

## **4. Arbeitstagung Alter Gesundheitsförderung und Prävention Handlungsfeld Nr. 3 des Leitbilds „Älter werden – gemeinsam gestalten“**

Mittwoch, 28. September 2016, Kulturhotel Guggenheim Liestal, ca. 100 Teilnehmende  
Leitung: Gabriele Marty, Leiterin Abteilung Alter, Amt für Gesundheit BL  
Moderation: Cornelia Kazis. Tagungsbericht: Andrea Grgic

### *Arbeitstagung Alter als Erfolgsmodell*

Thomas Weber, Regierungspräsident und Vorsitzender der Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion BL, begrüsst die Anwesenden und weist zu Beginn darauf hin, dass es sich bereits um die vierte Arbeitstagung „Alter“ handelt. Er benennt die Tagungen als Erfolg, da sie jeweils wichtige Erkenntnisse zum Thema Alterspolitik zu Tage fördern und wahrscheinlich auch deshalb auf wachsendes Interesse stossen. Die Themen der Tagungen greifen Handlungsfelder aus dem Leitbild „Älter werden – gemeinsam gestalten“ auf. Weil im Regierungsprogramm für die Jahre 2016-2019 die Gesundheitsförderung und Prävention im Alter ein politischer Schwerpunkt sei, ist für die vierte Tagung das Handlungsfeld Nummer Drei als Thema gesetzt worden. Die Gesundheitsförderung und Prävention im Alter müsse bei chronischen Krankheiten ansetzen, das psychische Wohlbefinden der dritten und vierten Generation im Blick haben und auch den demographischen Wandel bedenken. Aus seiner Perspektive als Regierungsrat hält Thomas Weber fest, dass es für ihn schwierig sei, eindeutige Summen zu benennen, die durch die Gesundheitsförderung und Prävention eingespart werden können, da nur schwierig messbar sei, was damit bewirkt werde.

### *Gesundheitsförderung und Prävention im Alter muss im Baselland auf kommunaler und kantonaler Ebene noch weiter vorangetrieben werden*

Irene Renz, Leiterin der Abteilung Gesundheitsförderung, will in einem ersten Schritt deutlich machen, was mit der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter erreicht werden soll. Wie auch das Handlungsfeld Nummer Drei des Leitbildes „Älter werden – gemeinsam gestalten“ beschreibt, soll die autonome Lebensführung der über 65-Jährigen gefördert, ihre Anzahl gesunder Lebensjahre erhöht und die Pflegebedürftigkeit vermieden oder gar verzögert werden. Im Leitbild ist ebenfalls festgehalten, wie diese Ziele zu erreichen sind und zwar dadurch, dass die Gemeinden oder Regionen Angebote zur Verfügung stellen, die den Senioren dazu verhelfen, ihre Beweglichkeit und Selbstständigkeit im Alltag, ihre individuelle Mobilität und ihr psychisches Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Weshalb Gesundheitsförderung auch im mittleren bis hohen Alter noch wichtig ist, zeigt Irene Renz an der Lebenserwartung eines 65-Jährigen auf. Im Schnitt betrug sie im Jahr 2015 20 Jahre, wobei sie bis ins Jahr 2045 auf 25 Jahre ansteigen wird. Was befördert die Lebensqualität während dieser Zeitspanne und wie können Senioren ihre autonome Lebensführung über eine möglichst lange Zeit beibehalten? Heute stellen nicht mehr die übertragbaren Krankheiten eine Gefahr für die Gesundheit dar. Im Alter leiden die meisten Menschen an nicht übertragbaren Krankheiten wie beispielsweise der ischämischen Herzerkrankung, Schmerzen im unteren Rücken oder an Depressionen. Es handelt sich also um Beschwerden, die durch die Gesundheitsförderung und Prävention eingedämmt werden können. Langzeitpflegekosten werden ausserdem verringert, wenn die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter gewährleistet bleibt. Auf der kommunalen Ebene existieren bereits viele gesundheitsfördernde Angebote, wie eine Erhebung durch Studierende der Fachhochschule Nordwestschweiz zu Tage brachte. Die meisten Angebote sind im Bereich „Freizeit und Gesellschaft“ und „Bewegung und Sport“ zu

verorten, wobei die Gemeinden und Städte bei der Organisation und Durchführung dieser Programme jedoch nur eine untergeordnete Rolle spielen, da sie grösstenteils auf die Initiative von Vereinen und privaten Organisationen zurückzuführen sind. Ein Workshop der Abteilung Gesundheitsförderung, der am 7. Dezember 2016 im Schloss Ebenrain stattfinden wird, widmet sich deshalb der Frage, wie der Kanton Baselland die Gemeinden unterstützen kann, damit Gesundheitsförderung im ganzen Kanton flächendeckend gewährleistet werden kann. Das Amt für Gesundheit Baselland will die Gesundheitsförderung und Prävention, die sich im Moment verstärkt auf Kinder und Jugendliche ausrichtet, auf die Senioren ausweiten, was durch kantonale Aktionsprogramme geschehen soll, die mit dem Fokus auf eine jüngere Zielgruppe bereits heute stattfinden und in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführt werden.

### *Hohe Lebensqualität und autonome Lebensführung als Ziel der Gesundheitsförderung und Prävention*

Auch die nächste Referentin Bettina Abel, Vizedirektorin Gesundheitsförderung Schweiz, wies drauf hin, dass ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung nach ihrer Pensionierung noch ein Viertel ihres Lebens vor sich hat. Sie ergänzt die Information noch dadurch, dass es sich im Schnitt um 14 gesunde Lebensjahre handelt und wies darauf hin, dass Gesundheit im Alter nicht bedeutet, ganz ohne körperliche Beschwerden und Einschränkungen zu leben. Die chronischen Krankheiten und Unfälle sollen aber durch Gesundheitsförderung und Prävention in der Masse eingedämmt werden, dass die Selbständigkeit der über 65-Jährigen länger erhalten bleibt, um auf lange Dauer die Pflegebedürftigkeit im hohen Alter um zwei bis drei Jahre hinauszuzögern. Das Alter empfinden die über 65-Jährigen aber nicht nur als Last, sondern 72% fühlen sich voller Energie und Vitalität. 15-25% der Senioren sind aber trotzdem von psychischen Krankheiten betroffen, weshalb Gesundheitsförderung und Prävention auch darauf abzielen sollte, diese zu verringern.

Mit der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter verfolgt die Gesundheitsförderung Schweiz verschiedene Ziele. Die Lebensqualität, das individuelle Wohlbefinden sowie die Autonomie der Senioren soll erhalten oder gesteigert werden, die Angehörigen von Pflegebedürftigen sollen Unterstützung erfahren und die Langzeitpflegekosten sollen gesenkt werden. Bis im Jahr 2030 rechnet die Stiftung damit, dass durch Gesundheitsförderung und Prävention 12 Mia. Franken eingespart werden können. Als erfolgsversprechend benennt Bettina Abel die Sturzprävention, die Bewegungsförderung, die Förderung der psychischen Gesundheit und der sozialen Teilhabe sowie die Förderung einer ausgewogenen Ernährung. Das Sturzrisiko kann durch gezieltes Training um 30-50% reduziert werden. Nicht nur auf der Verhaltensebene kann Gesundheitsförderung und Prävention ansetzen, sondern auch auf der Verhältnisebene. Deshalb ist es ebenfalls sinnvoll, das Zuhause auf extrinsische Risikofaktoren abklären zu lassen, die Stürze verursachen. An Programmen, in denen das Gleichgewicht trainiert und die Muskeln aufgebaut werden können, mangelt es schweizweit nicht. Doch gilt es zu reflektieren, ob die Zielgruppe auch über die Angebote informiert ist und wie diese darüber kundig gemacht werden könnte. Bettina Abel sieht die Hausärzte in dieser Pflicht stehend. Um die älteren Personen zur Teilnahme an solchen Angeboten zu animieren, ist es förderlich, sie nicht als Sturzpräventionskurse auszuschreiben, sondern wie das Beispiel des Cafe Balance in Basel zeigt, das Training mit Geselligkeit und Spass zu verbinden.

Die grössten Erfolge in Bezug auf die eigene Gesundheit im Alter können aber durch regelmässige Bewegung im Alltag verbucht werden. Sie steigert die körperliche Gesundheit, wie auch die kognitive Leistungsfähigkeit und das emotionale Wohlbefinden. Auch in diesem Bereich existieren viele Angebote von privaten Organisationen und Vereinen. Einzelne

Gemeinde und Städte leisten ihren Beitrag zur Bewegungsförderung, indem sie Generationenspielflächen zur Verfügung stellen.

Im Alter stellt insbesondere die ausgewogene Ernährung eine Herausforderung dar, weshalb viele Senioren einen Vitaminmangel aufweisen. Wichtig ist es, dass die Hausärzte die Mangelernährung ihrer älteren Patienten früh erkennen und sie über das Thema informieren. Die ausgewogene Ernährung kann durch Angebote auf der kommunalen Ebene wie beispielsweise Mahlzeitendienste oder durch Kurse, die Geselligkeit und Essen verbinden, gefördert werden.

Eine besondere Herausforderung stellt die Förderung der psychischen Gesundheit dar. Im Alter besteht ein grösseres Risiko auf Vereinsamung, da der Verlust des Partners und der Verlust von Freunden eine Tatsache darstellen. Auch die Frage, wie bereits vereinsamte Menschen aus ihrer Situation herausgeholt werden können, ist schwierig zu beantworten, da das Wissen über sie aufgrund eines fehlenden sozialen Netzwerkes gar nicht erst da ist. Indem die Senioren sich frühzeitig geselligen Gruppierungen anschliessen und sich auch nach der Pensionierung beispielsweise in der Freiwilligenarbeit engagieren, bleibt das psychische Wohlbefinden stabil.

Bettina Abel betont, dass die Gesundheitsförderung Schweiz auf die Kantone und die Gemeinde angewiesen seien, um die theoretischen Erkenntnisse umsetzen zu können. Denn ein „partizipativer, kommunaler Ansatz“ sei wichtig bei der Gesundheitsförderung im Alter. Die Verantwortung der Gemeinden besteht einerseits darin, eine gute medizinische Versorgung zur Verfügung zu stellen, Unterstützungsdienste und Beratung anzubieten. Dabei muss es sich aber nicht immer um von Fachkräften angeleitete Kurse handeln. Wichtig sind beispielsweise auch Rastplätze wie Sitzbänke, welche die älteren Bewohner einer Gemeinde animieren können, sich zu Fuss zum Einkaufen zu bewegen. Die Aufgabe des Kantons liegt im Unterschied zu den Gemeinden darin, Strategien zu formulieren und damit zu gewährleisten, dass das gesundheitsfördernde Angebot effektiv ist und flächendeckend zur Verfügung gestellt wird. Zudem sollte der Kanton die Akteure der jeweiligen Bereiche vernetzen, damit ein Erfahrungsaustausch stattfinden kann. Die Gesundheitsförderung Schweiz stellt dem Kanton Baselland für diese Aufgabe Unterstützung in Aussicht. Der Bund fördert die Vernetzung nochmals grossflächiger, indem er Kantone miteinander ins Gespräch bringt. Zudem stellt er sicher, dass die regionalen und kommunalen Angebote in die nationale Gesundheitspolitik eingebettet sind.

### *Bewegung in den Alltag bringen*

Auf die eher theoretisch ausgerichteten Referate folgte der mit praktischen Beispielen gespickte Vortrag der Bewegungspädagogin Bea Gschöderer. Sie zeigte auf, wie mehr Bewegung in den Alltag gebracht werden kann, indem beispielsweise die Socken im Stehen angezogen werden. Bea Gschöderer gab den Tagungsteilnehmenden auch eine Übung mit, wie sie ihre Becken- und Bodenmuskulatur trainieren können, die ausserdem direkt vor Ort ausprobiert worden ist. Und zwar setzt man sich auf die vorderste Kante eines Stuhles (oder zuhause auf die Kante des Sofas) und robbt dann auf seinen Hinterbacken nach hinten. Die eingeschränkte Beweglichkeit im Alter führt Bea Gschöderer auch darauf zurück, dass wir uns in unserer zivilisierten Welt zu bequem eingerichtet haben, weshalb sie es für sinnvoll hält, mit der Unterstützung von Fachkräften die eigene Muskelkraft zu stärken und sich von ausgebildeten Personen auch Übungen an die Hand zu geben, wie Bewegung im alltäglichen Leben integriert werden kann. Nach Bea Gschöderer soll die körperliche Betätigung aber in einem Rahmen stattfinden, der gesellig ist und Spass verspricht. Anstatt die körperliche Anstrengung negativ zu besetzen, hält sie dazu an, den „Körper als Wunderwerk“ zu betrachten und begeistert darüber zu sein, was dieser alles leisten kann.

## *Fruchtbare Kooperation zwischen Gemeinden und dem Kanton am Beispiel des Kantons Aargaus*

Im letzten Referat zeigten Kathrin Sommerhalder und Kristina Terbrüggen am Beispiel der aargauischen Gemeinde Suhr auf, wie eine fruchtbare Kooperation zwischen dem Kanton und den Gemeinden gestaltet werden könnte. Die Leiterin des Schwerpunktprogramms Gesundheitsförderung im Alter des Kantons Aargaus, Kathrin Sommerhalder, erläuterte zuerst die Ziele, welche mit diesem Programm angestrebt werden. Als wichtige Anliegen beschrieb sie, dass vulnerable Gruppen identifiziert und erreicht werden sollen, aber auch die Zusammenarbeit mit Fachverbänden und mit den Gemeinden vorangetrieben werden soll. Eine enge Zusammenarbeit findet beispielsweise mit der Fachstelle Alter und Freiwilligenarbeit der Gemeinde Suhr statt, von welcher Kristina Terbrüggen die Leiterin ist. Diese Stelle bestand in der Gemeinde Suhr nicht seit jeher, sondern wurde unter anderem von Kristina Terbrüggen und auch aufgrund ihres persönlichen Engagements geschaffen. In den letzten sechs Jahren konnte sie nun in dieser Funktion erste Erfolge verbuchen, da auf ihre Anregung hin Sitzbänke in der Gemeinde Suhr aufgestellt worden sind, der Mahlzeitendienst ausgebaut worden ist und die Vernetzung der Akteure innerhalb der Gemeinde und unter den Gemeinden der Region vorangekommen ist. Die Vernetzung ist deshalb wichtig, weil sie es ermöglicht, gemeinsam Projekte zu lancieren, wodurch einerseits die Kosten gering gehalten werden. Andererseits können sich die Gemeinden auch über bewährte Strukturen austauschen, was dazu anregen kann, das eigene gesundheitsfördernde Angebot auszubauen. Der Kanton Aargau fördert die Vernetzung der Akteure aus dem Bereich Gesundheitsförderung im Alter dadurch, dass er den Verein „Aargauer Netzwerk Alter“ gegründet hat, in dem verschiedene Gemeinden Mitglied sind. Der Verein ist auch mit der Intention gegründet worden, dass in diesem Rahmen Ideen für neue Altersprojekte entstehen und initiiert werden. Kristina Terbrüggen betont, dass sie auch von der finanziellen Unterstützung des Kantons profitiert, wenn es beispielsweise um die Organisation von grösseren Anlässen wie beispielsweise einem demnächst stattfindenden Themenanlass geht, der sich an pflegende Angehörige richtet. Der Kanton Aargau bietet aber nicht nur finanzielle Unterstützung an, sondern steht den Gemeinden auch beratend zur Seite, wie beispielsweise ein solcher Anlass inhaltlich und organisatorisch aufgezogen werden soll.

### *Diskussionspodium*

In der an die Referate anschliessenden Expertenrunde unterhielten sich Rene Fasnacht, Präsident vom Seniorendienst Allschwil, Bianca Maag vom Verband basellandschaftlicher Gemeinden, der Landrat Peter Brodbeck, der Hausarzt und Vertreter der Ärztesgesellschaft BL Carlos Quinto, Monika Bitterli vom Roten Kreuz Baselland und Bettina Abel von der Gesundheitsförderung Schweiz angeregt über das Altersbild unserer Gesellschaft und wie auch vulnerable Gruppierungen erreicht werden könnten.

Peter Brodbeck, der in der Volkswirtschafts- und Gesundheitskommission einsitzt, erklärte, dass er sich mit dem Begriff Senior nicht identifizieren könne, was eine Diskussion über den Begriff an sich auslöste. Als störend empfindet Bettina Abel insbesondere, dass alte Menschen häufig als defizitär und kostengenerierend beschrieben werden. Viele über 65-Jährige würden sich aber noch fit fühlen und sich auch engagieren, wofür Rene Fasnacht als Beispiel herhalten könne, der seit mehreren Jahren in der Freiwilligenarbeit aktiv ist. Er bekräftigte dies und betonte, dass für ihn Freiwilligenarbeit schon per se Prävention sei, da sie einen positiven Einfluss auf sein emotionales Wohlbefinden habe. Wie der negativ besetzte Begriff Senior jedoch positiv gedeutet werden könnte, darüber zeigten sich die Diskussionsteilnehmer ratlos.

Auch die Thematik, wie pflegende Angehörige durch die Gemeinden und die Institutionen unterstützt werden könnten, sorgte in der Podiumsdiskussion für Gesprächsstoff. Bianca Maag wies darauf hin, dass in der Gemeinde Reinach an pflegende Angehörige Entlastungsleistungen ausgezahlt werden, die es ihnen dann ermöglichen sollten, für einen Tag eine fremde Hilfskraft einzustellen, um sich zu erholen. Von anderer Seite wurde jedoch die Befürchtung geäußert, dass die Angehörigen Hemmungen hätten, die Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Bettina Abel formulierte als Lösung für dieses Problem, dass die Hausärzte systematischer auf die Angebote hinweisen sollten. Darauf entgegnete Carlos Quinto, dass er dies bereits praktiziere. Monika Bitterli wies darauf hin, dass das Rote Kreuz Beratungsgespräche für pflegende Angehörige anbiete. In diesen könne der Frust von der Seele geredet werden, was oftmals schon dazu beitrage, das psychische Wohlbefinden der betroffenen Personen zu erhöhen.

Zuletzt diskutierten die Diskussionsteilnehmenden über die Frage, wie die über 65-Jährigen über die gesundheitsfördernden Angebote informiert werden sollen und welche Möglichkeiten bestünden, um vulnerable Personengruppen zu erreichen. Während sich Bianca Maag und Rene Fasnacht dafür aussprachen, dass die dritte Generation genug Computerkenntnisse besäßen, um sich im Internet zu informieren, äusserte Monika Bitterli sich dazu kritisch. Im Internet seien derart viele Informationen aufzufinden, dass es schwierig sei, sich einen Überblick zu verschaffen. Ausserdem könne auch nicht immer davon ausgegangen werden, dass die Personen jeweils schon wüssten, was ihre Bedürfnisse seien, weshalb sie ein Beratungsgespräch empfiehlt. Keinen Lösungsvorschlag konnten die Diskutierenden auf das Problem formulieren, dass vor allem die Frauen auf die Angebote im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention ansprechen. Auch schwierig gestaltete sich die Frage, wie bereits vulnerable Personengruppen von den Programmen und Angeboten profitieren könnten. Wenn die Nachbarschaftsbeziehungen besser gepflegt würden, könnten Fälle von verwahrlosten Personen früher erkannt werden, waren sich zum Schluss aber alle einig.

### *Fazit*

Das Fazit der vierten Tagung „Alter“ zog Gabriele Marty. Die Gesundheitsförderung lohne sich unter anderem deshalb, weil die Pflegebedürftigkeit sich verringere, wodurch Kosten gedämpft werden. Wichtig damit die Gesundheitsförderung und Prävention im Alter Früchte trägt, ist die Kooperation von Kanton und Gemeinden. Als eine weitere Erkenntnis der vierten Tagung hebt Gabriele Marty hervor, dass die vulnerablen Gruppen teilweise identifiziert werden konnten und zwar handelt es sich dabei um die pflegenden Angehörigen und die zurückgezogen lebenden Personen.