

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Gesund essen, besser leben.

Alter gesund erleben, Gesundheitsförderung – eine Aufgabe der Kommunen

Doberlug-Kirchhain, 21. November 2016

Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO-Projektteam



IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Inhalte

- Vorstellung BAGSO / IN FORM
- Gesundheitsförderung im Alter - eine gesellschaftspolitische Aufgabe!
- Förderung gesunder Lebensstile
- Gesundheitsfördernde Umwelt
- Online Befragung
- Das BAGSO Konzept

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V.

- 1989 gegründet, mit Sitz in Bonn
- Netzwerk von mehr als 100 angeschlossenen Verbänden
- "Lobby der Älteren" für die Interessen von etwa 13 Millionen Seniorinnen und Senioren in Deutschland.

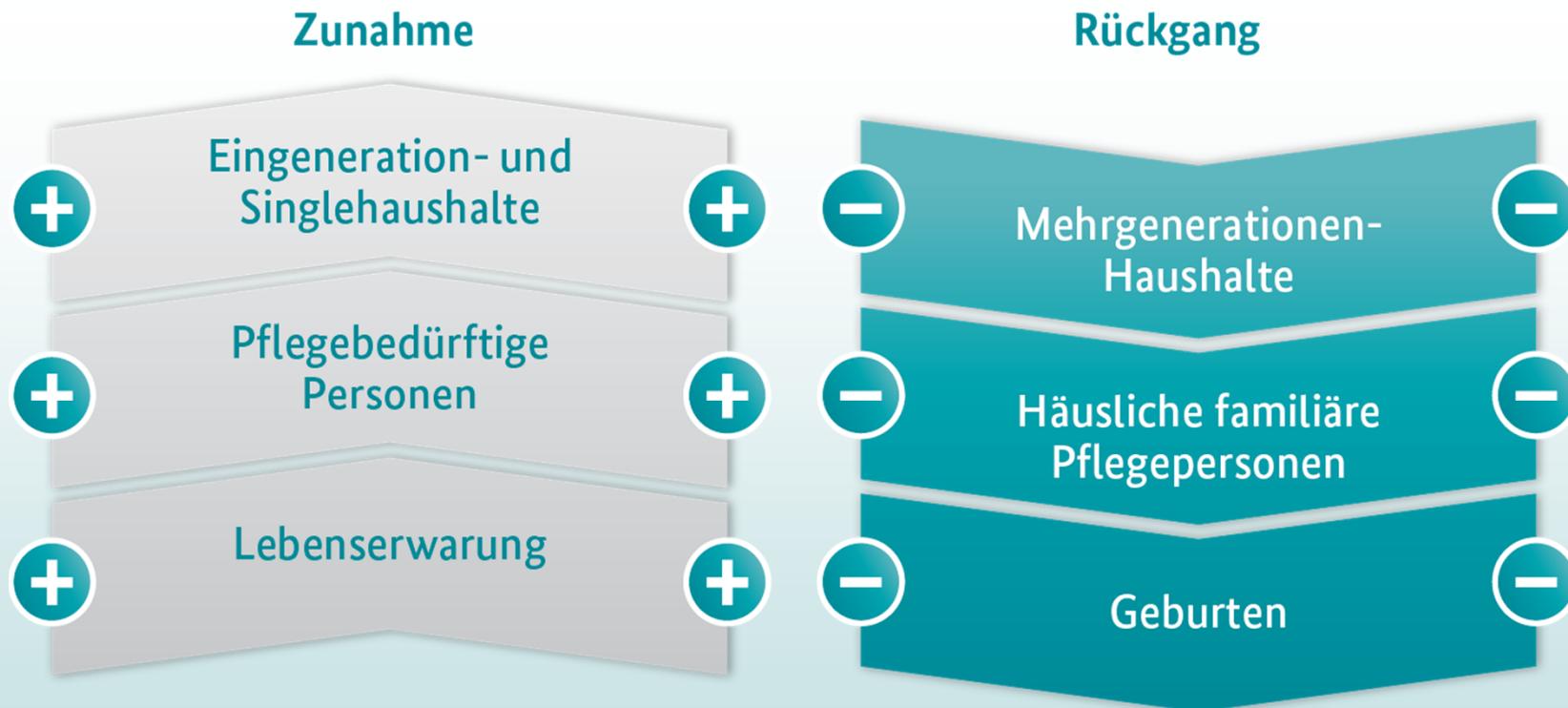
Der Nationale Aktionsplan des Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

Ziele:

- Erwachsene sollen gesünder leben
- Kinder sollen gesünder aufwachsen
- Rückgang ernährungsmitbedingter Krankheiten
- Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens bis 2020.

Gesellschaftspolitische Einordnung

- Entwicklungen



Gesellschaftliche Entwicklungstendenzen im demografischen Wandel

GF – eine gesellschaftspolitische Aufgabe!



GF – eine gesellschaftspolitische Aufgabe!

Das Nationale Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ hat drei übergeordnete Handlungsfelder, das erste lautet:

„Gesundheitsförderung und Prävention“

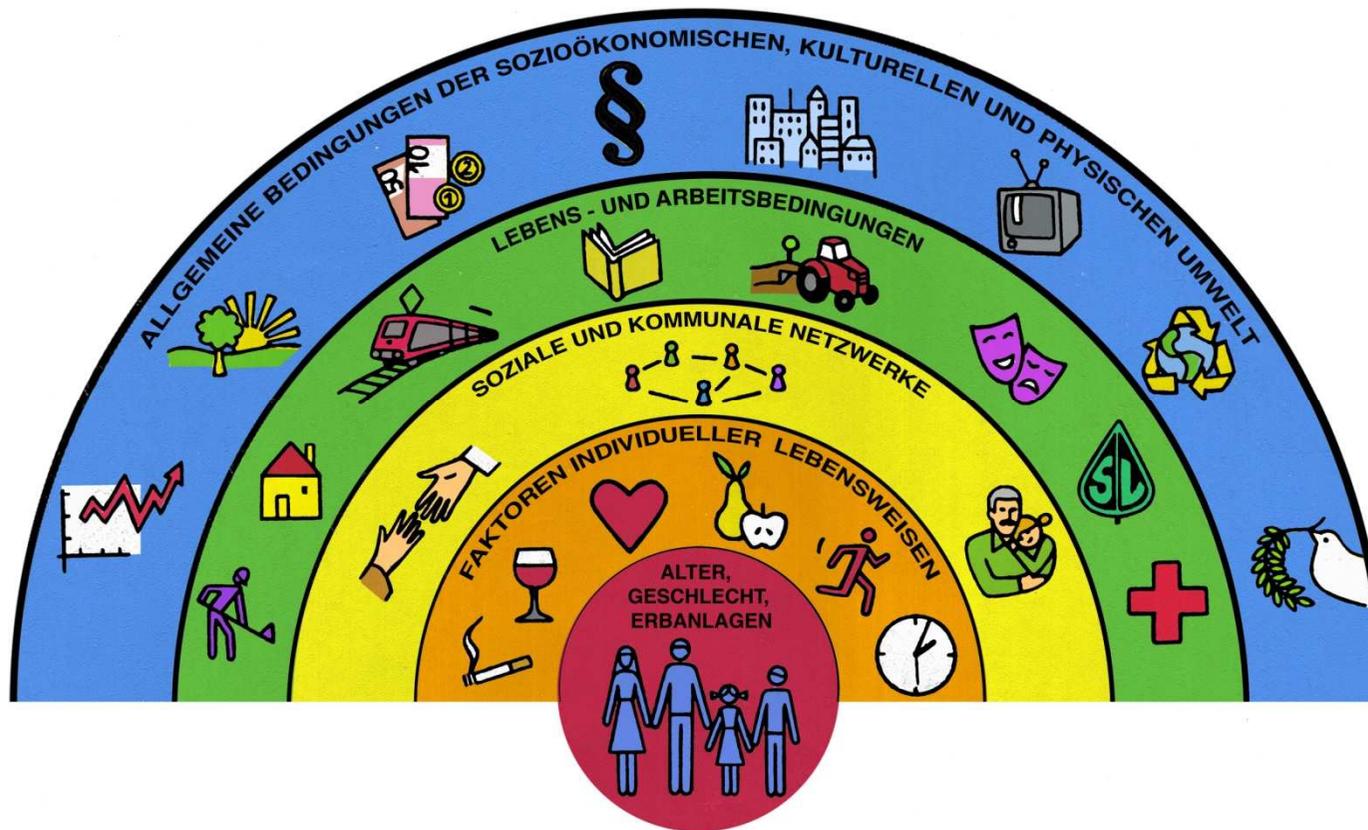
Ziele sind:

- gesellschaftliche Teilhabe ist gestärkt
- gesundheitliche Ressourcen und Widerstandskraft sind gestärkt und gesundheitliche Risiken gemindert
- körperliche Aktivität und Mobilität sind gestärkt
- ältere Menschen ernähren sich ausgewogen
- Mundgesundheit ist erhalten bzw. verbessert.

➔ Pflegebedürftigkeit verzögern oder verhindern

GF – eine gesellschaftspolitische Aufgabe!

Gesundheitsdeterminanten



Regenbogen-Modell nach Whitehead und Dahlgren (1991),

Kontext der Gesundheitsförderung älterer Menschen auf kommunaler Ebene



Förderung gesunder Lebensstile! „Körperliche Funktionen und geistige Fähigkeiten pflegerisch behandeln!“

Abnehmende
Körperfunktionen



Steigende
Lebenserwartung

Verhaltensprävention
Ernährung, Bewegung,
soziale Teilhabe
fördern die Gesundheit
bis ins hohe Lebensalter

Förderung gesunder Lebensstile

Zur Verminderung möglichst Vermeidung insbesondere von:

- kardiovaskulären Erkrankungen
- Stoffwechsel Erkrankungen (Diabetes Typ II)
- Erkrankungen der Wirbelsäule, Osteoporose,
- Gelenkprobleme
- einigen Tumorerkrankungen
- Vereinsamung und Depressionen.

„Langlebigkeit verpflichtet: Wir haben alles zu tun, um ein möglichst hohes Lebensalter bei psychophysischem Wohlbefinden zu erreichen“ (Prof. Ursula Lehr)

Förderung gesunder Lebensstile

z.B. durch:

- gesunde Ernährung (Alkohol nur in Maßen, Verzicht auf Nikotin)
- ausreichend körperliche Aktivität, Bewegung
- geistige Aktivität
- soziale Teilhabe

Förderung gesunder Lebensstile

Unterstützende Dienste/Angebote Potentiale für die Gesundheitsförderung

Ausgewogene Ernährung z. B.

- Menüservice
- Mittagstisch
- Gemeinsames Kochen
- Nachbarschaftskochen
- Lieferservice
- Gemeinsames Einkaufen ...

Soziale Teilhabe z. B.

- Seniorentreffs
- Seniorenfeiern
- Kulturelle Veranstaltungen
- Besuchsservice
- Begleitservice
- Leseservice
- Tagespflege ...

Bewegung z. B.

- Gymnastik
- Turnen
- Wandern
- Tanzen
- Rückenschulung
- Physiotherapie
- Spaziergruppen ...

Förderung gesunder Lebensstile durch Verhältnisprävention!

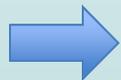
Selbstständigkeit erhalten und fördern z.B. durch:

- mitverantwortliches Handeln
- Information über verfügbare Angebote zur GF
- unabhängiges Informations- und Beratungsangebot
- Vernetzung von Akteuren in der Seniorenarbeit
- ein positives Altersbildes.

Förderung gesunder Lebensstile

Bewusstsein bei den Älteren selbst und in der Gesellschaft bilden für:

- Bedeutung der Gesundheitsförderung in den Bereichen Ernährung, Bewegung, soziale Teilhabe **für ältere Menschen**
- Potentiale auf kommunaler Ebene herausstellen
- Gestaltung von Beteiligungsprozessen zur Verbesserung der Angebote zur GF



umweltbezogene Prävention

Gesundheitsfördernde Umwelt

- ➔ durch präventive Umweltgestaltung
 - Stolpersteine, Barrieren erkennen ausräumen
(ca. 30% der Pflegefälle sind Folge von Stürzen!!!)
 - seniorenerechte Städte schaffen
(Ampelschaltungen, Beleuchtungen, Straßenbelag, Bänke, WC's, Handläufe)
 - altersgerechtes Wohnen

Schlussfolgerungen aus einer BAGSO Online Befragung 2012

- Aspekte der Gesundheitsförderung finden noch zu wenig Berücksichtigung in vorhandenen Dienstleistungsangeboten
- großes Potential für Einbeziehung gesundheitsfördernder Maßnahmen in vorhandene Dienste
- Netzwerke der Anbieter zur Information, Versorgung und Unterstützung der Alltagsbewältigung Älterer im privaten Umfeld sind noch unzureichend vorhanden.

Online Befragung

Dienstleistungsangebote sollen sein:

- gesundheitsfördernd
- qualitativ hochwertig
- ausreichend und flächendeckend vorhanden
- zeitnah verfügbar
- effektiv, effizient sowie vernetzt und
- dem sich stetig ändernden Bedarf älterer Menschen angepasst.

Gesundheitsförderung vor Ort

Wo können Sie ansetzen?

Das BAGSO-Konzept

Länger gesund und selbstständig
im Alter – aber wie?

Potenziale in Kommunen aktivieren

Das BAGSO-Konzept



Vorgehensweise

1. Schritt: Daten und Fakten zur Situation
2. Schritt: Etablierung einer Steuerungsgruppe
3. Schritt: Informations- und Öffentlichkeitsarbeit
4. Schritt: Stärken- und Schwächen - Analyse
5. Schulung für Akteure
6. Prioritätenliste Umsetzungspläne
7. Evaluierung des Prozesses und der Ergebnisse

Erprobung in vier Pilotkommunen

Struktur in den Pilotkommunen



Erfahrungen aus den Pilotkommunen

- Notwendigkeit, alle Akteure und Adressaten einzubinden
- Erfahren, was schon vorhanden, und von einander lernen
- Netzwerke bilden
- Zusammenarbeit fördern
- Einbindung und Zusammenarbeit ergeben Synergien
- Kleinräumige Arbeit sinnvoll
- Auch hochaltrige Menschen einbeziehen.

Praxisbeispiele aus den Pilotkommunen

- Bad Windsheim:** Organisation und Durchführung einer Ehrenamtsbörse
- Sondershausen:** Organisation und Durchführung eines Gesundheitstages
- Landkreis Peine:** Aufbau von Nachbarschaftshilfen
- Verbandsgemeinde Diez:** Aufbau von 10 Bewegungsgruppen für Hochaltrige

u.v.m.

Broschüre / Handreichung (mit CD)



Gesundheitsförderung vor Ort

**Welche Akteure in Ihrer
Kommune kommen für
gesundheitsfördernde Aktivitäten
in Frage?**

Projekt-Schwerpunkte

Projekt: „Im Alter IN FORM – Gesunde Lebensstile fördern“

Schulungen für Multiplikatoren in der Seniorenarbeit

- Basisschulungen
- Intensivschulungen
- Weiterbildungsschulungen

Regionale Fachtagungen

Sensibilisierung von wirkungsmächtigen Akteuren zur Bedeutung der Gesundheitsförderung älterer Menschen

Erarbeitung eines Leitfadens für Kommunen

Erprobung eines Konzeptes zur Gesundheitsförderung (Ernährung, Bewegung, soziale Teilhabe) älterer Menschen im eigenen Wohnumfeld

Projekt - Schwerpunkte 2016 - 2018

- **Bildungsangebot** für Verantwortliche in Kommunen
- **Mittagstische** - Verbesserung der Angebote
 - Erhebung zur Situation
 - Erprobung von neuen Angeboten
 - Information und Schulung
- **Informationsangebot**
Online Tool für Akteure, Träger, Verantwortliche in der
Seniorenarbeit.



Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr betont:

**„Möglichst gesund alt zu werden, Selbstständigkeit
und Unabhängigkeit möglichst lange zu erhalten:
Dazu muss jeder Einzelne etwas tun, aber auch die
Gesellschaft ist gefordert!“**

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Informationen:

**Im Alter IN FORM
BAGSO e.V.**

Thomas-Mann-Str. 2-4
53111 Bonn

Telefon: 0228 249993-0
Telefax: 0228 249993-20
E-Mail: inform@bagso.de
Internet: www.fitimalter.de

Ansprechpartnerinnen:

Anne von Laufenberg-Beermann
Gabriele Mertens-Zündorf

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung