**Obwaldä isch zwäg**

Kanton: Obwalden

Programmdauer: 2022 - 2025

Modul:

* Modul B: Ernährung und Bewegung ältere Menschen
* Modul D: Psychische Gesundheit ältere Menschen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Modul** | **Strategisches Programmmanagement** | **Operatives Programmmanagement** |
| **B** | Olivier Gerber Gesundheitsamt Kanton Obwalden Strategische Leitung Modul B und D St. Antonistrasse 4 6061 Sarnen 041 666 64 58 olivier.gerber@ow.ch | Lydia Hümbeli Kanton Obwalden, Gesundheitsamt Operative Leitung Module B und D St. Antonistrasse 4, Postfach 1243 6061 Sarnen +41 41 666 62 54 lydia.huembeli@ow.ch |
| **D** | Olivier Gerber Gesundheitsamt Kanton Obwalden Strategische Leitung Modul B und D St. Antonistrasse 4 6061 Sarnen 041 666 64 58 olivier.gerber@ow.ch | Lydia Hümbeli Kanton Obwalden, Gesundheitsamt Operative Leitung Module B und D St. Antonistrasse 4, Postfach 1243 6061 Sarnen +41 41 666 62 54 lydia.huembeli@ow.ch |

Version:

Datum: 27.10.2021

**Inhalt**

[1 Zusammenfassung 5](#_Toc256000000)

[1.1 Vision 5](#_Toc256000001)

[1.2 Nationale Ziele 5](#_Toc256000002)

[1.3 KAP-Ziele 5](#_Toc256000003)

[1.4 Zielgruppen und Themen 5](#_Toc256000004)

[1.4.1 Lebensphasen 5](#_Toc256000005)

[1.4.2 Themen 5](#_Toc256000006)

[1.5 Partner 6](#_Toc256000007)

[1.6 Meilensteine 6](#_Toc256000008)

[1.7 Budget 7](#_Toc256000009)

[2 Ausgangslage 7](#_Toc256000010)

[2.1 Ernährung und Bewegung ältere Menschen (Modul B) 7](#_Toc256000011)

[2.1.1 Nationale Ausgangslage 7](#_Toc256000012)

[2.1.2 Kantonale Ausgangslage 9](#_Toc256000013)

[2.2 Psychische Gesundheit ältere Menschen (Modul D) 10](#_Toc256000014)

[2.2.1 Nationale Ausgangslage 10](#_Toc256000015)

[2.2.2 Kantonale Ausgangslage 12](#_Toc256000016)

[3 Programmbegründung 13](#_Toc256000017)

[4 Vision 13](#_Toc256000018)

[5 Nationale Ziele 14](#_Toc256000019)

[6 KAP-Ziele 14](#_Toc256000020)

[6.1 Z1: Bewegung und altersgerechten Lebensraum fördern 14](#_Toc256000021)

[6.2 Z2: Gesundheitskompetenz und Multiplikatoren stärken 14](#_Toc256000022)

[6.3 Z3: Psychische Gesundheit stärken 15](#_Toc256000023)

[6.4 Z4: Gesellschaftliches Zusammenleben und Integration fördern 16](#_Toc256000024)

[6.5 Z5: Vernetzung, Koordination sowie Grundlagen und Impulse fördern 16](#_Toc256000025)

[7 Massnahmen 17](#_Toc256000026)

[7.1 Ebene Intervention 17](#_Toc256000027)

[7.1.1 I2: Begegnungsort jung und alt 17](#_Toc256000028)

[7.1.2 I11: Koordinationsstelle Alter 18](#_Toc256000029)

[7.1.3 I15: Workshop für Multiplikatoren "Ernährung für Menschen im Alter von 60+" 18](#_Toc256000030)

[7.1.4 I16: Bestandesaufnahme der Einwohnergemeinden 19](#_Toc256000031)

[7.1.5 I17: Quartierspaziergang mit Wirkung (Modul B) (Good Practice Massnahme) 20](#_Toc256000032)

[7.1.6 I20: Quartierspaziergang mit Wirkung (Modul D) (Good Practice Massnahme) 21](#_Toc256000033)

[7.1.7 I21: Ensa Kurse 22](#_Toc256000034)

[7.2 Ebene Policy 22](#_Toc256000035)

[7.2.1 P1: Qualitätslabel "sichergehen.ch" 22](#_Toc256000036)

[7.2.2 P19: Erweiterung Leistungsvereinbarung mit Pro Senectute Obwalden 23](#_Toc256000037)

[7.3 Ebene Vernetzung 24](#_Toc256000038)

[7.3.1 V8: Vernetzungs- und Austauschtreffen Netzwerk psychische Gesundheit Schweiz 24](#_Toc256000039)

[7.3.2 V9: Zeitgut 24](#_Toc256000040)

[7.3.3 V10: Begleitgruppe 25](#_Toc256000041)

[7.3.4 V12: Treffen KAP- und KIP-Leitung Obwalden 26](#_Toc256000042)

[7.3.5 V13: Treffen KAP- Programmleitende Zentralschweiz 26](#_Toc256000043)

[7.4 Ebene Öffentlichkeitsarbeit 26](#_Toc256000044)

[7.4.1 Ö3: Informationen zu einem Gesundheitsthema 26](#_Toc256000045)

[7.4.2 Ö4: Obwaldä isch zwäg 27](#_Toc256000046)

[7.4.3 Ö5: Informationsbroschüre zu Angeboten und Organisationen 28](#_Toc256000047)

[7.4.4 Ö6: Wie geht's dir (Modul D) (Good Practice Massnahme) 28](#_Toc256000048)

[7.4.5 Ö7: Öffentliche Veranstaltung zur psychischen Gesundheit 29](#_Toc256000049)

[7.4.6 Ö14: Mehrsprachige Gesundheitsinformationen "migesplus" 30](#_Toc256000050)

[7.4.7 Ö18: Sicher stehen - sicher gehen (Good Practice Massnahme) 31](#_Toc256000051)

[7.5 Ebene Übergeordnetes 32](#_Toc256000052)

[8 Budget 32](#_Toc256000053)

[9 Anhang: Übersicht Nationale Ziele - KAP-Ziele - Massnahmen 33](#_Toc256000054)

# Zusammenfassung

## Vision

Ältere Menschen des Kantons Obwalden können ihr Leben aufgrund von gesundheitsförderlichen Lebensbedingungen selbstbestimmt und selbständig gestalten. Die älteren Menschen altern bei guter Gesundheit, hoher Lebensqualität und bestärkter Selbstwirksamkeit. Durch niederschwellige Zugänge zu Angeboten für alle älteren Menschen wird die soziale Teilhabe in der Gesellschaft und Chancengleichheit gefördert.

Mit dieser Vision leisten wir einen wichtigen Beitrag, um auch in Zukunft sagen zu können: "Obwaldä isch zwäg".

## Nationale Ziele

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Modul B** | **Modul D** |
| **materielles Umfeld** | B1 | D1 |
| B2 | D2 |
| B3 | D3 |
| **gesellschaftliches/soziales Umfeld** | B4 | D4 |
| B5 | D5 |
| **personale Ressourcen und Verhalten der Zielgruppe** | B6 | D6 |

## KAP-Ziele

* Z1: Bewegung und altersgerechten Lebensraum fördern
* Z2: Gesundheitskompetenz und Multiplikatoren stärken
* Z3: Psychische Gesundheit stärken
* Z4: Gesellschaftliches Zusammenleben und Integration fördern
* Z5: Vernetzung, Koordination sowie Grundlagen und Impulse fördern

## Zielgruppen und Themen

### Lebensphasen

* Agilität
* Erste Einschränkungen
* Funktionelle Abhängigkeit

### Themen

* Förderung von ausreichend Bewegung
* Strukturelle Bewegungsförderung
* Sturzprävention
* Förderung einer ausgewogenen Ernährung
* Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum
* Prävention von Mangelernährung
* Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst
* Stärkung der Ressourcen im Umfeld
* Sensibilisierung / Entstigmatisierung
* Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen
* Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen
* Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen
* Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund
* Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse
* Partizipation der Zielgruppe
* Förderung der sozialen Teilhabe
* Einbezug der Zivilbevölkerung
* Wissensaustausch
* Erfahrungsaustausch
* Anlaufstelle
* Koordinierte Zusammenarbeit
* Vereinfachte Übersicht der Angebote
* Bekanntmachung KAP
* Koordination und Absprache fördern

## Partner

* Gemeinde- Stadtverwaltung
* Gemeindeverband
* Kantonale Verwaltung
* Spitex
* Sportvereine
* SRK
* Pro Senectute
* Rheumaliga
* keine Partner
* Pro Mente Sana, ensa
* Zentralkantone (NW, UR,SZ,LU, ZG)
* IG Alter
* Curaviva, IG Alter
* Kitas, Alters- und Pflegeheime
* Fachstelle Gesellschaftsfragen
* IG Alter, Curaviva Obwalden, OW Cura
* Spital Obwalden, Curaviva Obwalden

## Meilensteine

Start: 01. Januar 2022  
Berichterstattung: 15. Februar 2023 - 2026  
Planung: 15. Februar 2022 - 2025  
Abrechnung: 30. April 2023 - 2026  
Zwischengespräch: 30. Juni 2022 - 2025  
Abschluss: 31. Dezember 2025  
Abschlussgespräch: 30. April 2026

## Budget

Folgende Beträge sind budgetiert (in CHF):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Pro Jahr** | **Gesamtes Programm** | **Prozent** |
| **Kantonsbetrag** | 50'000.- | 200'000.- | 50% |
| **Betrag Gesundheitsförderung Schweiz** | 50'000.- | 200'000.- | 50% |
| **Gesamtbudget** | 100'000.- | 400'000.- | 100% |

Budgetaufteilung nach Modulen

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul B** | **Modul D** |
| 200'000.- | 200'000.- |

# Ausgangslage

## Ernährung und Bewegung ältere Menschen (Modul B)

### Nationale Ausgangslage

**Internationaler Kontext**

***Wissenschaftliche Grundlagen***

Ältere Menschen sind die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe und 2020 gab es weltweit erstmals in der Geschichte mehr ältere Menschen über 65 Jahren als Kinder unter 5 Jahren (WHO 2018). Laut WHO leiden 15% der über 60-Jährigen an einer psychischen Krankheit, 7% sind von einer Depression betroffen (WHO, 2017b). In der europäischen SHARE-Umfrage bewerten 13% der europäischen Befragten über 50 Jahre ihre Gesundheit als schlecht und 27% als ausreichend (SHARE-ERIC, 2018).

***Strategien***

Anschliessend an vorausgehende Strategien hat die WHO von 2021 – 2030 das Uno-Jahrzehnt des gesunden Alterns lanciert. In der globalen Strategie und im Aktionsplan «Ageing and health» der WHO, welche mit den Nachhaltigkeitszielen der Agenda 2030 der WHO in Einklang stehen, verpflichten sich alle Mitgliedstaaten zu Massnahmen zur Förderung des gesunden Alterns. Gesundes Altern ist mehr als ein Leben ohne Krankheit. Es geht darum, auf der Verhaltens- und Verhältnisebene die funktionalen Fähigkeiten älterer Menschen zu erhalten und zu fördern. Dafür ist eine multisektorale Zusammenarbeit nötig. (WHO, 2017a)

Der Europäische Aktionsplan für psychische Gesundheit verfolgt sieben miteinander verknüpfte Ziele und regt wirksame, miteinander verwobene Massnahmen an, mit denen psychische Gesundheit und Wohlbefinden in Europa gestärkt werden sollen. Investitionen in die psychische Gesundheit sind eine wesentliche Voraussetzung für eine nachhaltige Gesundheits- und Sozialpolitik. Mit dem Ziel 1 verfolgt der Europäische Aktionsplan, dass alle gleiche Chancen auf psychisches Wohlbefinden in jeder Lebensphase haben, wobei benachteiligte und gefährdete Menschen besonders beachtet werden (WHO, 2013).

**Nationaler Kontext**

***Wissenschaftliche Grundlagen***

In der Schweiz ist der Gesundheitszustand der älteren Menschen heterogen. Ihr Gesundheitszustand scheint direkt mit dem Bildungsstand und der sozialen Situation in Zusammenhang zu stehen und indirekt mit den ungleichen psychosozialen Ressourcen und gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen.

Sämtliche nachfolgende Daten stammen aus der «Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017, Ressourcen und Gesundheitsverhalten der Seniorinnen und Senioren», die 2019 vom BFS publiziert wurde.

Mangelernährung ist bei älteren Menschen keine Seltenheit, insbesondere bei den vulnerabelsten Gruppen unter ihnen. Unterernährung hat eine Zunahme von Infektionen, Gehbeschwerden, Stürzen, Brüchen und Dekubitus zur Folge. Sie stellt einen erheblichen Risikofaktor für den Tod dar. 7% der Personen ab 55 Jahren sind von gefährlichem Untergewicht betroffen, Frauen sechsmal häufiger als Männer. Im fortgeschrittenen Alter stellt auch Adipositas ein Behinderungs-, Krankheits- und Sterberisiko dar. Insgesamt leiden 15% der Männer und Frauen ab 55 Jahren an Adipositas.

Körperliche Aktivität hat vielfältige positive Auswirkungen: geringeres Arthrose- und Osteoporoserisiko, Ausgleich des Muskelschwunds, besseres Gleichgewicht, Abnahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stärkung des Immunsystems (Gordon et al., 2018). Aber ein Viertel der Personen ab 55 Jahren sind in ihrer Freizeit nicht genügend aktiv (27,3%). Es ist eine Zunahme der körperlichen Aktivität bei der Pensionierung und eine Abnahme ab 75 Jahren zu beobachten, insbesondere bei den Männern. Zudem ist ein soziales Gefälle festzustellen: Je niedriger der Bildungsstand, desto geringer ist der Anteil der körperlich aktiven Personen.

***Strategien***

Mit Gesundheit 2030, der gesundheitspolitischen Strategie des Bundesrates 2020-2030[1], wollen der Bund, die Kantone und weitere Akteurinnen und Akteure dafür sorgen, dass Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen günstige Bedingungen antreffen, die ihnen ein möglichst gesundes Leben ermöglichen. Dazu sollen unter anderem die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung und das gesunde Altern gestärkt werden.

Die NCD-Strategie 2017-2024 wurde in diese gesundheitspolitische Gesamtschau integriert. Nichtübertragbare Krankheiten bilden eine häufige Todesursache und machen 80% der Gesundheitskosten in der Schweiz aus. Im Rahmen der KAP wird hauptsächlich das Handlungsfeld «Bevölkerungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention» bearbeitet. Setting- und lebensphasenspezifisch werden Aktivitäten umgesetzt, welche Risikofaktoren vorbeugen, Schutzfaktoren stärken und insbesondere Menschen in vulnerablen Situation einbeziehen.

**Handlungsbedarf aus (inter)nationaler Sicht**

Internationale sowie nationale Strategien und Daten zeigen, wie wichtig es ist, gesundheitliche Ungleichheiten zu reduzieren, denn die kumulativen Auswirkungen davon machen einen erheblichen Teil der Heterogenität des Gesundheitszustands älterer Menschen aus. Gesunde Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität sind in hohem Masse von der strukturellen Umgebung und dem sozioökonomischen Status älterer Menschen abhängig.

Die Förderung und Unterstützung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen im Alter ist wichtig, weil sie dazu beitragen, das Risiko für nicht übertragbare Krankheiten zu verringern und die körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu verbessern. Körperliche Bewegung zur Erhaltung der Muskelmasse sowie eine gute Ernährung können helfen, die kognitiven Funktionen aufrechtzuerhalten, die Pflegebedürftigkeit zu verzögern und den Vulnerabilisierungsprozess aufzuhalten. (WHO, 2018)

**Referenzgrundlagen KAP für Zielgruppe und Themenschwerpunkte**

Weitere Informationen und Empfehlungen für die Zielgruppe und die Schwerpunkte des Moduls B finden Sie in der Checkliste «Förderung einer gesunden Ernährung im Alter», in der Broschüre «Förderung einer gesunden Ernährung bei älteren Menschen», im Faktenblatt «Sturzprävention bei Personen mit erhöhtem Sturzrisiko», in der Broschüre «Kommunale Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter», im Bericht «Gesundheit und Lebensqualität im Alter» und in den «Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm ab 2021» (2019).

[1] https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/strategie-und-politik/gesundheit-2030/gesundheitspolitische-strategie-2030.html

### Kantonale Ausgangslage

Im Kanton Obwalden geben gemäss der Gesundheitsbefragung 79% der Bevölkerung an, auf die Ernährung zu achten. Dabei essen 88% täglich Früchte und Gemüse. Der Fleisch- und Wurstkonsum steigt im Alter von 65 bis 74 Jahren im Vergleich zu jüngeren Altersgruppen um 3.5% an.

Auch die Anzahl an übergewichtigen und adipösen Menschen steigt im Kanton Obwalden im Alter an, hiervon sind insbesondere Männer betroffen. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt für ältere Menschen 2.5 Stunden Bewegung pro Woche bei mittlerer Intensität oder alternativ 1.25 Stunden bei hoher Intensität. Bei einem Bewegungsverhalten unter diesen Empfehlungen spricht man von körperlicher Inaktivität. Die Auswertungen der Gesundheitsbefragung des OBSAN 2017 haben ergeben, dass sich die körperliche Inaktivität im Alter von 65 bis 75+ Jahren fast verdreifacht. In Bezug auf körperliche Beschwerden liegt der Kanton Obwalden (8.2%) im nationalen Schnitt (8.0%).

Der Anteil an einer NCD erkrankter Menschen im Kanton Obwalden (32.7%) liegt deutlich über den nationalen Schnitt (25.7%). Die Auswertung des Gesundheitsamts haben zusätzlich ergeben, dass 50.3% der Menschen über 75 Jahren an einer chronischen Krankheit oder an einem gesundheitlichen Problem leiden. Nicht nur die Anzahl chronischer Krankheiten nehmen im Alter im Kanton Obwalden zu, sondern auch andere gesundheitliche Probleme wie chronische Müdigkeit, Rücken- oder Nackenschmerzen. Vor allem Frauen klagen über solche körperlichen Beschwerden.

Literaturverzeichnis

* Gesundheitsbefragung OBSAN. (2017)
* BAG. (2016). Herausforderung nicht übertragbarer Krankheiten. Bundesamt für Gesundheit.
* BAG. (2018). Ausgangslage und Auftrag. Nationale Strategie zur Prävention nicht übertragbarer Krankheiten.

## Psychische Gesundheit ältere Menschen (Modul D)

### Nationale Ausgangslage

Psychische Gesundheit ist ein bedeutender Aspekt der Gesundheit von älteren Menschen und hängt eng mit der körperlichen Gesundheit zusammen. Gemäss WHO ist die Psychische Gesundheit ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann. Sie wird nicht nur durch individuelle Merkmale beeinflusst, sondern auch durch die sozialen Umstände und die Umgebung, in der Menschen leben (WHO 2019). Entscheidend ist das Zusammenspiel von Belastungen und Ressourcen. Diese können in der Person selbst liegen oder in ihrem Umfeld (sogenannte soziale Ressourcen).

Eine psychisch gesunde Person hat das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Handlungskontrolle und empfindet sich in der Regel als optimistisch, zuversichtlich und ausgeglichen. Die Entwicklungspsychologie geht heute davon aus, dass Ressourcen von früh an und über die gesamte Lebensspanne gefördert werden sollen, damit die psychische Entwicklung unterstützt wird und Kinder wie auch Erwachsene herausfordernde, schwierige und unerwartete Situationen meistern können (BAG, GDK, 2015).

**Internationaler Kontext**

***Wissenschaftliche Grundlagen***

Ältere Menschen sind die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe und bereits ab 2020 wird es weltweit erstmals in der Geschichte mehr ältere Menschen über 65 Jahren geben als Kinder unter 5 Jahren (WHO 20218). Laut WHO leiden 15% der über 60-Jährigen an einer psychischen Krankheit, 7% sind von einer Depression betroffen (WHO, 2017b). In der europäischen SHARE-Umfrage bewerten 13% der europäischen Befragten über 50 Jahre ihre Gesundheit als schlecht und 27% als ausreichend (SHARE-ERIC, 2018).

***Strategien***

Anschliessend an vorausgehende Strategien hat die WHO von 2021 – 2030 das Uno-Jahrzehnt des gesunden Alterns lanciert. In der globalen Strategie und im Aktionsplan «Ageing and health» der WHO, welche mit den Nachhaltigkeitszielen der Agenda 2030 der WHO in Einklang stehen, verpflichten sich alle Mitgliedstaaten zu Massnahmen zur Förderung des gesunden Alterns. Gesundes Altern ist mehr als ein Leben ohne Krankheit. Es geht darum, auf der Verhaltens- und Verhältnisebene die funktionalen Fähigkeiten älterer Menschen zu erhalten und zu fördern. Dafür ist eine multisektorale Zusammenarbeit nötig. (WHO, 2017a)

Der Europäische Aktionsplan für psychische Gesundheit verfolgt sieben miteinander verknüpfte Ziele und regt wirksame, miteinander verwobene Massnahmen an, mit denen psychische Gesundheit und Wohlbefinden in Europa gestärkt werden sollen. Investitionen in die psychische Gesundheit sind eine wesentliche Voraussetzung für eine nachhaltige Gesundheits- und Sozialpolitik. Mit dem Ziel 1 verfolgt der Europäische Aktionsplan, dass alle gleiche Chancen auf psychisches Wohlbefinden in jeder Lebensphase haben, wobei benachteiligte und gefährdete Menschen besonders beachtet werden (WHO, 2013).

**Nationaler Kontext**

***Wissenschaftliche Grundlagen***

In der Schweiz ist der Gesundheitszustand der älteren Menschen heterogen. Ihr Gesundheitszustand scheint direkt mit dem Bildungsstand und der sozialen Situation in Zusammenhang zu stehen und indirekt mit den ungleichen psychosozialen Ressourcen und gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen. 23% der 65- bis 74-Jährigen empfinden demnach ihre Gesundheit als mittelmässig bis schlecht, bei den über 75-Jährigen teilen 33% diese Meinung. Negative Lebensgefühle nehmen im Alter zwar leicht ab, trotzdem weisen 15% der über 75-Jährigen solche Gefühle auf. Mittlere und hohe psychische Belastungen verringern sich ab dem Pensionsalter, nehmen aber bei Frauen ab 75 Jahren wieder deutlich auf 17% zu (BSV, 2019). Frauen über 75 Jahren rapportieren mit 7% auch überdurchschnittlich viele mittlere bis schwere Depressionen. Im Alter zwischen 65 bis 74 Jahren weisen ein Fünftel der Männer und über ein Viertel der Frauen Anzeichen einer Depression auf. (Obsan, 2019)

***Strategien***

Mit Gesundheit 2030, der gesundheitspolitischen Strategie des Bundesrates 2020-2030[1], wollen der Bund, die Kantone und weitere Akteurinnen und Akteure dafür sorgen, dass Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen günstige Bedingungen antreffen, die ihnen ein möglichst gesundes Leben ermöglichen. Dazu sollen unter anderem die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung und das gesunde Altern gestärkt werden.

Die NCD-Strategie 2017-2024 wurde in diese gesundheitspolitische Gesamtschau integriert. Nichtübertragbare Krankheiten bilden eine häufige Todesursache und machen 80% der Gesundheitskosten in der Schweiz aus. Im Rahmen der KAP wird hauptsächlich das Handlungsfeld «Bevölkerungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention» bearbeitet. Setting- und lebensphasenspezifisch werden Aktivitäten umgesetzt, welche Risikofaktoren vorbeugen, Schutzfaktoren stärken und insbesondere Menschen in vulnerablen Situationen einbeziehen. Massnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit werden in der Schweiz zusammen mit den NCD-Aktivitäten koordiniert und umgesetzt.

**Handlungsbedarf aus (inter-)nationaler Sicht**

Die WHO empfiehlt, für ein gesundes Altern Kompetenzen zu fördern, die dem Lernen, dem persönlichen Wachstum, der Entscheidungsfindung sowie dem Aufbau und Erhalt von sozialen Beziehungen dienen. Lebenskompetenzen helfen, mit den Herausforderungen des Alters besser umzugehen. Ebenso wird die Wichtigkeit eines unterstützenden Lebensumfeldes betont, sei es die Infrastruktur, soziale Beziehungen, das Wertesystem oder angebotene Dienstleistungen (WHO, 2015).

Konkret können die Lebenskompetenzen von älteren Menschen gestärkt werden, indem ihre Kommunikationsfähigkeit, Emotionsregulation, Selbstreflexion, soziale Kompetenzen, Stressbewältigung und Entscheidungsfähigkeit gefördert werden. Je stärker im Alter geistige und körperliche Kräfte sowie nahe zwischenmenschliche Beziehungen abnehmen, umso mehr gewinnen bestimmte interne und externe Ressourcen an Bedeutung (GFCH, 2020). Zudem sollen passende Angebote und Strukturen, ein gutes Klima und eine förderliche Gesellschaftskultur ein gesundheitsförderliches Lebensumfeld schaffen. All das fördert die psychische Gesundheit von älteren Menschen (Blaser & Amstad, 2016).

**Referenzgrundlagen für Zielgruppe und Themenschwerpunkte**

Weitere Informationen sowie die Empfehlungen für die Zielgruppe und Schwerpunkte zu Modul D finden sich im Bericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandsaufnahme und Handlungsfelder» (BAG, 2016) und in den Dokumenten von Gesundheitsförderung Schweiz, «Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht» (Blaser & Amstad, 2016), «Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter» (2020) und «Rahmenbedigungen für ein kantonales Aktionsprogramm ab 2021» (GFCH, 2019).

[1] https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/gesundheit-2030/gesundheitspolitische-strategie-2030.html

### Kantonale Ausgangslage

Psychische Belastungen scheinen zwar im Alter von 65 bis 74 Jahren im Kanton Obwalden leicht abzunehmen, dennoch steigen das Einsamkeitsgefühl, die Schlafstörungen und die leichte Major Depression ab 75 Jahren wieder. Psychische Probleme wie das Gefühl der Einsamkeit haben dabei einen ähnlich schädlichen Einfluss auf die Gesundheit wie das Rauchen oder das Übergewicht (Gesundheitsförderung Schweiz, 2021). Darüber hinaus nehmen auch die Einschränkungen in Alltagsaktivitäten im Alter zu.

Äquivalent dazu steigt im Alter auch der Medikamentenkonsum im Kanton Obwalden. Die Auswertungen haben ergeben, dass die Einnahme von Schlafmitteln bereits ab 55 Jahren steigt. Rund 15% der 75- Jährigen nehmen regelmässig Schlaf- und/oder Beruhigungsmittel ein. In der Einnahme von Antidepressiva ist im Alter von 65 bis 74 Jahren mit 3.4% eine Spitze zu verzeichnen.

Der tägliche Alkoholkonsum nimmt ebenfalls im Alter zu. Er steigt bei den 55 bis 75- Jährigen um 14.7%, wobei bei Männern ein deutlich stärkerer Konsum zu verzeichnen ist. 60% der 65 bis 74- Jährigen und 40% der über 80- Jährigen konsumieren mehr als 5 Mal pro Woche Alkohol. Die Anzahl Raucherinnen und Raucher sinkt hingegen ab 55 Jahren. Grundsätzlich rauchen Männer in jeder Alterskategorie mehr. 57.8% der über 75- Jährigen geben an, nie geraucht zu haben.

* Gesundheitsbefragung OBSAN. (2017)
* BAG. (2016). Herausforderung nicht übertragbarer Krankheiten. Bundesamt für Gesundheit.
* BAG. (2018). Ausgangslage und Auftrag. Nationale Strategie zur Prävention nicht übertragbarer Krankheiten.

# Programmbegründung

Der demografische Wandel ist in der Schweiz deutlich erkennbar und stellt die Kantone vor grosse Herausforderungen. Auch im Kanton Obwalden ist die demografische Alterung stark ersichtlich. Szenarien der Bevölkerungsentwicklung von 2020 bis 2050 verdeutlichen, dass der Kanton Obwalden mit der Anzahl Menschen über 65 Jahren (29.2%), sowie über 80 Jahren (12.5%) klar über dem nationalen Schnitt (25.9%, 10.6%) liegt (BFS, 2020). Das Alter ist der Hauptrisikofaktor für eine Erkrankung an einer NCD. Daher gehören ältere Menschen in der Gesundheitsförderung und Prävention zur grössten Zielgruppe. Die Gesundheitsförderung und Prävention im Alter hat zum Ziel, dass die Menschen bis ins hohe Alter bei guter Gesundheit, Autonomie und hoher Lebensqualität leben können. Durch die Gesundheitsförderung im Alter werden Heimeinweisungen herausgezögert und Unterstützungs- und Pflegebedürftigkeit können in der Bevölkerung verringert werden. Dadurch können langfristig Gesundheitskosten im Alter gedämpft werden.

Im Kanton Obwalden wurde noch keine kantonale Strategie Alter oder ein kantonales Altersleitbild erarbeitet. Es sind jedoch viele Organisationen und Akteure mit Zuständigkeit Alter an der Arbeit. Jedoch fehlt die Koordination der Angebote und Vernetzung der Organisationen.

Durch das Einführen der Module B und D können diese Koordination verbessert, ein Netzwerk der Organisationen aufgebaut und Synergien besser genutzt werden. Indem ältere Menschen zur körperlichen und psychischen Gesundheit sensibilisiert werden, können vorhandene Risikofaktoren gesenkt und die Gesundheit der älteren Bevölkerung gefördert werden.

Beim Aufbau dieses neuen Programms sollen unter der kantonsweiten Vision «Obwaldä isch zwäg» Erfahrungen und Synergien zum bereits bestehenden kantonalen Aktionsprogramm für Kinder und Jugendliche (Module A und C) genutzt werden.

Literaturverzeichnis

* Obsan. (2017). Gesundheitsbefragung OW.
* BFS. (2019). Gesundheit. Taschenstatistik.

# Vision

Ältere Menschen des Kantons Obwalden können ihr Leben aufgrund von gesundheitsförderlichen Lebensbedingungen selbstbestimmt und selbständig gestalten. Die älteren Menschen altern bei guter Gesundheit, hoher Lebensqualität und bestärkter Selbstwirksamkeit. Durch niederschwellige Zugänge zu Angeboten für alle älteren Menschen wird die soziale Teilhabe in der Gesellschaft und Chancengleichheit gefördert.

Mit dieser Vision leisten wir einen wichtigen Beitrag, um auch in Zukunft sagen zu können: "Obwaldä isch zwäg".

# Nationale Ziele

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Modul B** | **Modul D** |
| **materielles Umfeld** | B1 | D1 |
| B2 | D2 |
| B3 | D3 |
| **gesellschaftliches/soziales Umfeld** | B4 | D4 |
| B5 | D5 |
| **personale Ressourcen und Verhalten der Zielgruppe** | B6 | D6 |

# KAP-Ziele

Das Programm verfolgt folgende Ziele, die während der Programmdauer durch die aufgeführten Massnahmen erreicht werden sollen.

## Z1: Bewegung und altersgerechten Lebensraum fördern

Der Kanton Obwalden und die Einwohnergemeinden fördern die Bewegung und eine altersgerechte Lebensraumgestaltung. Durch das Bilden von gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen innerhalb der Einwohnergemeinden wird die Bewegung in den Alltag der älteren Menschen integriert und nicht zuletzt auch die sozialen Kontakte gepflegt.

* Es erfolgt eine Sensibilisierung der älteren Menschen für Sturzprävention durch "sichergehen.ch".
* Mindestens fünf Bewegungsangebote erlangen das Qualitätslabel "sichergehen.ch".
* In Obwaldner Einwohnergemeinden werden Analysen zur strukturellen Bewegungsförderung durchgeführt.

**Zugehörige Massnahmen:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Intervention** | * I17: Quartierspaziergang mit Wirkung (Modul B) |
| **Policy** | * P1: Qualitätslabel "sichergehen.ch" |
| **Vernetzung** |  |
| **Öffentlichkeitsarbeit** | * Ö18: Sicher stehen - sicher gehen |
| **Übergeordnetes** |  |

## Z2: Gesundheitskompetenz und Multiplikatoren stärken

Förderung der Gesundheitskompetenz der älteren Menschen und deren sozialen Umfeld durch einen niederschwelligen Zugang zu Gesundheitsinformationen.

* Durch die Verbreitung des Logos "Obwaldä isch zwäg" über sämtliche Materialien und Informationskanäle der kantonalen Aktionsprogramme (Modul A, B, C und D) werden ältere Menschen und die gesamte Bevölkerung über die KAPs und ihre Themen informiert und sensibilisiert.
* Alle Personen über 60 Jahre erhalten eine Informationsbroschüre zu Angeboten und Anlaufstellen des Kantons im Hinblick auf Alters- und Gesundheitsfragen.
* Mindestens viermal jährlich erhalten die älteren Menschen ab 60 Jahren Informationen zu einem aktuellen Gesundheitsthema mit Fokus auf Ernährung, Bewegung oder psychische Gesundheit.
* Durch die SGE wird ein Workshop zur ausgewogenen Ernährung mit Multiplikatoren und Multiplikatorinnen durchgeführt.
* Mit einfachen Gesundheitsinformationen in verschiedenen Sprachen wird die Migrationsbevölkerung zur Ernährung, Bewegung und psychischen Gesundheit sensibilisiert.

**Zugehörige Massnahmen:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Intervention** | * I15: Workshop für Multiplikatoren "Ernährung für Menschen im Alter von 60+" |
| **Policy** |  |
| **Vernetzung** |  |
| **Öffentlichkeitsarbeit** | * Ö3: Informationen zu einem Gesundheitsthema * Ö4: Obwaldä isch zwäg * Ö5: Informationsbroschüre zu Angeboten und Organisationen * Ö14: Mehrsprachige Gesundheitsinformationen "migesplus" |
| **Übergeordnetes** |  |

## Z3: Psychische Gesundheit stärken

Die ältere Bevölkerung und deren Umfeld sind über die psychische Gesundheit informiert und werden durch Angebote gefördert und gestärkt. Sie erhalten Gesundheitsinformationen zur psychischen Gesundheit und Unterstützungsangebote.

* Die ältere Bevölkerung wird in den Jahren 2022 bis 2025 über die Kampagne "Wie geht's dir?" und über die psychische Gesundheit im Alter sensibilisiert.
* Jährlich findet eine öffentliche Veranstaltung für ältere Menschen zur Sensibilisierung zur psychischen Gesundheit statt.
* Bis Ende 2022 wird das Gesundheitsamt Obwalden Mitglied des Netzwerks psychische Gesundheit Schweiz.
* Bis Ende 2025 wird geprüft, ob die Leistungsvereinbarung mit Pro Senectute Obwalden zum Thema psychische Gesundheit erweitert werden kann.
* Bis Ende 2025 werden die ensa- Kurse im Kanton Obwalden bekannt gemacht und verbreitet.

**Zugehörige Massnahmen:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Intervention** | * I21: Ensa Kurse |
| **Policy** | * P19: Erweiterung Leistungsvereinbarung mit Pro Senectute Obwalden |
| **Vernetzung** | * V8: Vernetzungs- und Austauschtreffen Netzwerk psychische Gesundheit Schweiz |
| **Öffentlichkeitsarbeit** | * Ö6: Wie geht's dir (Modul D) * Ö7: Öffentliche Veranstaltung zur psychischen Gesundheit |
| **Übergeordnetes** |  |

## Z4: Gesellschaftliches Zusammenleben und Integration fördern

Durch das Fördern des gesellschaftlichen Zusammenlebens und Nachbarschaftshilfen werden die soziale Integration und Teilhabe älterer Menschen gefördert, wodurch die psychische Gesundheit gestärkt werden soll. Dabei soll auch die Migrationsbevölkerung einbezogen sowie das Thema "Alter" entstigmatisiert werden.

* Bis im Jahr 2025 erfolgt in drei Einwohnergemeinden eine Bedürfnisanalyse zur Förderung des gesellschaftlichen Zusammenlebens und der sozialen Teilhabe.
* Zeitgut Obwalden wird bekannt gemacht und gefördert.
* In den Einwohnergemeinden wird das Zusammenleben von jung und alt gefördert.

**Zugehörige Massnahmen:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Intervention** | * I2: Begegnungsort jung und alt * I20: Quartierspaziergang mit Wirkung (Modul D) |
| **Policy** |  |
| **Vernetzung** | * V9: Zeitgut |
| **Öffentlichkeitsarbeit** |  |
| **Übergeordnetes** |  |

## Z5: Vernetzung, Koordination sowie Grundlagen und Impulse fördern

Die Vernetzung und Koordination der Organisationen, Einwohnergemeinden und des Gesundheits- und Sozialamts in Obwalden und den anderen Kantonen wird gefördert.

* Die Angebote und Projekte in den Einwohnergemeinden und Organisationen werden gebündelt und koordiniert.
* Ab 2022 wird eine Begleitgruppe eingesetzt.
* Quartalweise findet ein Treffen mit der KAP- Leitung Kinder/ Jugendliche und Alter sowie der KIP- Leitung zur Planung und Umsetzung von gemeinsamen Projekten und Angeboten statt.
* Viermal jährlich findet ein Treffen mit den KAP- Programmleitenden verschiedener Kantonen statt.
* Den Einwohnergemeinden wird ein Tool zur Bestandesaufnahme der Gesundheitsförderung und Prävention in ihrer Einwohnergemeinde zur Verfügung gestellt.

**Zugehörige Massnahmen:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Intervention** | * I11: Koordinationsstelle Alter * I16: Bestandesaufnahme der Einwohnergemeinden |
| **Policy** |  |
| **Vernetzung** | * V10: Begleitgruppe * V12: Treffen KAP- und KIP-Leitung Obwalden * V13: Treffen KAP- Programmleitende Zentralschweiz |
| **Öffentlichkeitsarbeit** |  |
| **Übergeordnetes** |  |

# Massnahmen

Das Programm setzt folgende Massnahmen um.

## Ebene Intervention

### I2: Begegnungsort jung und alt

Beim Bahnhof in Sarnen soll der alte Spielplatz aufgewertet und zu einem Begegnungsort für jung und alt umgebaut werden. Durch die Zusammenarbeit mit dem Alters- und Pflegeheim "am Schärme", Kitas und Sarner Schulen soll ein Ort geschaffen werden, an welchem verschiedene Generationen aufeinandertreffen. Das KAP des Gesundheitsamts Obwalden unterstützt dieses Projekt ideell. Bei der Umgestaltung des Spielplatzes erhält das Gesundheitsamt somit ein Mitspracherecht und achtet auf eine alters- und bewegungsfreundliche Gestaltung des Begegnungsortes. Die Neugestaltung des Spielplatzes soll zur Bewegung für jung und alt einladend wirken.

* In der KAP- Phase 2022 bis 2025 soll das Projekt "Begegnungsort jung und alt" ideell unterstützt und fachlich begleitet werden.
* Die KAP-Leitung stellt bei der Umsetzung ihr Fachwissen zur Verfügung und bringt Inputs zur Umsetzung mit ein.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | B, D |
| **Nationale Ziele:** | B4, D1, D2, D4 |
| **KAP-Ziele:** | Z4 |
| **Zielgruppe der Massnahme:** | * Ältere Menschen * Multiplikatoren |
| **Thema:** | * Strukturelle Bewegungsförderung * Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst * Stärkung der Ressourcen im Umfeld * Förderung der sozialen Teilhabe * Einbezug der Zivilbevölkerung |
| **Partner Organisationen:** | * Kantonale Verwaltung * Kitas, Alters- und Pflegeheime |
| **Lebensphase:** | * Agilität * Erste Einschränkungen * Funktionelle Abhängigkeit |
| **Multiplikatoren:** | * Professionelles nicht-medizinisches Personal * Moderatoren |
| **Settings:** | * Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld |

### I11: Koordinationsstelle Alter

Bei einer Koordinationsstelle werden alle Angebote der Organisationen gebündelt und die älteren Menschen können sich bei Fragen an die Informations- und Anlaufstelle wenden. Sie soll den älteren Menschen und deren Angehörigen helfen, auf schnellem und einfachem Weg an die gewünschten Angebote und Informationen zu Gesundheit und Alter zu gelangen.

* Eine Koordinationsstelle wird bis Ende 2025 im Kanton Obwalden eingerichtet und bekannt gemacht.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | B, D |
| **Nationale Ziele:** | B4, B5, B6, D4, D5, D6 |
| **KAP-Ziele:** | Z5 |
| **Zielgruppe der Massnahme:** | * Ältere Menschen * Multiplikatoren |
| **Thema:** | * Anlaufstelle |
| **Partner Organisationen:** | * Gemeinde- Stadtverwaltung * Kantonale Verwaltung |
| **Lebensphase:** | * Agilität * Erste Einschränkungen * Funktionelle Abhängigkeit |
| **Multiplikatoren:** | * Angehörige * Ärzte / Ärztinnen * Medizinisches Personal |
| **Settings:** | * Familie / Zuhause * Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld |

### I15: Workshop für Multiplikatoren "Ernährung für Menschen im Alter von 60+"

Mit Vertreterinnen und Vertretern von verschiedenen Organisationen (Pro Senectute, Spital Obwalden und Curaviva Obwalden) wird ein Workshop zum Thema Ernährung im Alter mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung durchgeführt. Das Ziel des Workshops ist es, dass in den Institutionen ausgewogene und altersgerechte Mahlzeiten angeboten werden. Im Rahmen dieses Workshops erhalten die Organisationen Zugriff auf hilfreiche Materialien zu ausgewogener Ernährung.

* Der Workshop wird von Esther Jost (SGE) bis Ende 2023 durchgeführt.
* Die Organisationen erhalten Zugriff auf hilfreiche Materialien zur Unterstützung.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | B |
| **Nationale Ziele:** | B4, B5 |
| **KAP-Ziele:** | Z2 |
| **Zielgruppe der Massnahme:** | * Multiplikatoren |
| **Thema:** | * Förderung einer ausgewogenen Ernährung * Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum |
| **Partner Organisationen:** | * Pro Senectute * Spital Obwalden, Curaviva Obwalden |
| **Lebensphase:** | * Agilität * Erste Einschränkungen * Funktionelle Abhängigkeit |
| **Multiplikatoren:** | * Professionelles nicht-medizinisches Personal * Küchenpersonal |
| **Settings:** | * ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte |

### I16: Bestandesaufnahme der Einwohnergemeinden

Ein bestehendes Instrument vom Gesundheitsamt Graubünden und Radix zur Bestandesaufnahme der Gesundheitsförderung und Prävention in Gemeinden wird den Einwohnergemeinden zur Verfügung gestellt. Dieses deckt Lücken und Handlungsfelder auf Ebene der Einwohnergemeinden auf und dient als Grundlage für zukünftige Massnahmen innerhalb der Einwohnergemeinde. Die KAP-Leitung berät die Einwohnergemeinden bei dieser Analyse und Auswertung. Der Einsatz dieses Instruments grenzt sich von der Massnahme "Quartierspaziergang" insofern ab, dass dieser eine Bedürfnisanalyse bei der Zielgruppe "ältere Menschen" beabsichtigt, während das hier beschriebene Tool die Zielgruppe "Multiplikatorinnen" anspricht und eine Bedarfsanalyse auf Ebene der Einwohnergemeinden zum Ziel hat.

* Bis Ende 2025 haben alle Einwohnergemeinden eine solche Analyse durchgeführt.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | B, D |
| **Nationale Ziele:** | B4, D4 |
| **KAP-Ziele:** | Z5 |
| **Zielgruppe der Massnahme:** | * Multiplikatoren |
| **Thema:** | * Förderung von ausreichend Bewegung * Strukturelle Bewegungsförderung * Partizipation der Zielgruppe * Förderung der sozialen Teilhabe * Einbezug der Zivilbevölkerung |
| **Partner Organisationen:** | * Gemeinde- Stadtverwaltung * Gemeindeverband * Kantonale Verwaltung |
| **Lebensphase:** | * Agilität * Erste Einschränkungen * Funktionelle Abhängigkeit |
| **Multiplikatoren:** | * Einwohnergemeinden |
| **Settings:** | * Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld |

### I17: Quartierspaziergang mit Wirkung (Modul B) (Good Practice Massnahme)

Ältere Menschen sollen möglichst lange Zuhause in ihrer gewohnten Umgebung leben können. Auf Spaziergängen mit der älteren Bevölkerung wird erkundet, wie die Quartiere altersfreundlicher gestaltet werden können. Bei Nachfolgeveranstaltungen werden die Ergebnisse gemeinsam zur Diskussion gestellt. Dabei wird das Potenzial der älteren Menschen zur Selbsthilfe berücksichtigt: Sie werden in die Umsetzung von Massnahmen (z.B. Aufbau Seniorentreff) einbezogen. Zusätzlich werden die Bedürfnisse von fragilen Personen, Armutsbetroffenen, sozial Isolierten sowie von älteren Migrantinnen und Migranten abgeholt.

Trägerschaft: Stadt Schaffhausen

**Kantonale Beschreibung:**

In drei Einwohnergemeinden wird einen Rundgang mit Akteuren aus der Politik, Raumplanung, Gesundheitsförderung sowie der Zielgruppe durchgeführt. Ziel dieses Rundgangs ist es, im Hinblick auf die strukturelle Bewegungsförderung Barrieren und Hindernisse zu erheben. Auch Bedürfnisse und Anregungen der Zielgruppe zur Gestaltung einer altersfreundlichen Gemeinde werden eruiert und erfasst. Aus den Ergebnissen der Analyse werden Handlungsempfehlungen abgeleitet, die der Begleitgruppe zur Verfügung gestellt werden. Dies soll die Grundlage bilden, damit bestehende Angebote ausgearbeitet und neue Massnahmen durch die Mitglieder und Mitgliederinnen der Begleitgruppe eingeleitet werden können.

* Bis Ende 2025 wird in drei Einwohnergemeinden eine Situationsanalyse zur strukturellen Bewegungsförderung anhand eines Rundgangs durchgeführt.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | B |
| **Nationale Ziele:** | B1, B3, B4 |
| **KAP-Ziele:** | Z1 |
| **Zielgruppe der Massnahme:** | * Ältere Menschen |
| **Thema:** | * Förderung von ausreichend Bewegung * Strukturelle Bewegungsförderung * Partizipation der Zielgruppe * Förderung der sozialen Teilhabe * Einbezug der Zivilbevölkerung |
| **Partner Organisationen:** | * keine Partner |
| **Lebensphase:** | * Agilität * Erste Einschränkungen * Funktionelle Abhängigkeit |
| **Multiplikatoren:** |  |
| **Settings:** | * Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld |

### I20: Quartierspaziergang mit Wirkung (Modul D) (Good Practice Massnahme)

Ältere Menschen sollen möglichst lange Zuhause in ihrer gewohnten Umgebung leben können. Auf Spaziergängen mit der älteren Bevölkerung wird erkundet, wie die Quartiere altersfreundlicher gestaltet werden können. Bei Nachfolgeveranstaltungen werden die Ergebnisse gemeinsam zur Diskussion gestellt. Dabei wird das Potenzial der älteren Menschen zur Selbsthilfe berücksichtigt: Sie werden in die Umsetzung von Massnahmen (z.B. Aufbau Seniorentreff) einbezogen. Zusätzlich werden die Bedürfnisse von fragilen Personen, Armutsbetroffenen, sozial Isolierten sowie von älteren Migrantinnen und Migranten abgeholt.

Trägerschaft: Stadt Schaffhausen

**Kantonale Beschreibung:**

Um die Bedürfnisse und Wünsche der älteren Bevölkerung in Bezug auf das gesellschaftliche Zusammenleben und intergenerative Anlässe zu eruieren, werden die Einwohnergemeinden bei einer Bedürfnisanalyse im Rahmen des Spaziergangs (Modul B und D) unterstützt. Ein Fragebogen wird zu Beginn des Spaziergangs an die Zielgruppe verteilt. Dieser dient dazu, die Bedürfnisse zur Förderung des Zusammenlebens und sozialer Integration zu ermitteln.

Konkret findet ein Spaziergang in drei Gemeinden statt, der primär auf das Modul B ausgerichtet ist. Durch den Einschluss des Fragebogens wird ebenfalls das Modul D eingeschlossen. Die Auswertung erfolgt durch die KAP-Verantwortlichen sowie die Einwohnergemeinden und bildet für die einzelnen Einwohnergemeinden die Grundlage für langfristige Massnahmen mit dem Ziel der Förderung des gesellschaftlichen Zusammenlebens und des Einbezugs der älteren Bevölkerung.

* In der KAP- Phase 2022 bis 2025 erfolgt in drei Einwohnergemeinden eine Bedürfnisanalyse in Bezug auf Massnahmen zur Förderung des gesellschaftlichen Zusammenlebens und des Einbezugs der älteren Bevölkerung.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | D |
| **Nationale Ziele:** | D1, D3, D4, D6 |
| **KAP-Ziele:** | Z4 |
| **Zielgruppe der Massnahme:** | * Ältere Menschen |
| **Thema:** | * Stärkung der Ressourcen im Umfeld * Partizipation der Zielgruppe * Förderung der sozialen Teilhabe * Einbezug der Zivilbevölkerung |
| **Partner Organisationen:** | * keine Partner |
| **Lebensphase:** | * Agilität * Erste Einschränkungen * Funktionelle Abhängigkeit |
| **Multiplikatoren:** |  |
| **Settings:** | * Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld |

### I21: Ensa Kurse

ensa ist die Schweizer Version des australischen Programms Mental Health First Aid und bietet seit 2019 Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit an. In den Kursen wird Erwachsenen (Eltern, Betreuungspersonen, Bezugspersonen, Multiplikatoren und Multiplikatorinnen) das Basiswissen über die häufigsten psychischen Krankheiten und Krisen (Depression, Angststörung, Psychose und Suchterkrankungen) vermittelt. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen Probleme rechtzeitig zu erkennen, diese wertfrei anzusprechen sowie Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

* Jährlich werden im Kanton Obwalden zwei ensa-Kurse "Fokus Erwachsene" (Multiplikatoren und Multiplikatorinnen) im Kanton Obwalden angeboten.
* Bis Ende 2025 werden die ensa- Kurse im Kanton Obwalden verbreitet und bekannt gemacht.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | D |
| **Nationale Ziele:** | D5, D6 |
| **KAP-Ziele:** | Z3 |
| **Zielgruppe der Massnahme:** | * Ältere Menschen * Multiplikatoren |
| **Thema:** | * Stärkung der Ressourcen im Umfeld * Sensibilisierung / Entstigmatisierung * Einbezug der Zivilbevölkerung |
| **Partner Organisationen:** | * Pro Mente Sana, ensa |
| **Lebensphase:** | * Agilität * Erste Einschränkungen * Funktionelle Abhängigkeit |
| **Multiplikatoren:** | * Angehörige * Ärzte / Ärztinnen * Medizinisches Personal * Berater und Beraterinnen * Therapeuten / Therapeutinnen * Professionelles nicht-medizinisches Personal * Freiwillig Engagierte |
| **Settings:** | * Familie / Zuhause * ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte * Freizeiteinrichtungen / Verein * Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld |

## Ebene Policy

### P1: Qualitätslabel "sichergehen.ch"

Der Kanton setzt sich bei den Bewegungsangeboten im Kanton systematisch für die Einführung des Qualitätslabels "sichergehen.ch"ein. Vorgängig wird durch das Gesundheitsamt abgeklärt, welche bereits vorhandenen Angebote im Kanton Obwalden unter dem Qualitätslabel "sichergehen.ch" laufen. Anschliessend wird den Kursleitenden durch das Gesundheitsamt die Kampagne "sichergehen.ch" und die Trainingskriterien für sturzpräventives Training nähergebracht. Dies geschieht mit der Aufforderung, die Angebote und Kurse danach auszurichten, um das Qualitätslabel zu erlangen.

* Bis Ende 2025 werden mindestens fünf Bewegungsangebote und -kurse anhand der Trainingskriterien von sichergehen.ch durchgeführt bzw. erlangen das Qualitätslabel.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | B |
| **Nationale Ziele:** | B4 |
| **KAP-Ziele:** | Z1 |
| **Art der Policy:** | * Labels/Kriterien |
| **Thema:** | * Sturzprävention |
| **Partner Organisationen:** | * Sportvereine * SRK * Pro Senectute * Rheumaliga * IG Alter |

### P19: Erweiterung Leistungsvereinbarung mit Pro Senectute Obwalden

Pro Senectute soll im Auftrag des Kantons einen verstärkten Fokus auf die psychische Gesundheit legen. Das Gesundheitsamt unterstützt sie in den kommenden vier Jahren dabei mit Fachinput und finanziell, sodass entsprechende Angebote ausgearbeitet oder erweitert werden können.

* Bis Ende 2022 ist Pro Senectute Obwalden zur psychischen Gesundheit sensibilisiert.
* Prüfung der Integration der psychischen Gesundheit in die neue Leistungsvereinbarung mit Pro Senectute bis 2025.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | D |
| **Nationale Ziele:** | D2, D3, D4 |
| **KAP-Ziele:** | Z3 |
| **Art der Policy:** | * Kantonale Entscheide ohne gesetzliche Verankerung |
| **Thema:** | * Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst * Stärkung der Ressourcen im Umfeld * Sensibilisierung / Entstigmatisierung * Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen * Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse |
| **Partner Organisationen:** | * Kantonale Verwaltung * Pro Senectute |

## Ebene Vernetzung

### V8: Vernetzungs- und Austauschtreffen Netzwerk psychische Gesundheit Schweiz

Die KAP-Verantwortlichen nehmen an jährlichen Vernetzungs- und Austauschtreffen des Netzwerks psychische Gesundheit Schweiz teil und vernetzen sich dadurch auf interkantonaler und nationaler Ebene mit den wichtigsten Akteuren in diesem Themengebiet. Dies bildet die Grundlage für den Erwerb von neuem Wissen, den Austausch über aktuelle Themen und die Information über bestehende Angebote. Als Folge der Vernetzung mit dem Netzwerk psychische Gesundheit Schweiz sollen zentrale Erkenntnisse und aktuelle Themen in den regelmässigen Austausch mit den Mitgliedern der Begleitgruppe des KAPs einfliessen, um die Themen zu verankern und letztendlich für die Zielgruppe einen Mehrwert zu gewährleisten.

* Einmal jährlich nimmt die KAP-Leitung am Fachtreffen «Psychische Gesundheit im Alter» teilgenommen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | D |
| **Nationale Ziele:** | D4 |
| **KAP-Ziele:** | Z3 |
| **Art der Vernetzung:** | * Beteiligung in nationalen Netzwerken   + Netzwerk psychische Gesundheit Schweiz (npg) |
| **Thema:** | * Wissensaustausch |
| **Partner Organisationen:** | * Kantonale Verwaltung |

### V9: Zeitgut

"Zeitgut" wird bereits von fünf Einwohnergemeinden des Kantons Obwalden unterstützt. Um die Nachbarschaftshilfe im gesamten Kanton weiter zu fördern, soll das Projekt "Zeitgut" in Form von Verbreitung und Bekanntmachung unterstützt werden. Dafür wird die bereits bestehende Informationsbroschüre inklusive Anmeldeformular verwendet. Die Projektverantwortlichen der Genossenschaft Zeitgut Obwalden sollen in die Begleitgruppe des KAPs aufgenommen werden, um die Zusammenarbeit mit den Organisationen und die Verbreitung des Projekts innerhalb des Kantons zu gewährleisten.

* Bis Ende 2025 sollen Projektverantwortliche des "Zeitguts" in die Begleitgruppe aufgenommen und die Verbreitung in der Bevölkerung gefördert werden.
* Bis Ende 2025 unterstützen alle Einwohnergmeinden das Projekt "Zeitgut".

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | D |
| **Nationale Ziele:** | D4, D5 |
| **KAP-Ziele:** | Z4 |
| **Art der Vernetzung:** | * Vernetzung innerhalb des Kantons   + Begleitgruppe, Organisationen |
| **Thema:** | * Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst * Stärkung der Ressourcen im Umfeld * Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen * Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen * Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen * Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse * Förderung der sozialen Teilhabe * Einbezug der Zivilbevölkerung |
| **Partner Organisationen:** | * Spitex * SRK * Pro Senectute * Curaviva, IG Alter |

### V10: Begleitgruppe

Die Umsetzung vieler Massnahmen im kantonalen Aktionsprogramm benötigt die Zusammenarbeit von Kanton, Einwohnergemeinden und Organsationen. Der Lead und die Programmleitung sind beim Kanton. Durch das Einsetzen einer Begleitgruppe aus den Einwohnergemeinden, Pro Senectute Obwalden, Spitex, Curaviva Obwalden, SRK Unterwalden, einem Arzt/ Ärztin sowie Einzelpersonen aus der Zielgruppe "ältere Menschen" werden die Massnahmen und Projekte fachlich begleitet und unterstützt. Die Begleitgruppe trifft sich regelmässig, damit ein Erfahrungsaustausch stattfinden kann. Durch diese Vernetzungstreffen können die Angebote fortlaufend auf die Bedürfnisse der Zielgruppe, Einwohnergemeinden und Organisationen angepasst werden. Damit der Austausch der Begleitgruppe gewährleistet ist, wird eine Austauschplattform erstellt. Dabei handelt es sich um eine nichtöffentliche Plattform, auf welche nur das Gesundheitsamt Obwalden und die Begleitgruppe Zugriff haben. Projekte und Konzepte werden darauf hochgeladen und dienen dem Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Unterstützung. Die Mitglieder und Mitgliederinnen erhalten somit Informationen über vorhandene Angebote und deren Ansprechspersonen.

* All Halbjahr findet ein Erfahrungsaustausch in Form eines Treffens statt.
* Bis Ende 2025 wird eine Austauschplattform hergestellt.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | B, D |
| **Nationale Ziele:** | B4, B5, D4, D5 |
| **KAP-Ziele:** | Z5 |
| **Art der Vernetzung:** | * Vernetzung innerhalb des Kantons   + Mit Kommissionen und übergeordneten Fachgremien   + Mit Gemeinden   + Mit anderen kantonalen Akteuren |
| **Thema:** | * Koordination und Absprache fördern |
| **Partner Organisationen:** | * Gemeinde- Stadtverwaltung * Kantonale Verwaltung * Spitex * SRK * Pro Senectute * IG Alter, Curaviva Obwalden, OW Cura |

### V12: Treffen KAP- und KIP-Leitung Obwalden

Viermal jährlich findet ein Treffen mit den KAP-Leitenden Obwalden der Module A, B, C und D sowie der KIP-Leitung statt. Bei diesen Treffen werden Erfahrungen über aktuelle Projekte ausgetauscht und das Vorgehen bei der Umsetzung von gemeinsamen Massnahmen geplant. Ziel dieser Treffen sind die Vernetzung innerhalb des Kantons und eine gute Zusammenarbeit.

* Viermal jährlich findet ein Austauschtreffen der KAP- und KIP-Leitung statt.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | B, D |
| **Nationale Ziele:** | B4, D4 |
| **KAP-Ziele:** | Z5 |
| **Art der Vernetzung:** | * Vernetzung innerhalb des Kantons   + KAP Modul A und C   + Mit anderen kantonalen Akteuren |
| **Thema:** | * Koordinierte Zusammenarbeit |
| **Partner Organisationen:** | * Fachstelle Gesellschaftsfragen |

### V13: Treffen KAP- Programmleitende Zentralschweiz

Mindestens zweimal im Jahr treffen sich KAP- Programmleitende der Module B und D aus verschiedenen Innerschweizer Kantonen. Diese Treffen dienen dem Erfahrungsaustausch und Koordination der Angebote. Es besteht dadurch eine gegenseitige Unterstützung bei der Planung und Umsetzung von Angeboten und Projekten mit Fokus Alter.

* Das Gesundheitsamt Obwalden nimmt an diesen Erfahrungstreffen mindestens zweimal jährlich teil.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | B, D |
| **Nationale Ziele:** | B4, D4 |
| **KAP-Ziele:** | Z5 |
| **Art der Vernetzung:** | * Beteiligung in interkantonalen und regionalen Netzwerken   + PIKA |
| **Thema:** | * Erfahrungsaustausch |
| **Partner Organisationen:** | * Zentralkantone (NW, UR,SZ,LU, ZG) |

## Ebene Öffentlichkeitsarbeit

### Ö3: Informationen zu einem Gesundheitsthema

Viermal im Jahr erhalten die älteren Menschen Informationen über ein Gesundheitsthema. Dieses wird nach Möglichkeit auf die Jahreszeit abgestimmt und enthält Empfehlungen und Ratschläge zur Bewegung, ausgewogenen Ernährung und psychischen Gesundheit im Alter. Die Informationen werden nach Möglichkeit über das "Aktuell", Magazine der Organisationen (z.B. Pro Senectute oder IG Alter) oder die Obwaldner Zeitung verbreitet.

* Viermal jährlich erhalten die älteren Menschen per Printmedien Informationen zu einem Gesundheitsthema im Alter.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | B, D |
| **Nationale Ziele:** | B5, B6, D5, D6 |
| **KAP-Ziele:** | Z2 |
| **Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:** | * Ältere Menschen |
| **Thema:** | * Förderung von ausreichend Bewegung * Strukturelle Bewegungsförderung * Sturzprävention * Förderung einer ausgewogenen Ernährung * Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum * Prävention von Mangelernährung * Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst * Stärkung der Ressourcen im Umfeld * Sensibilisierung / Entstigmatisierung * Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse |
| **Lebensphase:** | * Agilität * Erste Einschränkungen * Funktionelle Abhängigkeit |
| **Multiplikatoren:** |  |
| **Art der Öffentlichkeitsarbeit:** | * Informationen |
| **Kanal:** | * Printmedium |

### Ö4: Obwaldä isch zwäg

Im Kanton Obwalden werden ab dem Jahr 2022 kantonale Aktionsprogramme in allen vier Modulen durchgeführt. Die kantonalen Aktionsprogramme Module A bis D werden unter dem Namen "Obwaldä isch zwäg" zusammengefasst. Die Bevölkerung setzt sich durch dieses Programm mit der Gesundheitsförderung und Prävention auseinander. Durch das Bekanntmachen des Namens "Obwaldä isch zwäg" werden die älteren Menschen auf das kantonale Aktionsprogramm aufmerksam gemacht.

* Der Name "Obwaldä isch zwäg" wird durch die Platzierung auf Materialien und Berichten bei der Bevölkerung bekannt gemacht.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | B, D |
| **Nationale Ziele:** | B5, B6, D5, D6 |
| **KAP-Ziele:** | Z2 |
| **Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:** | * Ältere Menschen * Multiplikatoren * Gesamtbevölkerung |
| **Thema:** | * Bekanntmachung KAP |
| **Lebensphase:** | * Agilität * Erste Einschränkungen * Funktionelle Abhängigkeit |
| **Multiplikatoren:** | * Angehörige * Freiwillig Engagierte |
| **Art der Öffentlichkeitsarbeit:** | * Kampagne |
| **Kanal:** | * Printmedium * Newsletter * Website * Obwaldner Zeitung |

### Ö5: Informationsbroschüre zu Angeboten und Organisationen

In Form einer Informationsbroschüre werden die Anlaufstellen und Angebote der Organisationen im Kanton Obwalden gebündelt. Dadurch erhalten die älteren Menschen sowie deren Angehörige eine einfache Übersicht und einen niederschwelligen Zugang zu Informationen und Unterstützungsangeboten der Organisationen.

* Alle Personen über 60 Jahren erhalten eine Informationsbroschüre zu den Angeboten der Organisationen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | B, D |
| **Nationale Ziele:** | B3, B5, B6, D3, D5, D6 |
| **KAP-Ziele:** | Z2 |
| **Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:** | * Ältere Menschen * Multiplikatoren |
| **Thema:** | * Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen * Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse * Vereinfachte Übersicht der Angebote |
| **Lebensphase:** | * Agilität * Erste Einschränkungen * Funktionelle Abhängigkeit |
| **Multiplikatoren:** | * Angehörige |
| **Art der Öffentlichkeitsarbeit:** | * Informationen |
| **Kanal:** | * Printmedium |

### Ö6: Wie geht's dir (Modul D) (Good Practice Massnahme)

Zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schweiz finanziert und steuert Gesundheitsförderung Schweiz zwei sprachregionale Kampagnen. «Wie geht es Dir?» ist die deutsch-schweizer Kampagne, die von allen deutsch-schweizer Kantonen und von Pro Mente Sana getragen und umgesetzt wird. Das Ziel der Kampagne ist es, die Ressourcen der Menschen zu stärken und aufzuzeigen, wie man sich selber helfen und wo man bei Bedarf professionelle Hilfe finden kann.

https://www.wie-gehts-dir.ch/de.

**Kantonale Beschreibung:**

Die Kampagne ist zurzeit vor allem Bestandteil der Module A und C. Mit dem Einschluss in die Module B und D soll die Kampagne nun auch bei der älteren Bevölkerung an Bekanntheit gewinnen. Dies erfolgt durch die Verbreitung in altersspezifischen Settings (z.B. Altersheime, Coiffeure, Ärzte, Apotheken, Organisationen).

* Die Kampagne wird jährlich mit und durch mindestens zwei Partnerinstitutionen (z.B. Altersheime, Coiffeure, Ärzte, Apotheken, Organisationen) weiterverbreitet.
* Multiplikatoren und Multiplikatorinnen im Bereich Alter können jederzeit Kampagnenmaterial über das Gesundheitsamt des Kantons Obwalden beziehen.
* Die Begleitgruppe des kantonalen Aktionsprogramms wird in den Netzwerktreffen regelmässig über den Stand der Kampagne informiert.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | D |
| **Nationale Ziele:** | D5, D6 |
| **KAP-Ziele:** | Z3 |
| **Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:** | * Ältere Menschen * Multiplikatoren * Gesamtbevölkerung |
| **Thema:** | * Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst * Stärkung der Ressourcen im Umfeld * Sensibilisierung / Entstigmatisierung * Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen * Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse |
| **Lebensphase:** | * Agilität * Erste Einschränkungen |
| **Multiplikatoren:** | * Angehörige |
| **Art der Öffentlichkeitsarbeit:** | * Kampagne * Informationen |
| **Kanal:** | * Printmedium * Website * Plakate |

### Ö7: Öffentliche Veranstaltung zur psychischen Gesundheit

Jährlich soll im Kanton eine öffentliche Veranstaltung zum Thema psychische Gesundheit organisiert werden. Diese verfolgt das Ziel der Sensibilisierung der älteren Bevölkerung für aktuelle und wichtige Themen der psychischen Gesundheit und wird möglichst im Rahmen des Tages der psychischen Gesundheit (10. Oktober) abgehalten. Die Veranstaltung kann zum Beispiel als Themenabend oder –woche gestaltet werden und - falls sinnvoll - mit Veranstaltungen der Module A und C kombiniert werden. Dabei sollen auch diverse Organisationen vor Ort sein, um die Zielgruppe auf passende Angebote und Anlaufstellen aufmerksam zu machen.

* Jährlich wird eine Veranstaltung zu einem aktuellen Thema der psychischen Gesundheit durch das Gesundheitsamt Obwalden organisiert.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | D |
| **Nationale Ziele:** | D5, D6 |
| **KAP-Ziele:** | Z3 |
| **Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:** | * Ältere Menschen * Multiplikatoren |
| **Thema:** | * Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst * Stärkung der Ressourcen im Umfeld * Sensibilisierung / Entstigmatisierung * Gesundheitsförderung in psychisch belasteten Familiensituationen * Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen * Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse |
| **Lebensphase:** | * Agilität * Erste Einschränkungen * Funktionelle Abhängigkeit |
| **Multiplikatoren:** | * Angehörige |
| **Art der Öffentlichkeitsarbeit:** | * Veranstaltungen / Aktionen |
| **Kanal:** | * Direkter Kontakt |

### Ö14: Mehrsprachige Gesundheitsinformationen "migesplus"

Die KAP-Leitung stellt sicher, dass Multiplikatoren und Multiplikatorinnen über Migesplus Bescheid wissen. Des Weiteren statten sie die Begleitgruppe und Arztpraxen mit den nötigen fremdsprachigen Unterlagen zu Bewegung, zur ausgewogenen Ernährung und psychischen Gesundheit im Alter aus.

* Bis Ende 2025 sind sämtliche Organisationen der Begleitgruppe und mindestens drei Arztpraxen über Migesplus informiert und greifen auf die mehrsprachigen Unterlagen zu Bewegung, zur ausgewogener Ernährung und psychischen Gesundheit im Alter zurück.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | B, D |
| **Nationale Ziele:** | B4, B5, B6, D4, D5, D6 |
| **KAP-Ziele:** | Z2 |
| **Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:** | * Ältere Menschen * Multiplikatoren |
| **Thema:** | * Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen * Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund |
| **Lebensphase:** | * Agilität * Erste Einschränkungen * Funktionelle Abhängigkeit |
| **Multiplikatoren:** | * Angehörige * Ärzte / Ärztinnen * Medizinisches Personal * Berater und Beraterinnen * Therapeuten / Therapeutinnen * Professionelles nicht-medizinisches Personal * Trainer / Trainerinnen, Coaches * Freiwillig Engagierte |
| **Art der Öffentlichkeitsarbeit:** | * Informationen |
| **Kanal:** | * Direkter Kontakt * Printmedium |

### Ö18: Sicher stehen - sicher gehen (Good Practice Massnahme)

«Sicher stehen – sicher gehen» ist ein Projekt, das die bfu, Pro Senectute Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz mit fachlicher Unterstützung der Rheumaliga Schweiz, Physioswiss und des ErgotherapeutInnen-Verbands Schweiz entwickelt haben.

Ziel dieser Plattform ist die Sturzprävention bei den über 65-Jährigen. Sie besteht zum einen aus einer Informationskampagne über verschiedene öffentliche Kanäle. Zum anderen bietet sie eine Datenbank mit zertifizierten Kursen in der ganzen Schweiz. Des Weiteren stellt sie Übungen vor, die zu Hause durchgeführt werden können.

**Kantonale Beschreibung:**

Die ältere Bevölkerung wird über die Kampagne "sichergehen.ch" zur Sturzprävention sensibilisiert. Dazu wird die bereits vorhandene Kampagne "sichergehen.ch" in den Einwohnergemeinden verbreitet, um über die Wichtigkeit und Inhalte eines spezifischen Trainings aufzuklären und die Sicherheit im Alltag zu erhöhen.

* In allen Einwohnergemeinden wird jährlich die Kampagne zur Sturzprävention "sichergehen.ch" verbreitet und publiziert.

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul:** | B |
| **Nationale Ziele:** | B2, B6 |
| **KAP-Ziele:** | Z1 |
| **Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:** | * Ältere Menschen * Multiplikatoren |
| **Thema:** | * Sturzprävention |
| **Lebensphase:** | * Agilität * Erste Einschränkungen * Funktionelle Abhängigkeit |
| **Multiplikatoren:** | * Therapeuten / Therapeutinnen * Trainer / Trainerinnen, Coaches |
| **Art der Öffentlichkeitsarbeit:** | * Kampagne * Informationen |
| **Kanal:** | * Direkter Kontakt * Printmedium * Radio / TV * Website * Fachvorträge |

## Ebene Übergeordnetes

# Budget

Folgende Beträge sind budgetiert (in CHF):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Pro Jahr** | **Gesamtes Programm** | **Prozent** |
| **Kantonsbetrag** | 50'000.- | 200'000.- | 50% |
| **Betrag Gesundheitsförderung Schweiz** | 50'000.- | 200'000.- | 50% |
| **Gesamtbudget** | 100'000.- | 400'000.- | 100% |

Budgetaufteilung nach Modulen

|  |  |
| --- | --- |
| **Modul B** | **Modul D** |
| 200'000.- | 200'000.- |

# Anhang: Übersicht Nationale Ziele - KAP-Ziele - Massnahmen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nationales Ziel** | **KAP-Ziel** | **Massnahme** |
| B1 | Z1: Bewegung und altersgerechten Lebensraum fördern | * I17: Quartierspaziergang mit Wirkung (Modul B) |
| B2 | Z1: Bewegung und altersgerechten Lebensraum fördern | * Ö18: Sicher stehen - sicher gehen |
| B3 | Z1: Bewegung und altersgerechten Lebensraum fördern | * I17: Quartierspaziergang mit Wirkung (Modul B) |
| Z2: Gesundheitskompetenz und Multiplikatoren stärken | * Ö5: Informationsbroschüre zu Angeboten und Organisationen |
| B4 | Z1: Bewegung und altersgerechten Lebensraum fördern | * P1: Qualitätslabel "sichergehen.ch" * I17: Quartierspaziergang mit Wirkung (Modul B) |
| Z2: Gesundheitskompetenz und Multiplikatoren stärken | * Ö14: Mehrsprachige Gesundheitsinformationen "migesplus" * I15: Workshop für Multiplikatoren "Ernährung für Menschen im Alter von 60+" |
| Z4: Gesellschaftliches Zusammenleben und Integration fördern | * I2: Begegnungsort jung und alt |
| Z5: Vernetzung, Koordination sowie Grundlagen und Impulse fördern | * V10: Begleitgruppe * I11: Koordinationsstelle Alter * V12: Treffen KAP- und KIP-Leitung Obwalden * V13: Treffen KAP- Programmleitende Zentralschweiz * I16: Bestandesaufnahme der Einwohnergemeinden |
| B5 | Z2: Gesundheitskompetenz und Multiplikatoren stärken | * Ö3: Informationen zu einem Gesundheitsthema * Ö4: Obwaldä isch zwäg * Ö5: Informationsbroschüre zu Angeboten und Organisationen * Ö14: Mehrsprachige Gesundheitsinformationen "migesplus" * I15: Workshop für Multiplikatoren "Ernährung für Menschen im Alter von 60+" |
| Z5: Vernetzung, Koordination sowie Grundlagen und Impulse fördern | * V10: Begleitgruppe * I11: Koordinationsstelle Alter |
| B6 | Z1: Bewegung und altersgerechten Lebensraum fördern | * Ö18: Sicher stehen - sicher gehen |
| Z2: Gesundheitskompetenz und Multiplikatoren stärken | * Ö3: Informationen zu einem Gesundheitsthema * Ö4: Obwaldä isch zwäg * Ö5: Informationsbroschüre zu Angeboten und Organisationen * Ö14: Mehrsprachige Gesundheitsinformationen "migesplus" |
| Z5: Vernetzung, Koordination sowie Grundlagen und Impulse fördern | * I11: Koordinationsstelle Alter |
| D1 | Z4: Gesellschaftliches Zusammenleben und Integration fördern | * I2: Begegnungsort jung und alt * I20: Quartierspaziergang mit Wirkung (Modul D) |
| D2 | Z3: Psychische Gesundheit stärken | * P19: Erweiterung Leistungsvereinbarung mit Pro Senectute Obwalden |
| Z4: Gesellschaftliches Zusammenleben und Integration fördern | * I2: Begegnungsort jung und alt |
| D3 | Z2: Gesundheitskompetenz und Multiplikatoren stärken | * Ö5: Informationsbroschüre zu Angeboten und Organisationen |
| Z3: Psychische Gesundheit stärken | * P19: Erweiterung Leistungsvereinbarung mit Pro Senectute Obwalden |
| Z4: Gesellschaftliches Zusammenleben und Integration fördern | * I20: Quartierspaziergang mit Wirkung (Modul D) |
| D4 | Z2: Gesundheitskompetenz und Multiplikatoren stärken | * Ö14: Mehrsprachige Gesundheitsinformationen "migesplus" |
| Z3: Psychische Gesundheit stärken | * V8: Vernetzungs- und Austauschtreffen Netzwerk psychische Gesundheit Schweiz * P19: Erweiterung Leistungsvereinbarung mit Pro Senectute Obwalden |
| Z4: Gesellschaftliches Zusammenleben und Integration fördern | * I2: Begegnungsort jung und alt * V9: Zeitgut * I20: Quartierspaziergang mit Wirkung (Modul D) |
| Z5: Vernetzung, Koordination sowie Grundlagen und Impulse fördern | * V10: Begleitgruppe * I11: Koordinationsstelle Alter * V12: Treffen KAP- und KIP-Leitung Obwalden * V13: Treffen KAP- Programmleitende Zentralschweiz * I16: Bestandesaufnahme der Einwohnergemeinden |
| D5 | Z2: Gesundheitskompetenz und Multiplikatoren stärken | * Ö3: Informationen zu einem Gesundheitsthema * Ö4: Obwaldä isch zwäg * Ö5: Informationsbroschüre zu Angeboten und Organisationen * Ö14: Mehrsprachige Gesundheitsinformationen "migesplus" |
| Z3: Psychische Gesundheit stärken | * Ö6: Wie geht's dir (Modul D) * Ö7: Öffentliche Veranstaltung zur psychischen Gesundheit * I21: Ensa Kurse |
| Z4: Gesellschaftliches Zusammenleben und Integration fördern | * V9: Zeitgut |
| Z5: Vernetzung, Koordination sowie Grundlagen und Impulse fördern | * V10: Begleitgruppe * I11: Koordinationsstelle Alter |
| D6 | Z2: Gesundheitskompetenz und Multiplikatoren stärken | * Ö3: Informationen zu einem Gesundheitsthema * Ö4: Obwaldä isch zwäg * Ö5: Informationsbroschüre zu Angeboten und Organisationen * Ö14: Mehrsprachige Gesundheitsinformationen "migesplus" |
| Z3: Psychische Gesundheit stärken | * Ö6: Wie geht's dir (Modul D) * Ö7: Öffentliche Veranstaltung zur psychischen Gesundheit * I21: Ensa Kurse |
| Z4: Gesellschaftliches Zusammenleben und Integration fördern | * I20: Quartierspaziergang mit Wirkung (Modul D) |
| Z5: Vernetzung, Koordination sowie Grundlagen und Impulse fördern | * I11: Koordinationsstelle Alter |

Legende

|  |  |
| --- | --- |
| **Nationales Ziel** | **Beschreibung** |
| B1 | Bei der Gestaltung des öffentlichen Raums werden Empfehlungen/Kriterien berücksichtigt, welche ausreichende körperliche Aktivität von älteren Menschen begünstigen. |
| B2 | Bei der Gestaltung von Angeboten und Einrichtungen für ältere Menschen werden Empfehlungen/Kriterien berücksichtigt, welche eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung begünstigen. |
| B3 | Ältere Menschen und ihre Bezugspersonen haben niederschwelligen Zugang zu Beratungs-/ Unterstützungsangeboten zur Unterstützung in den Bereichen Ernährung und Bewegung. |
| B4 | Organisatorische und politische Rahmenbedingungen in Kanton, Gemeinden und in Einrichtungen/ Angeboten für ältere Menschen sind so gestaltet, dass eine ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivitäten älterer Menschen fördern. |
| B5 | Das soziale Umfeld von älteren Menschen wird für den Stellenwert von ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung sensibilisiert und dazu befähigt, diese bei älteren Menschen zu fördern. |
| B6 | Ältere Menschen werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, welche ihr Wissen, ihre Einstellung und ihre Kompetenzen bezüglich ausgewogener Ernährung und genügend körperlicher Aktivität und fördern und sie zu entsprechendem Verhalten anregen. |
| D1 | Bei der Gestaltung des öffentlichen Raums werden Empfehlungen/Kriterien berücksichtigt, welche die soziale Teilhabe älterer Menschen begünstigen. |
| D2 | Bei der Gestaltung von Angeboten und Einrichtungen für ältere Menschen werden Empfehlungen/Kriterien berücksichtigt, welche die soziale Teilhabe begünstigen |
| D3 | Ältere Menschen und ihre Bezugspersonen haben niederschwelligen Zugang zu Beratungs-/ Unterstützungsangeboten, die ihre Ressourcen/Lebenskompetenzen stärken und sie in belastenden Situationen unterstützen. |
| D4 | Organisatorische und politische Rahmenbedingungen in Kanton, Gemeinden und in Einrichtungen/ Angeboten für ältere Menschen sind so gestaltet, dass sie die Ressourcen/ Lebenskompetenzen stärken, die soziale Teilhabe fördern und ältere Menschen in belastenden Situationen unterstützen |
| D5 | Das soziale Umfeld von älteren Menschen wird für den Stellenwert der psychischen Gesundheit sensibilisiert und dazu befähigt, die Ressourcen/ Lebenskompetenzen von älteren Menschen zu stärken. |
| D6 | Ältere Menschen werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, welche ihr Wissen, ihre Einstellungen und ihre Kompetenzen fördern, damit sie psychisch gesund bleiben und mit belastenden Situationen umgehen können |