

Veranstaltung DSR am 30. 9.2010

Thesen

Die gute Nachricht:

Die Chancen auf ein hohes Alter in Gesundheit standen noch nie so gut wie heute

Der Prozess des Alterns ist flexibel – mit geeigneten Maßnahmen ist er beeinflussbar

(Die Macht der Gene wird überschätzt)

Jeder Mensch verfügt Zeit seines Lebens über Potenziale und Ressourcen, an denen Prävention und Gesundheitsförderung ansetzen können – auch in Pflegebedürftigkeit und Demenz

Die schlechte Nachricht – Einschränkungen

Die Macht der tradierten Altersbilder ist schwer zu überwinden –
d.h. „Dicke Bretter bohren“

Überzeugung, Änderungswillen und Motivation bei jedem
Einzelnen fehlen immer noch

Auch die Profis in Krankenversorgung und Pflege haben noch viel
nachzuholen

Fazit:

Information, Kommunikation und Qualifizierung müssen vorangetrieben werden

Zielgruppenspezifische Angebote müssen entwickelt werden
(Zugang!)

Ein flächendeckendes System von Prävention und Gesundheitsförderung ist zu entwickeln



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Gesund altern – die Sicht des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Weritz-Hanf

Stand: 21. 9. 2010



Stellenwert von Gesundheit

- Mit zunehmendem Alter steigen Risiken von Funktionseinbußen und gesundheitlichen Verlusten
- Kompensationspotenziale nehmen ab, vor allem im sog. vierten Lebensalter (jenseits der 80)
- **Gesundheit im Alter : ein labiles Gleichgewicht**
- Die Bedeutung des Bereiches Gesundheit steigt mit zunehmendem Alter ständig. Im höheren und sehr hohen Alter steht schließlich der Bereich Gesundheit an oberster Stelle des Investments
(Staudinger 1996)



Gesundheit im Alter

- „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts?“
Gesundheit als Lebenssinn—in unserer Gesellschaft überbewertet?
- Gesundheit im Alter: Bandbreite zwischen Marathonlauf und Demenz
- Einflussmöglichkeiten auf das „Wie“ des Alterns über vielfältige Faktoren
- Kontrollüberzeugung bleibt auch in höherem Alter erhalten



Alter und Gesundheit: Subjektive Gesundheit und Wohlbefinden

➤ **Objektive und subjektive Gesundheit**

stimmen im Alter nur selten überein, i.d.R. eher optimistische Gesundheitswahrnehmung.

Subjektive Gesundheit ist ein besserer Prädiktor für Mortalität als der objektive medizinische Status

➤ **Veränderung des Gesundheitskonzepts:**

weniger Abwesenheit von Krankheit als Abwesenheit von quälenden Beschwerden und Funktionseinschränkungen (relative Gesundheit)

➤ **Zufriedenheitsparadoxon:**

Zufriedenheit im Alter nimmt trotz zunehmender Verluste nicht ab (intrapsychische Bewältigungsmechanismen, Anpassungsfähigkeit)



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Gesundheit im Alter: abhängige und unabhängige Variable zugleich

Gesundheit ist
Grundvoraussetzung für
Teilhabe und Lebensqualität

Zugleich entsteht
Gesundheit auch durch
soziale Einbindung und
sinnstiftende Aktivität.



Zentrale Bereiche

| Körperliche Gesundheit

- Bewegung, Ernährung, Sturzprävention

| Geistige Gesundheit

- Körperliche + geistige Aktivität, Ernährung, soziale Kontakte

| Soziale Integration

- Soziale Beziehungen: Einsamkeit tötet!
- Lebenssinn, Gefühl des Gebrauchtwerdens
- Intergenerative Kontakte



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Deutscher Alterssurvey DEAS: Langzeitstudie zur 2. Lebenshälfte

- | Seit 1996 Untersuchung von über 40jährigen zu verschiedenen Bereichen, u.a. Gesundheit
- | Altersrange bis 85 Jahre, 2008 letzte Befragung u.a. zu
 - Gesundheit u. Wohlbefinden
 - Gesundheitsrisiken
 - aktiver Prävention in der 2. Lebenshälfte



Deutscher Alterssurvey: Aktuelle Ergebnisse

- | Nachwachsende Jahrgänge haben eine deutlich geringere Zahl von Erkrankungen
- | Im höheren Lebensalter nehmen Mobilitätseinschränkungen zu
- | Nachwachsende Jahrgänge treiben häufiger Sport
- | Die meisten Befragten in der zweiten Lebenshälfte sind mit ihrem Leben zufrieden
- | Unterschiede zwischen West und Ost haben sich nivelliert
- | Aber: Problemgruppe sind Ältere mit niedrigem Bildungshintergrund
- | Besonders vulnerabel sind die über 70jährigen



Risiko- und Schutzfaktoren

- **Soziale Ungleichheit:**

empirische Befundlage nicht klar, aber sozial niedriger Status bringt früheren Tod – Unterschied ca. 3 Jahre

- **Soziale Beziehungen und Unterstützung:**

insbesondere hilfreich in Lebenskrisen, kann aber auch belastend sein

- **Lebensstil und Gesundheitsverhalten:**

auch im Alter haben präventive Maßnahmen positive Wirkungen!

- **Subjektives Wohlbefinden**

Gefühl der Einsamkeit ist Risikofaktor, Optimisten leben länger



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Altenpolitik hat immer 2 Gesichter:

Einerseits geht es darum, die Potenziale der wachsenden älteren Generation sichtbar zu machen und Möglichkeiten zu eröffnen, sich gesellschaftlich einzubringen

Andererseits geht es darum, Schutz, Würde und Sicherheit für diejenigen zu gewährleisten, die hilfe- oder pflegebedürftig sind.

Beide Stränge werden durch die Klammer des demografischen Wandels verknüpft.

Ziel unserer Altenpolitik ist es, den Menschen Selbstbestimmung und Selbständigkeit so lange wie möglich zu erhalten, darüber hinaus Lebensqualität und Würde bis zum Ende des Lebens .



I. Potenziale des Alters

Alter neu gestalten

- 6. Altenbericht der BReg zum Thema Altersbilder in der Gesellschaft

Übergabe an Ministerin am 2. Juni 2010

Zuleitung an den Bundestag mit Stellungnahme der Bundesregierung im Spätherbst 2010

- Kampagne „Alter neu denken“
- Überprüfung von Altersgrenzen
(Altersdiskriminierung)
- Sport und Bewegung für ältere Menschen
d.h. Aktivierungs- und Qualifizierungsprogramme für die Generation 50+ sowie
Sonderprogramm für bewegungsungewohnte hochaltrige Menschen
in Kooperation mit Sportvereinen, Kommunen, sozialen Einrichtungen



I. Potenziale des Alters

Alter neu gestalten

- **Freiwilligendienste aller Generationen und Programm Aktiv im Alter**
Fortführung, Weiterentwicklung zu **Aktivitätszentren** in der Kommune

- **Initiative Wirtschaftsfaktor Alter**
Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen
Nutzung der ökonomischen Chancen des demografischen Wandels

z.B. Qualitätszeichen „Generationenfreundliches Einkaufen“

Wanderausstellung „Universal Design“ Weiterentwicklung haushaltsnaher Dienstleistungen

Qualifizierung älterer Beschäftigter: Ältere in Arbeit halten



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



I. Potenziale des Alters

Alter neu gestalten

- Ressortübergreifende **Initiative „Erfahrung ist Zukunft“**
Begleitung der gesellschaftlichen Diskussion über die Chancen des demografischen Wandels

- **Stärkung des Verbraucherschutzes**

- **Programm „Bildung in der zweiten Lebenshälfte“**

Soziales Wohnen

- Programm **„Soziales Wohnen – neue Wege für ein besseres Leben im Alter“**
unter Vernetzung mit der Zivilgesellschaft



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Ältere Menschen

Soziales Wohnen

- | Bedarfsgerechte Wohn- und Betreuungskonzepte
- | Modellreihe „Das intelligente Heim“: Technische Hilfen
- | Baumodelle der Alten- u. Behindertenhilfe:
www.baumodelle.bmfsfj.de
- | Modellprogramm „Neues Wohnen – Beratung und Kooperation für mehr Lebensqualität im Alter“: Vernetzung von Bündnispartnern im Quartier
- | Initiative „Mehrgenerationenhäuser“: Solidarität der Generationen
- | vom Heim zur Wohngemeinschaft: Autonomie und Alltagsnähe



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Verbesserung der Situation für Menschen mit Demenz und ihre (pflegenden) Angehörigen

- **Unterstützung der Arbeit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. (Leistungsvertrag: Information, Netzerkennung, Alzheimer Telefon, Projekt „Alleinlebende Demenzkranke in der Kommune“)**
- **Schülerwettbewerb „Alzheimer & You“**
- **„Mehrgenerationenhäuser als Orte für Demenzkranke und ihre Angehörigen“**
- **Wissens- und Hilfenetzwerke zum Umgang mit Demenz**
 - **Internetportal „Wegweiser Demenz“ (www.wegweiser-demenz.de)**
 - **MGH und Demenz**
 - **Allianz für Menschen mit Demenz**
 - **PURFAM: Potenziale u. Risiken in der familiären Pflege**



Hilfeangebote für Erkrankte und Angehörige

Onlineportal
Wegweiser Demenz

fördert

Aufklärung und
Enttabuisierung

Wissens- und
Informationsaustausch

Transparenz von
Hilfen und Leistungen
Betroffene
frühzeitig auffangen

Kooperation mit MGH
und regionalen AlzhG

stärkt

Verständnis f. Demenz

generationenüber-
greifende Begegnung

bürgerschaftliches
Engagement

individuelle Hilfen
vermitteln

Familien-
Pflegezeit

ermöglicht

so lange wie möglich
zu Hause zu leben

nächsten Verwandten,
würdigen Lebensabend
zu schenken

trotz häuslicher Pflege
berufstätig zu bleiben



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Internetportal Wegweiser Demenz: www.wegweiser-demenz.de

- Informationen zur Krankheit, zu medizinischen Hintergründen, Pflege, Betreuung, gesetzlichen Leistungen
- Zentrale Datenbank mit Hilfen und Anlaufstellen vor Ort
- Austausch über Foren und Weblog
- Situativer Einstieg über Videos

The screenshot shows the homepage of the 'Wegweiser Demenz' portal. At the top, there is a search bar and navigation links. The main content area is divided into several sections: a featured article about a 'Wohngemeinschaft' (shared living) for dementia patients, a video player showing a group of people, and a sidebar with search tools and contact information. The footer area contains a 'WEGWEISER DEMENZ' section with a 'Lesen Sie mehr' button.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Kooperationsprojekt Mehrgenerationenhäuser

Juli 2009: Start des Kooperationsprojekts zwischen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und 50 Mehrgenerationenhäuser in Deutschland zum Aufbau demenzspezifischer Hilfeangebote vor Ort

Ziele:

- Vermittlung ehrenamtlicher Betreuung und Initiierung von Patenschaften für demenzkranke Menschen**
- Aufbau kommunaler Netzwerke für Betroffene und Angehörige**
- Förderung des bürgerschaftlichen Engagements**
- Bewusstsein junger Menschen für den Umgang mit demenzkranken Menschen wecken**



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Förderung von Gesundheit in der Pflege

Sturzprävention / Senkung von Fixierungshäufigkeit:

- ReduFix und ReduFix Praxis

Lebensqualität für Menschen mit Demenz:

- H.I.L.DE

Rahmenbedingungen schaffen

- Baumodelle der Altenhilfe



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Ältere Menschen

Ausblick Maßnahmen auf Bundesebene

➤ Familienpflegezeit:

Entlastung pflegender Angehöriger

Freiwilliger Zivildienst:

Möglichkeiten für bürgerschaftliches Engagement

➤ Gesundheitsziele.de:

Neues nationales Gesundheitsziel „Gesund älter werden“

➤ Initiative „INFORM“:

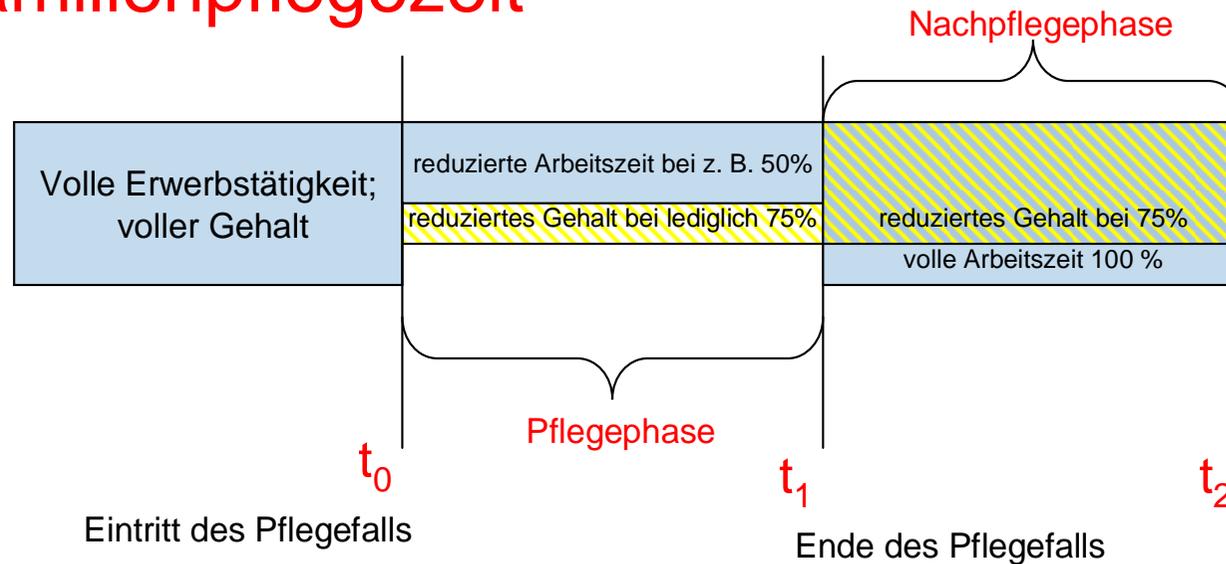
Neue Zugangswege zu Präventionsmaßnahmen (Modellprojekt
BZgA „Gesund im Alter“ im Rhein-Sieg-Kreis)

➤ „Gesundheitsforschung – Forschung für den Menschen“

(Programm BMBF und BMG unter Beteiligung BMFSFJ)



Familienpflegezeit



- pflegende Angehörige können ihre Arbeitszeit im Pflegefall auf bis zu 50 Prozent reduzieren ohne dabei aus dem Beruf aussteigen zu müssen
- nach max. zwei Jahren Pflegephase wird die Tätigkeit in altem Umfang wieder aufgenommen - bei ebenfalls reduziertem Lohn - um Wertkonto wieder auszugleichen
- Vorteil: Arbeitnehmer muss keine allzu großen Einkommenseinbußen hinnehmen, Arbeitgeber hat keine zusätzlichen Kosten und schafft durch Familienfreundlichkeit Wettbewerbsvorteile



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Und was können Sie tun?

Alter verpflichtet:

Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen!

Prävention und Gesundheitsförderung wirken in jedem Alter:

Lebensstil kontrollieren und ggf. verändern (Ernährung, Bewegung, Noxen)!
„Sport hilft dem Denken im Alter auf die Sprünge“, „Viel Bewegung hält Körper 10 Jahre jünger“

Möglichkeiten nutzen:

Vorsorgeangebote wahrnehmen, Angebote eruieren
Sich selbst mit seinen Potenzialen und Vorstellungen vor Ort, im Kiez, der Kommune aktiv einbringen!