

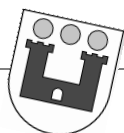
Projektteam „Gesundheitsförderung im Alter“
 Bussmann Rita, Sozialvorsteherin, Leitung
 Coldebella Barbara, Präsidentin Spitex
 Sommerhalder Herbert, Vorstandsmitglied, Verein aktive Senioren
 Theiler Josef, Präsident Verein aktive Senioren

Geuensee, 01.10.2014

Konzept „Gesundheitsförderung im Alter“

Ausschliesslich aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text nur die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist stets sowohl die weibliche als auch die männliche Form.

1. Ausgangslage	2
2. Ziele/Visionen	2
2.1 Vision aus dem aktuellen Altersleitbild des Kantons Luzern	2
2.2 Vision des kantonalen Programms Gesundheit im Alter	2
2.3 Vision und Ziele des Leitbildes der Gemeinde Geuensee	2
2.4 Ziele des Projektteams Geuensee	2
3. Zielgruppen	3
4. Konzeptionelle Absicht	3
5. Handlungsfelder	3
5.1 Handlungsfeld Soziale Kontakte	4
5.2 Handlungsfeld Körper, Geist & Psyche	5
A. Schwerpunkt Ernährung	5
B. Schwerpunkt Hören	6
C. Schwerpunkt Geistige Fitness	6
D. Schwerpunkt Psychische Gesundheit	7
5.3 Handlungsfeld Vorsorge	7
E. Schwerpunkt DOCUPASS	7
F. Schwerpunkt Suchtprävention	8
5.4 Handlungsfeld Sicherheit	8
G. Schwerpunkt Alarmnotrufe	8
H. Schwerpunkt Sturzprävention	9
5.5 Handlungsfeld Mobilität	9
6. Grobraster Information- und Bildungsveranstaltungen 2013 – 2016	10
7. Umsetzung und Information	10
8. Finanzieller Aufwand	10
9. Controlling	11
10. Weitere Massnahmen	11



1. Ausgangslage

Am 30. Januar 2013 startete der Kanton Luzern anlässlich einer Kickoff-Veranstaltung ein partnerschaftliches, gesundheitsförderndes Programm „Gesundheit im Alter“. Die Umsetzung soll durch Akteure auf den kommunalen Ebenen erfolgen. Im Rahmen des Schwerpunkts „Lebensraum Gemeinde“ bietet die Fachstelle Gesundheitsförderung den Gemeinden an, das Potenzial gesundheitsfördernder Massnahmen für ihre ältere Wohnbevölkerung zu evaluieren und wo nötig und möglich weiterzuentwickeln.

Als erste Gemeinde hat Geuensee unter der Leitung von Sozialvorsteherin Rita Bussmann zusammen mit Josef Theiler, Präsident der „Aktiven Senioren“, nach Vorgesprächen mit der Programmleitung den Ist-Zustand in der Gemeinde erhoben. Die anschliessende Auswertung durch die Fachstelle Gesundheitsförderung hat aufgezeigt, wo Handlungsbedarf besteht. Obwohl Geuensee sehr gut unterwegs ist und über ein breites Angebot im Altersbereich verfügt, konnten die Verantwortlichen mögliche Handlungsfelder definieren.¹⁾

Es wurde empfohlen ein Konzept zu erstellen, welches auf Themen fokussiert, die wesentlich zur Steigerung der persönlichen Gesundheitskompetenz beitragen. Kontinuierliche Informations- und Sensibilisierungsveranstaltungen bilden dabei einen wichtigen Bestandteil. Folgende Themen sollen innerhalb eines sich repetierenden Zyklus aufgenommen und behandelt werden: Lebensgestaltung, Sturzprävention, Bewegung und Sport, Ernährung sowie psychische Gesundheit und Sucht im Alter.

2. Ziele/Visionen

2.1 Vision aus dem aktuellen Altersleitbild des Kantons Luzern

Die Alterspolitik im Kanton Luzern ist geleitet von der Vision, dass ältere Menschen mit präventivem und gesundheitsförderndem Verhalten dazu beitragen, ihren Gesundheitszustand und ihre Lebensqualität positiv zu beeinflussen.²⁾

2.2 Vision des kantonalen Programms Gesundheit im Alter

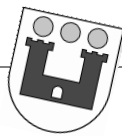
Lebensqualität, Beziehungsnetze, Selbständigkeit und Mobilität im Alter erhalten oder qualitativ ausbauen und dadurch Pflegebedürftigkeit verzögern, vermindern oder im optimalen Fall verhindern.³⁾

2.3 Vision und Ziele des Leitbildes der Gemeinde Geuensee

- Wir gewährleisten die medizinische Grundversorgung und erhöhen die Lebensqualität dank aktiver Gesundheitsförderung.
- In Notsituationen erfährt die Bevölkerung einfühlsame, kompetente und wirkungsvolle Unterstützung.⁴⁾

2.4 Ziele des Projektteams Geuensee

- Weiterführung des Pilotprojektes in Zusammenarbeit mit dem Kanton Luzern, im speziellen mit der Programmleiterin ‚Gesundheit im Alter‘.



- Festlegung eines Mehrjahresprogramms, welches konkrete Handlungsfelder aufzeigt.
- Das Projektteam Geuensee ist Promotor und Akteur auf kommunaler Ebene und Partner des kantonalen Gesundheitsförderungs-Programms in der Gemeinde Geuensee.
- Wir vermitteln Informationen und sensibilisieren unsere Senioren für gesundheitsförderndes Verhalten und entsprechende Massnahmen.
- Wir legen den Grundstein für die Öffentlichkeitsarbeit und stellen die Vernetzungen über die Gemeindegrenze hinaus sicher.

3. Zielgruppen

Zu unserem Zielpublikum gehören primär Frauen ab 64 und Männer ab 65 Jahren. Selbstverständlich steht es auch jüngeren Menschen aus unserer Gemeinde und benachbarten Dörfern offen, unsere Veranstaltungen und Anlässe zu besuchen.

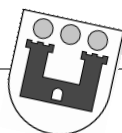
4. Konzeptionelle Absicht

- Das vorliegende Konzept unterstützt das Altersleitbild unserer Gemeinde und setzt Empfehlungen aus dem Altersleitbild um.
- Die kommunale Ebene ist – gemeinsam mit den Kantonen – die unmittelbarste Umsetzungsebene der Alterspolitik der Schweiz.
- Die Aktivitäten des Projektteams und der Aktiven Senioren sind auf mehrere Jahre ausgerichtet und ermöglichen eine Budgetplanung und eine Abschätzung der Kostenfolgen.

5. Handlungsfelder

Soziale Kontakte, Körper, Geist und Psyche, Vorsorge, Sicherheit und Mobilität wurden als zentrale Handlungsfelder der „Gesundheit im Alter“ definiert. Sie tragen wesentlich zur Steigerung der persönlichen Gesundheitskompetenz bei.

Kontinuierliche Informations- und Sensibilisierungsveranstaltungen bilden dabei einen wichtigen Bestandteil. Die Themen Lebensgestaltung, Sturzprävention, Bewegung und Sport, Ernährung, sowie psychische Gesundheit und Sucht im Alter werden innerhalb eines sich repetierenden Zyklus aufgenommen und behandelt.



5.1 Handlungsfeld Soziale Kontakte

Die Gemeinde Geuensee verfügt seit Jahren über ein sehr vielfältiges Angebot für Senioren, um Kontakte mit Gleichgesinnten zu pflegen oder neue zu knüpfen. Diese Angebote leisten einen wesentlichen Beitrag zur Minderung oder Verhinderung von Isolationen im Alter. Soziale Beziehungen beeinflussen das Wohlbefinden von Menschen positiv. Das Jahresprogramm der aktiven Senioren beinhaltet wöchentliche, monatliche, sowie weitere Aktivitäten.

Wöchentliche Aktivitäten

Nordish Walking in der Gruppe
Altersturnen mit Frau Lisbeth Nick und
Frau Daniela Wyprächtiger

Wann

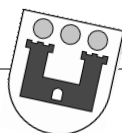
Jeden Montag
Jeden Mittwoch

Monatliche Aktivitäten

Mittagstisch:
Tanznachmittag:
Wandern
Jassen:
Velofahren:

Wann

jeden 1. Montag oder Dienstag
jeden 1. Freitag oder Donnerstag
jeden 2. Donnerstag
jeden 3. Donnerstag
jeden 4. Donnerstag



Andere enthaltene Aktivitäten – jeweils einmal im Jahr

Seniorenfasnacht, Dia-Vortrag, Museumsbesuch, Seniorenreise, Picknick, Seniorenferien, Gedächtnisgottesdienst, Chlaushock

Besucherdienst für Kranke und Betagte

Ist durch eine Selbsthilfegruppe von 10 Personen organisiert, die sporadisch Personen in Pflegeheimen oder zu Hause besucht und betreut.

Hilfe bei schriftlichen Arbeiten

Kann nach Bedarf in Anspruch genommen werden (z.B. Steuererklärung ausfüllen)

Einschätzung des Handlungsfeldes im Kontext zu:

Lebensqualität erhöhen	Beziehungsnetze pflegen	Selbständigkeit, Sicherheit vermitteln	Mobilität erhöhen	Pflegebedürftigkeit verzögern oder verhindern
✓	✓	✓	✓	✓

➡ siehe auch Punkt 5.2 D, Schwerpunkt Psychische Gesundheit

5.2 Handlungsfeld Körper, Geist & Psyche

A. Schwerpunkt Ernährung

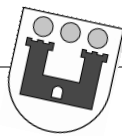
Ziel: Erhaltung von Gesundheit, Lebensqualität und Selbständigkeit

Ältere Menschen sollen sich gesund ernähren, ausgewogen und regelmässig essen und Wert auf eine sorgfältige Zubereitung der Speisen legen. Fehl- und Mangelernährung gehören zu den häufigsten und am wenigsten beachteten Alterskrankheiten in unserer Gesellschaft. Die medizinischen Folgekosten der durch Mangelernährung hervorgerufenen körperlichen Leiden sind hoch.

Umsetzung: Mahlzeitendienst durch Spitex abgedeckt, Mittagstisch s. Programm aktive Senioren, Vortrag „Ernährung im Alter“ und weitere Vorträge s. Mehrjahresprogramm

Einschätzung des Handlungsfeldes im Kontext zu:

Lebensqualität erhöhen	Beziehungsnetze pflegen	Selbständigkeit, Sicherheit vermitteln	Mobilität erhöhen	Pflegebedürftigkeit verzögern oder verhindern
✓	✓	✓	✓	✓



B. Schwerpunkt Hören

Ziel: Hörqualität erhalten bzw. verbessern

„Weniger einsam – dank besserem Hören!“ lautet die Aussage auf der Homepage der nationalen Hörstudie. Was geschieht, wenn Menschen plötzlich wieder besser hören und verstehen? Oder anders gefragt: Wie verändert sich die Lebensqualität einer Person mit Hörschwäche durch den Einsatz eines Hörgerätes? Kurz: Wesentlich!

Umsetzung: Abgedeckt durch gut erreichbare Spezialisten, Hausärzte und Gratis-Hörtests in der Umgebung.

Einschätzung des Handlungsfeldes im Kontext zu:

Lebensqualität erhöhen	Beziehungsnetze pflegen	Selbständigkeit, Sicherheit vermitteln	Mobilität erhöhen	Pflegebedürftigkeit verzögern oder verhindern
✓	✓	✓	✓	✓

C. Schwerpunkt Geistige Fitness

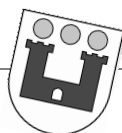
Ziel: Erhaltung und Förderung von geistiger Fitness und rechtzeitige Erkennung von nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit.

Für ältere Menschen, deren Unabhängigkeit im Alltag von einem gut funktionierenden Gehirn abhängt, sind ein paar Übungen zum Trainieren des Gehirns wichtig. Dazu beitragen kann ein gezielt eingesetztes Gedächtnistraining. Demenz vorbeugen können ferner regelmässige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung, Normalgewicht, Behandlung von Blutdruck, Blutfetten, Durchblutung und Pflege von sozialen Beziehungen.

Umsetzung : Der Vortrag Demenz führte bereits zur Einführung der Tanzgruppe, s. Programm aktive Senioren. Nach Bedarf finden sich weitere Informationen zur Prävention und der Früherkennung von Demenz im Internet (Schweizerische Alzheimervereinigung) und im Buchhandel. Ein Vortrag zum "Gehirntraining" befindet sich in der Planung.

Einschätzung des Handlungsfeldes im Kontext zu:

Lebensqualität erhöhen	Beziehungsnetze pflegen	Selbständigkeit, Sicherheit vermitteln	Mobilität erhöhen	Pflegebedürftigkeit verzögern oder verhindern
✓	✓	✓	✓	✓



D. Schwerpunkt Psychische Gesundheit

Ziel: Erhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit

Die Psyche spielt für unser Wohlbefinden und die Lebensqualität eine entscheidende Rolle. Das Gefühl des Gebrauchtwerdens, die intakten sozialen Kontakte, die Generationen übergreifende Beziehungspflege sind von entscheidender Bedeutung für das ganzheitliche Wohlbefinden. Im Verlauf des Lebens sind immer mehr Menschen mit dem Thema Depressionen konfrontiert. Entweder als Betroffene oder in ihrem Umfeld. Information und Sensibilisierung können dazu beitragen, rechtzeitig zu helfen, oder Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Umsetzung: Projekte, in denen Senioren und junge Menschen ihre Fähigkeiten, Wissen und Erfahrung austauschen, weitergeben, z. B. Senior im Klassenzimmer, Informatik-, Powerpoint- oder iPhone-Anwenderkurs durch die Schüler für Senioren etc., gegenseitig Vorträge und Informationsveranstaltung; Teilnahme an geeigneten kantonalen Programmen.

Einschätzung des Handlungsfeldes im Kontext zu:

Lebensqualität erhöhen	Beziehungsnetze pflegen	Selbständigkeit, Sicherheit vermitteln	Mobilität erhöhen	Pflegebedürftigkeit verzögern oder verhindern
✓	✓	✓	✓	✓

5.3 Handlungsfeld Vorsorge

E. Schwerpunkt DOCUPASS

Ziel: Persönliche Anliegen, Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod rechtzeitig regeln.

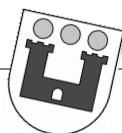
DOCUPASS ist ein Vorsorgedossier, modular aufgebaut und besteht aus folgenden Elementen:

- Ausführliche Broschüre mit Informationen u.a. zur Errichtung eines Testamentes
- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Vorsorgeauftrag
- Persönlicher Vorsorgeausweis

Umsetzung: Pro Senectute

Einschätzung des Handlungsfeldes im Kontext zu:

Lebensqualität erhöhen	Beziehungsnetze pflegen	Selbständigkeit, Sicherheit vermitteln	Mobilität erhöhen	Pflegebedürftigkeit verzögern oder verhindern
✓	✓	✓	✓	✓



F. Schwerpunkt Suchtprävention

Ziel: Sucht und deren Folgen vermeiden

Das Projekt „sensor – erkennen und handeln: Frühintervention bei Suchtgefährdung im Alter“ ist ein Projekt des kantonalen Programms Gesundheit im Alter. Akzent Prävention und Suchttherapie unterstützt Personen im Umfeld von Gefährdeten dabei, zum richtigen Zeitpunkt angemessene Unterstützung anzubieten.

Geplante Umsetzung: Zusammenarbeit mit Hausärzten und Spitex-Pflegefachpersonen. Teilnahme an kantonalen Aktionen; Vorträge s. Mehrjahresprogramm

Einschätzung des Handlungsfeldes im Kontext zu:

Lebensqualität erhöhen	Beziehungsnetze pflegen	Selbständigkeit, Sicherheit vermitteln	Mobilität erhöhen	Pflegebedürftigkeit verzögern oder verhindern
✓	✓	✓	✓	✓

5.4 Handlungsfeld Sicherheit

G. Schwerpunkt Alarmnotrufe

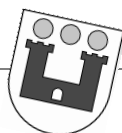
Ziel: Ein Alarmnotruf zu Hause kann Leben retten und vermittelt bei Gefährdeten und Verwandten Sicherheit.

Immer mehr Menschen entscheiden sich für einen Notruf zu Hause. Ein Sturz, Schwindel, ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall, gesundheitliche Probleme, Unwohlsein – und die/der Betroffene ist allein zu Hause! Mit einem bewährten Notrufsystem ist man sofort mit der Notruf-Zentrale verbunden und Hilfe kann unverzüglich in die Wege geleitet werden. Heute werden verschiedenste Produkte auf dem Markt angeboten: von Telealarm von Swisscom, Rotkreuz-Notruf bis zu attraktiven Alarm-Armbanduhren, welche auch unterwegs getragen werden.

Umsetzung: Informationen erhältlich durch Spitex, Hausarzt und Anbieter

Einschätzung des Handlungsfeldes im Kontext zu:

Lebensqualität erhöhen	Beziehungsnetze pflegen	Selbständigkeit, Sicherheit vermitteln	Mobilität erhöhen	Pflegebedürftigkeit verzögern oder verhindern
✓	✓	✓	✓	✓



H. Schwerpunkt Sturzprävention

- Ziel: a) Erhalt der Lebensqualität und Verhinderung von Einschränkungen infolge von Stürzen, Verletzungen
b) Mobil und sicher zu Hause leben

Altersbedingte Gesundheitsprobleme wie Seh- und Hörschwächen, Muskelschwäche, Gang- und Gleichgewichtsstörungen, Depressionen sowie umgebungsbedingte Gefahren stellen ein besonderes Risiko für Stürze dar.

Umsetzung: Projektumsetzung mit Rheumaliga, Hausärzten, Spitex und bfu – Beteiligung an sinnvollen Projekten. Selbstverantwortung wahrnehmen, Achtsamkeit im Umfeld

Einschätzung des Handlungsfeldes im Kontext zu:

Lebensqualität erhöhen	Beziehungsnetze pflegen	Selbständigkeit, Sicherheit vermitteln	Mobilität erhöhen	Pflegebedürftigkeit verzögern oder verhindern
✓	✓	✓	✓	✓

5.5 Handlungsfeld Mobilität

I. Schwerpunkt Sicherheit auf Strasse und Schiene

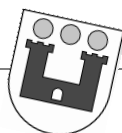
Ziel: Informiert und selbstsicher zu Fuss, mit dem ÖV und dem eigenen Auto unterwegs sein.

Die Hektik auf der Strasse, oder beispielsweise die neuen Billettautomaten verunsichern viele Menschen. Die Vermittlung von Grundlagenkenntnissen erhöht ihre Sicherheit und verhilft ihnen sich nach ihren Bedürfnissen im öffentlichen Raum zu bewegen. In einem Mobilitätskurs können die Neuerungen im Strassenverkehr, der Schutz vor Taschendiebstahl oder wie der Tarifverbund funktioniert und welches Billett das richtige ist, erlernt werden. Betreffend Fahrtüchtigkeit soll neben der entsprechenden Beurteilung durch den Arzt, auch die Selbstverantwortung ernst genommen werden.

Umsetzung: Weiterbildung, Schulungskurse mit Polizei, SBB und Verkehrsclubs. Regelmässige Kontrollen beim Arzt zur Beurteilung der eigenen Fahrfähigkeit (obligatorisch), Fahrtraining für Senioren

Einschätzung des Handlungsfeldes im Kontext zu:

Lebensqualität erhöhen	Beziehungsnetze pflegen	Selbständigkeit, Sicherheit vermitteln	Mobilität erhöhen	Pflegebedürftigkeit verzögern oder verhindern
✓	✓	✓	✓	✓



6. Grobraster Information- und Bildungsveranstaltungen 2013 – 2016

Form der Veranstaltung	Thema	2013	2014	2015	2016
Vortrag	Demenz	22.01.			
Vortrag	Ernährung im Alter		01.09.		
	Rheumalige Sturzprävention				
externe Vorträge - gemeinsame Reise anbieten	Hinweis auf bestehendes Angebot machen		Recherche		
Kursangebot vor Ort	Gedächtnistraining , Merkfähigkeit, Strategien			Herbst	
externe Vorträge	Hinweis auf bestehendes Angebot			Recherche	
Vortrag	Demenz- Vorsorgetipps				Frühling
Projekt	Erzähl- (Erinnerungscafé?)				Sommer / Herbst
Vortrag	Psych. Gesundheit Massnahmen gegen den "Winterblues"				Herbst
externe Vorträge	Hinweis auf bestehendes Angebot				Recherche

ergänzend siehe Jahresprogramm der aktiven Senioren

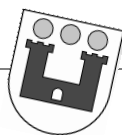
7. Umsetzung und Information

Für die Umsetzung unseres Programms stehen uns verschiedene Partner und Kommunikationsmittel zur Verfügung:

- Zusammenarbeit mit den kantonalen Stellen
- Zusammenarbeit mit den aktiven Senioren (Jahresprogramm)
- Zusammenarbeit mit der Spitex
- Zusammenarbeit mit der Pfarrei
- Zusammenarbeit mit den Hausärzten
- Vorträge mit kompetenten Fachreferenten
- Erarbeitung von Informationsblättern oder Flyer für unsere Senioren
- Publikationen in der Surseer Woche („Dorfzytig“), im „Surentaler“ und im Pfarrblatt
- Homepage der Gemeinde

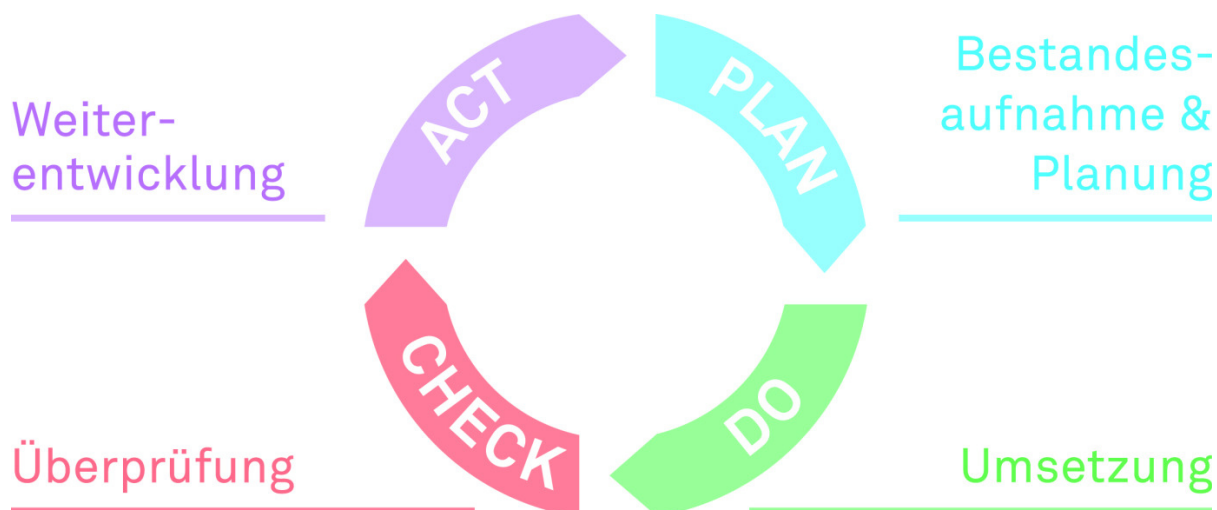
8. Finanzieller Aufwand

Die Mehrjahresplanung ermöglicht eine verlässliche Budgetierung



9. Controlling

Die gesetzten Ziele werden regelmässig überprüft und die Massnahmen laufend den Bedürfnissen angepasst. Unabhängig von den gewählten Schwerpunkten und Massnahmen gibt der PDCA-Zyklus die Vorgehensweise vor. Dieser Projektmanagement-Zyklus fasst folgende Schritte zusammen: „Planen, ausführen, kontrollieren, optimieren“. PDCA heisst entsprechend: **P**lan ⇒ **D**o ⇒ **C**heck ⇒ **A**ct

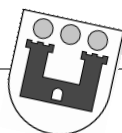


10. Weitere Massnahmen

Dieses Konzept entstand auf Anregung (Auswertung der Bedarfserhebung für die Gemeinde Geuensee der Dienststelle Gesundheit des Kantons Luzern) des „Moduls für eine gemeindezentrierte gesundheitsfördernde Alterspolitik“.

Als nächstes folgen die empfohlene Aktualisierung und Überarbeitung des Altersleitbildes, sowie die Anpassung der Homepage.





Für das Konzept:

Rita Bussmann
Sozialvorsteherin

Barbara Coldebella
Präsidentin Spitex

Josef Theiler
Präsident „Aktive Senioren“

Herbert Sommerhalder
Vorstandsmitglied „Aktive Senioren“

Quellen-Nachweis

- 1.) info Gesundheit 1/2014, Seite 20
- 2.) Altersleitbild Kanton Luzern 2010, Seite 7
- 3.) Grundlegendokument „Gesundheit im Alter“, ein partnerschaftliches Programm für den Kanton Luzern
- 4.) Altersleitbild Gemeinde Geuensee