



Massnahmen zur Gesundheitsförderung im Alter in der Gemeinde

Karolina Staniszewski, Fachstelle Gesundheit im Alter, Amt für Gesundheitsvorsorge

St.Gallen, 7. September 2023, Tagung Kooperation Alter

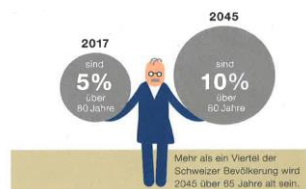
Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich!



- Die Bevölkerung in der Schweiz wird immer älter. Zudem erhöht sich der Anteil der älteren Personen.
- Mithilfe von Gesundheitsförderung lassen sich Lebensqualität & Autonomie nachweislich verbessern & Pflegebedürftigkeit hinauszögern.
- Je mehr ältere Menschen bis ins hohe Alter selbständig zu Hause leben, desto stärker kann das Kostenwachstum gedämpft werden.
- Ältere Menschen sind eine grosse Ressource für Gemeinden. Gute Gesundheit erleichtert das gesellschaftliche Engagement.

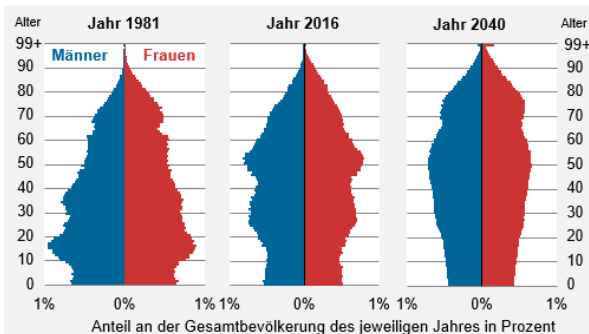


Wir werden immer älter ...



Quelle: Kanton St.Gallen, Amt für Gesundheitsvorsorge, 2017

Altersstruktur (Alterspyramide)
1981, 2016, 2040 gemäss Szenario "Trend"
Kanton St.Gallen



Quelle: Bundesamt für Statistik: ESPOP (bis 2009) und STATPOP (ab 2010); Fachstelle für Statistik: BevSzen-SG-8-a-2017-2045 FFS-SG

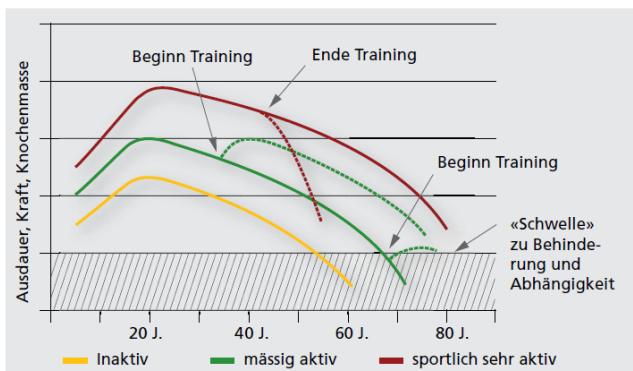
© FFS-SG / P28

Mehr gesunde Jahre durch Gesundheitsförderung und Prävention

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge



Besser spät als nie ...



Quelle: HEPA 2018

Je gebrechlicher eine Person ist, desto höher ist der Nutzen von regelmässiger Bewegung (Stressman 2009).

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge



Rolle der Gemeinden in der Gesundheitsförderung im Alter



- Der Lebensalltag der älteren Menschen findet in der Gemeinde/Quartier statt. Eine altersfreundliche Umgebung fördert die Gesundheit & Lebensqualität.
- Durch Nähe zu Bürger/-innen kann die Mitwirkung und das Engagement älterer Menschen gestärkt werden.
- Das Amt für Gesundheitsvorsorge unterstützt und berät Gemeinden bei der Umsetzung von Massnahmen.

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge



Was können Gemeinden tun?

HANDLUNGSFELD 1

Politische und organisatorische
Rahmenbedingungen gestalten



- Erstellen eines Alterskonzeptes/eines Altersleitbildes
→ *Altersleitbild Wil*
- Schaffung von partizipativen Gefässen wie Altersforen, IG's Alter, Seniorenräten
→ *Altersforum Rapperswil-Jona*
- Schaffung von Fachstellen Alter & Gesundheit/Anlaufstellen
→ *Fachstelle Alter und Gesundheit Gossau*
- Austausch und Vernetzung von Akteuren aus dem Bereich Soziales/Alter/Gesundheit
→ *LiAS Sarganserland Sargans*

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge



Was können Gemeinden tun?

HANDLUNGSFELD 2

Soziale Teilhabe und ein differenziertes Altersbild fördern



- Ältere Menschen haben wertvolle Ressourcen, die sie in die Gesellschaft einbringen möchten
 - *Hüten von Enkeln, betreuende Angehörige*
 - *IG Alter Jonschwil*
 - *Zeitvorsorge St.Gallen, Zeitgut Toggenburg*
- Begegnungen zwischen den Generationen
 - *Hopp-la Spielplatz Kappeli, Buchs*
- Soziale Teilhabe: Die Integration älterer Menschen in soziale Netzwerke von Familie, Freunden, Nachbarn sowie in die Gesellschaft als Ganzes
 - *Café und Treffpunkt Negropont*

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge



Was können Gemeinden tun?

HANDLUNGSFELD 3

Gesundheitsförderliche Lebensbedingungen schaffen



- Gesundheitsförderliche und altersfreundliche Lebensbedingungen fördern die Lebensqualität & Autonomie
 - *Verkehr & Mobilität (ÖV, Fahrdienste, sichere und attraktive Gehwege)*
 - *Strassen & Parks (Bänke, Begegnungsmöglichkeiten, Velowege)*
 - *hindernisfreie Wohnangebote*
 - *Bewegungs- und Begegnungsangebote*
 - *Begehungen Stadt Wil*

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge



Was können Gemeinden tun?

HANDLUNGSFELD 4



Persönliche Ressourcen und gesundes Verhalten fördern

Drei evidenzbasierte Schwerpunktthemen:

- Bewegungsförderung und Sturzprävention
- Förderung einer ausgewogenen Ernährung
- Förderung der psychischen Gesundheit



- Bedarfs- und bedürfnisorientierte Angebote können Ressourcen und das gesundheitsrelevante Verhalten der älteren Generation positiv beeinflussen.

→ *Informationsveranstaltung Sturzprävention*

→ *Tavolata*

→ *ensa-Kurse für Akteure im Alter*

→ *Referate zu gesundheitsförderlichen Themen*

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge



Informationsmaterial für Gemeinden



Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge



Die Fachstelle Gesundheit im Alter unterstützt Sie!

Gesundheitsdepartement
 Amt für Gesundheitsvorsorge
 Karolina Staniszewski
 Unterstrasse 22
 9001 St.Gallen

karolina.staniszewski@sg.ch
 058 229 01 73

Informieren Sie sich auf unserer Homepage:
zepra.info



Kanton St.Gallen
 Amt für Gesundheitsvorsorge

