



LUZERN

Gesundheit im Alter

Informationen zum kantonalen Programm

24. Oktober 2019, 4. Kontakt- und Impulstreffen

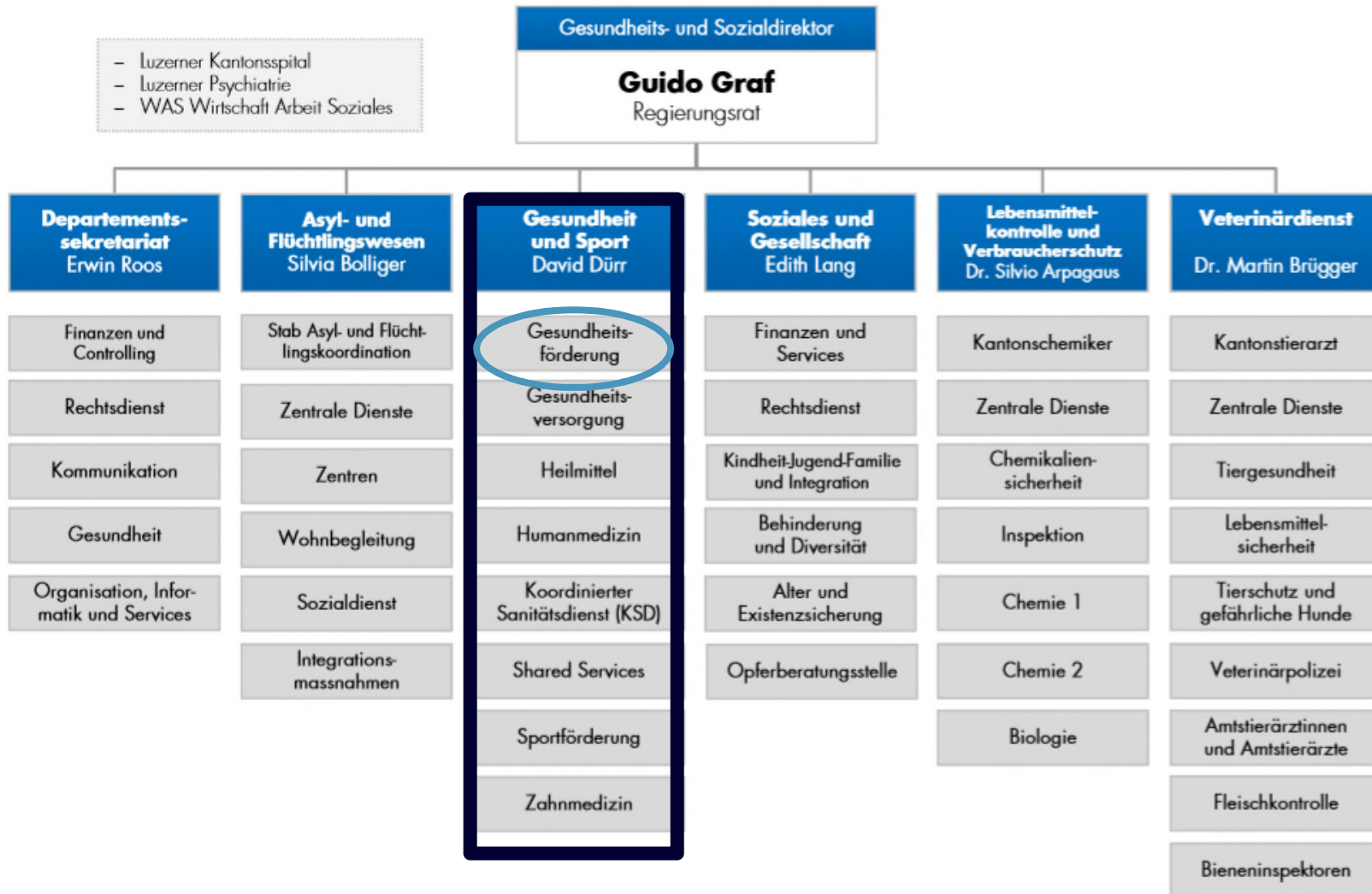
Tamara Estermann Lütolf, Programmleiterin Gesundheit im Alter



Dienststelle
Gesundheit und Sport

gesundheit.lu.ch

Gesundheits- und Sozialdepartement

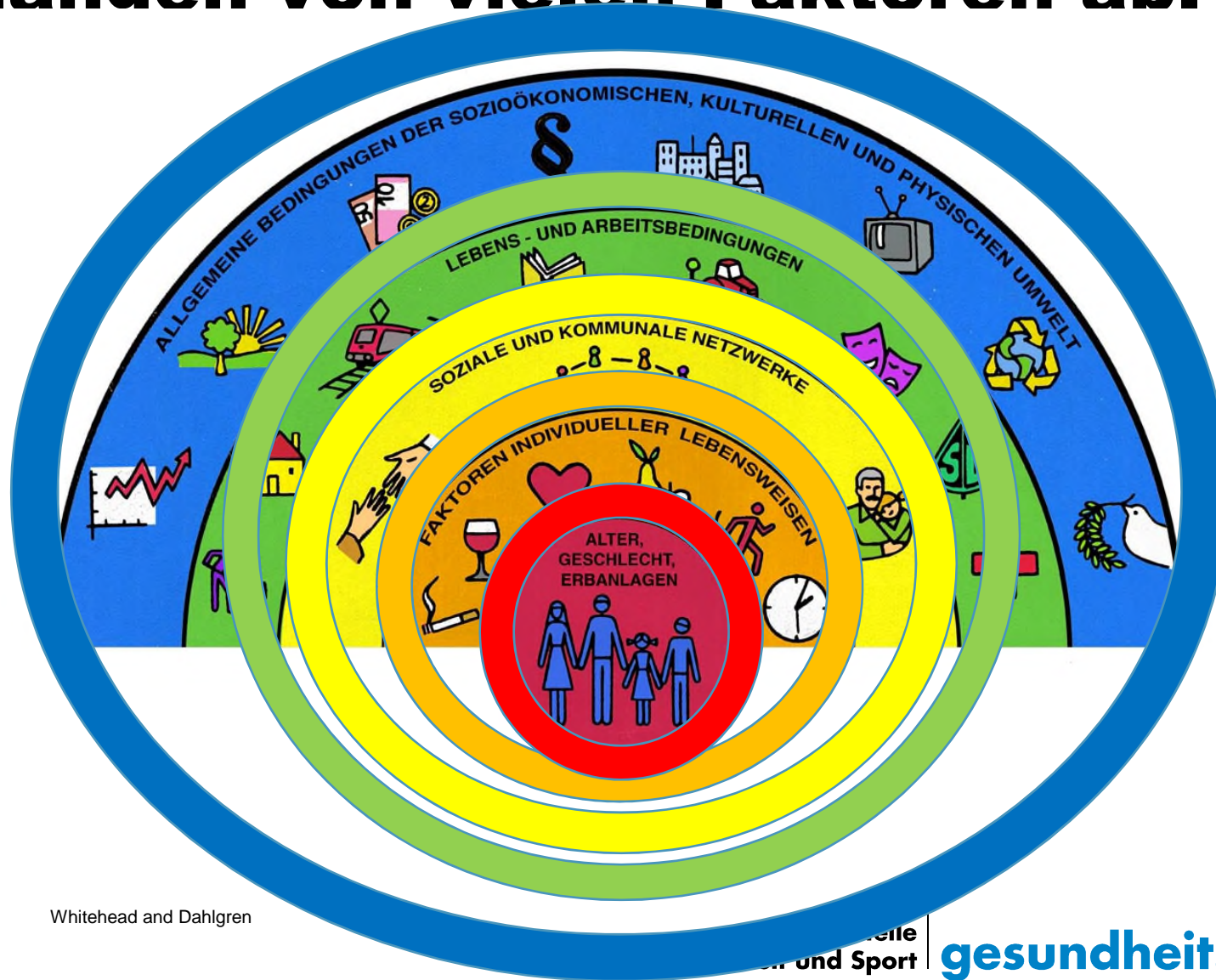


selbständige Anstalten

Inhalt

- Was ist Gesundheitsförderung?
- Was ist «Alter»?
- Zahlen und Fakten
- Das kantonale Programm «Gesundheit im Alter» Rahmenbedingungen, Vision
- Programmziele und Beispiele für Aktivitäten

Gesundheit und Wohlbefinden hängen von vielen Faktoren ab.



Whitehead and Dahlgren

...elle
... und Sport

«Gesundheitsförderung kennt kein Alter»



Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986

Gesundheitsförderung ist die Befähigung von Individuen, Gruppen und Organisationen, ihre **Gesundheit** mittels Veränderung der Lebensstile und Gestaltung der Lebensbedingungen zu **verbessern** oder zu **stabilisieren**.

Gutes Altern in aktiver Gemeinde

HANDLUNGSBEDARF

Bereits heute sind 22% der erwachsenen Bevölkerung über 65 Jahre alt. Und der Anteil älterer Menschen wächst ständig. Die Gemeinde tut gut daran, sich für das Wohl älterer Menschen zu engagieren. Nicht nur zwecks Erhalt von Lebensqualität und Selbständigkeit älterer Menschen, sondern auch aus volkswirtschaftlichen Gründen.



Eine gute medizinische Versorgung vor Ort unterstützt die Gesundheit im Alter



Unterstützungsdienste in der Gemeinde ermöglichen ein langes Leben zu Hause

NUTZEN

weniger

- ... Pflegeaufwand und -personal
- ... Alters- und Pflegeheimplätze
- ... Krankheitskosten

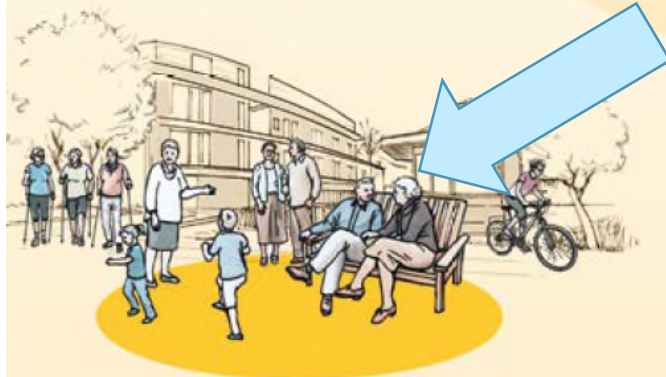
mehr

- ... Lebensqualität
- ... Selbständigkeit
- ... gesunde Lebensjahre

HANDLUNGSFELDER FÜR DIE GEMEINDE



Begegnungsmöglichkeiten beugen Isolation und Vereinsamung vor



Geeignete Infrastrukturen und Angebote in der Gemeinde fördern Bewegung und Begegnung.



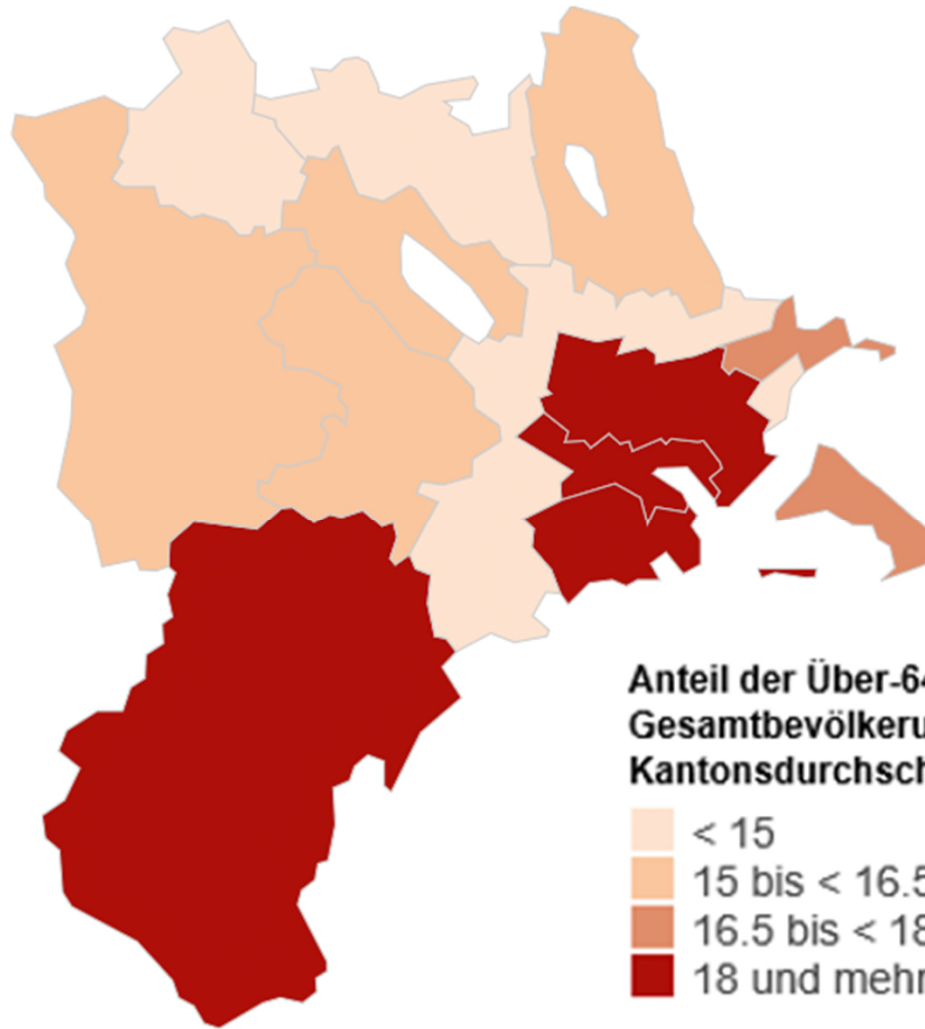
Regelmässige Bewegung fördert die Gesundheit und verhindert Stürze



Informationsangebote zu Gesundheitsthemen sensibilisieren und motivieren zu einem gesunden Lebensstil

Über 64-Jährige

LUSTAT Statistik Luzern Datenquelle:
Bundesamt für Statistik - STATPOP



Gesundheitszustand der ü 65- Jährigen Kanton Luzern (1/3)

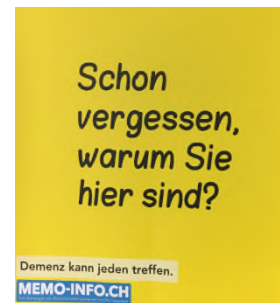
Quelle: [OBSAN Gesundheitsreport Kanton Luzern 2019](#)

- **Über drei Viertel** (77,1%) schätzt sich bei guter oder sehr guter Gesundheit.
- **Knapp die Hälfte** (46,3%) leidet an andauernden Gesundheitsproblemen.
- **Über ein Viertel** (27,8%) der Luzernerinnen und Luzerner stürzen mindestens einmal pro Jahr.



Gesundheitszustand der ü 65 Jährigen Kanton Luzern (2/3)

- 10,3% beträgt der Anteil der Personen die unter mittlerer bis hoher **psychischer Belastung** stehen.
- 25,9% beträgt der Anteil der Personen mit **Einsamkeitsgefühlen**.
- **Demenzielle Erkrankung:**
 2015: 5'700 Personen
 2035: 10'000 Personen¹

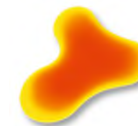


¹ Demenzstrategie Kanton Luzern 2018 – 2028

Rahmenbedingungen Programm «Gesundheit im Alter»

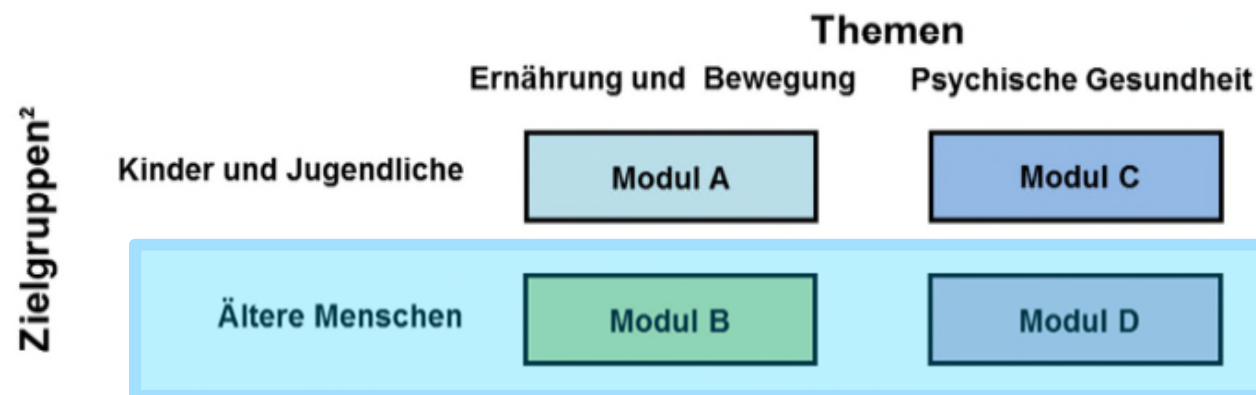
Dachkonzept mit 8 Grundsätzen

- Finanzierung 50 Prozent Kanton
- Vernetzung und Austausch
- Nachhaltigkeit Qualität



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Kantonsspezifische Ausrichtung nach Themen und Zielgruppen¹:



Lebensräume

Mobilität - Gangsicherheit

Rahmenbedingungen

Information und Beratung

Physische und psychische
Aktivität

Pflegende Angehörige

Menschen mit Demenz

Kantonales Programm «Gesundheit im Alter»



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Dienststelle
Gesundheit und Sport

gesundheit.lu.ch

Ziel 1: Lebensräume Bewegungsfreundliche Gemeinde



- Konzept zu einer bestimmten Massnahme z. B. Quartierrundgänge.
- Realisierung eines konkreten Vorhabens z. B. Pétanque-Anlage für Jung und Alt.

Beispiel Quartierrundgang Nottwil



„Alter(n) bewegt“
Altersleitbild Planungsregion Sursee

Allgemeine Themen:

AT.01 Hecken schneiden:
Behinderung von Trottoirbenutzer, im Speziellen älterer Menschen, Rollstuhlfahrer, Rollator-Benutzer, Menschen mit Gehstöcken durch überragende Hecken:
- die Gartenpflege von Privathaushalten entlang von Strasse/Gehwegen müsste konsequent gemäss Gemeinde-Reglement ausgeführt werden:
Kontrolle erforderlich.

Bühlstrasse



Grundacherstrasse



Bahnhofstrasse

Beispiele:



Geprüft:

Massnahme:

Zuständig:

Termin/Erledigt:

Beispiel Pétanqueplatz Adligenswil



Ziel 2: Förderung der Mobilität - Gangsicherheit/ Sturzprävention

Café Balance

Bewegung und
Geselligkeit im Alter



- Sensibilisierungs-
veranstaltungen
- Schnupperkurse
- Pilotprojekte

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Gemeinde Geuensee

Ziel 3: Rahmenbedingungen/ Netzwerke



Einladung zum 3. Kontakt- und Impulstreffen
für Seniorenräte, Alterskommissionen, Seniorengruppen
und Interessierte

«Gesundheit und Lebensqualität im Alter»

Freitag, 26. Oktober 2018

Armee-Ausbildungszentrum AAL
Murmattweg 6, 6000 Luzern 30
Raum Eiche

KANTON
LUZERN
Dienststelle Gesundheit und Sport

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Jährliche Kontakt- und Impulstreffen
- Standortbestimmung
- Bedarfsanalysen
- Unterstützung von Netzwerken (Aufbau), Altersleitbildern
- Referate

Themen für Standortbestimmung

Lebensraum,
Policy, Strategie

Altersleitbild m. Gesundheitsförderung
(Altersgerechter) Lebensraum
Wohnen im Alter
Anlauf- & Koordinationsstelle

Beziehungsnetz &
Gemeinschaft

Generationenverbindende Projekte
Soziale Kontakte & Partizipation
Freiwilligenarbeit
(Pfleger) Angehörige
Migration

Individuums-
zentrierte Ansätze

Lebensgestaltung, aktiver Lebensstil
Suchtprävention
Sturzprävention
Bewegung und Sport
Ernährung
Psychische Gesundheit

Ziel 5: Förderung einer ausgewogenen Ernährung

- Start Pilotprojekt «Ernährung» Herbst 2019 in Zusammenarbeit mit der SGE
- Fachliche Begleitung und Beratung bei der Umsetzung von Anliegen und Projektideen



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 ssn Société Suisse de Nutrition
 ssn Società Svizzera di Nutrizione

**PRO
 SENECTUTE**
 GEMEINSAM STÄRKER



Ziel 7: Menschen mit Demenz sind Teil der Gesellschaft

Das Café TrotzDem ist ein Ort, an dem sich Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und weitere Interessierte treffen und gemeinsam einen geselligen Nachmittag in entspannter Atmosphäre verbringen können.

Café TrotzDem in Willisau

Es besteht die Möglichkeit, sich über ausgewählte Themen zu informieren, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und in Kontakt zu kommen. Das jeweilige Programm des nächsten Treffs wird gemeinsam mit den Café TrotzDem-BesucherInnen bestimmt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Café TrotzDem ist kostenlos und offen für alle Interessierten. Die Konsumation erfolgt auf eigene Rechnung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Eröffnung
14. November 2019


Daten 2020
09. Januar 2020
13. Februar 2020
12. März 2020
09. April 2020
14. Mai 2020
11. Juni 2020

jeden zweiten Donnerstag im Monat von 14.00 - 16.30 Uhr


Willisau
Alterszentrum Willisau
Heime Breiten / Zopfmat

Ort
Alterszentrum Willisau
Heime Breiten/Zopfmat
Zopfmat 3
6130 Willisau

Café TrotzDem wird unterstützt von:


Gesundheits- und Sozialdepartement


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

 **alzheimer**
Luzern

/ Alzheimer Luzern
6000 Luzern
Tel. 041 500 46 86 • luzern@alz.ch • alz.ch/lu



Unterstützung

- Finanzielle Beiträge für Referate / Anlässe
- Projektunterstützung «Strukturelle Bewegungsförderung»
- Information und Beratung für Referate / Anlässe
- Möglichkeit zur Mitwirkung bei Pilotprojekten
- Unterstützung Standortbestimmung

LUZERN



Herzlichen Dank

Tamara Estermann Lütolf
Programmleiterin Gesundheit im Alter

KANTON LUZERN

Dienststelle Gesundheit und Sport
Fachstelle Gesundheitsförderung
Meyerstrasse 20

Postfach 3439

6002 Luzern

Tel. +41 41 228 65 78

tamara.estermann@lu.ch

