

Fachtagung Im Alter IN FORM
Potenziale in Kommunen aktivieren
Kassel 15. Februar 2018

Protokoll Arbeitsgruppe 1
Chancen und Ideen für die Gestaltung der Gesundheitswelten älterer Menschen

Impulsreferat: Gesundheitsförderung älterer Menschen auf kommunaler Ebene

Referentin: Christine Jacobi-Becker

Amt für Familien, Bildung und Sport, Ingelheim

Moderation: Anne v. Laufenberg-Beermann, BAGSO

Die Moderatorin stellte die Zielsetzungen des BAGSO-Projektes vor: Schwerpunkte der Gesundheitsförderung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit älterer Menschen im Rahmen des IN FORM-Projektes sind die Förderung der

- Gesundheitskompetenz
- ausgewogenen Ernährung
- ausreichenden Bewegung und
- sozialen Teilhabe

Gesundheitskompetenz

Gemäß der Ottawa-Charta – Beschluss einer Konferenz der Weltgesundheitsorganisation - können Menschen ihr Gesundheitspotenzial nur dann weitestgehend entfalten, wenn sie auf die Faktoren, die ihre Gesundheit beeinflussen, auch Einfluss nehmen können!

Unter Gesundheitskompetenz versteht man die Fähigkeit, in verschiedenen Settings Zugang zu gesundheitsbezogenen Informationen zu haben, sie zu verstehen und zu beurteilen sowie anzuwenden.

Bereiche der Gesundheitskompetenz sind

- Gesundheitsversorgung
- Krankheitsprävention
- Gesundheitsförderung

Wichtige Handlungsfelder der Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene

aus Sicht von IN FORM sind:

- ausgewogene Ernährung einschließlich sachgerechter Mund- und Zahnpflege
- ausreichende Bewegung und
- soziale Teilhabe

Rolle des Altersbildes

Aus Sicht der BAGSO ist ein positives, d.h. potenzialorientiertes Bild von älteren Menschen bei den Trägern und Akteuren in der Seniorenarbeit aber auch bei den Bürgerinnen und Bürger von großer Bedeutung für den Erfolg der Maßnahmen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen. Ein positives Bild beeinflusst auch die positive Einschätzung von Angeboten für ältere Menschen zur Gesundheitsförderung.

Frau Jacobi-Becker vom Amt für Familien, Bildung und Sport, Ingelheim erläutert:

- warum die Stadt Ingelheim Angebote zur GF älterer Menschen unterstützt,
- welche Rolle die Stadt Ingelheim bei der Gesundheitsförderung älterer Menschen hat,
- welche Partner bei den Angeboten zusammenwirken und wie dies funktioniert,
- Beispiele aus dem Bereich der Bewegung.

Mögliche Zielgruppen für die Gesundheitsförderung älterer Menschen wurden erarbeitet z.B.

- aktive ältere Menschen
- wenig mobile ältere Menschen
- Menschen mit Demenz
- vereinsamte ältere Menschen
- pflegebedürftige ältere Menschen
- ältere Menschen mit Migrationshintergrund

In Untergruppen wurden folgende Fragen für eine spezielle Zielgruppe erarbeitet:

- Durch welche Maßnahmen könnte in Ihrer Kommune die Gesundheitskompetenz älterer Menschen verbessert werden?

- Immer mehr ältere Menschen vereinsamen. Durch welche Maßnahmen können ältere Menschen aus der Einsamkeit geholt werden bzw. kann soziale Teilhabe gefördert werden?
- Zeigen Sie zwei verschiedene Ansätze zur Verbesserung der Ernährungssituation ihrer Zielgruppe auf!
- Welche Kooperationspartner sollten bei den Angeboten eingebunden werden?

Welche Botschaft nehmen Sie aus dem Workshop mit nach Hause?

1. Untergruppe: Öffentlichkeitsarbeit

Aspekte zur Verbesserung der Öffentlichkeitsarbeit

- Schirmherr/frau als Zugpferd mit ins „Boot“ holen
- Bedarf feststellen: Wer braucht Hilfe? Was gibt es?
- Vertrauenspersonen für die Mund zu Mund Propaganda: Nachbarn, soz. Dienste (Träger), Geschäfte, Verwaltung, Kommune, Ärzte, Apotheke, Vereine, Wartezimmer, Geburtstagsbesuche

Was wird gebraucht?

Soziale Teilhabe, ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung.

Maßnahmen

- Bestehende Maßnahmen erweitern: Geselligkeit fördern, Ansprechpartner schulen/sensibilisieren, Runder Tisch, Senioren einladen, Seniorenkreis
- Neue Maßnahmen planen.

Fähigkeiten der Zielgruppen nutzen

Schlüsselpersonen / Multiplikatoren identifizieren

Koordinator / Kümmerer bestellen.

2. Untergruppe: Zielgruppe der älteren Menschen im ländlichen Raum

Gesundheitskompetenz verbessern durch

- Implementierung von Mittagstischen mit „gesunder“ Ernährung
- Fahrdienste zu Veranstaltungen
- Ärzte einbinden
- z.B. Bürgerbusse, durch Gemeinde initiiert

- Spaziergänge, Bewegungsangebote (niederschwellig) aktive Ruhephasen, Tanzkreise ins Leben rufen
- Multiplikatoren, verschiedene Akteure, Vernetzungsangebote; Kirchen, Sozialdienste, Vereine, Verbände
- „Komm-Strukturen“ schaffen

Vereinsamung im Alter

- Präventive Hausbesuche
- Angebote vor Ort schaffen z.B. SPIDI
- Pflegestützpunkt, Seniorenhilfe
- Gemeindelotsen.

BUNDES-Senioren Teilhabe Gesetz ist wünschenswert!

3. Untergruppe: „Die Unsichtbaren“

Als **Voraussetzung** für Aktivitäten: Kommunikation & Kooperation & Koordination

Maßnahmen:

- nachbarschaftliche Hilfe
- Mehrgenerationenhäuser (niedrigschwellig)
- Beratungsbüro
- aufsuchende Hilfe

Umsetzung

- Mittagstisch(e)
- Spaziergänge
- Besuchsdienste
- Vernetzungsaktivitäten.

Ansätze

- gemeinsames Kochen
- erweiterter Gesundheitsbegriff nicht nur fokussiert auf Ernährung und Bewegung, siehe WHO.

Kooperationspartner

Verwaltung, Sportvereine, Kirchen, Feuerwehrsenioren, DRK, Landfrauen, Pflegedienste, Ärzte, ambulanter Pflegedienst, Seniorenheime, VHS,

Seniorenkümmerer, Banken, Jugend- und Seniorenrat, Zeitungsausdräger, Briefträger, Wohlfahrtsverbände.

Herzenssache

Positives Altersbild, Empathie, Wertschätzung, Zeit, Geduld, Zuhören, Menschenliebe, Interesse, Vertrauen = soziale Kompetenz.

4. Untergruppe: Einsame Menschen

- Konzept, Netzwerk
- Fördertöpfe, Unterstützung durch Verwaltung und Bürgermeister
- Vorträge (Arzt, Sozialstation, Krankenkasse, Krankenhaus, Diätberater)
- Kontinuität (!), Öffentlichkeit und Medien
- Helfer suchen und schulen
- Persönliche (Einzel) Ansprache
- Netzwerk bilden (Pflegedienst, Seniorenclub, VDK, Landfrauen, Kirche, Seniorenbüro, Arzt, Helfergruppen, Sportvereine)
- Gemeinsam Kochen (alte (!) Rezepte erfragen) gesund frühstücken, gesund backen, gemeinsam einkaufen.

Gemeinsam statt einsam

5. Untergruppe: Aspekte zur Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene

- Finanzielle Förderungsmöglichkeiten
- Das Präventionsgesetz ermöglicht Zusammenarbeit mit Gesetzlichen Krankenkassen
- Gestaltungsspielräume und Handlungsmöglichkeiten auf kommunaler Ebene der Kommune erkennen und nutzen, insbesondere den Aspekt Partizipation
- Mitstreiter (weitere Akteure gewinnen und motivieren)
- Schlüsselpersonen /Multiplikatoren mit einbinden
- Koordination durch Kümmerer sinnvoll
- Bedarf feststellen – Wer braucht Hilfe?
- Was gibt es im Handlungsfeld soziale Teilhabe, ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung schon?
- Bestehende Maßnahmen auswerten und erweitern

- Neue Maßnahmen planen
 - Ernährung bei Schluckstörung
 - Gute Pflege der Zähne bei Senioren
 - Bedeutung von Rollatoren als Bewegungshilfe
 - Gemeinsames gesundes Kochen
- Was wird gebraucht? (partizipativ)
- Fähigkeiten der Zielgruppe nutzen
- externe Heimbeiräte etablieren
- Quartiersarbeit sollte auch seniorengerecht sein!

Spezielle Aspekte zum Thema Senioren

- ✓ Wie können muslimische Bürgerinnen und Bürger integriert werden? (10% Asylsuchende und Neubürger im Dorf)
- ✓ Sicherheit der Senioren vor Enkeltrick und falschen Polizisten verstärken.
- ✓ Wie können soziale Ungleichheiten abgebaut werden?