

Kantonales Programm «Gesundheit im Alter» 2022-2025

Überblick

Die Fachstelle Gesundheitsförderung setzt in Zusammenarbeit mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz das [Programm «Gesundheit im Alter»](#) um. Das Programm verfolgt folgende Ziele:

1. Bei älteren Menschen ist die Gesundheitskompetenz in Bezug auf ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und psychische Gesundheit gestärkt.
2. Ältere Menschen, Bezugspersonen und Multiplikatoren sind zum Thema Gangsicherheit und Sturzprävention sensibilisiert.
3. Vulnerable Bevölkerungsgruppen werden gezielt unterstützt.
4. Lebensräume sind bewegungs- und begegnungsfreundlich gestaltet.
5. Die Öffentlichkeit wird regelmässig über Themen zu Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit informiert und sensibilisiert.
6. Die Gesundheitsförderung im Kanton Luzern ist gestärkt.

Zielgruppe

Das Programm richtet sich an selbständige, fragile und vulnerable ältere Menschen sowie pflegende und betreuende Angehörige. Die Unterschiede in Gesundheit, Lebensstil und Bedürfnissen nehmen mit dem Alter zu und sind grösser als in jeder anderen Lebensphase. Die Zielgruppe ältere Menschen zeichnet sich durch eine grosse Heterogenität aus.

Programmebenen und Aktivitäten

Das Programm ist auf den verschiedenen Ebenen «Intervention», «Policy», «Vernetzung» und «Öffentlichkeitsarbeit» aktiv. Die vier Ebenen beeinflussen sich in der Umsetzung gegenseitig und bauen aufeinander auf. Weitere Informationen sind unter folgendem Link verfügbar: [«Was ist ein kantonales Aktionsprogramm \(KAP\) und was bewirkt es?»](#)

Ebene Intervention

Interventionen beinhalten Projekte zur Förderung der Ernährung, Bewegung und psychischen Gesundheit und sind auf die Zielgruppe ältere Menschen ausgerichtet. Bezugs- und Einflusspersonen wie auch verschiedene Lebenswelten werden einbezogen. Bei der Auswahl der Projekte wird darauf geachtet, dass diese zu Verhaltensänderungen führen. Die Projekte sollen auch eine dauerhafte Verbesserung der Verhältnisse bewirken und das nötige Umfeld für gesundheitsförderndes Verhalten schaffen.

Ebene Policy / Rahmenbedingungen

Mit Policy-Massnahmen werden positive und dauerhafte Veränderungen des Lebensumfelds der Bevölkerung angestrebt. Unsere gesellschaftlichen Strukturen sollen einen gesunden und aktiven Lebensstil ermöglichen.

Ebene Vernetzung

Vernetzen bedeutet Kräfte bündeln. Im Zentrum der Vernetzung stehen die Sicherstellung der Kohärenz und Koordination, die Bündelung der Kräfte sowie die Förderung von Allianzen über die Grenzen von Bereichen, Disziplinen, Hierarchiestufen, Organisationen und Projekten hinweg. Der Schritt weg von Einzelinitiativen hin zu vernetzter und koordinierter Zusammenarbeit wird angestrebt, um so einen Mehrwert für alle Involvierten zu schaffen.

Ebene Öffentlichkeitsarbeit

Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit dienen dazu, die Bevölkerung bzw. die KAP-Zielgruppen über ein bestimmtes Thema zu informieren. Die Öffentlichkeitsarbeit bezieht sich auf die drei Schwerpunkte: Sensibilisieren, Motivieren und Positionieren. Im Rahmen des Kantonalen Programms werden Informationsveranstaltungen durchgeführt, Kampagnen verbreitet und Wissenswertes über Newsletter weitergegeben.

Aktivitäten (Beispiele)

Bewegungs- und begegnungsfreundliches Umfeld:

Gemeinden werden darin unterstützt, den [Wohn- und Lebensraum](#) bewegungs- und begegnungsfreundlich zu gestalten. Sie erhalten Prozessunterstützung, damit der soziale Raum partizipativ, gesundheitsfördernd und nach den Bedürfnissen von älteren Menschen gestaltet werden kann. Weiter werden zur Erarbeitung der Bewegungs- und Begegnungsfreundlichkeit Dorf- und Quartierrundgängen mit Seniorinnen und Senioren durchgeführt. (Partner: Pro Senectute Kanton Luzern)

Gangsicherheit / Sturzprävention:

Gemeinden werden motiviert, [niederschwellige Bewegungsangebote im öffentlichen Raum](#) für ältere Menschen umzusetzen (beispielsweise Qi Gong Kurse). Diese sollen die Gangsicherheit fördern und die Sturzgefahr verringern. (Partner: Pro Senectute Kanton Luzern)

Gesundheitsfördernde Alterspolitik:

Die Fachstelle Gesundheitsförderung bietet den Gemeinden an, ihr Potenzial [gesundheitsfördernder Massnahmen](#) für die ältere Bevölkerung zu evaluieren und weiterzuentwickeln. Mithilfe einer Bedarfsanalyse werden Handlungsfelder ermittelt, Prioritäten gesetzt und angepasste Entwicklungsschritte bestimmt. Darin werden zu den Bereichen Lebensraum, Beziehungsnetz und persönliche Gesundheitskompetenz Handlungsmöglichkeiten für die ältere Bevölkerung aufgezeigt. (Partner: Pro Senectute Kanton Luzern)

Drehscheiben 65+:

Die [Drehscheiben 65+](#) sind ein Angebot der Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit den Gemeinden. Es gibt regionale Drehscheiben in den Regionen Rontal, Seetal, Sursee und Entlebuch. Die Drehscheiben bieten einen niederschweligen Zugang zu Informationen, Beratungs- und Unterstützungsangeboten sowie Massnahmen für die Bereiche Ernährung, Bewegung und belastende Situationen. (Partner: Pro Senectute Kanton Luzern)

Begleitangebot Ernährung für Menschen im Alter von 60+:

Städte, Gemeinden und Quartiere, welche [Ernährungsthemen für die Bevölkerung im Alter von 60+](#) aufgreifen möchten, werden unterstützt mit Beratung, Vermittlung von Fachpersonen und Kursmaterial für Ernährungs- oder Kochworkshops. (Partner: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Pro Senectute Kanton Luzern)

Beratung und Entlastung für Angehörige von älteren Menschen:

Es werden [Schulungen für pflegende und/oder betreuende Angehörige](#) von Menschen mit Demenz angeboten.

Von Fachpersonen betreute [«Café TrotzDem»](#) sind Orte, an denen sich Menschen mit Demenz, deren Angehörige und sonstige Interessierte treffen. Sie haben die Möglichkeit, sich auszutauschen und über ausgewählte Themen informiert zu werden. (Partner: Alzheimer Luzern)

Förderung der sozialen Teilhabe von älteren Menschen:

Für die Soziale Teilhabe von älteren Menschen wird ein «Erzählcafé» lanciert. Die Erzählcafés sind moderierte Erzählrunden, bei denen die Lebensgeschichten, Anekdoten und Erfahrungen der älteren Menschen im Zentrum stehen.

Umsetzung Leitbild Gesundheitsförderung:

Das [Leitbild der Gesundheitsförderung](#) wurde für die Jahre 2021-2033 erstellt. Der Fokus liegt in einer ersten Phase (2021-2024) auf dem Handlungsfeld «Bewegungsfreundliches Umfeld». Auf der Website www.gesundesluzern.ch findet man die wichtigsten Informationen rund um das Thema «Bewegungs- und begegnungsfreundliches Umfeld», Good Practice-Beispiele sowie Informationen zur Projektunterstützung. Zudem wird im 2024 erstmals der [Award «Gesundes Luzern»](#) verliehen.

Kontakt- und Impulstreffen:

Jährlich wird ein [Kontakt- und Impulstreffen](#) für Seniorenräte, Alterskommissionen, Seniorengruppen und Interessierte durchgeführt. Dabei stehen der Austausch und das Kennenlernen von Praxisbeispielen als Impuls für Gemeinden, Organisationen und Vereinen im Zentrum. Die Teilnehmenden erfahren, warum Gesundheitsförderung im Alter wichtig ist und erhalten konkrete Tipps, wie in ihren Gemeinden die Gesundheit von Seniorinnen und Senioren aktiv gefördert werden kann.

Anlass «Für sich und andere Sorgen»:

Im Rahmen der Vernetzung und des Austauschs für pflegende und betreuende Angehörige wird jährlich der [Anlass «Für sich und andere Sorgen»](#) durchgeführt. Die Zusammenarbeit und die Vernetzung mit den wichtigen Partnerorganisationen im Bereich pflegende und betreuende Angehörige wird gefördert. (Partner: Dienststelle Soziales und Gesellschaft)

Kontakt

Miriam Scherer
Programmleiterin Gesundheit im Alter

KANTON LUZERN
Dienststelle Gesundheit und Sport
Fachstelle Gesundheitsförderung
Meyerstrasse 20
Postfach 3439
6002 Luzern

Telefon +41 41 228 63 75
miriam.scherer@lu.ch
www.gesundheit.lu.ch

Finanziell unterstützt von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera