen, Rückbildungsgymnastik und der Beckenbodenschule soll unterstrichen werden.

Die Struktur der Landfrauenverbände erleichterte die Organisation > Die beiden Landfrauenverbände, Landfrauenverband Weser-Ems e.V. und der niedersächsische Landfrauenverband Hannover e.V., die dieses Projekt ins Leben riefen, engagieren sich zwar ausschließlich im ländlichen Bereich. In Gummistiefeln und Kittelschürze sieht man die Landfrau aber nur noch selten: Nur etwa ein Drittel der über 100.000 Mitglieder arbeitet noch direkt in der Landwirtschaft. Bei ihnen finden sich Frauen aus allen Berufen, allen Altersgruppen, mit und ohne Familie. In ihrem Leitbild steht der Anspruch, alle Frauen im ländlichen Raum zu fördern und zu vertreten. Sie fühlen sich als Sprachrohr und Interessenvertretung für Familien und Frauen auf dem Lande und wollen mit ihren Veranstaltungen zu deren Lebensqualität beitragen.

Die strenge Struktur der beiden Verbände mit jeweils einem Vorstand, einer zentralen Geschäftsstelle und einer Einteilung in Bezirke mit lokalen Untergruppen und damit entsprechenden Verantwortlichen garantiert den reibungslosen Ablauf der Verbandsarbeit, wovon auch die Orga-

nisation der beiden Projekte profitiert: Sie brauchen nur beim Vorstand anzusetzen und die Informationen werden zuverlässig an alle Mitglieder verteilt. Das kommt den Therapeutinnen, welche die Schlingen anbieten, zugute, denn diese brauchen sich um Werbung oder PR nicht zu kümmern.

Das niedersächsische Ministerium schult die Referentinnen > Als Referentinnen für die Schulungen sind Physiotherapeutinnen zugelassen, die spezielle Fortbildungen zum Thema Kontinenzförderung absolviert haben und auf der Liste von Therapeuten der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie, Proktologie (AG GGUP) im ZVK gelistet sind. Um eine gleichbleibend hohe Qualität der Veranstaltungen in den Regionen sicherzustellen, informiert das niedersächsische Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit in einer Schulungsveranstaltung die Referentinnen ausführlich, und ich mache sie mit den Eckpunkten des Konzeptes und den Unterlagen vertraut. Dabei spielen wir beide Veranstaltungsabende einmal durch.

Die Teilnehmerinnen der Veranstaltung zahlen einen symbolischen Beitrag von 10 €. Die referierende Physiotherapeutin stellt dem Landfrauenverband für die zwei Abende ein Honorar von 250 € in Rechnung. Die Fahrtkosten zur Schulungsveranstaltung in Hannover werden ihr aus dem Projektpopf ersetzt.

Einfach zugreifen > Angesichts der veränderten Rahmenbedingungen im Gesundheitsbereich – reduzierte Verordnungen und kürzere Verweildauer in Kliniken – muss sich das Berufsbild des Physiothera-

peuten wandeln. Angebote, die auf eine bestimmte Zielgruppe zugeschnitten sind und welche die gesamte Palette von Gesundheitsförderung bis Therapie abdecken können, sind gefragt. Besonders sinnvoll sind Konzepte, welche die demografischen Veränderungen einbeziehen: Der Erhalt und die Verbesserung der Lebensqualität im Alter verspricht einen wachsenden Markt für Physiotherapeuten. Diese Bevölkerungsgruppe handelt zunehmend eigenverantwortlich, informiert sich und ist bereit, Angebote selbst zu bezahlen. Diese Tatsachen nutzt das Projekt. Für Physiotherapeutinnen, die sich dabei als Referentinnen engagieren, ergibt sich kaum Aufwand: Die Planung und Organisation übernimmt der Landfrauenverband, die Materialien, inklusive Schulung, werden gestellt. Und das Honorar stimmt auch. Vor allem, wenn man die Werbemöglichkeit in eigener Sache innerhalb der Veranstaltung einkalkuliert. Man muss nur zugreifen!

Ulla Henscher

Literaturverzeichnis unter www.thieme.de/physioonline > „physiopraxis“



Ulla Henscher ist Physiotherapeutin, Referentin sowie Autorin für Physiotherapiethemen in der Gynäkologie und im Vorstand der AG GGUP des ZVK.



ADRESSEN

Anmelde-möglichkeiten

Ulla Henscher sucht noch qualifizierte Therapeuten in Niedersachsen für dieses Projekt. Anmelden bei:

Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit

Ursula Jess
Postfach 141
30001 Hannover
Tel.: 05 11/120 29 62

oder bei Ulla Henscher
E-Mail: u-henscher@t-online.de