



Gesundheitsförderung im Alter – Handeln lohnt sich!

Argumentarium – Januar 2014

Wozu Gesundheitsförderung im Alter?



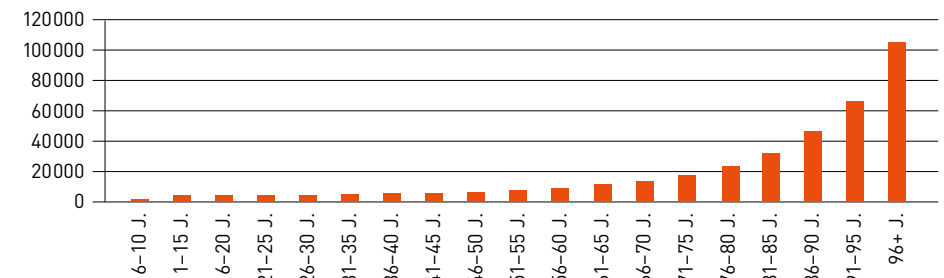
Gesundheitsförderung im Alter ist notwendig

Der Anteil der älteren Menschen an unserer Gesellschaft wird in den nächsten Jahrzehnten weiterhin stark wachsen. Bis im Jahr 2060 wird ein Drittel der erwachsenen Personen über 65 Jahre alt sein (Bundesamt für Statistik 2013a), im 2012 waren es rund 22%. Um möglichst lange selbständig bleiben und zu Hause wohnen zu können, ist eine gute Gesundheit entscheidend. Zudem ist ein Gesundes Altern auch volkswirtschaftlich interessant: Wenn die Gesundheit im Alter länger stabilisiert werden kann, können Gesundheitskosten in Milliardenhöhe gespart werden (Vuilleumier et al. 2007).

Gesundheitsförderung im Alter wirkt

Die Wirksamkeit von Massnahmen der Gesundheitsförderung im Alter ist in vielen Bereichen wissenschaftlich gut belegt. Regelmässige körperliche Aktivität fördert die allgemeine Gesundheit und beugt z.B. Herzinfarkten, Hirnschlägen, Diabetes oder Depression vor (Bundesamt für Sport 2013). Bewegungsförderung wirkt sich positiv auf Muskelkraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer aus. Die Häufigkeit von Stürzen kann mit speziellen Trainings stark reduziert werden. Die positive Wirkung sozialer Unterstützung auf die körperliche und psychische Gesundheit ist wissenschaftlich ebenfalls gut belegt.

Gesundheitskosten pro Einwohner im Jahr 2011 in der Schweiz
(Bundesamt für Statistik 2013c)



Gesundheitsförderung im Alter spart Kosten

Die Gesundheitskosten steigen mit dem Alter stark an (s. Grafik). Mit einem einzigen vermiedenen Pflegeheimjahr können Kosten von rund 73000 eingespart werden (Bundesamt für Gesundheit 2007), mit einem einzigen vermiedenen Oberschenkelhalsbruch ca. 15000 Franken an Spalkkosten (Bundesamt für Statistik 2013b). Insgesamt trägt die öffentliche Hand über die Steuerzahler zwischen 35–40% der Gesundheitskosten und entsprechend hoch ist das Sparpotenzial für Bund, Kantone und Gemeinden.

GESUNDHEIT IM ALTER HEISST BEWEGUNG UND BEGEGNUNG!

Starten Sie ein Netzwerk. Motivieren Sie die lokalen Akteure zur Kooperation. Informieren Sie die ältere Bevölkerung über die Angebote und Möglichkeiten zu BEWEGUNG und BEGEGNUNG. Nehmen Sie Kontakt auf mit Via. Wir unterstützen Sie gerne!



«Wenn wir heute proaktiv Lösungen suchen, können wir später Probleme vermeiden. Es ist daher wichtig, immer in Bewegung zu bleiben.»

Alain Berset, Bundesrat

Handlungsbedarf



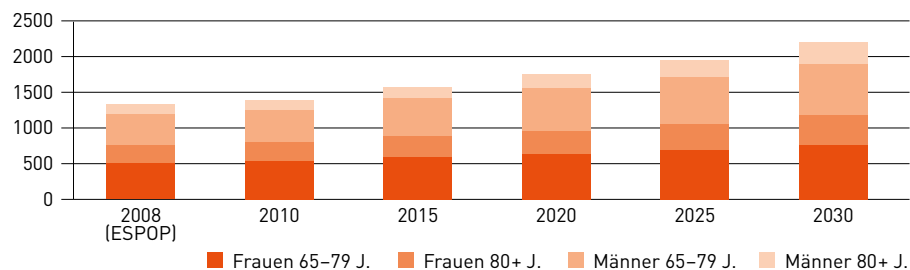
Zunahme der älteren Bevölkerung

Das Bundesamt für Statistik geht von einem Anstieg der über 65-jährigen Bevölkerung in der Schweiz von rund 1,3 Mio. Personen im Jahr 2008 auf rund 2,1 Mio. Personen im Jahr 2030 aus. Dies entspricht einem Zuwachs von 66 Prozent (Bayer-Oglesby & Höpflinger 2010, mittleres Zuwachsszenario).

Die Zunahme bei den Hochaltrigen ist dabei besonders gross. Während heute einer älteren Person rund vier Personen im erwerbsfähigen Alter gegenüber stehen, werden es nach diesem Szenario bis im Jahr 2060 nur noch zwei Personen sein (Bundesamt für Statistik 2013b).

Entwicklung der 65-jährigen und Älteren

in Tausend, gemäss Szenario A-00-2010 «Mittel»



Zunehmender Pflegebedarf

Mit dem Zuwachs der älteren und insbesondere hochbetagten Bevölkerung wächst der Bedarf an Pflege- und Betreuungsleistungen. Bis im Jahr 2030 dürfte die Anzahl der Pflegebedürftigen von rund 125 000 auf ca. 180 000 ansteigen. Dies entspricht einer Zunahme von 46% (Höpflinger, Bayer-Oglesby und Zumbrunn 2011). Pflegebedürftige sind dabei vorab weiblich und hochbetagt. Da immer mehr Menschen ein sehr hohes Alter erreichen, ist auch mit einem deutlichen Anstieg der Zahl der an Alzheimer und anderen Demenzformen Erkrankten zu rechnen: Die Zahl dürfte zwischen 2010 und 2030 von 125 000 auf 218 000 Menschen ansteigen (plus 75 Prozent, Höpflinger, Bayer-Oglesby und Zumbrunn 2011).

Kosten

Die Langzeitpflegekosten für über 65-Jährige (Pflegeheime und Spitex) betragen rund CHF 9,5 Mia. was ca. 15% der gesamten Gesundheitskosten entspricht (Bundesamt

für Statistik 2013c). Sie werden sich bis 2030 etwa verdoppeln (Weaver et al. 2008). Hinzu kommen Unfallkosten von Sturzverletzungen, die bei über 65-Jährigen CHF 1,4 Mia. pro Jahr betragen (Beratungsstelle für Unfallverhütung, 2010).

Sparpotenzial

Eine gesunde, aktive ältere Bevölkerung – und damit Gesundheitsförderung und Prävention im Alter – sind von grosser volkswirtschaftlicher Bedeutung. Gemäss Prognosen des Bundesamts für Statistik werden sich die Gesundheitskosten 2030 bei vergleichbaren Erkrankungen im Alter wie heute insgesamt auf rund CHF 123 Mia belaufen; gelingt es jedoch, die Gesundheit im Alter länger zu stabilisieren, wird bloss eine Steigerung auf rund CHF 111 Mia. prognostiziert – ein Sparpotenzial von über CHF 10 Mia (Vuilleumier et al. 2007). Selbständige ältere Menschen brauchen selber weniger Pflege und leisten wichtige Beiträge an die Gesellschaft, zum Beispiel bei der Unterstützung von Angehörigen.



«Wir brauchen nicht mehr Altersheime, sondern mehr Gesundheitsförderung und Prävention.»

François Höpflinger, Titularprofessor für Soziologie, Universität Zürich

Gutes Altern

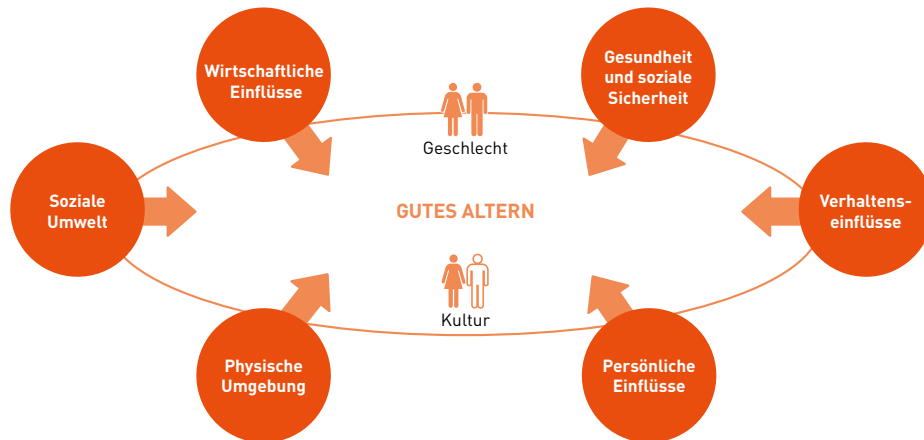
Zusammenspiel vieler Faktoren

Gutes Altern hängt vom komplexen Zusammenspiel einer Vielzahl von Einflussfaktoren ab: genetische Disposition, individueller Lebensstil, soziales und materielles Umfeld, sozioökonomische Bedingungen usw. Am wirksamsten ist Gesundheitsförderung dann, wenn sie entsprechend ganzheitlich auf verschiedenen Ebenen ansetzt (WHO 1998).

Je komplexer Programme allerdings sind, umso schwieriger wird es, die Wirkungen auf die Gesundheit nachzuweisen. Die Wirksamkeit von einfacheren verhaltensorientierten Massnahmen wie z.B. Trainingsprogrammen ist heute in vielen Bereichen gut belegt. Wenn diese ergänzt und längerfristig verankert werden, kann deren Wirkungspotenzial gesteigert werden.

Zentrale Einflüsse auf ein gutes Altern

In Anlehnung an WHO 2002



«Gemeinden können die Motivation und regelmässige Aktivierung älterer Menschen durch geeignete Angebote zur Bewegungsförderung und Sturzprävention nachhaltig fördern.»

Christophe Büla, Ordinarius für Geriatrie, Universität Lausanne

Wirkung von Bewegungsförderung und Sturzprävention

Regelmässige körperliche Aktivität wie Wandern, Velofahren oder Spazieren fördert die allgemeine Gesundheit und beugt z.B. Herzinfarkten, Hirnschlägen, Diabetes oder Depression vor (Bundesamt für Sport 2013). Zudem kann ausreichende Alltagsbewegung durch die Stärkung der Muskulatur und des Gleichgewichts zur Prävention von Stürzen beitragen (Thibaud et al. 2011). Die Förderung entsprechender Bewegungsformen bei älteren Menschen lohnt sich doppelt. Neben dem direkten Gesundheitsnutzen bringen Gruppenaktivitäten soziale Kontakte und beugen sozialer Isolierung vor.

Wirksame Trainingsprogramme zur Sturzprävention

Die Wirksamkeit von Trainingsprogrammen bei älteren Menschen ist mittlerweile gut belegt (Seematter-Bagnoud et al. 2011): Trainingsprogramme mit einer Frequenz von 2–3 mal pro Woche, über mehrere Monate durchgeführt, zeigen erhebliche Auswirkungen auf Muskelkraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Ausdauer, aber auch auf das Selbstvertrauen in die eigenen physischen Fähigkeiten. Als entscheidende Erfolgskriterien haben sich eine ausreichende Frequenz und Dauer sowie eine genügende Intensität der Trainings erwiesen. Weniger die Art der

Trainings (Tanz, Gymnastik, etc.) als vielmehr die Qualität ist entscheidend. Die Forschung zeigt, dass sich Trainingsprogramme positiv auf Herz-Kreislaufkrankheiten und Arthrose, aber auch auf die psychische Gesundheit, insbesondere auf Depressionen, auswirken (Kessler et al. 2009).

Die Wirksamkeit von spezifischen Trainingsprogrammen zur Sturzprävention wurde in vielen Studien untersucht. Die Häufigkeit von Stürzen kann mit entsprechenden Trainings um rund 30–50% reduziert werden (Gschwind et al. 2011).

TRAININGSPROGRAMME

Trainingsprogramme sind gegen Stürze präventiv wirksam, wenn sie regelmässig, über mehrere Monate, mindestens 2 Stunden pro Woche Gleichgewicht und Kraft trainieren (Sherrington et al. 2011). Als Faustregel gilt ein zeitliches Verhältnis von 2/3 Gleichgewicht und 1/3 Kraft (Gschwind und Pfenninger 2013).

Gutes Altern in aktiver Gemeinde

HANDLUNGSBEDARF

Bereits heute sind 22% der erwachsenen Bevölkerung über 65 Jahre alt. Und der Anteil älterer Menschen wächst ständig. Die Gemeinde tut gut daran, sich für das Wohl älterer Menschen zu engagieren. Nicht nur zwecks Erhalt von Lebensqualität und Selbständigkeit älterer Menschen, sondern auch aus volkswirtschaftlichen Gründen.



Eine gute medizinische Versorgung vor Ort unterstützt die Gesundheit im Alter



Unterstützungsdienste in der Gemeinde ermöglichen ein langes Leben zu Hause



Begegnungsmöglichkeiten beugen Isolation und Vereinsamung vor



Geeignete Infrastrukturen und Angebote in der Gemeinde fördern Bewegung und Begegnung.



Regelmässige Bewegung fördert die Gesundheit und verhindert Stürze



Informationsangebote zu Gesundheitsthemen sensibilisieren und motivieren zu einem gesunden Lebensstil

HANDLUNGSFELDER FÜR DIE GEMEINDE

NUTZEN

✦ weniger

- ... Pflegeaufwand und -personal
- ... Alters- und Pflegeheimplätze
- ... Krankheitskosten

✦ mehr

- ... Lebensqualität
- ... Selbständigkeit
- ... gesunde Lebensjahre

Der Einfluss sozialer Teilhabe



Vereinsamung im Alter

36% der Frauen und 21% der Männer ab 75 Jahren fühlen sich einsam (Bundesamt für Statistik 2010). Immer mehr ältere Menschen und in verstärktem Ausmass Frauen, leben nach einer Verwitwung alleine (Bayer-Oglesby & Höpflinger 2011).

Förderung sozialer Teilhabe und Unterstützung

Der negative Einfluss von Einsamkeit auf die psychische Gesundheit im Alter – insbesondere auf Depression, Suizid, Demenz und den Abbau kognitiver Fähigkeiten – ist gut belegt (Hawkley und Cacioppo 2010). Die Förderung der sozialen Teilhabe älterer Menschen ist deshalb eine wichtige Aufgabe.

Der Anteil älterer Menschen mit psychischen Krankheiten steigt ab 65 Jahren an. Hochbetagte sind besonders stark davon betroffen. So leiden in der Schweiz mehr als doppelt so viele Menschen ab 75 Jahren an depressiven Symptomen im Vergleich zu Personen

im Erwerbsalter (Baer et al. 2013) und der Anteil von Menschen mit einer demenziellen Krankheit verdoppelt sich ab 65 Jahren rund alle 5 Jahre (Meyer 2008).

Soziale Unterstützung

Forschungsergebnisse zeigen positive Auswirkungen sozialer Unterstützung auch auf die körperliche Gesundheit und die Sterblichkeit. Ältere Menschen mit guter sozialer Unterstützung haben im Vergleich zu Menschen mit geringer sozialer Unterstützung gleichen Alters ein um 50% geringeres Sterberisiko (Holt-Lunstad et al. 2010). Einsamkeit kann genauso gesundheitsschädigend sein wie z.B. das Rauchen (Holt-Lunstad et al. 2010). Zum Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und Depression konnte gezeigt werden, dass die Qualität der Beziehungen viel bedeutender ist als quantitative Aspekte wie die Grösse des Beziehungsnetzes oder die Häufigkeit der Kontakte (Schwarzbach et al. 2013).

Das Potenzial von Gruppenaktivitäten

Als wirksam gegen soziale Isolation und Einsamkeit erweisen sich insbesondere Gruppenaktivitäten mit aktiver Beteiligung der Teilnehmenden (Cattan et al. 2005, Dickens et al. 2011). Weil eingeschränkte Mobilität mit eingeschränkter sozialer Aktivität einhergeht (Rosso et al. 2013), eignen sich Aktivitäten, welche einem Verlust der Mobilität vorbeugen, auch sehr gut zur Prävention sozialer Isolation.

Soziale Teilhabe kann auf vielfältige Weise gefördert werden:

- Angebote bekannt machen
- «Senioren für Senioren»-Initiativen fördern
- Besucherdienste unterstützen
- Fahrdienste stärken
- Netzwerke der Akteure bilden

GRUPPENINTERVENTIONEN

Aktivierende Gruppeninterventionen wie die «circle of friends» (Finnland) wirken auf mehreren Ebenen. Sie verbessern beispielsweise die soziale Integration, das psychische Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Hirnleistung. Gleichzeitig beugen sie Angst und Depression vor und führen zu einer Verminderung der Beanspruchung von Gesundheitsdiensten und der Gesundheitskosten (Dellenbach und Angst 2011).



«Das Alter ist weiblich. Ältere Frauen sind besonders stark von Einsamkeit und deren gesundheitlichen und sozialen Auswirkungen betroffen.»

Pasqualina Perrig-Chiello, Professorin für Entwicklungspsychologie, Universität Bern

Vielfältige Handlungsmöglichkeiten

Gutes Altern hängt von vielen Faktoren ab. Genauso vielfältig sind die Möglichkeiten, die Gesundheit im Alter zu fördern. In den Bereichen Bewegung und Begegnung gibt es viele praxiserprobte Ansätze, deren Wirksamkeit gut belegt ist. Zudem ist eine ausgewogene Ernährung für die Gesundheit im Alter sehr wichtig. Gesundheitsförderung im Alter umfasst aber weit mehr. Themen wie Sucht, Demenzprävention, Zahngesundheit oder Armut im Alter sind ebenso wichtige Anliegen. Besonderes Potenzial haben strukturelle Massnahmen.

Strukturelle Massnahmen

Durch Massnahmen im Umfeld älterer Menschen kann deren Aktionsradius vergrössert und die Autonomie älterer Menschen gesteigert werden. Neue Wohnformen, eine Umgebung, welche Bewegung und Begegnung fördert, Begegnungsorte und Kursangebote oder Möglichkeiten der Mitwirkung im Gemeinwesen sind Stichworte, welche das Spektrum verhältnisorientierter Gesundheitsförderung aufzeigen.

Gesellschaftliche und politische Aufwertung

Gesundheit im Alter betrifft viele gesellschaftliche Bereiche wie Transport, Wohnen, Bildung, Konsum, etc. Es gilt, das Alter als Lebensphase gesellschaftlich aufzuwerten, die Koordination mit Akteuren des Gesundheits- und Sozialsystems zu verbessern und angemessene gesetzliche, politische und finanzielle Rahmenbedingungen zu schaffen.

Chancengleichheit

Gewisse Bevölkerungsgruppen sind gesundheitlich stärker belastet oder schwerer erreichbar als andere. Dort wo die grössten Risiken sind, besteht auch das grösste Wirkungspotenzial. Deshalb braucht es spezielle Anstrengungen für jene, die Gefahr laufen, nicht oder nur ungenügend erreicht zu werden.



«Gesundheitsförderung geht in unserem Konzept einher mit der Pflege von sozialen Kontakten. Das macht das Programm besonders wertvoll.»

Marianne Schmid, Gemeinderätin Gemeinde Risch

Kombinierter Ansatz



Die beste Wirkung in der Gesundheitsförderung wird erzielt, wenn Massnahmen in den folgenden drei Bereichen kombiniert werden:

Information und Kommunikation

Damit sich ältere Menschen gesund verhalten können, müssen sie wissen, was gesundheitsförderlich ist, wo Gefahren liegen und welche Bedeutung Gesundheit für die eigene Unabhängigkeit hat. Information und Kommunikation gehen aber darüber hinaus, indem sie neue Einstellungen, beispielsweise zu Bewegung oder Ernährung, ermöglichen.

Verhältnisse schaffen, die ein gesundes Verhalten ermöglichen

Erst wenn die Angebote wie Bewegungskurse oder Mahlzeitendienste verankert sind, können sie längerfristig genutzt werden. Erst wenn die Gehwege attraktiv sind und beispielsweise Sitzbänke aufweisen, laden sie zum Zufussgehen ein.

Verhalten ändern

Jede Einzelperson ist gefordert und darf gefordert werden. Wenn sie informiert ist und das Umfeld stimmt, wird sie auch viel leichter und freudvoller einen gesunden Lebensstil pflegen. Schliesslich geht es um ihre eigene Gesundheit!

ERFOLGSFAKTOREN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM ALTER IN GEMEINDEN

- Vorhaben strategisch und politisch in der Gemeinde verankern
- Zuständige Stelle definieren und mit genügend personellen und finanziellen Ressourcen versehen
- Akteure von Anfang an partizipativ einbinden
- Bestehende Strukturen und Angebote nutzen und darauf aufbauen
- Austausch mit anderen Akteuren und Gemeinden pflegen

Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter

Das Projekt «Via - Best Practice Gesundheitsförderung im Alter» unterstützt mit einer Koordinationsstelle Kantone und Gemeinden bei der Planung und Umsetzung von Programmen. Es entwickelt wissenschaftliche Grundlagen und Umsetzungshilfen, bietet Beratung und Begleitung, vernetzt die Akteure und organisiert regelmässigen Erfahrungsaustausch. Das Projekt verfolgt das Ziel, die Autonomie älterer Menschen zu stärken, damit diese so lange wie möglich bei guter Lebensqualität in ihrer vertrauten Umgebung leben können.

Breite Abstützung

Via ist aus einer Initiative des Kantons Bern und der Stadt Zürich entstanden. Gesundheitsförderung Schweiz hat 2011 die Trägerschaft übernommen. Aktuell beteiligen sich die zehn Kantone AR, BE, GR, NW, SG, SH, TG, UR, VD, ZG und weitere Partner am Projekt. Seit 2011 wurden in rund 180 Gemeinden der Partnerkantone Projekte lanciert. Als wissenschaftsbasiertes Projekt aus der Praxis für die Praxis baut Via auf Bestehendem auf, leistet Unterstützung und vernetzt.

Zurzeit werden die bestehenden Themenfelder vertieft und durch die neuen Themen Ernährung und Partizipation der älteren Menschen ergänzt. Zudem sollen Massnahmen gefördert werden, welche das Umfeld älterer Menschen nachhaltig verbessern. Inzwischen umfasst das Via-Netzwerk gegen 700 Fachpersonen und 200 Organisationen. Via pflegt Partnerschaften auf folgenden Ebenen:

- Kantone und Gemeinden
- National oder überregional tätige Dach- und Fach-Organisationen
- Wissenschaftliche Institutionen
- Wirtschaftliche Organisationen

Ab 2017 soll Via in ein Programm überführt werden.

VISION

Zu Hause lebende ältere Menschen sollen möglichst lange in der ihnen vertrauten physischen, sozialen und kulturellen Umgebung leben können.

ZIELE

- Stärkung von Autonomie, Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen
- Verringerung der Pflegebedürftigkeit, Verzögerung von Heimeinweisungen und damit Reduktion der Kosten für Krankheit, Pflege und Infrastrukturen
- Effiziente, zielgerichtete Unterstützung der Akteurinnen und Akteure in der Gesundheitsförderung im Alter

Interventionsmodule

	Bewegungsförderung	Sturzprävention	Ernährung	Soziale Teilhabe
Querschnittsthemen	Diversität und Chancengleichheit			
	Partizipation der älteren Menschen			
	Partizipation der Hausärztinnen und Hausärzte			
	Beratung, Veranstaltungen, Kurse			



«Die begehrteste Lebensbegleiterin, die Gesundheit, will gepflegt sein – eine Aufgabe, die uns alle angeht.»

Heidi Hanselmann, Regierungsrätin und Stiftungsratspräsidentin Gesundheitsförderung Schweiz



Gesundheitsförderung
Schweiz

Weitere Informationen, Berichte und Instrumente finden Sie unter:
www.gesundheitsfoerderung.ch/via

Spezifische Auskünfte erteilt die Koordinationsstelle Via
E-Mail: via@promotionsante.ch

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@gesundheitsfoerderung.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch