



Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion  
Kanton Basel-Landschaft  
Gesundheitsförderung

# Gesund altern



## Zur Gesundheitsförderung der Generation 65+

wurde das Projekt «Gesund altern» entwickelt. Es soll Sie darin unterstützen, möglichst gesund und selbstbestimmt älter zu werden. Aus Ihren Angaben auf einem Fragebogen erstellt ein Computerprogramm Ihren persönlichen Gesundheitsbericht. Dieser Bericht zeigt auf, wo Sie gesundheitlich stehen und was Sie allenfalls besonders beachten oder mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen sollten.

## Der Landrat

hat die Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion (Gesundheitsförderung BL) beauftragt, dieses von der Geriatrie Universität Bern entwickelte Verfahren in einem ersten Schritt in 3 Pilotgemeinden bis zum Sommer 2009 umzusetzen.

## Bottmingen, Reinach und Gelterkinden

konnten als Pilotgemeinden gewonnen werden. Die Hausärzteschaft der 3 Gemeinden arbeitet massgebend in diesem Projekt mit. Pro Senectute beteiligt sich in Form von Kursen.

## Die Kooperationspartner des Projektes «Gesund altern»:

Ärztegesellschaft  
Baselland

pro senectute  
beider Basel



Mit Unterstützung der Gemeinden Bottmingen, Gelterkinden und Reinach sowie den mitwirkenden Hausärztinnen und Hausärzten.

Die Geriatrie Universität Bern stellt das Gesundheits-Profil Verfahren zur Verfügung.



Geschäftsantwortsendung Inviò commerciale-risposta

Envoi commercial-réponse

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Pro Senectute  
Regionalstelle Liestal  
Bahnhofstrasse 4  
4410 Liestal

## Eine Stunde Zeit: Der Aufwand lohnt sich für ein persönliches Gesundheitsprofil

Sie können einen persönlichen Gesundheitsbericht erhalten, wenn Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt sich an dem Projekt beteiligt, Sie mindestens 65 Jahre alt sind, ausreichende Deutschkenntnisse haben, nicht an einer akuten schweren Krankheit leiden und nicht in einem Pflegeheim wohnen.

Wenn Sie teilnehmen möchten und diese Voraussetzungen erfüllen, gehen Sie folgendermassen vor:



- Blauen Bestelltalon ausfüllen und mit dem vorfrankierten Kuvert an die vorgedruckte Adresse spätestens bis zum **15. Mai 2009** abschicken; Sie erhalten dann den Fragebogen per Post;
- Die einfachen, verständlichen Fragen durch Ankreuzen der Antworten beantworten; ausgefüllten Fragebogen im vorfrankierten Kuvert bis zum 22. Mai 2009 an die vorgedruckte Adresse abschicken.

Ein Rechenzentrum stellt mit einem speziell entwickelten Computerprogramm Ihren persönlichen Gesundheitsbericht zusammen, den Sie und Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt erhalten.

### Ihre Teilnahme an diesem Projekt ist für Sie kostenlos!

#### Zwischen 75 und 79 und wohnhaft in Bottmingen oder Reinach?

Wenn ja, können Sie von einem zusätzlichen Element des Projektes profitieren. Eine speziell ausgebildete Gesundheitsberaterin, welche als diplomierte Pflegefachfrau bei der Spitex tätig ist, kommt auf Ihren Wunsch zu Ihnen nach Hause, um den Gesundheitsbericht mit Ihnen zu besprechen. Auch sie untersteht der Schweigepflicht.

## «Gesundheit und Alter» – Der Kurs zum Projekt

Pro Senectute veranstaltet im Rahmen dieses Projektes den Kurs «Gesundheit und Alter»: Vier Fachpersonen kommen in Ihre Gemeinde und zeigen Ihnen zu den Themen Gesundheitsvorsorge, Soziales, Bewegung und Ernährung, wie Sie Risikofaktoren erkennen und bewusst damit umgehen können. Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit den übrigen Kursteilnehmenden auszutauschen.



Unabhängig davon, ob Sie den Gesundheits-Profil Fragebogen ausfüllen möchten oder nicht: Sie können kostenlos an diesem Kurs in Ihrer Gemeinde teilnehmen.

### Haben Sie noch Fragen? Rufen Sie an!

Gesundheitsförderung Baselland, Projektsekretariat  
**Telefon: 061 552 62 87 (Mo-Do: 8-12 h; Mo: 14-16 h)**  
E-Mail: [gesundheitsfoerderung@bl.ch](mailto:gesundheitsfoerderung@bl.ch)

### Datenschutz

Die Vorschriften des Datenschutzes werden streng beachtet. Das Ausfüllen des Gesundheits-Profil Fragebogens ist freiwillig. Der von Ihnen eingesendete Fragebogen geht an ein spezialisiertes Rechenzentrum zur Datenerfassung. Daraufhin erhalten ausschliesslich Sie und Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin und, wenn Sie es wünschen, die Gesundheitsberaterin des Projektes Einblick in die persönlichen Daten und Ihren Gesundheitsbericht. Sämtliche weiteren Auswertungen erfolgen anonym, sodass keine Rückschlüsse auf bestimmte Personen möglich sind.

# Kursanmeldung

Ich melde mich für den kostenlosen Kurs «Gesundheit und Alter» an:

### Kursdaten

	Bottmingen	Gelterkinden	Reinach
<b>Kurs 1</b>	<input type="checkbox"/> Mi, 25.03.09	<input type="checkbox"/> Mi, 01.04.09	<input type="checkbox"/> Mi, 18.03.09
<b>Kurs 2</b>	<input type="checkbox"/> Mi, 27.05.09	<input type="checkbox"/> Mi, 03.06.09	<input type="checkbox"/> Mi, 22.04.09
<b>Kurs 3</b>			<input type="checkbox"/> Di, 12.05.09
<b>Kurs 4</b>			<input type="checkbox"/> Di, 16.06.09

### Kurszeit

13.30 - 16.30 Uhr (mit Zwischenverpflegung und Kaffeepause)

### Kursorte

Bottmingen: Gemeindestube  
Gelterkinden: Gemeindehaus  
Reinach: Gemeindezentrum

Sie erhalten von Pro Senectute eine schriftliche Bestätigung über Ihre Teilnahme und den Kursort.

Vorname	Name
Adresse	
PLZ	Ort
Telefon	
Datum	Unterschrift

**Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn an.**