

Gesundheitsförderung im Alter im Kontext von Covid-19

Einbettung und Umsetzung der Handlungsempfehlungen

Zusammenfassung

Gesundheitsförderung gewinnt in der Covid-19-Pandemie an Bedeutung. Gleichzeitig erschweren sich die Arbeitsbedingungen in diesem Bereich erheblich. Gemeinsam mit Partner_innen und Betroffenen hat Gesundheitsförderung Schweiz reflektiert, wie die Gesundheit und Lebensqualität von älteren Menschen in dieser aussergewöhnlichen Situation erhalten und gefördert werden können. Daraus ist ein Bericht mit Handlungsempfehlungen und bewährten Praxisbeispielen entstanden. Es handelt sich dabei um Wissen aus der Praxis für die Praxis, auf dem sich im weiteren Verlauf der Pandemie aufbauen lässt. Die Empfehlungen werden hier breiter eingebettet und Grundsätze zu deren Umsetzung in den KAP und Projekten werden formuliert.

1 Einleitung

Wir befinden uns (im Januar 2021) in der zweiten Welle der Covid-19-Pandemie – einer neuen Erkrankung und einem ungewohnten Phänomen in vielen Ländern. Gerade auch in der Schweiz sind derartige Pandemien über die letzten Jahrhunderte glücklicherweise selten geworden.

Die Einschränkungen und Unsicherheiten im sozialen Zusammenleben, in der Wirtschaft und im persönlichen Verhalten sind weitreichend. Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, in denen wir täglich leben, uns begegnen und arbeiten, sind plötzlich anders und fremd.

Auch im Gesundheitsbereich führt die Pandemie zu schwerwiegenden Konsequenzen: Offensichtlich sind die Überlastung des Gesundheitswesens und die hohe Zahl der Verstorbenen,

die auch die Schweiz zu beklagen hat. Einsamkeit, ein defizitorientiertes Altersbild und die Belastungen von betreuenden Angehörigen nehmen zu. Unterschiede in den gesundheitlichen Chancen verschärfen sich, da Belastungen akzentuiert und ungleiche Ressourcen noch sichtbarer werden.

Ein Rückblick auf das letzte Jahr offenbart aber auch Positives: Viele ältere Menschen reagieren resilient auf die Einschränkungen und besonders im Frühjahr 2020 sahen wir eine grosse Solidarität in der Gesellschaft. Die Akteur_innen in der Praxis reagieren vielfach rasch und innovativ auf die neue Situation. Unser Wissen über Covid-19 ist stark gewachsen und wird laufend ausgebaut (siehe Box).

In der Gesundheitsförderung im Alter wurde vieles entwickelt und umgesetzt, auf dem sich im weiteren Verlauf der Pandemie aufbauen lässt. Obwohl noch grosse Wissenslücken bestehen,

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|---|----------------------------|---|
| 1 | Einleitung | 1 |
| 2 | Wissen aus der Praxis | 3 |
| 3 | Umsetzung der Empfehlungen | 4 |
| 4 | Zeitplan | 5 |

Links zu ausgewählten Wissensquellen

- [Weltgesundheitsorganisation](#) (WHO)
- [Bundesamt für Gesundheit](#) (BAG)
- [Centers for Disease Control and Prevention](#) (CDC)
- [Cochrane Schweiz](#)

gibt es vielfältige Erfahrungen und Erkenntnisse aus der ersten und zweiten Welle, die zukünftig genutzt werden können.

Gesundheitsförderung gewinnt in einer Pandemie an Bedeutung

Die Bewältigung der Pandemie baut auf dem sogenannten «*whole-of-government and whole-of-society*»-Ansatz auf – einem Ansatz, der von der aktiven Mitarbeit aller Politikbereiche und der ganzen Gesellschaft lebt.

Auch die Gesundheitsförderung spielt in einer Pandemie ihre eigene und unverzichtbare Rolle. In einer Krisensituation macht es mehr denn je Sinn, Menschen in ihrer Resilienz zu stärken.

«Physical distancing measures [...] should be complemented with health promoting strategies around mental health, nutrition, physical activity, and tobacco and alcohol consumption».

Aus: WHO 2020: COVID-19 operationalization of the global response strategy in the WHO European Region.

Wir wissen: Ein gesunder Lebensstil verbessert alle körperlichen Funktionen, gerade auch das Immunsystem. Ein gutes Immunsystem kann das Risiko einer Infektion reduzieren und ihren Verlauf positiv beeinflussenⁱ.

Dazu gehört eine **ausgewogene Ernährung**, denn diese «kann im Gesamtkontext der Covid-19-Infektion einen massgebenden Einfluss auf Verlauf bzw. Rekonvaleszenz betroffener Personen nehmen»ⁱⁱ. Die **ausreichende Bewegung** stärkt ebenso das Immunsystem und die Atmungs- und Herz-Kreislauf-Systemeⁱⁱⁱ.

Entscheidend im Umgang mit Unsicherheiten und Einschränkungen sind **psychische Ressourcen**. Persönliche Lebenskompetenzen und die Einbettung in soziale Netze erleichtern den Umgang mit Einsamkeit, Wut und Erschöpfung^{iv}.

Schliesslich erweisen sich die klassischen Handlungsprinzipien der Gesundheitsförderung als entscheidend im Umgang mit Covid-19: Dies umfasst insbesondere die Partizipation al-

ler Betroffenen, das Zusammenbringen unterschiedlicher Interessen, die zielgruppengerechte Kommunikation, die Chancengleichheit sowie die Ansätze der multisektoralen Zusammenarbeit und *health in all policies*^v.

Beiträge von GFCH

Im Frühling 2020 hat Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) damit begonnen, bestehende Angebote zu stärken (Beratungsangebote 143 und 147) und neue, covid-spezifische Angebote zu unterstützen (dureschnufe.ch).

Um das gegenseitige Lernen in der Praxis zu fördern, sammelt GFCH in einem «[Corona-Ticker](#)» bewährte Praxisbeispiele und organisiert virtuelle Austauschtreffen für Programmleitende zum Umgang mit Covid-19.

Um Innovationen zu erleichtern, gewährleistet GFCH pragmatische und flexible Anpassungen der vertraglich vereinbarten Leistungen.

National koordiniert sie Aktivitäten mit dem BAG und der GDK sowie nationalen NGOs wie der Pro Senectute und dem SRK. Die einheitliche Kommunikation wurde insbesondere während der ausserordentlichen Lage durch den Bundesrat und das BAG gewährleistet.

Parallel zu diesen raschen Massnahmen hat GFCH drei längerfristige Projekte zu Covid-19 aufgelegt und ab Mitte 2020 gestartet. Alle drei Projekte wurden partizipativ und im engen Austausch mit Partner_innen entwickelt.

Das erste Projekt befasst sich mit den Auswirkungen der Pandemie auf die **Gesundheitsförderung im Alter**. Dazu wurden Handlungsempfehlungen formuliert und bewährte Praxisbeispiele gesammelt. Im zweiten Projekt wird die **Gesundheit von erwerbstätigen Eltern** gefördert, indem etablierte Elternunterstützungsangebote mitfinanziert werden. Im dritten Projekt sollen mithilfe der Kampagnen «Santé Psy» und «Wie geht's Dir?» die **Ressourcen von arbeitslosen Personen** gestärkt werden.

In diesem Papier steht das erste Projekt zu den älteren Menschen im Fokus.

2 Wissen aus der Praxis für die Praxis

Die Pandemie wirkt sich besonders einschneidend und grundlegend auf die Gesundheitsförderung im Alter aus. Am Anfang des Projekts stand deshalb die breite Frage: Was braucht es, um die Gesundheit und Lebensqualität von älteren Menschen auch in dieser aussergewöhnlichen Situation zu erhalten und zu fördern?

Um diese Frage zu beantworten, wurden Gespräche mit Kantonen und Projekten, mit Fachorganisationen und älteren Menschen geführt. Angesichts der neuartigen Krise zeigte sich ein grosser Bedarf nach Wissen und Orientierung. Insbesondere zwei Fragen stellten sich:

- Auf der **strategischen Ebene**: *In welchen Bereichen ist ein Engagement aktuell besonders wichtig?*
- Auf der **operativen Ebene**: *Welche konkreten Projekte und Angebote haben sich während Covid-19 bewährt und können multipliziert werden?*

Zwölf Handlungsempfehlungen

Die Kantone und Projekte haben innovativ reagiert und ihre Massnahmen an die neuen Umstände angepasst. Dabei haben sie teilweise unterschiedliche Handlungsschwerpunkte gesetzt und verschiedene Ansätze ausprobiert. GFCH sammelt deshalb die vielfältigen Erfahrungen und Einschätzungen aus der Praxis und verbindet diese miteinander.

Die bisherigen Erfahrungen und Erkenntnisse der Gesprächspartner_innen wurden in zwölf Handlungsempfehlungen verdichtet (siehe Abbildung). Dabei werden die Aktivitäten, die sich bewährt haben, mit dem weiteren Handlungsbedarf aus Sicht der befragten Personen verbunden. Die Handlungsempfehlungen wurden drei Ebenen zugeteilt: Erstens der **Vernetzung der Akteure**, zweitens der **Kommunikation mit der Zielgruppe** und drittens dem **Fokus auf besonders betroffene Zielgruppen**.

Die praxisbasierten Empfehlungen dienen den KAP und Projekten als strategische Orientierungshilfe und bieten Anhaltspunkte bei der Weiterentwicklung ihrer Massnahmen im Kontext von Covid-19. Im [Gesamtbericht](#) sind die Empfehlungen detailliert beschrieben und mit Beispielen verknüpft.

Sammlung guter Praxisbeispiele

Für die zwölf empfohlenen Aktivitäten wurden konkrete Projekte und Netzwerke gesammelt, die sich gemäss den interviewten Personen während der ersten Welle der Pandemie bewährt haben ([Gesamtbericht](#)). Auf dieser ersten Sammlung von guten Praxisbeispielen können KAP und Projekte aufbauen und passende Massnahmen multiplizieren.

Diese Sammlung soll laufend ausgebaut und im Dialog mit den Umsetzungspartnern_innen zusätzlich in einer leicht zugänglichen Form aufbereitet werden.

| Ebene: Organisation der Akteure Vernetzung und Austausch stützen, voneinander lernen | Ebene: Arbeit mit der Zielgruppe Anpassung und Stärkung der Kommunikation | Ebene: Differenzierung Zielgruppe Besonders betroffene Zielgruppen stärken |
|---|--|---|
| 1. Vernetzung stützen, gemeinsame Ausrichtung und Kräfte bündeln | 4. Positive Botschaften vermitteln und Möglichkeiten aufzeigen | 10. Multisektorale Kooperationen stärken |
| 2. Differenziertes Altersbild fördern | 5. Diversifizierung der nicht-physischen Kommunikationskanäle | 11. Zivilgesellschaftliche Akteure und Initiativen stärken |
| 3. Chancen der Digitalisierung in den Organisationen nutzen | 6. Entwicklung von Formaten, die physische Begegnungen erlauben | 12. Betreuende Angehörige stärken |
| | 7. Psychische Gesundheit zu einem besonderen Fokus machen | |
| | 8. Experimentieren mit neuen Wegen der Partizipation | |
| | 9. Digitale Kompetenz der Zielgruppe unterstützen | |

3 Umsetzung der Empfehlungen

Die Umsetzung der zwölf Handlungsempfehlungen in den KAP orientiert sich an den folgenden Grundsätzen und Vorgehensschritten.

Grundsätze

Zielsetzungen bleiben bestehen

Die Einschätzungen der befragten Fachpersonen und von GFCH decken sich: Die nationalen Leitziele und Rahmenbedingungen der KAP sind auch in der aktuellen Situation im Wesentlichen richtig und sollen bestehen bleiben.

Anpassungen nur bei Bedarf

Die geplanten Massnahmen werden den Covid-19-Bedingungen angepasst, wenn dies zur Zielerreichung notwendig ist. Bei der Anpassung von KAP und Projekten dienen die Handlungsempfehlungen als Orientierung.

Ein KAP oder Projekt kann zum Schluss kommen, dass keine weiteren Anpassungen oder Ergänzungen seiner Massnahmen nötig sind.

Beispiel für eine Anpassung

In einem Kanton war ein Gemeindeprojekt zur Sturzprävention geplant. Aufgrund der Kontaktbeschränkungen war ein Treffen in Gruppen jedoch nicht möglich. Stattdessen wurde ein Video zur Sturzprävention produziert, in dem niederschwellige Übungen gezeigt werden, die von älteren Menschen zuhause durchgeführt werden können.

Pragmatik und Flexibilität

Im Rahmen der bestehenden Verträge (Ziele und Budgets) stellt GFCH sicher, dass ihre Vertragspartner über die nötige Flexibilität und den entsprechenden Freiraum für Innovationen verfügen, um diese aussergewöhnliche Situation zu bewältigen.

Finanzierung durch Kantone und Projekte

Der Umgang mit finanziellen Herausforderungen in den KAP aufgrund von Covid-19 wurde im Schreiben von GFCH an die Kantone vom 6. Oktober geregelt.

Die Kosten für Anpassungen werden von den zur Verfügung stehenden Ressourcen für das KAP oder das Projekt finanziert.

Vorgehen

Bei allfälligen Anpassungen der Massnahmen folgen die KAP und die Projekte der Projektförderung diesen Vorgehensschritten:

Schritt 1: Entscheid über Anpassungen



Schritt 2: Einbezug von GFCH



Schritt 3: Prüfung der Zeitplanung



Schritt 4: Unterstützung durch GFCH



Schritt 5: Unkompliziertes Reporting

1. Entscheide liegen beim KAP oder Projekt

Jedes KAP und jedes Projekt entscheidet aufgrund der jeweiligen Zielsetzungen und der spezifischen Situation, ob eine Anpassung der Massnahmen notwendig ist und welche der Empfehlungen für sie geeignet sind.

2. Frühzeitiger Einbezug von GFCH

Die zuständigen Ansprechpersonen seitens GFCH werden frühzeitig informiert, unkompliziert in den Entscheidungsprozess beigezogen und stehen beratend zur Seite.

3. Prüfung der zeitlichen Planung

Falls eine Umsetzung auch mithilfe von Anpassungen nicht möglich sein sollte, können Massnahmen **in geförderten Projekten** zeitlich verschoben werden. Projektverlängerungen um maximal ein Jahr können bei der Kontaktperson bei GFCH per Mail beantragt werden.

In den KAP sind Alternativen zu suchen, fokussiert auf die generellen KAP-Ziele im jeweiligen Konzept. Die Dauer eines KAP bleibt grundsätzlich bestehen.

4. Unterstützung durch GFCH

GFCH unterstützt die KAP und Projekte bei der Umsetzung der empfohlenen Aktivitäten. In einem ersten Schritt hat GFCH Projekte und Netzwerke gesammelt, die sich gemäss Praxisfachpersonen im Umgang mit der Covid-19-Pandemie bewährt haben (siehe [Bericht](#)).

Gemeinsam mit Vertretungen der KAP und Projekte wird GFCH Anfang 2021 diskutieren, welche weiteren covid-spezifischen Unterstützungsleistungen gewünscht, priorisiert und konkretisiert werden sollen. Somit wird sichergestellt, dass die Unterstützung durch GFCH so bedürfnisgerecht wie möglich gestaltet wird.

5. Unkompliziertes Reporting

Anpassungen von Massnahmen und Mehraufwände, die in diesem Zusammenhang entstehen, lassen sich in den bestehenden Instrumenten zur Berichterstattung dokumentieren (z.B. Jahresberichte, online und auf Papier).

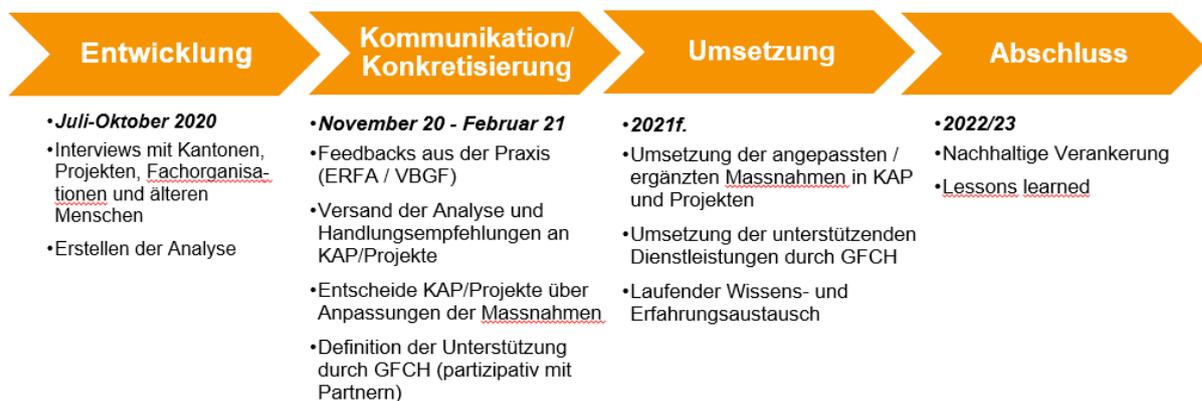
KAP- oder Projektverantwortliche von GFCH werden telefonisch oder schriftlich über die Anpassungen informiert.

4 Zeitplan

Die Handlungsempfehlungen und die Sammlung bewährter Praxisbeispiele wurden in der zweiten Jahreshälfte 2020 partizipativ erarbeitet. Ab Winter 2020/21 lassen sie sich in die KAP und Projekte integrieren.

Gegenwärtig (Januar 2021) prüfen Kantone und Projekte, ob sie ihre Massnahmen aufgrund der gesammelten Praxiserfahrungen zusätzlich anpassen oder weiterentwickeln können. Massnahmen werden unter Berücksichtigung der epidemiologischen Entwicklung umgesetzt. Dabei kann es hilfreich sein, in Szenarien zu planen und ausgesetzte Angebote schrittweise wiederaufzunehmen.

Gegenwärtig entwickelt GFCH – im Dialog mit ihren Umsetzungspartner_innen – ihre covid-spezifischen Unterstützungsleistungen weiter.



ⁱ GERONTOLOGIE CH 2020: COVID-19 und Ernährung. Informationsblatt. [Link](#).

ⁱⁱ Ebd.

ⁱⁱⁱ Woods et al. 2020: The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, Vol 2, Issue 2.

^{iv} BAG 2020: Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz. Bericht. [Link](#).

^v BVPG 2020: „Diese COVID-19-Pandemie ist ein Weckruf für uns alle“. Interview mit Rüdiger Krech, Direktor für Gesundheitsförderung WHO. [Link](#).