

Fachzeitschrift

Psinfo



1/2019

Altersforschung
Herausforderungen
und Chancen für
die Wissenschaft

**Alternde
Gesellschaft**
Massnahmen auf
Bundes-, Kantons- und
Gemeindeebene

CareNet+
Pilotprojekt mit
Zukunftscharakter



Werner Schärer, Direktor
Pro Senectute Schweiz

Gesundheitsförderer der ersten Stunde

Schon seit ihrer Gründung setzt sich die Stiftung Pro Senectute zum Ziel, ältere Menschen darin zu unterstützen, ihre Lebensqualität und Selbstbestimmung aufrecht zu erhalten. Mit unserem Beratungs- und Dienstleistungsangebot bieten wir als grösste Dienstleistungsorganisation für ältere Menschen und ihre Angehörigen ein Rundumpaket, das aktueller denn je ist. Unsere Kompetenzen stellen wir in den Bereichen Lebens- und Freizeitgestaltung, Gesundheit, aber auch zu den Themen Wohnen, Finanzen und Recht flächendeckend in der ganzen Schweiz zur Verfügung. Damit leisten wir zusammen mit unseren Freiwilligen, Partnern und Spendern einen wichtigen Beitrag, gesundes und erfülltes Altern in der Schweiz zu ermöglichen.

Der 2016 publizierte «Weltbericht über Altern und Gesundheit» der Weltgesundheitsorganisation verdeutlicht, dass gesund altern nicht nur mit der reinen Abwesenheit von Krankheiten einhergeht. Der Bericht zeigt unter anderem ein neues Gesundheitsverständnis auf – nämlich weg von krankheitsorientierten kurativen Modellen und hin zu einer integrierten Versorgung, bei der die individuellen Bedürfnisse der älteren Menschen im Vordergrund stehen. Nebst einer Stärkung der eigenen Ressourcen ist auch die Schaffung eines altersfreundlichen Lebensumfeldes von zentraler Bedeutung.

Das Thema «Gesund altern» ist vielschichtig und bringt auf vielen Ebenen Herausforderungen mit sich. Welche Verantwortlichkeit haben Wissenschaft, Praxis und Politik? Welche Massnahmen sind notwendig, damit unsere immer älter werdenden Menschen auch im hohen Alter, und trotz gesundheitlichen Einschränkungen, selbstbestimmt leben können? In dieser Ausgabe beleuchten wir einige dieser Fragestellungen.

Handlungsfelder für gesundes Altern

Mit der demografischen Entwicklung braucht es neue Konzepte in vielen Handlungsfeldern, damit ältere Menschen ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter aufrechterhalten können. Sei es in der Prävention und Gesundheitsförderung, im altersgerechten Wohnen, in der Gemeinwesenarbeit, aber auch im Gesundheits- und Pflegesystem.

Sonya Kuchen, Leiterin Fachstellen, Pro Senectute Schweiz

Rahel Schmid, Fachspezialistin Unternehmenskommunikation, Pro Senectute Schweiz

Gemäss Berechnungen vom Bundesamt für Statistik ändert sich die Alterspyramide in den nächsten 30 Jahren. Verantwortlich dafür ist einerseits der Geburtenrückgang in den vergangenen Jahrzehnten. Andererseits tragen die geburtenstarken Jahrgänge zwischen 1950 und 1970 zu bedeutenden Veränderungen der Altersstruktur bei. Ein weiterer Faktor ist die steigende Lebenserwartung, die zusätzlich zu einem höheren Anteil älterer Menschen führt.

Mit der steigenden Lebenserwartung verändern sich die Bedürfnisse älterer Menschen. Die Aufrechterhaltung der Lebensqualität sowie der Wunsch, möglichst lange zu Hause wohnen zu können und die Bewahrung der Autonomie stehen dabei im Zentrum. Als grösste Organisation für Altersfragen liegt es in der Verantwortung von Pro Senectute, auf die Bedürfnisse von älteren Menschen einzugehen und die Angebote darauf auszurichten.

Betreuung und Pflege zu Hause

So lange wie möglich zu Hause im vertrauten Umfeld alt zu werden, ist ein weit verbreiteter Wunsch. Rund 90% aller Senioren, mehrheitlich Frauen, leben ab 65 Jahren in den eigenen vier Wänden. Auch bei Hochaltrigen sind es noch immer 57%, die nach wie vor zu Hause leben. Doch nicht alle älteren Menschen können ohne Betreuung und Pflege zu Hause wohnen. Sie sind auf die Unterstützung von Angehörigen angewiesen. Was früher als selbstverständlich galt, gestaltet sich heute aber schwieriger denn je. Nach wie vor sind es überwiegend Frauen, welche die Betreuung und Pflege übernehmen. Doch mit der Zunahme der erwerbstätigen Frauen, kleineren Familien und unterschiedlichen Familienstrukturen sowie grösseren Wohndistanzen ist die jüngere Generation zunehmend herausgefordert, ältere Familienmitglieder zu betreuen. Auf zusätzliche Betreuung und Pflege durch externe Personen oder Organisationen wird aus Kostengründen oft verzichtet. Es braucht deshalb neue, auch finanzielle Ansätze im Unterstützungssystem, um die ambulante Betreuung und Pflege zu Hause auch in Zukunft sicherzustellen.

Bestehende Dienstleistungsangebote von Pro Senectute unterstützen ältere Menschen darin, weiterhin im eigenen Zuhause leben zu können.

Dazu gehören unter anderem Besuchsdienste, Haushalts- oder Putzhilfen, Unterstützung bei der Administration, Arbeiten im Garten oder der Entlastungsdienst für betreuende Angehörige. Pro Senectute erbringt zeitgemässe Dienstleistungen – diese gilt es laufend zu überprüfen, ebenso wichtig ist die Evaluation von innovativen Angeboten.

Soziale Ungleichheit führt zu gesundheitlichen Unterschieden

Gesundheit im Alter und soziale Ungleichheit stehen gemäss wissenschaftlichen Studien in einem engen Zusammenhang. Soziale Ungleichheit entsteht insbesondere durch den sozioökonomischen Status, welcher die Faktoren Bildung, Einkommen, berufliche Stellung und Vermögen beinhaltet. Der Faktor Bildung spielt eine wichtige Rolle. Durchschnittlich verfügen Menschen mit geringerer Bildung über weniger Gesundheitskompetenz. Ebenso kann die finanzielle Lage eines älteren Menschen seinen Gesundheitszustand beeinflussen, da Armut im Alter den Zugang zur medizinischen Versorgung einschränkt. Ausserdem nehmen Betroffene durch ihre finanzielle Einschränkung gesellschaftliche und kulturelle Veranstaltungen nicht mehr wahr. Die Gefahr von Einsamkeit steigt, was sich wiederum auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirken kann.

Die Herausforderungen zur Erhöhung der gesundheitlichen Chancengleichheit sind vielfältig. Der Aufbau von Gesundheitskompetenz, die Pflege eines gesunden Lebensstils, der Zugang zur Gesundheitsversorgung und die soziale Integration sind mögliche Strategien, gesundheitliche Chancengleichheit zu schaffen. Pro Senectute engagiert sich einerseits dafür, dass ältere Menschen über bestehende Angebote informiert werden. Andererseits sorgt Pro Senectute dafür, dass ältere Personen finanzielle Unterstützung erhalten, um Dienstleistungen zu nutzen. Projekte mit und für die breite Bevölkerung zusammen mit anderen Organisationen und Institutionen zugunsten einer altersfreundlichen Gestaltung der Gemeinde und des Quartiers helfen, auch zurückgezogene ältere Menschen zu erreichen.

Bewegung für Körper und Geist

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich Bewegung positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirkt. Regelmässige körperliche Bewegung stärkt zum einen den Körper, sorgt aber auch für ein verbessertes Wohlbefinden und mehr Lebensfreude. Gezieltes Training fördert die Erhaltung der Muskelkraft und des Gleichgewichts – womit ältere Menschen Stürze vermeiden, länger mobil bleiben und die Selbständigkeit bis ins hohe Alter bewahren können. Das Sport- und Bewegungsangebot von Pro Senectute bietet mobilen, älteren Menschen entsprechend ihren Bedürfnissen vielfältige Bewegungsmöglichkeiten. Ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität nehmen jedoch externe Bewegungs- und Sportangebote oft nicht mehr wahr. Hier setzt Pro Senectute beispielsweise mit dem Bewegungsangebot DomiGym an: Freiwillige, ausgebildete Bewegungscoaches trainieren mit älteren Menschen in ihrem eigenen zu Hause Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Damit erhalten weniger mobile Menschen ihre Beweglichkeit für alltägliche Verrichtungen aufrecht und stürzen weniger.



Herausforderungen für die Betreuung und Pflege zu Hause

Es fehlt grundsätzlich nicht an Dienstleistungen, die Betreuung, Pflege und gesundheitliche Primärprävention zuhause anbieten.

Die Herausforderung für die Zukunft besteht in der Koordination und Kooperation der verschiedenen Anbietenden. So sind z. B. die Nahtstellen zwischen Pflegeorganisationen und Betreuungs- und Präventionsorganisationen wie Pro Senectute zu überdenken. Wie können sich Fachpersonen von Betreuungs- und Pflegeorganisationen optimal ergänzen? Wie können Freiwillige, betreuende Angehörige und Fachpersonen gut zusammenarbeiten? Welche Schulungen und Unterstützungsangebote brauchen Freiwillige? Es gilt, neue Konzepte und Lösungen für diese Fragestellungen unter Einbezug aller Akteure zu erarbeiten und umzusetzen.

Im Zentrum sollte der ältere Mensch mit seiner individuellen Biographie und Lebensform stehen, welcher von einer überschaubaren Gruppe von Personen unterstützt wird, um selbstbestimmt und in Würde leben zu können.

www.prosenectute.ch

Interdisziplinarität für gesunden Alterungsprozess

Ältere Menschen sollen möglichst lange ihre Lebensqualität erhalten und einen gesunden Alterungsprozess durchlaufen. Für die Altersforschung heisst es, die Vernetzung zwischen sozial-, geistes-, naturwissenschaftlichen und medizinischen Disziplinen zu forcieren und Erfahrungen sowie Anforderungen aus der praktischen Altersarbeit zu verknüpfen. Damit können adäquate Massnahmen für die Altersversorgung entwickelt werden.

Interview mit Prof. Dr. phil. Mike Martin, Direktor vom Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich, geführt von Rahel Schmid, Fachspezialistin Unternehmenskommunikation, Pro Senectute Schweiz

Prof. Dr. phil. Mike Martin ist seit 2002 Professor für Gerontopsychologie und Gerontologie und leitet als Direktor das Zentrum für Gerontologie an der Universität Zürich. Das Zentrum setzt sich zum Ziel, wissenschaftliche Grundlagen für das Altern mit guter Lebensqualität zu erarbeiten. Die Sensibilisierung aller Akteure zu gerontologischen Themen – ob Wirtschaft, Politik, Kultur, Kirche oder Öffentlichkeit, steht im Vordergrund. Das Zentrum fördert das gemeinsame Verständnis über das «gute» Altern und vernetzt Forschung und Praxis, um zielgerichtete Massnahmen für die ältere Bevölkerung zu entwickeln.

Zentrum für Gerontologie ZfG
www.zfg.uzh.ch

Was versteht die Altersforschung unter «Gesund altern»?

Ein Mensch altert laut WHO-Definition gesund, wenn er seine «funktionale Fähigkeit» stabilisieren kann. Als funktionale Fähigkeit wird verstanden, wenn der Mensch «tut und ist, was man Grund hat, wertzuschätzen». Neu dabei: Frühere Definitionen gingen davon aus, dass der Mensch entweder krank oder gesund ist. Immer mehr ältere Menschen mit chronischen Mehrfacherkrankungen sind aber gleichzeitig in der Lage, ihre funktionale Fähigkeit aufrecht zu erhalten. Das neue Grundverständnis trägt dieser Entwicklung Rechnung. Für die Altersforschung bedeutet dies: Wir müssen verstehen, wie alle Faktoren innerhalb der Person und ihrer Umwelt zusammenwirken. Damit gewinnen wir Erkenntnisse darüber, wie ein Mensch seine funktionale Fähigkeit stabilisieren kann.

Altern Menschen von heute anders als früher?

Menschen leben heute länger, haben unterschiedliche Profile an Fähigkeiten und Bedürfnissen sowie Handlungsmöglichkeiten in ihrer Umwelt. Sie sind häufiger Manager ihrer funktionalen Fähigkeiten und Entscheidungen. Sie sind wie andere Altersgruppen auf Bildungsangebote angewiesen, um die Entwicklungen der Digitalisierung selbstkritisch bewerten zu können.

Inwiefern hat sich die Altersforschung entwickelt?

Sie ist schwieriger geworden, und damit viel interessanter. Als Altersforscher muss ich nicht nur die traditionellen Verfahren kennen, mit denen man Veränderungseffekte von Interventionen testen kann. Es geht auch darum, Verfahren zu ermitteln, die Stabilisierungseffekte von Interventionen prüfen können. Ich sollte in der Lage sein, systematisch und im grossen Stil die funktionale Fähigkeit älterer Personen kontext-, situations- und personenspezifisch zu bestimmen, allenfalls unter Einbezug digitaler Hilfsmittel. Ich muss die technischen, ethischen, rechtlichen und analytischen Voraussetzungen kennen, um anhand von Alltagsdaten festzustellen, ob eine Intervention gewirkt hat.

Mit welchen Herausforderungen sieht sich die Altersforschung zukünftig konfrontiert?

Viel mehr mit den Möglichkeiten, nicht nur einzelne Aspekte von Gesundheit zu betrachten, sondern Gesundheit «in action» zu untersuchen, also konkrete Verhaltensweisen direkt im Alltag. Diese neue Messmöglichkeit in einem neuen Gebiet ermöglicht zu erfassen, was Menschen tatsächlich tun. Die Altersforschung ist nicht mehr nur beschränkt, Eigenschaften, Fähigkeiten oder Beeinträchtigungen festzulegen – oder nicht darauf, worüber Personen selber Auskunft geben.

Was für Erkenntnisse konnten Sie zum Thema «Gesund altern» gewinnen? Gibt es ein Ergebnis, das Sie besonders überraschte?

Ich habe mit Erstaunen festgestellt, dass die über 70-jährigen in einem Grossteil von Studien weltweit ausgeschlossen werden. Der Grund liegt sicher darin, dass Forschung durch die Vielzahl chronischer Erkrankungen komplizierter wird als eine Einzelerkrankung. Erstaunlich ist vor allem, wie vielen älteren Menschen es gelingt, ihre funktionale Fähigkeit zu stabilisieren. Altersforschung hat damit die neue Aufgabe, Erkenntnisse für das Zusammenspiel der verschiedenen Faktoren zur Aufrechterhaltung der funktionalen Fähigkeit zu liefern. Diese Erkenntnisse unterstützen die Versorgungspraxis bei neuen Konzepten und Massnahmen.

Welche Forschungsfragen zum Thema «Gesund altern» beschäftigen Sie zurzeit?

Wir arbeiten daran, objektiv die funktionale Fähigkeit älterer Personen zu bestimmen. Ziel ist, die Gesundheit unter Berücksichtigung aller wichtiger Faktoren zu messen. Die Messung soll so zuverlässig und preiswert sein, dass sie als Endpunkt der Versorgungsforschung und Versorgungspraxis genutzt werden kann. Der medizinische Bereich spricht hier von «digitalen Endpunkten». Wir wollen diese Messungen nutzen, damit die Gesellschaft aufgrund genauerer Informationen zielgerichtete Entscheidungen trifft.

Welche Chancen ergeben sich für Institutionen wie Pro Senectute durch die intensiverte Altersforschung?

Versorgungspraxis wie die von Pro Senectute ist immer an der Person, dem Kontext, der Situation und den Handlungsmöglichkeiten ausgerichtet. Altersforschung hat bisher die Umstände und das alltägliche Handeln vernachlässigt, um vermeintlich «objektiver» zu sein. Mit dem neuen Konzept des gesunden Alterns und den Möglichkeiten der digitalen Messung im Alltag wird die Grundlagenforschung ebenfalls alltagsnah sowie kontext- und situationsspezifisch. Damit sind zukünftige Ergebnisse auch praktisch relevant und umsetzbar. Offenheit für neue Entwicklungen zeichnet Pro Senectute schon immer aus – jetzt kann Pro Senectute davon profitieren, dass Grundlagenforscher sich zukünftig für die Praxis sowie ihre Fragestellungen interessieren dürfen und müssen – damit wird Pro Senectute ein wichtiger Partner für den Transfer zwischen Forschung und Praxis.



Stakeholderkonferenz «Gesund altern – ein Widerspruch», 6. Mai 2019

Die Stakeholderkonferenz in Bern widmet sich den beiden nationalen Strategien nichtübertragbarer Krankheiten und Sucht. Das Thema «Gesund altern – ein Widerspruch» bildet den Schwerpunkt der diesjährigen Stakeholderkonferenz.

Wichtige Akteure aus dem Gesundheitsbereich berichten über ihre Erkenntnisse und stellen Praxisbeispiele vor. In Workshops werden Erfahrungen ausgetauscht und diskutiert.

Das Bundesamt für Gesundheit, die Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und –direktoren und die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz stellten das Programm in Zusammenarbeit mit Infodrog und Pro Senectute Schweiz zusammen.

Auf der Website vom Bundesamt für Gesundheit ist das Programm einzusehen: www.bag.admin.ch

Gesund altern in der Schweiz

Die weltweite demografische Alterung stellt auch die Schweiz vor Herausforderungen. Wie kann sichergestellt werden, dass ältere Menschen möglichst lange gesund und unabhängig altern? Welche Verantwortung das Bundesamt für Gesundheit (BAG) wahrnimmt, um gesundes Altern in der Schweiz zu ermöglichen, erklärt Direktor Pascal Strupler.

Interview mit Pascal Strupler, Direktor Bundesamt für Gesundheit, geführt von Rahel Schmid, Fachspezialistin Unternehmenskommunikation, Pro Senectute Schweiz

Weshalb ist das BAG so aktiv bei der Erarbeitung von Strategien und der Umsetzung von Massnahmen für die ältere Bevölkerung?

Die Alterung der Bevölkerung gehört zu den grössten Herausforderungen im Gesundheitssystem. Die Lebenserwartung in der Schweiz ist hoch. Der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung wächst. Das ist erfreulich. Wir müssen uns bemühen, dass diese wertvolle gewonnene Zeit, diese zusätzlichen Jahre, bei bestmöglicher Lebensqualität gelebt werden können. Die Chancen, bis ins hohe Alter gesund zu sein, sind aber nicht für alle gleich. Ob man gesund altert, hängt von vielen Faktoren ab: Die Errungenschaften der Medizin, aber auch die Gene spielen eine wichtige Rolle. Ebenfalls entscheidend sind die Umwelteinflüsse, die gesellschaftlichen Verhältnisse und unser persönliches Verhalten.

Welche Rolle nimmt das BAG in der Alterspolitik wahr? Was sind die grössten Herausforderungen in dieser Rolle?

Die wachsende Zahl älterer Patientinnen und Patienten steigert den Bedarf an medizinischen und pflegerischen Leistungen. Es braucht mehr qualifiziertes Gesundheitspersonal und passende Versorgungsstrukturen. Auch die Anforderungen an eine gut abgestimmte Behandlung steigen. Die heutigen Versorgungsstrukturen sind zu stark auf die Akut-Medizin ausgerichtet. Sie werden den Bedürfnissen dieser Patientengruppe nicht gerecht. Unser Fokus muss zwingend auf der Prävention, auf einer möglichst engen, effizienten Zusammenarbeit der Akteure liegen. Die Forderung nach Kosteneffizienz darf keine Rationierungssängste hervorrufen. Sie ist das Resultat des Zusammenspiels von Prävention, hoher Qualität der medizinischen und pflegerischen Leistungen und sinnvoller Organisation. Es ist anspruchsvoll, die verschiedenen Akteure im Boot zu haben. Gerade beim Thema Kosteneffizienz müssen alle einen Einsatz leisten, Zugeständnisse machen. Wir wollen das System insbesondere für Familien und Menschen mit tiefem Einkommen bezahlbar halten.

Was versteht das BAG unter «Gesund altern»?

Gesund heisst nicht zwingend, frei sein von Erkrankungen oder Einschränkungen. Körperliche und kognitive Einbussen gehören zum Al-



Pascal Strupler ist seit 2010 Direktor des Bundesamtes für Gesundheit. Vor seinem Amt als Direktor war er Generalsekretär im Eidgenössischen Departement des Innern (EDI). Er arbeitete zuvor im Integrationsbüro EDA/EVD, im Volkswirtschaftsdepartement und im Eidgenössischen Finanzdepartement. Pascal Strupler absolvierte ergänzend zu seinem Studium der Rechte an der Universität Bern eine Diplomausbildung am Hochschulinstitut für öffentliche Verwaltung (IDHEAP) in Lausanne.

Bundesamt für Gesundheit BAG
www.bag.admin.ch

ter. Wichtig ist auch das subjektive Wohlbefinden. Dieses kann auch für eine Person gut sein, die an einer chronischen Krankheit leidet. Wir arbeiten eng mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz zusammen. Sie plant Aktionspläne zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen. Sie unterstützt die Kantone zum Beispiel bei Kursen zur Bewegungsförderung und Sturzprävention, bei Informationen für eine gesunde Ernährung oder gesellige Veranstaltungen.

Wie wichtig ist es, dass die Ärzte, die Pflege, die Physiotherapeuten und weitere Dienstleister gut zusammenarbeiten?

Insbesondere bei chronisch kranken Menschen ist die Koordination unter Leistungserbringern enorm wichtig. Unnötige oder aber fehlende Behandlungen sind die Folge. Einen wichtigen Schritt werden wir mit der Einführung des elektronischen Patientendossiers machen. Gerade in der Versorgung älterer Menschen, die oft mehrere Ärzten besuchen, erleichtert das Dossier die Zusammenarbeit aller Beteiligten. Darin werden alle wichtigen Daten und Dokumente wie Röntgenbilder und Spitalaustrittsberichte abgelegt. Mit einer verbesserten Information sollen Doppelspurigkeiten und falsche Entscheide vermieden werden. Ziel ist eine bessere Behandlungsqualität und eine höhere Patientensicherheit.

Steigen die Gesundheitskosten mit der Zunahme der älteren Bevölkerung so massiv an, wie in der Gesellschaft befürchtet wird? Kann sich zukünftig noch jede ältere Person externe Behandlung und Pflege leisten?

Die steigenden Kosten im Gesundheitswesen sind tatsächlich ein Problem. Die Demographie ist eine der Ursachen, zusammen mit dem medizinischen Fortschritt. Dazu kommt eine Mengenausweitung bei medizinisch unbegründeten Leistungen. Die alternde Bevölkerung ist also nicht der einzige Grund. Aber es stimmt: im letzten Drittel des Lebens fallen die höchsten Kosten an. Wenn es vermehrt gelingt, die letzten Lebensjahre ohne chronische Krankheiten zu verbringen, ist dies nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für das gesamte Gesundheitswesen von Vorteil.

Die Zunahme älterer Menschen soll nicht nur als Herausforderung angesehen werden. Welche Chancen ergeben sich für die Gesellschaft?

Ältere Menschen bringen sich auf vielfältige Weise in die Gesellschaft ein, indem sie beispielsweise freiwillige Aufgaben übernehmen, ihre Angehörigen oder ihre Enkelkinder betreuen. Ihre Erfahrung ist für die Gesellschaft wertvoll. Die Anstrengungen von immer mehr Organisationen und Gemeinden in Richtung einer gezielten Integration älterer Menschen in das gesellschaftliche Leben, die Förderung betreuter Wohnformen und ähnlichen Projekten gehen in die richtige Richtung.

Was bedeutet für Sie persönlich, in höheren Jahren gesund altern zu können?

Ich wünsche mir, möglichst lange autonom und zuhause leben zu können – und einen verlässlichen Hausarzt.

Mit der 2013 verabschiedeten Strategie Gesundheit2020 will der Bundesrat das Gesundheitssystem in allen Bereichen so verbessern, dass die Menschen in der Schweiz auch weiterhin überall und in hoher Qualität versorgt werden. Denn unser leistungsfähiges, hochwertiges Gesundheitssystem kommt zunehmend unter Druck. Die Zahl der älteren Menschen und damit der chronischen Krankheiten nimmt zu, die heutigen Strukturen sind auf Akutversorgung ausgerichtet, es fehlt an Transparenz und Steuerbarkeit: Mit der Strategie Gesundheit2020 richtet der Bundesrat das Gesundheitssystem optimal auf diese Herausforderungen aus. Die 36 Massnahmen von Gesundheit2020 werden unter Einbezug aller Akteure umgesetzt.

Verschiedene Teilprojekte von Gesundheit2020 stehen im Zeichen des demografischen Wandels – sei es, weil sie die medizinische Grundversorgung stärken oder die Ausbildung von qualifizierten Pflegekräften fördern. Voraussetzungen, die bei der Versorgung von älteren Patientinnen und Patienten eine wichtige Rolle spielen. Denn ältere Menschen wünschen eine Vertrauensärztin oder einen Vertrauensarzt, der ihre Krankengeschichte kennt. Und sie brauchen Pflegepersonal, das auf ihre spezifischen Bedürfnisse eingeht.

Die Seite www.g2020-info.admin.ch gibt einen Überblick über die laufenden Aktivitäten.

Neue Alterskonzepte für Kanton und Gemeinden

Nicht nur der Bund, auch die Kantone und Gemeinden reagieren darauf, dass Frauen und Männer heute so alt werden wie nie zuvor. Die Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention des Gesundheitsamts des Kantons Graubünden entwickelte als Entgegnung auf diesen Umstand ein langfristiges Programm, damit älteren Menschen ihre Autonomie, Gesundheit und Lebensqualität möglichst lange erhalten bleibt.

Rahel Schmid, Fachspezialistin Unternehmenskommunikation, Pro Senectute Schweiz

«Die Zunahme der älteren Bevölkerung forderte uns dazu auf, das Altersleitbild und die Alterspolitik des Kantons zu überdenken und anzupassen», berichtet Denise Rudin, Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung und Prävention vom Gesundheitsamt Graubünden. Mit ihrem Team ist sie für kantonsweite und gemeindeübergreifende Kampagnen und Programme für Jung und Alt zuständig.

Das Altersleitbild gibt die Stossrichtung der Alterspolitik in ganz Graubünden vor. Diese galt auch für die Konzipierung des langfristig angelegten Programms zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter. «Mit Massnahmen zur Förderung eines gesunden Lebensstils im Alltag und sozialräumlichen Interventionen im Lebensumfeld bezwecken wir die Erhöhung der gesunden Lebensjahre und die Verzögerung der Heimeintritte», erklärt Marianne Lüthi, Programmleiterin für Gesundheitsförderung und Prävention im Alter.

Die Zusammenarbeit mit den Gemeinden und Organisationen des Gesundheits- und Sozialwesens ist für das Gesundheitsamt von zentraler Bedeutung. Mit Pro Senectute Graubünden hat das Gesundheitsamt beispielsweise eine Leistungsvereinbarung zur Umsetzung von Gesundheitsförderungsangeboten. «Unsere Beratungs- und Supportfunktion schafft eine hohe Akzeptanz bei den Akteuren», so Denise Rudin. Verschiedene Gemeinden haben erkannt, wie wichtig es ist, Seniorinnen und Senioren mitreden und mitwirken zu lassen. Dazu eine Stimme aus einer Gemeinde, welche einen Mitwirkungsprozess durchgeführt hat. «Die ältere Generation will und soll gefragt werden, wenn es um ihr persönliches Lebensumfeld geht. Viele ältere Menschen bringen gerne Ideen und Ressourcen ein und sind bereit, Verantwortung bei deren Umsetzung zu übernehmen.» Eine Gemeinde lebt von der aktiven und konstruktiven Beteiligung ihrer Einwohner und Einwohnerinnen. Damit wird das Gemeinwesen gestärkt und bereichert. Und Menschen, die einbezogen werden, erleben sich als wertvollen Teil einer lebendigen Gemeinschaft.



Denise Rudin wurde 1974 in Basel geboren und lebt heute mit ihrer Familie in Chur. Sie ist seit gut zehn Jahren Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung und Prävention am Gesundheitsamt Graubünden. Zuvor konnte sie während sieben Jahren bei Gesundheitsförderung Schweiz als Programmleiterin Bewegung, Ernährung und Entspannung an Projekten und Kampagnen mitwirken. Mit ihrer Turn- und Sportlehrer-ausbildung der ETH Zürich sowie ihrem Masterabschluss in Health Administration an der Universität Bern weiss Denise Rudin Theorie und Praxis miteinander zu verknüpfen. Als Trainerin im Kinder- und Erwachsenensport vermittelt sie in ihrer Freizeit Spass an der Bewegung für Jung und Alt.

«Ich schätze meine Tätigkeit sehr. Zusammen mit meinem Team und weiteren Akteuren leisten wir einen wichtigen Beitrag, die Lebensqualität älterer Menschen zu fördern.»

Plattform des Gesundheitsamtes Graubünden für Gesundheitsförderung und Prävention: www.bischfit.ch

NEUROTH

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Der Hörakustik-Spezialist **Neuroth** ist seit 110 Jahren ein Familienunternehmen. Ihren Ursprung hat das Unternehmen in Österreich. Seit der Gründung ist das Unternehmen stetig gewachsen und hat sich zum Marktführer in Österreich entwickelt. In Europa gehört die Neuroth-Gruppe mittlerweile zu den führenden Hörakustikern mit 240 Fachinstituten und Hörcentern, über 65 davon in der Schweiz. Rund 1200 Mitarbeitende sind europaweit für den Hörakustik-Spezialist Neuroth tätig.



Hörtrainings

Mehr Infos zum Neuroth-Hörtraining unter der kostenlosen Info-Tel.

00800 8001 8001 oder online unter

www.neuroth.com/hoertraining

Partner

Hörtraining von Neuroth – besser verstehen ohne Hörgeräte

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit einer Hörminderung. Die Verschlechterung des Gehörs beeinträchtigt die Lebensqualität der Betroffenen stark. Nicht nur das Tragen eines Hörgeräts steigert das physische, emotionale und soziale Wohlbefinden um ein Vielfaches. Auch mit gezielten Hörtrainings ohne Hörgerät können Betroffene wieder lernen, besser zu verstehen. Das Hörtraining vom Hörakustik-Spezialist Neuroth trainiert gezielt die eigene Hörleistung und das Sprachverstehen.

Rahel Schmid, Fachspezialistin Unternehmenskommunikation, Pro Senectute Schweiz

Altersbedingter Hörverlust setzt in der Regel schleichend ein und ist eine der häufigsten und chronischen Gesundheitsprobleme der älteren Gesellschaft. Nicht nur für die Betroffenen bedeutet Hörminderung eine Belastung. Auch das soziale Umfeld leidet darunter. Für die Betroffenen hat die Schwerhörigkeit grosse Auswirkungen auf ihren Alltag: Gespräche in der Gruppe, telefonieren oder schnelles Sprechen vom Gegenüber werden zur Herausforderung. Daraus resultiert, dass Betroffene oft von früheren Aktivitäten fern bleiben und Situationen in Gesellschaft meiden. Die Folge davon ist soziale Isolation. Insgesamt ist es ein langer Prozess, die eigene Hörminderung wahrzunehmen, zu akzeptieren, sich Hilfe zu suchen und das Hörproblem zu behandeln. In der Regel warten Betroffene bis zu sieben Jahre, bis sie sich hörversorgen lassen. Sieben Jahre, in denen einige spannende Gespräche mit Freunden und Familie verpasst werden.

Der Hörakustik-Spezialist Neuroth bietet nicht nur fachspezifische Beratung und ein breites Hörgeräte-Sortiment an. Seit wenigen Monaten führt der Spezialist ein vierwöchiges Trainingsprogramm für hörentwöhnte Menschen durch. «Wenn man nicht mehr so gut hört wie früher, gehen bestimmte Laute und Tonfrequenzen verloren. Die Sprache wird dadurch undeutlich und klingt verschwommen», erklärt Hörakustik-Spezialist Fabian Heeg von Neuroth. Hat das Gehirn gutes Hören verlernt, muss es wieder trainiert werden. Mit dem Hörtraining von Neuroth können Betroffene die eigene Hörleistung und das Sprachverstehen wieder auf Vordermann bringen. «Im Hörtraining wird das Gehirn mittels modernen Hilfsgeräten auf besseres Verstehen trainiert», so Heeg. Erfahrene Neuroth-Mitarbeitende begleiten das Hörtraining und messen die Trainingserfolge der Teilnehmenden. Bereits nach vier Wochen stellen die Betroffenen Unterschiede fest: Sie verstehen die Sprache wieder besser und folgen Gesprächen ohne grössere Verständnisprobleme. Und nicht nur das: mit dem Hörtraining gibt Neuroth hörentwöhnten Menschen ein Stück Lebensqualität zurück.



Leistungsangebot von CareNet+

Die Koordinationsstelle von CareNet+ bietet ein vielfältiges Leistungsspektrum mit folgenden Aufgaben:

- Abklärung der medizinischen und sozialen Unterstützung in Absprache mit Klienten, Angehörigen, Ärzten und weiteren Fachpersonen
- Beurteilung des Unterstützungsbedarfs und Erarbeitung eines Behandlungs- und Betreuungsplans – in Absprache mit Klienten und Angehörigen, Ärzten, der Spitex und Krankenversicherung sowie weiteren Organisationen
- Koordination der Leistungen, welche die Klienten beziehen
- Zuständigkeiten der Kostenträger (Krankenversicherung) abklären und Kostengutsprachen einholen
- Finanzierung der Leistungen abklären und koordinieren

Kontakt Koordinationsstelle:

CareNet+
Werkstrasse 1
8910 Affoltern am Albis
Telefon 044 760 19 11
info@carenetplus.ch

Projekte Pro Senectute

CareNet+ – ein zukunftsweisendes Projekt

CareNet+ ist ein in der Schweiz einzigartiges, von Pro Senectute Kanton Zürich initiiertes Projekt, welches eine intensive Koordinierung der Zusammenarbeit aller Beteiligten im Sozial- und Gesundheitsbereich anstrebt. Das Koordinationszentrum entlastet bei komplexen Fällen die beteiligten Leistungserbringer wie Kostenträger, was zu einer verbesserten Versorgung und zur Senkung von Kosten führen soll.

Monica Flückiger, Abteilungsleiterin Marketing und Kommunikation, Pro Senectute Kanton Zürich

Das Pilotprojekt läuft seit 2016 und richtet sich an Personen über 50 Jahren in komplexen Lebens- und Gesundheitssituationen. CareNet+ hat die Verbesserung der Wirksamkeit und der Qualität in der Altersversorgung zum Ziel und ist ein unabhängiges, neutrales Koordinationszentrum, welches keine eigenen Interessen vertritt. Trägerin des Projektes ist Pro Senectute Kanton Zürich. Durch gezielte Koordination werden die gemeinsam mit allen Beteiligten getroffenen Massnahmen bestmöglich aufeinander abgestimmt. Doppelspurigkeiten in der Leistungserbringung werden dadurch vermieden, der administrative Aufwand gesenkt.

Die bisherigen Erfahrungen sind vielversprechend. Mit CareNet+ ist es auf lokaler Ebene gelungen, verschiedene Akteure zu vereinen und eine fallbezogene effiziente Zusammenarbeit einzurichten. Damit können die Versorgungssituation der Betroffenen verbessert und die Leistungserbringer entlastet werden.

Für die Überführung des Angebots in eine Betriebsphase fehlen aktuell noch der eindeutige Nachweis auf eine nachhaltige, kostensenkende Wirkung sowie die Bereitschaft zur langfristigen Mitfinanzierung. Der Bericht der externen Evaluation attestiert CareNet+ eine effizientere und koordiniertere Versorgung älterer Menschen. Die kurze Projektdauer von zweieinhalb Jahren sowie die noch niedrige Anzahl der bearbeiteten Fälle erlauben jedoch noch keine gefestigten Ergebnisse. Pro Senectute Kanton Zürich führt das Projekt während den nächsten zwei Jahren im Bezirk Affoltern fort, um weitere Erfahrungen zu sammeln. Das Angebot soll auf andere Regionen im Kanton Zürich ausgeweitet werden.

CareNet+ verfügt über grosses Potenzial, wegweisende Erkenntnisse zur Wirkung der Koordination von Versorgungsleistungen zu liefern. Alle aktiv Beteiligten sind überzeugt, dass mit der Weiterführung von CareNet+ nicht nur die Beratungs-, Betreuungs- und Behandlungsqualität der älteren Bevölkerung verbessert, sondern generell die Altersversorgung auf Dauer effizienter und vernetzter gestaltet werden kann.

Soziale Ressourcen: Förderung sozialer Ressourcen als wichtiger Beitrag für die psychische Gesundheit und eine hohe Lebensqualität (Online-Ressource)

Nicole Bachmann, Gesundheitsförderung Schweiz. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz, 2018

Gesundheitsförderung Schweiz hat im Grundlagenbericht «Psychische Gesundheit über die Lebensspanne» die soziale Unterstützung als zentrale externe Ressource identifiziert. Soziale Unterstützung ist eine wichtige Dimension der sozialen Ressourcen und wirkt zusammen mit der zentralen internen Ressource, der Selbstwirksamkeit. Die psychische Gesundheit kann durch die Förderung beider Ressourcen gestärkt werden.

www.gesundheitsfoerderung.ch



Gesund altern: Einblicke und Ausblicke zum Thema «Alt werden und gesund bleiben»

Magdalena M. Schimke, Günter Lepperdinger. Wiesbaden: Springer VS, 2018

Die Autorinnen und Autoren führen interdisziplinär Wissensbestände zum Thema Altersforschung zusammen. Neben unterschiedlichen Perspektiven bieten sie in kompakten Beiträgen einen Einblick zu Prozessen des Alterns und über Erkenntnisse zu gesundem Altern. Darüber hinaus werden zentrale Ansätze und Modelle diskutiert. Kritische Reflexionen und Ausblicke runden den Sammelband ab.



Wie Brausepulver auf der Zunge: glücklich sein ist keine Frage des Alters

Greta Silver. München: Scorpio, 2018

Jetzt ist die beste Zeit, das Leben zu genießen, ist das Motto von Greta Silver. Sie realisierte mit 30 Jahren, dass sie selbst für ihr Glück verantwortlich ist. Mit ihrer eigenen Lebensgeschichte zeigt sie Wege auf, wie man sich aus Verletzungen, Wut oder Hilflosigkeit befreit.



Gesund altern in der Schweiz: Dossier (Online-Ressource)

SAGW Schweizerische Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften. Bern: SAGW, 2016

Im Dossier thematisieren Experten das Strategiepapier «Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health» der Weltgesundheitsorganisation. Die Experten erläutern dabei die Herausforderungen und Chancen der demografischen Entwicklung für die Schweiz.



www.sagw.ch

Medien-Ausleihe: Pro Senectute Bibliothek
Bederstrasse 33 · 8002 Zürich
044 283 89 81 · bibliothek@prosenectute.ch
www.biblio.prosenectute.ch
Öffnungszeiten: Mo, Mi und Fr: 9 bis 16 Uhr
Di und Do: 9 bis 18 Uhr

Gerontologie-Symposium Schweiz 2019

Am Freitag, 22. November 2019 veranstaltet Pro Senectute bereits das vierte Gerontologie-Symposium Schweiz. In Zusammenarbeit mit einer Hochschule organisiert Pro Senectute das Symposium alle zwei Jahre. Das diesjährige Symposium zum Thema «Diskriminierung im Alter» wird zusammen mit der Hochschule für Soziale Arbeit in Freiburg FR durchgeführt.

Das Symposium thematisiert innovative und zukunftsweisende Ansätze sowie angewandtes Wissen zum Thema «Alter». Unter einem interdisziplinären und interaktiven Ansatz wird das diesjährige Thema «Diskriminierung im Alter» aus der Sozialarbeit, aus sozialwissenschaftlicher, soziologischer, psychologischer und linguistischer Sicht analysiert. Die Thematik wird einem breiten Fachpublikum aus der Altersarbeit, Verantwortlichen der Alterspolitik sowie weiteren Interessierten zugänglich gemacht.

Ziel vom diesjährigen Symposium ist die Identifikation zahlreicher Situationen, in denen Phänomene der Altersdiskriminierung auftreten. Ein weiteres Thema ist die Einschätzung der Konsequenzen für die einzelnen Menschen und die Gesellschaft. Ergänzend wird am Symposium erläutert, wie mit Interpretationshilfen sowie Wegen und Mitteln der «Diskriminierung im Alter» entgegengewirkt werden können.

In das Gerontologie-Symposium integriert ist die Verleihung des Pro Senectute Preises 2019. Interessierte Fachpersonen können sich bis zum 15. November 2019, mit Frühbucherrabatt bis zum 15. Juli 2019, für das Gerontologie-Symposium anmelden.

Mehr Informationen zum Programm und zur Anmeldung:
www.prosenectute.ch/gerontologiesymposium

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch, www.prosenectute.ch

Erscheinungsweise: 4 x jährlich

Redaktion: Rahel Schmid

Texte: Werner Schärer, Monica Flückiger, Sonya Kuchen, Rahel Schmid

Übersetzung: Pro Senectute Schweiz, CB Service

© Pro Senectute Schweiz



Online-Anmeldungen für Sportleiterkurse

Pro Senectute ist die grösste Organisation mit dem vielfältigsten Bewegungs- und Sportangebot für Personen ab 60 Jahren. Sport- und bewegungsbegeisterte Menschen können sich durch Pro Senectute Schweiz zum Sportleiter ausbilden lassen. Der Sportleiter übernimmt eine Leiterfunktion in einem Bewegungs- und Sportangebot einer Pro Senectute Organisation.

Die Ausbildungen sind durch das Bundesamt für Sport (BASPO) anerkannt. Ergänzend zur Kursleiter-Ausbildung bietet Pro Senectute Schweiz auch Weiterbildungskurse an.

Um die schweizweite Suche für die gewünschte Kursleiter-Ausbildung zu vereinfachen, ist die Suchmaske auf der Pro Senectute Website optimiert worden. Damit ermöglicht Pro Senectute sportbegeisterten Menschen, sich effizient und zielgerichtet über die Kursleiter-Ausbildung zu informieren und für den gewünschten Leiterkurs anzumelden.

www.prosenectute.ch/sportleiter



Teilnehmende für Umfrage zu Zivi-Einsätzen gesucht

Könnten Zivildienstleistende die steigende Zahl von Angehörigen und deren betreuungsbedürftigen Personen zu Hause unterstützen? Die Careum Hochschule Gesundheit untersucht im Auftrag des Bundesamtes für Zivildienst, ob und wie Einsätze von «Zivis» in der Gesundheitsversorgung zu Hause möglich sind. Diese Einsätze müssten die Vorgaben der Arbeitsmarkt- und Wettbewerbsneutralität strikt beachten. Für die Umfrage suchen die Forschenden durch ihre Partner-Organisationen Angehörige und deren Nächste, die ab 30. April 2019 an der Umfrage teilnehmen möchten.

www.careum.ch/ageing/zivi