

Gesundheitliche Ressourcen und die Widerstandskraft älterer Menschen sind gestärkt und ihre gesundheitlichen Risiken gemindert.

ZIEL 2 des Nationalen Gesundheitsziels „Gesund älter werden“

Bedeutung für die Gesundheit

Bildung, positive Altersbilder sowie eine gut ausgebildete Gesundheitskompetenz sind wichtige Ressourcen, die großen Einfluss auf die Gesundheit älterer Menschen ausüben. Risiken, die z. B. durch Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Tabak- und Alkoholkonsum entstehen, können durch frühzeitige Information verringert bzw. vermieden werden. Bei der Bewältigung von Lebenskrisen spielt die persönliche Widerstandsfähigkeit eine große Rolle. Diese kann u. a. durch partizipatorische Angebote gestärkt werden.

Ausgangslage

Ein gesunder Lebensstil reduziert die Wahrscheinlichkeit von Erkrankungen im Alter und stärkt gleichzeitig gesundheitliche Reservekapazitäten. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist eine gut ausgebildete Gesundheitskompetenz, die das Wissen um die Bedeutung eines gesunden Lebensstils um gesundheitliche Kontrollmöglichkeiten sowie um (verhaltensbedingte) gesundheitliche Risikofaktoren und um Möglichkeiten der Früherkennung von Krankheiten umfasst. Resilienz beschreibt das Phänomen der psychischen Widerstandsfähigkeit angesichts von Herausforderungen und kritischen Lebensereignissen, mit denen sich Menschen im Verlauf ihres Lebens auseinandersetzen müssen. Es besteht die Gefahr, dass ältere Menschen trotz bereits gesammelter Verlusterfahrungen Krisen nicht bewältigen können. Als beispielhafte Herausforderungen des Alters sind u. a. der Übergang in die nachberufliche Phase, die Verwitwung, die Übernahme von Pflege in der Familie und der Übergang in die Pflegebedürftigkeit zu nennen. Hier spielen u. a. Persönlichkeit, Wissen und Erfahrungen, geistige Fähigkeiten, Bildungs-

stand, aber auch gesellschaftliche Teilhabe und soziale Vernetzung eine wichtige Rolle.

Ein verbreitetes Risiko mit teils schweren individuellen Folgen ist das Sturzrisiko. Viele ältere Menschen erlangen nach Sturzfrakturen ihre Beweglichkeit nicht zurück und werden dauerhaft pflegebedürftig. Als Ursachen werden individuelle Faktoren und Umfeldfaktoren, aber auch ein Zusammenwirken verschiedener Aspekte (z. B. Erhöhung der Sturzgefahr durch Medikamenteneinnahme) diskutiert.

Umsetzungsstrategie

Zur Stärkung der Ressourcen älterer Menschen sollten im Sinne eines lebenslangen Lernens stärkere Anstrengungen im Bereich Bildung erfolgen. Wesentlich sind außerdem die Stärkung der Gesundheitskompetenz und der Abbau von Altersstereotypen. Hierzu gehören u. a.:

- Eine Infrastruktur für lebenslanges Lernen
- Die Vermittlung eines positiveren Altersbildes
- Die zielgruppengerechte Aufbereitung krankheitsbezogener Informationen
- Die barrierearme Gestaltung der Lebensumwelt
- Unterstützungsangebote bei Trauer und Alleinleben

ZIEL 2 besteht aus 10 Teilzielen und 21 empfohlenen Maßnahmen zur Zielerreichung. Das vollständige Ziel „Gesund älter werden“ steht unter www.gesundheitsziele.de zum Download zur Verfügung.

Beispiele

Das interdisziplinäre Projekt „**SAĞLIK**“ (türkisch für ‚Gesundheit‘) richtet sich an ältere Männer und Frauen mit türkischem Migrationshintergrund in den Bezirken Hamburg-Mitte und Hamburg-Altona. Auf Grundlage einer Bedarfs- und Bestandsanalyse in den beiden Bezirken werden interkulturelle Angebote der stadtteilorientierten Gesundheitsförderung mit den Schwerpunkten gesunde Ernährung, Bewegung und soziale Teilhabe entwickelt und umgesetzt. (www.haw-hamburg.de)

In Nordrhein-Westfalen gibt es in über 50 Kommunen **ZWAR-Netzwerke**. ZWAR steht für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“ und ist ein landesweites Konzept für selbstbestimmte Lebens- und Freizeitgestaltung. (www.zwar.org)

Die **Patientenuniversität** ist eine unabhängige Bildungseinrichtung an der Medizinischen Hochschule Hannover. Sie will medizinisches Wissen vermitteln, über körperliche und seelische Abläufe im menschlichen Körper aufklären, Erkrankte und ihre Angehörigen im Umgang mit der Erkrankung unterstützen und so Gesundheitsbildung und Empowerment ermöglichen. Patientinnen und Patienten sollen durch gesundheitliches Lernen bestärkt werden, ihre Rechte wahrzunehmen. (www.patienten-universitaet.de)

Das Geriatrie Zentrum Karlsruhe schult in Zusammenarbeit mit dem Badischen Sportbund in 16 Stadtteilen **Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Themenfeld Sturzprävention**. Diese bieten ihre Kurse nicht innerhalb der Vereinsstruktur an, sondern in Kirchengemeinden, der Arbeitswohlfahrt und in Seniorengruppen. Durch die Initiative „Karlsruhe in Schwung“, die vom Sportkreis Karlsruhe, der Stadt, der AOK der Liga der Wohlfahrtspflege und dem Geriatrie Zentrum Karlsruhe getragen wird, gibt es weitere stadtteilbezogene Bewegungsprogramme

speziell für Seniorinnen und Senioren sowie Vorträge zu gesunder Ernährung und Bewegung. (www.badischer-sportbund.de)

Im **Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser II** werden von 2012 bis 2014 in jeder kreisfreien Stadt und jedem Landkreis insgesamt 450 Standorte finanziell gefördert. Sie bieten u.a. Beratung für ältere Menschen, Pflegebedürftige, Demenzkranke und deren Angehörige an. Zudem arbeiten sie u. a. mit den örtlichen Seniorenbüros zusammen und ermöglichen ein aktives Miteinander der Generationen. Alltagskompetenzen und Erfahrung werden so bewahrt und Integration gefördert. (www.mehrgenerationenhaeuser.de)

Die Internetseite **Trau Dich Trauern** entstand 2005 als gemeinsames Projekt der Aktion Mensch mit dem Zentrum für Palliativmedizin in Bonn. Seit 2008 wird sie von der Malteser Trägergesellschaft Rhein-Sieg betrieben, die neben Einzel- und Gruppenberatungen auch Fachberatungen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus psychologischen, pädagogischen und sozialpädagogischen Arbeitsbereichen anbietet, so z. B. als Lehrerfortbildung. (www.traudichtrauern.de)

Der Verein **verwitwet.de e.V.** hilft auf ehrenamtlicher Ebene trauernden Menschen, wieder neue Hoffnung zu schöpfen, stiftet neue Kontakte, gibt rechtliche Tipps u. a. zu Patienten- und Sorgerechtsverfügungen. (www.verwitwet-info.de)

Der **Wegweiser Hospiz und Palliativmedizin Deutschland** gibt einen Überblick über die palliativmedizinische Versorgungssituation und die ambulanten Hospizdienste. Die Onlineversion wird laufend aktualisiert. (wegweiserhospiz.shifttec.de)

Die Beispiele zur Umsetzung von Ziel 2 wurden größtenteils der Broschüre und dem Langbericht „Gesund älter werden. Initiativen und Projekte zur Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit älterer Menschen“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) entnommen. Beide Publikationen, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben, stehen unter www.bagso.de zum Download zur Verfügung.