



Fokusthemen für Projekte für und mit älteren Menschen

Die Ausschreibung dieser Fokusthemen war integriert in der Projektförderrunde KAP im Jahr 2023.

WICHTIG: Diese Ausschreibung ist im Jahr 2023 abgelaufen. Erneute Projekteingaben für diese Fokusthemen sind nur nach Rücksprache möglich (projektfoerderung@promotionsante.ch).

Mit den Fokusthemen werden gezielt Projekte gefördert, welche Themen anbieten, die bisher im Angebot noch fehlen. Zusammen mit Vertretenden der kantonalen Aktionsprogramme sind aktuell die folgenden Fokusthemen für und mit älteren Menschen ausgeschrieben:

- 1 Förderung der Alltagsbewegung
- 2 Motivation für ausgewogene Ernährungsgewohnheiten im Alter
- 3 Lebenskompetenzen
- 4 Kombination von Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit

1 Förderung der Alltagsbewegung

Jedes «Plus» an Bewegung zählt und ist besser als keine. Dafür ist es nie zu spät! Im Alter besonders wichtig ist abwechslungsreiche Bewegung zur Muskelkräftigung und Förderung von Gleichgewicht und Koordination¹. Deshalb gilt es, die Bewegung im Alltag gezielt zu fördern, speziell bei Personengruppen, bei denen eine kleine Steigerung des Bewegungsverhaltens den grössten Unterschied macht: am Übergang vom 3. ins 4. Lebensalter, bei beginnender Fragilität und bewegungsinaktiven älteren Menschen. Coaching und Motivationsarbeit, spielerische Ansätze und neue Begegnungsmöglichkeiten können bisher bewegungsinaktive Personen «in Schwung bringen».

2 Motivation für ausgewogene Ernährungsgewohnheiten im Alter

Unser Essverhalten ist sehr komplex und wird von verschiedenen Aspekten beeinflusst. Psychologische Faktoren spielen dabei eine zentrale Rolle. Die Ernährungsgewohnheiten entwickeln sich über das ganze Leben und werden sowohl von physiologischen, sozialen als auch psychologischen Faktoren beeinflusst. Durch das Alter werden Gewohnheiten zum bedeutendsten Faktor der Essenswahl und eine Verhaltensänderung wird zur Herausforderung. Gleichzeitig ändern sich mit zunehmendem Alter die körperlichen Bedürfnisse. Um weiterhin fit und beweglich zu bleiben, ist eine ausgewogene und auf die veränderten Bedürfnisse angepasste Ernährung wichtig. Während reine Information kaum zu einer nachhaltigen Verhaltensänderung führt, benötigt es gesundheitspsychologisch basierte Projekte, welche Essverhaltensänderungen bei älteren Menschen gezielt fördern.

Ziel des Projekts sollte daher sein, ältere Menschen positiv für eine Verhaltensänderung anzustossen, sie zu unterstützen und nachhaltig zu begleiten. Wie können Menschen im Alter zu einer wirkungsvollen Umstellung ihres Ernährungsverhaltens motiviert werden (insbesondere vulnerable Bevölkerungsgruppen)?

¹ In Anlehnung an Entwurf «Bewegungsempfehlungen Schweiz»; hepa, bfu, Gesundheitsförderung Schweiz und Bundesamt für Sport (Entwurf, September 2022).

3 Lebenskompetenzen

Für die psychische Gesundheit älterer Menschen wird auf der Ebene des sozialen Umfelds von verschiedensten Akteuren bereits viel getan. Die Stärkung der Person und ihrer Lebenskompetenzen ist ebenso ein wichtiges Element in der Förderung der psychischen Gesundheit. Gezielte Massnahmen gibt es in der Schweiz jedoch noch wenig. Basierend auf der Broschüre [«Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter»](#) können innovative Projekte eingereicht werden.

Die deutsche und französische Präsentation zur Broschüre wurde von den Grundlagenautorinnen Anne Eschen und Franzisca Zehnder (Gerontopsychologinnen, GERONTOLOGIE CH) gehalten. Die Präsentationen sind im [Wissensschatz](#) des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz zu finden.

4 Kombination von Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit

Entsprechend dem Kapitel «Zusammenspiel von Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit» im [Grundlagenbericht «Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen»](#) ist auch ein Projekt denkbar, welches die drei oben erwähnten Themen miteinander verbindet.

ZENTRALE LEBENSKOMPETENZEN IM ALTER

Lebenskompetent im Alter ist, wer

1 Kommunikationsfähigkeiten	• wirkungsvoll kommunizieren kann,
2 Emotionsregulation	• seine Gefühle positiv und aktiv beeinflussen kann,
3 Selbstreflexion	• sich selbst kennt und mag,
4 Soziale Kompetenzen	• Beziehungen aufbauen und positiv gestalten kann,
5 Stressbewältigung	• Stress zu bewältigen vermag und
6 Entscheidungen treffen	• selbstbestimmt Entscheidungen trifft.