

# Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich

Dr. Christina Zweifel

# Kanton Obwalden

- ▶ 490 Quadratkilometer gross
- ▶ "Der schönste Kanton der Schweiz" gemäss dem Verwaltungspräsidenten von Obwalden Tourismus
- ▶ 10 Nationalstrassenanschlüsse mit Kapazitäten für 122'400 Fahrzeuge pro Tag (Gesamtverkehrskonzept 2021)
- ▶ 2021: 60 Dachs (2012: 50) (BFS 2021)



# Aber auch

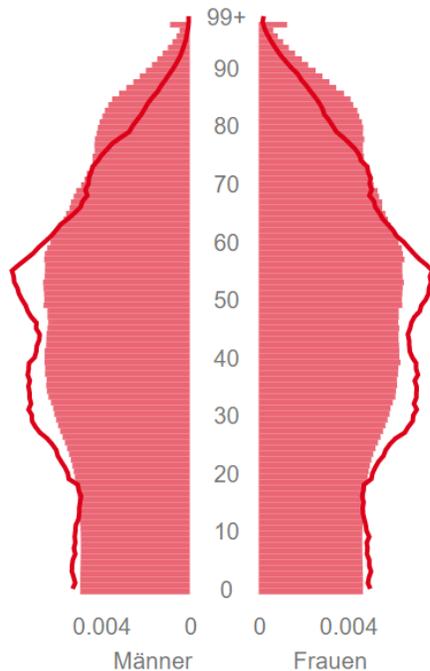


- ▶ 38'435 Einwohnerinnen und Einwohner
- ▶ 7'696 Personen über 65
- ▶ 7 politische Gemeinden

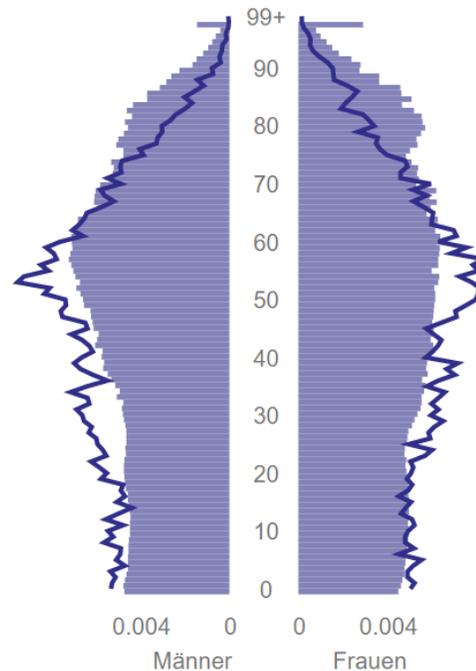
# Demographische Entwicklung

## Anteil Personen nach Altersgruppe

Schweiz



Obwalden



— 2019    ■ 2050

Anteil der Personen im Alter  $x$  = Anzahl der Personen im Alter  $x$  / Gesamtbevölkerung

- ▶ Heute: 20% der Bevölkerung über 65.
- ▶ 2050: 29% der Bevölkerung über 65.

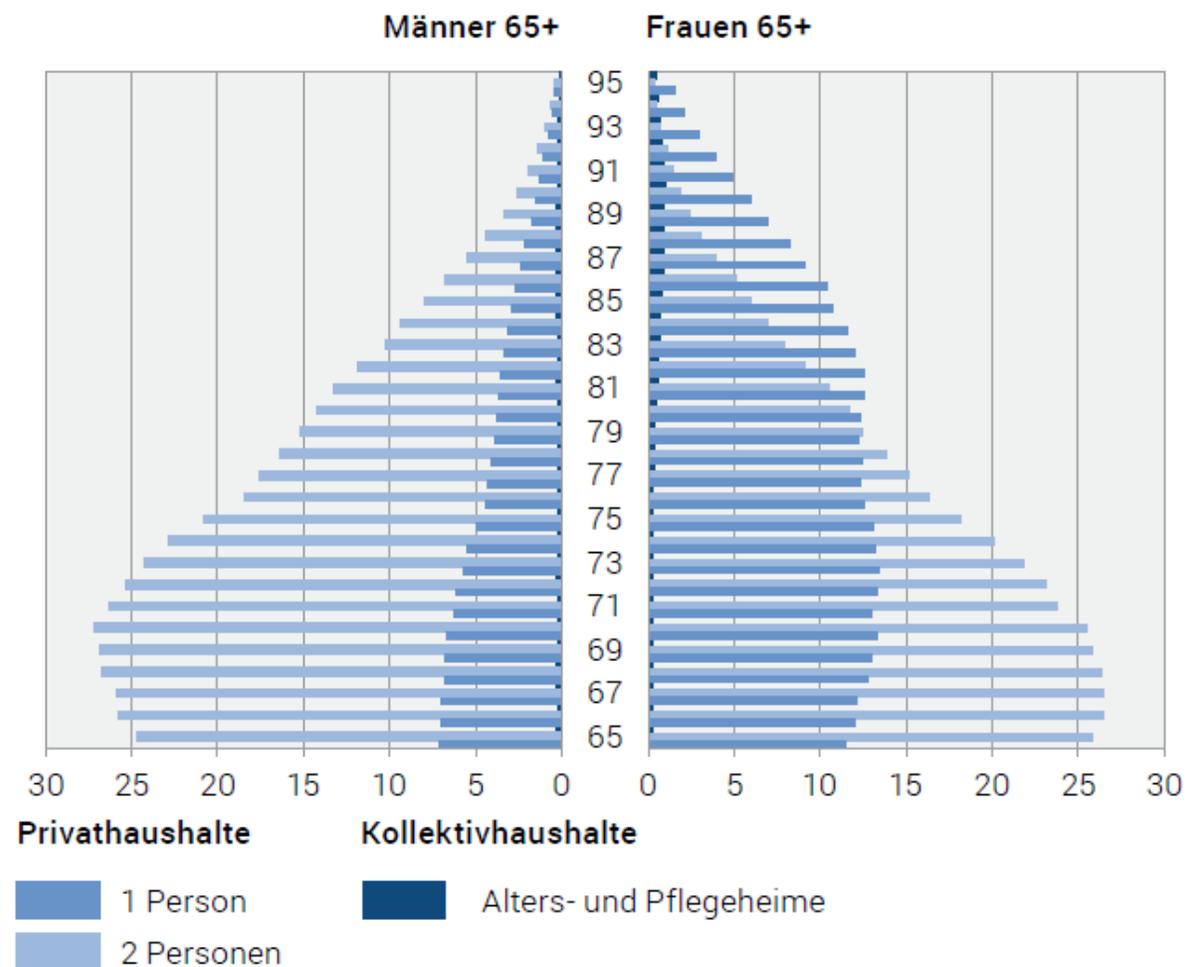
# Ältere Menschen?

- ▶ 2 Generationen im Rentenalter
- ▶ Menschen über 65 leisten im Kanton Obwalden geschätzt jährlich 1,2 Millionen Stunden Freiwilligenarbeit und Angehörigenpflege.
- ▶ Knapp 5,5% der Personen über 65 wohnen in einem Pflegeheim.

## Alterspyramide nach Haushaltstyp, 2016

G2

Tausend



Quelle: BFS – Statistik der Bevölkerung und Haushalte (STATPOP)

© BFS 2018

# Gesundheit im Alter

- ▶ Lebenserwartung bei guter Gesundheit steigt.

Geschlecht	Lebenserwartung mit 65 in guter Gesundheit	Lebenserwartung mit 65 Total
Frauen	14.5 (79.5 Jahre alt)	22.5 (87.5 Jahre alt)
Männer	13.7 (78.7 Jahre alt)	19.7 (84.7 Jahre alt)

- ▶ Gesundheitszustand

77% der 65 bis 74 Jährigen und 61% der über 75-Jährigen schätzen ihren Gesundheitszustand als sehr gut ein.

Gesundheitsförderung Schweiz (2022), Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich!  
[Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich! | GFCH \(gesundheitsfoerderung.ch\)](https://www.gesundheitsfoerderung.ch)

# Gesundheitsförderung im Alter



*«Gäbe es ein Medikament, das auf die Entwicklung von Demenz so gut wirkt wie ein gesunder Lebensstil, dann würde man von einem Wundermittel sprechen.»*

**Paul G. Unschuld**, PD Dr. med., Zentrumsleiter, Klinik für Alterspsychiatrie,  
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

- ▶ Die positive Wirkung der Gesundheitsförderung im Alter für die einzelnen Menschen, aber auch für die ganze Gesellschaft, ist wissenschaftlich gut belegt, insbesondere in den folgenden drei Bereichen:
  - ▶ Ausgewogene Ernährung
  - ▶ Bewegung und Sturzprävention
  - ▶ Psychische Gesundheit

Gesundheitsförderung Schweiz (2022), Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich!  
[Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich! | GFCH \(gesundheitsfoerderung.ch\)](https://www.gesundheitsfoerderung.ch)

# Ausgewogene Ernährung

- ▶ 75% der Frauen und 62% der Männer über 65 achten auf eine gesunde Ernährung
- ▶ 42% der Bevölkerung in der Schweiz sind übergewichtig. Der Anteil nimmt zwischen 15 und 74 kontinuierlich zu. Ab 75 sinkt er.

"Wer übergewichtig und gesund ist, muss nicht zwingend abnehmen - wichtig ist, regelmässig körperlich aktiv zu sein."

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

## Ausgewogene Ernährung

- ▶ Notwendige Energie und Nährstoffzufuhr
- ▶ Genuss und Freude

# Praxistipps

Was sich ab 60 verändert:

- ▶ **Protein:** Grössere Mengen als bei jungen Menschen
- ▶ **Vitamin D und Calcium Mangel** können zu brüchigen Knochen führen (ab etwa 30)
- ▶ Bei **geringen Appetit** auf kleinere Mahlzeiten umstellen
- ▶ **Genügend Flüssigkeit** wird im Alter noch wichtiger



## Rätselheft

→ Mit Tipps zum Essen & Geniessen ab 60 Jahren

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

Broschüre und Rätselheft: Essen und Geniessen ab 60 Jahren

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

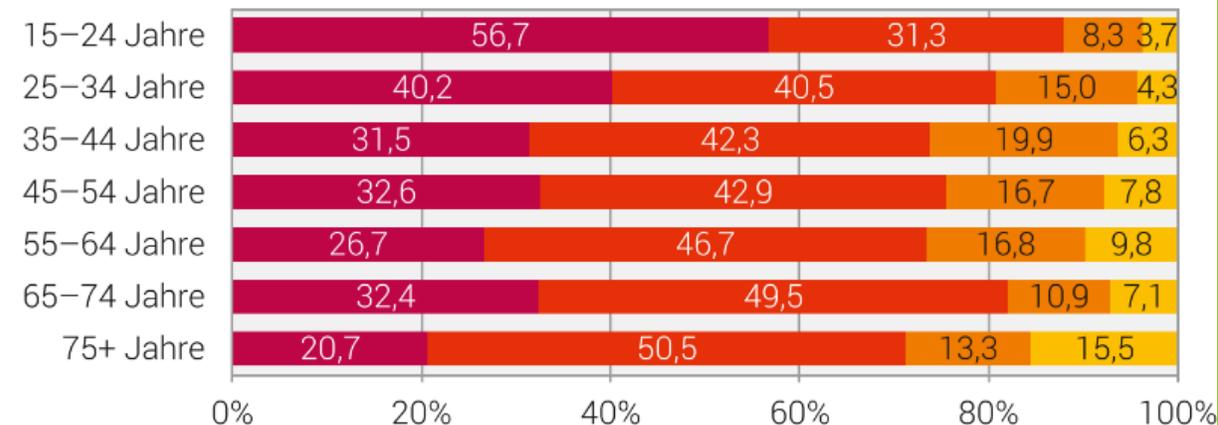
# Bewegung und Sturzprävention

- ▶ 25% der Bevölkerung bewegt sich nicht genügend.
- ▶ Regelmässige Bewegung führt zu höherer Lebensqualität und verzögert den Verlust der Unabhängigkeit.

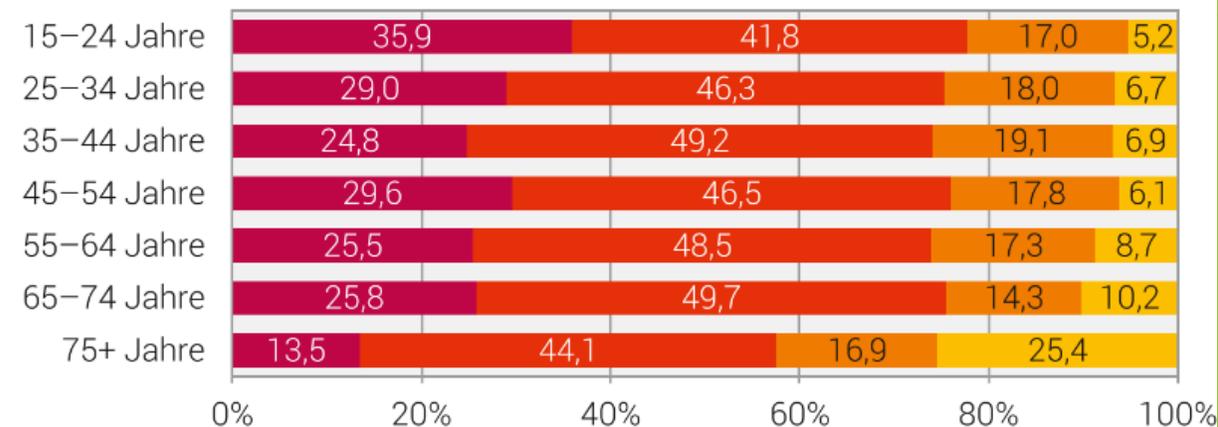
## Körperliche Aktivität nach Alter, 2017

Bevölkerung in Privathaushalten ab 15 Jahren

### Männer



### Frauen



# Praxistipps

- ▶ Gleichgewicht
- ▶ Kraft
- ▶ Mentale Fitness
  
- ▶ Regelmässig trainieren
  
- ▶ Fortschritte erleben



[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The central text is positioned within a white, trapezoidal area that is part of this layered design.

# Altersbilder und psychische Gesundheit im Alter

# 7'696 Personen über 65



Bilder aus der Ausstellung  
Alt? Bilder und Gedanken  
zum Alter  
([www.altersbilder.ch](http://www.altersbilder.ch)) und  
Kampagne Freiwilligenarbeit  
60+  
([www.zeit-nutzen.ch](http://www.zeit-nutzen.ch))

# Wer ist alt? 85 jährige Frauen?



Sophia Loren

Foto von 2020 aus dem Film Du hast das Leben vor dir.

Sie ist 86 Jahre alt.

# Wer ist alt? 70 Jährige Männer?



# Oder?

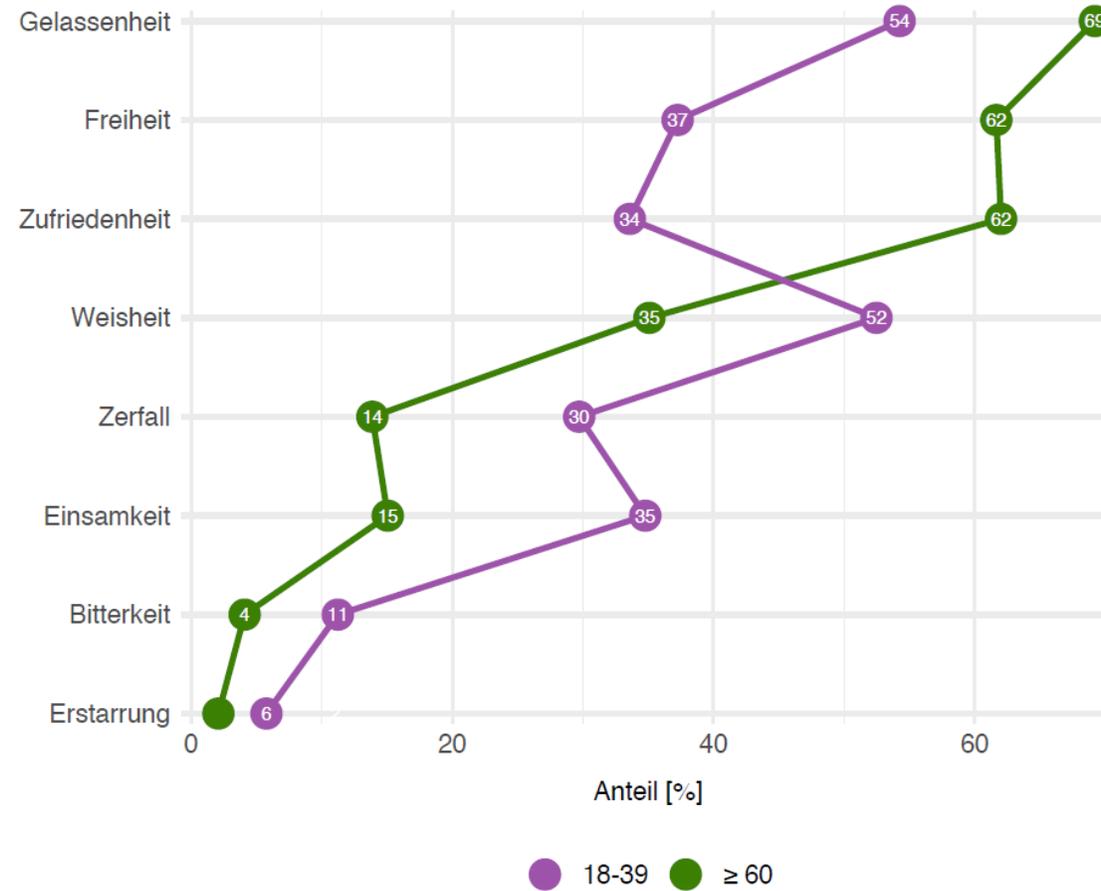


HOPEMATE RETINOL CREME ZU DEN  
AM BESTEN GEHÜTETEN  
ANTI-AGING-GEHEIMNISSEN

HOPEMATE  
Natural & Bio  
**RETINOL**  
Anti-aging moisturizer  
Hyaluronic Acid · Vitamin E · Green Tea  
1.78oz/50ml e

The advertisement features a woman's face split vertically. The left side shows her skin with a natural, slightly aged appearance, while the right side shows her skin after applying the cream, appearing significantly smoother and more youthful. A dollop of the white cream is shown on her right cheek. Below the face, a purple jar of the product is displayed on a matching purple platform. The jar is surrounded by fresh green olives and olive branches. The background is a solid purple color.

# Altersbilder



# Effekt der Altersbilder

- ▶ Das Bild des eigenen Alter(n)s
  - ▶ defizitorientierte Selbstwahrnehmung → weniger Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen, körperliches Training, Psychotherapie → negativer Effekt aus objektive Gesundheitsparameter aus.
  - ▶ Positiver Blick auf das eigene Alter → Gesundheitsförderung und Prävention → Bessere Gedächtnisleistungen, gesünderes und aktiveres älter werden
- ▶ Fremde Bilder des eigenen Alter(n)s
  - ▶ Negative Altersbilder → Überanpassung: einfach Sprache, Lautes sprechen, Begrenzung auf Altersthemen, bevormundende Haltung → Anstrengend und unbefriedigend/ weniger Selbstbestimmung
  - ▶ Positive Altersbilder → selbstbestimmte Lebensgestaltung.

# Was wir tun können?

- ▶ Darüber sprechen
- ▶ Differenzierte und realistische Altersbilder zeigen
- ▶ Generationen verbinden

[www.altersbilder.ch](http://www.altersbilder.ch)



# Psychische Gesundheit im Alter



*«Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Im Alter darf man sich nach Schicksalsschlägen nicht gehen lassen. Mir hilft mein gesellschaftliches Engagement, zum Beispiel als Kursleiterin für das Gedächtnistraining oder in den partizipativen Forschungsaktivitäten des SeniorLab. Meine Aktivitäten tragen mich über schwierige Zeiten, stimulieren mich und machen mir Freude.»*

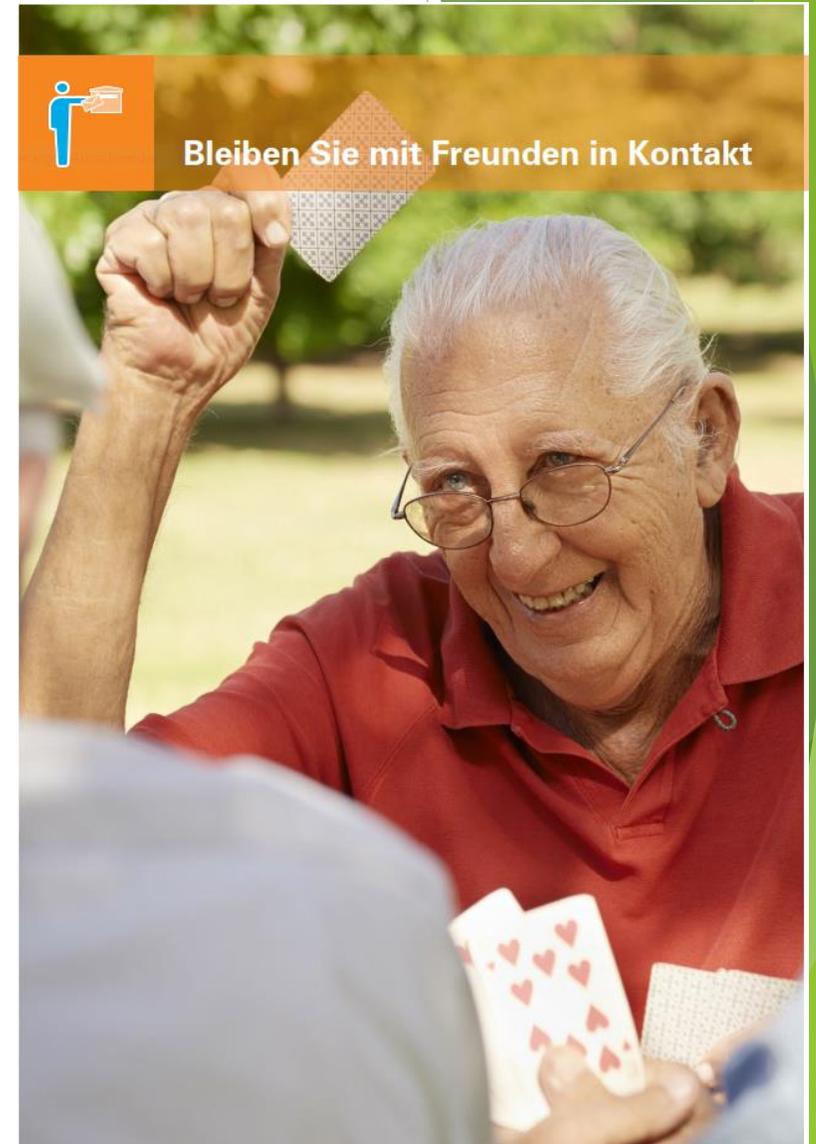
**Gudrun Chable**, wohnhaft in Lausanne, pensionierte Kinderkrankenschwester, ehemals Präsidentin Migros Genossenschaftlerinnenbund/«Forum elle» Waadt, heute unter anderem Kursleiterin in der Gesundheitsförderung im Alter und aktiv bei SeniorLab

- ▶ Sinnggebung als wichtiger Faktor der psychischen Gesundheit.
- ▶ Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen erlauben eine unabhängige Lebensführung.

Gesundheitsförderung Schweiz (2022), Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich!  
[Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich! | GFCH \(gesundheitsfoerderung.ch\)](https://www.gesundheitsfoerderung.ch)

# Praxistipps

- ▶ Neugierig bleiben - Neues lernen
- ▶ Mitmachen - Teil einer Gemeinschaft sein
- ▶ Hilfe annehmen - Unterstützung organisieren
- ▶ In Kontakt bleiben - Freundschaften pflegen



# Soziale Kontakte

- ▶ Herausforderung nach der Pensionierung
- ▶ Aktive Gestaltung der sozialen Netzwerke
- ▶ Allein sein und Einsamkeit als Gefühl

# Gestaltung der Pensionierung

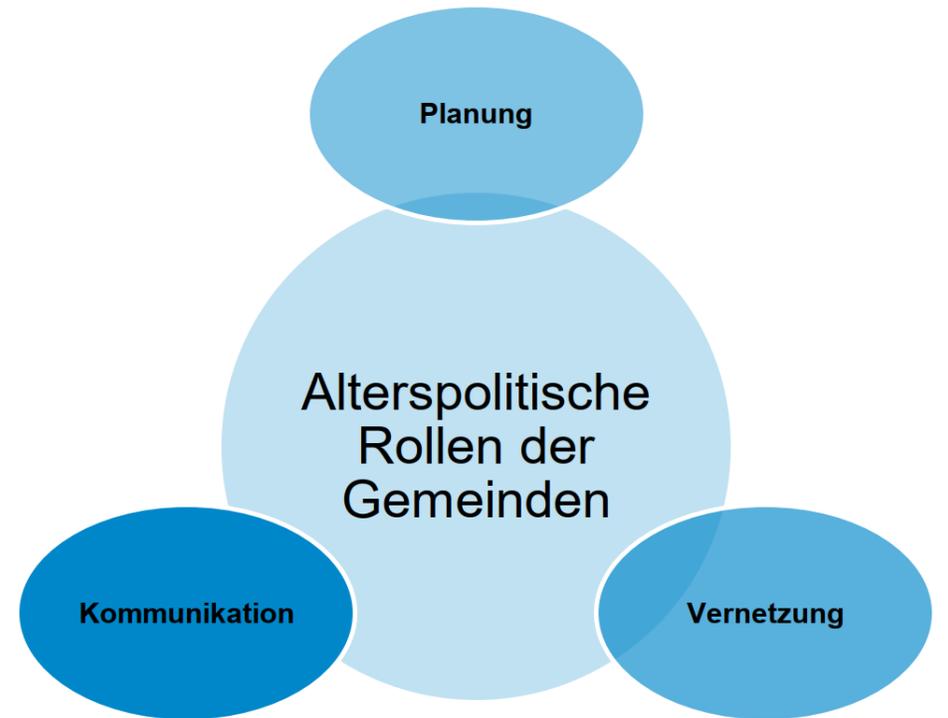


# Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich!

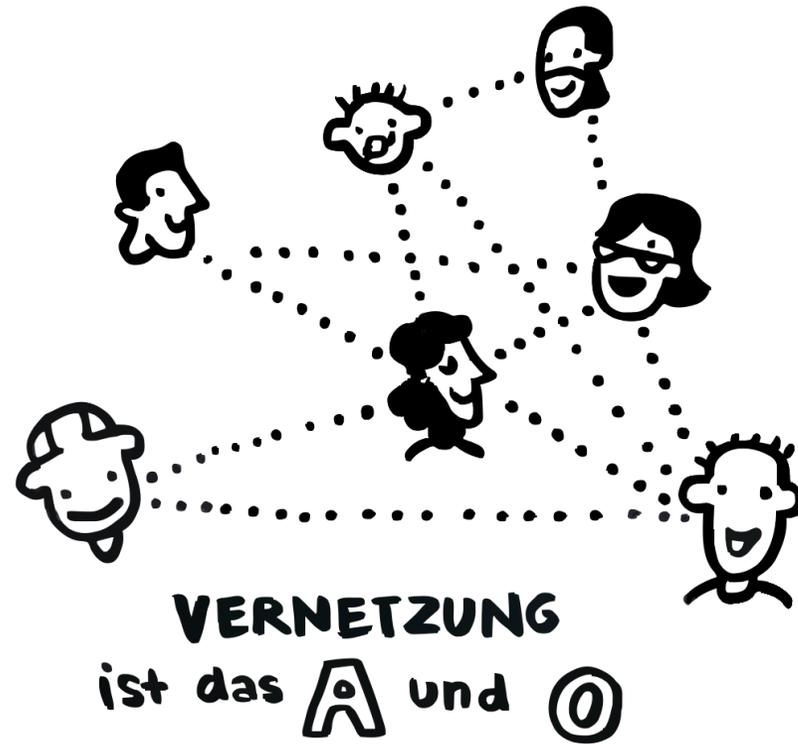
- ▶ Bevölkerung in der Schweiz wird immer älter. Gesundes Altern und Erhalt der Autonomie sind bis ins hohe Alter positiv beeinflussbar
- ▶ Wirksamkeit der Gesundheitsförderung ist belegt. Besonders wirksam: Bewegungsförderung und Sturzprävention, Förderung ausgewogene, Ernährung und psychische Gesundheit
- ▶ Ältere Menschen möchten so lange wie möglich zuhause leben. Die Gesundheitsförderung im Alter verbessert die Lebensqualität älterer Menschen; sie spart Kosten für die Menschen und ihre Familien, die Gemeinden und die öffentliche Hand
- ▶ Gesunde ältere Menschen engagieren sich vielfältig in den Gemeinden. Sie sind eine wertvolle Ressource für die Gemeinde.

# Gemeinden spielen eine wichtige Rolle!

- ▶ Dank der Nähe zu den Einwohnerinnen und Einwohnern kennen die Verantwortlichen deren Bedarf und können ältere Menschen zur Mitwirkung motivieren.
- ▶ In unseren Gemeinden arbeiten viele Organisationen, Institutionen, Vereine und Menschen für die älteren Menschen.
- ▶ Rollen der Gemeinden:
  - ▶ Strategische Planung
  - ▶ Vernetzung der Akteure
  - ▶ Kommunikation



# Abschluss



- ▶ Für Seniorinnen und Senioren: Bleiben Sie Neugierig und lernen Sie voneinander!
- ▶ Für Fachpersonen: Bleiben Sie Neugierig und lernen Sie voneinander!
- ▶ Für Gemeindeverantwortliche: Bleiben Sie Neugierig und lernen Sie voneinander!