



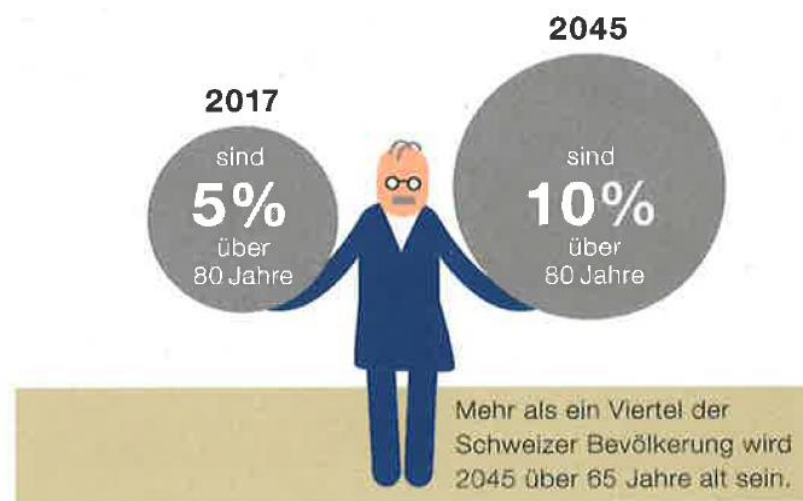
# 60plus – gesund und aktiv bleiben!

Gesundheitsförderung im Alter im Kanton St.Gallen

Karolina Staniszewski, Fachstelle Gesundheit im Alter, Amt für Gesundheitsvorsorge

Wil, 20. November 2021

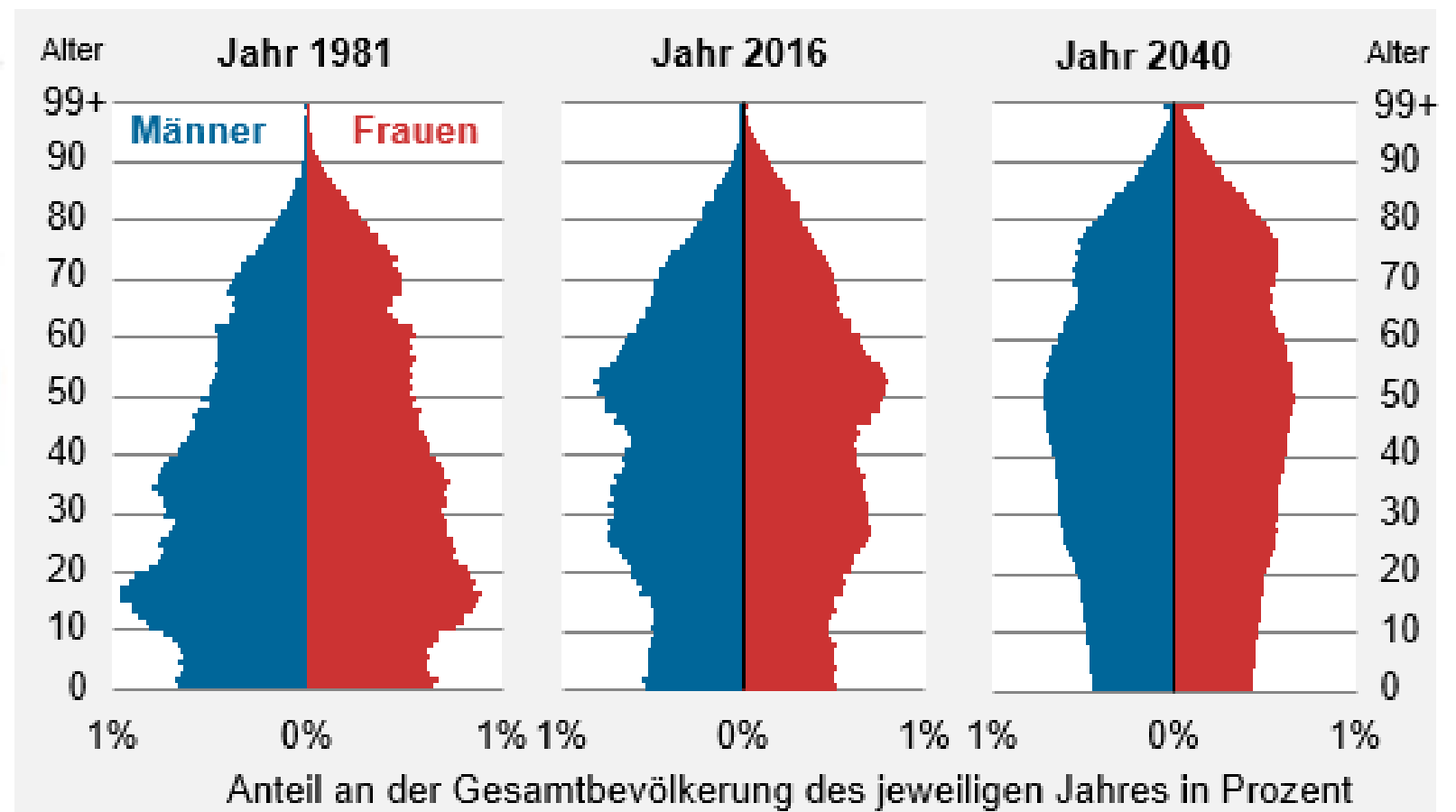
# Wir werden immer älter ...



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

## Altersstruktur (Alterspyramide)

1981, 2016, 2040 gemäss Szenario "Trend"  
Kanton St.Gallen

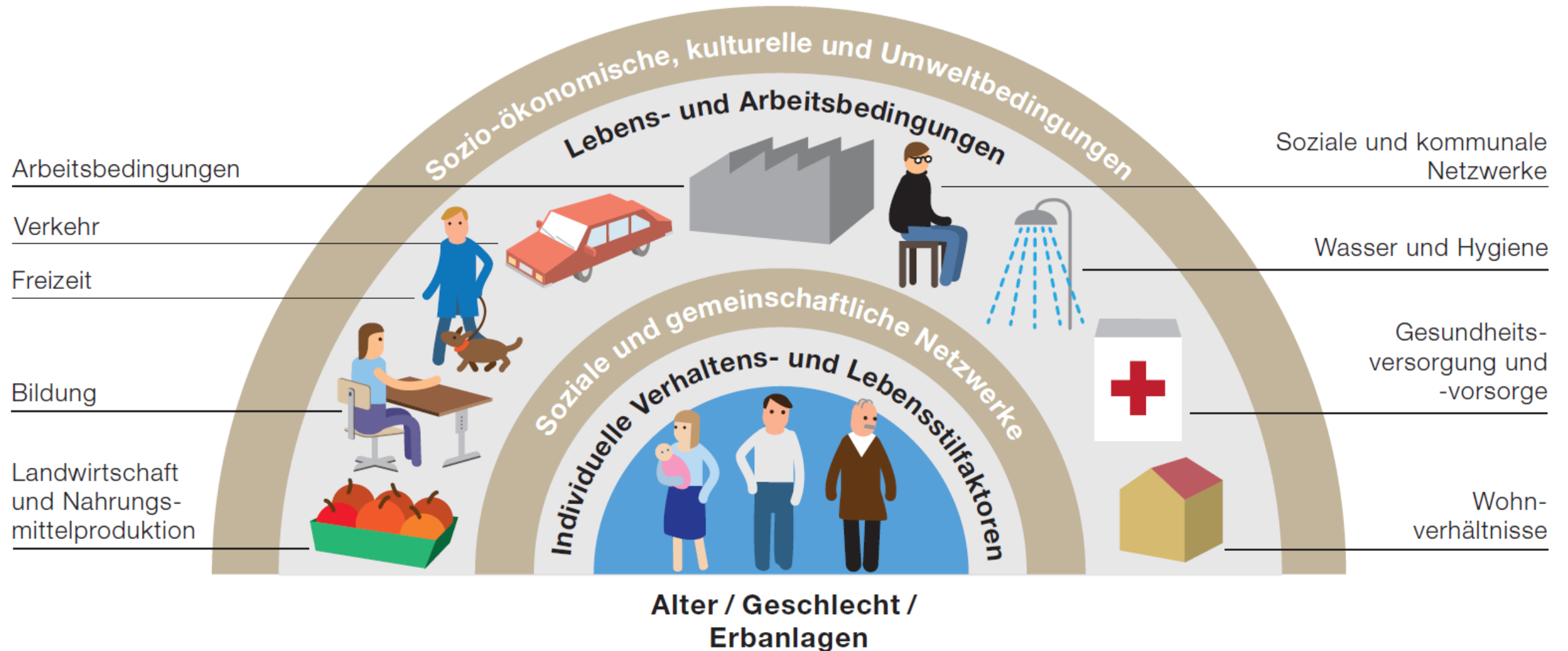


Quelle: Bundesamt für Statistik: ESPOP (bis 2009) und STATPOP (ab 2010); Fachstelle für Statistik: BevSzen-SG-8-a-2017-2045 FfS-SG

© FfS-SG / P28

**Mehr gesunde Jahre durch Gesundheitsförderung und Prävention**

# Was beeinflusst die Gesundheit?



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

**50% durch Lebensstilfaktoren bestimmt**

# Kantonales Aktionsprogramm



«Die **sozialen** und **strukturellen Rahmenbedingungen** im Kanton, den Gemeinden und den Angeboten sind so gestaltet, dass sie eine **ausgewogene Ernährung, physische Aktivität, psychische Gesundheit** und **soziale Teilhabe** fördern.

Seniorinnen und Senioren im Kanton St.Gallen können bei angemessener physischer und psychischer Gesundheit **möglichst lange selbständig leben** und verfügen über eine gute gesundheitsbezogene **Lebensqualität**. Das KAP Gesundheitsförderung im Alter des Kantons St.Gallen trägt zudem zu mehr gesundheitlicher **Chancengleichheit** bei».



# gesund älter werden

Sinn &  
Engagement

regelmässige  
Bewegung

gesund älter  
werden

psychische  
Gesundheit

soziale Kontakte

ausgewogene  
Ernährung



# Bewegung als zentraler Faktor für die Gesundheit im Alter

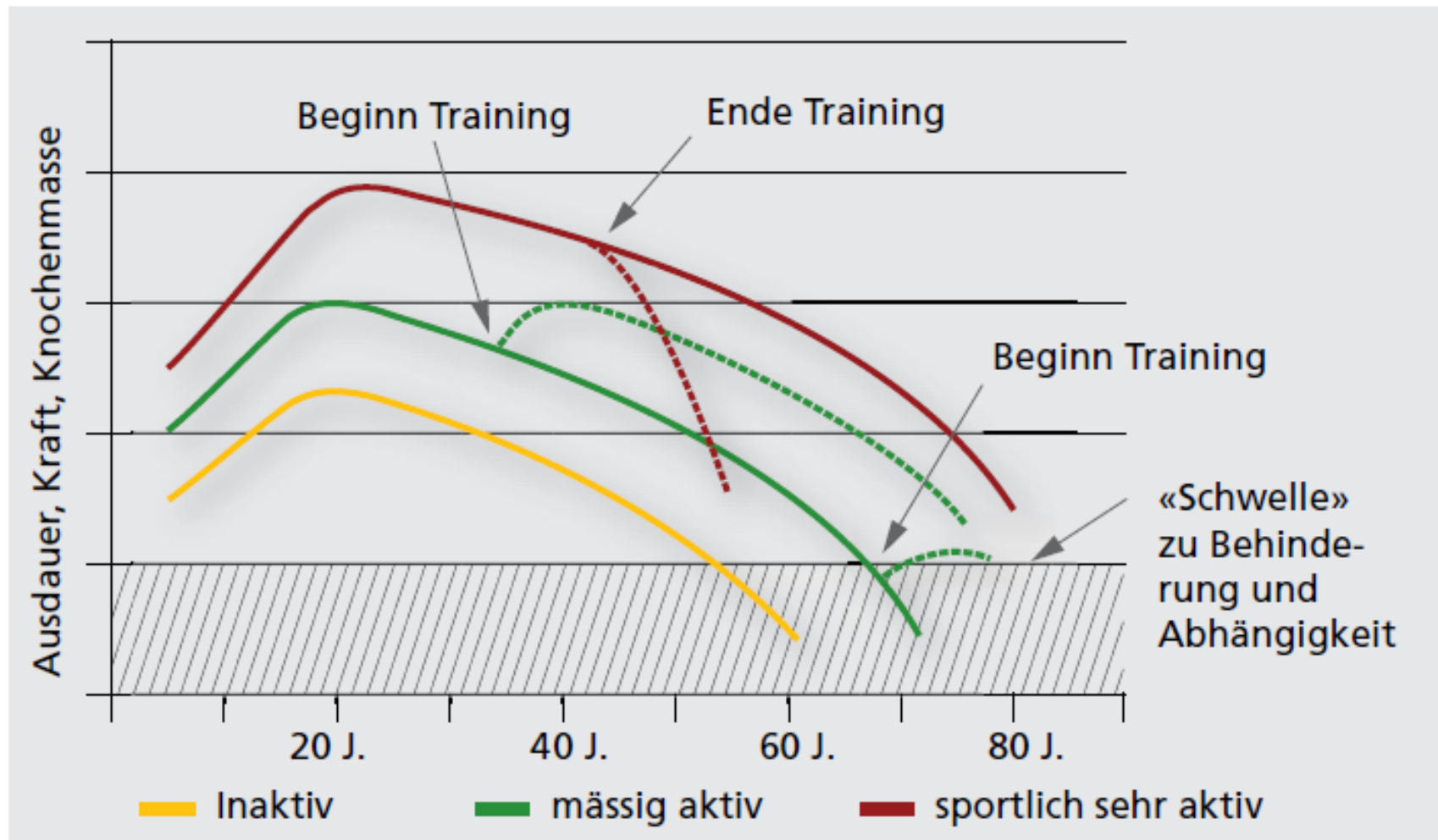
## Gesundheitsprobleme, die durch Bewegung positiv beeinflusst werden

Körperliche Ebene	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Schlaganfall und Bluthochdruck</li><li>&gt; Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes Typ II</li><li>&gt; Krebs, z.B. Dickdarm-, Brust-, Lungen- und Gebärmutterkrebs</li><li>&gt; Muskuloskelettale Beschwerden wie Rücken- und Gelenkschmerzen, Verlust der Knochenmasse (Osteoporose) oder der Muskelmasse (Sarkopenie)</li><li>&gt; Sturzhäufigkeit und Risiko eines Knochenbruchs</li></ul>
Affektive Ebene	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Depressionen</li><li>&gt; Angststörungen</li><li>&gt; Stresstoleranz</li><li>&gt; Schlafqualität</li></ul>
Kognitive Ebene	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Denkleistung, Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsgeschwindigkeit</li><li>&gt; Demenzerkrankungen wie Alzheimer</li><li>&gt; Desorientierung</li></ul>

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz, 2016



# Besser spät als nie ...



Quelle: HEPA 2018

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





# Bedeutung von sozialen Kontakten im Alter

## Tödliche Einsamkeit

Das Gefühl ist so schädlich wie 15 Zigaretten pro Tag: Einsamkeit wurde als entscheidender Faktor für die Gesundheit entdeckt.

Tagesanzeiger, 11.04.2018



Das Leiden an der Vereinzelung hat überall zugenommen: Ein Mann versinkt in seiner Einsamkeit.

Bild: Sabine Joosten

- > Soziale Ressourcen sind zentral zur Bewältigung von Belastungen und Erhalt der psychischen Gesundheit.
- > Qualität bedeutender als Quantität.
- > In der Schweiz leiden mehr als doppelt so viele Menschen ab 75 Jahren an depressiven Symptomen als Personen im Erwerbsalter (Baer et al. 2013).



# Gründe für ausgewogene Ernährung im Alter

- > steigert das Wohlbefinden und Lebensqualität
- > stabilisiert das Körpergewicht und beugt Diabetes vor
- > beugt Mangelernährung und diversen Erkrankungen, z.B. Osteoporose
- > beugt Muskelschwund vor und erhält die Mobilität



Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz

# Psychische Gesundheit im Alter

Im Alter sind wir oft von kritischen Lebensereignissen betroffen, die zu einem emotionalen Ungleichgewicht führen können.

**Impulse für ein gutes Lebensgefühl:**



Quelle: Kanton Aargau

# Sinn & Engagement

Jeder Mensch braucht Aufgaben, die ihn herausfordern. Freiwilligenarbeit stellt eine Möglichkeit dar, sich für andere zu engagieren und eine neue Rolle in der Gesellschaft einzunehmen.

## Positive Effekte:

- > Ressourcen einbringen
- > erfahren von Dankbarkeit  
Anerkennung
- > höheres Selbstwertgefühl  
Selbstwirksamkeit
- > Sinn und mehr Zufriedenheit



# gesund älter werden

Sinn &  
Engagement

regelmässige  
Bewegung

gesund älter  
werden

psychische  
Gesundheit

soziale Kontakte

ausgewogene  
Ernährung



# Handlungsfelder Gemeinde

## HANDLUNGSFELD 1



Politische und organisatorische Rahmenbedingungen gestalten

## HANDLUNGSFELD 2



Soziale Teilhabe und ein differenziertes Altersbild fördern

## HANDLUNGSFELD 3



Gesundheitsförderliche Lebensbedingungen schaffen

## HANDLUNGSFELD 4



Persönliche Ressourcen und gesundes Verhalten fördern

Drei evidenzbasierte Schwerpunktthemen:

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



# Projekte



Altersleitbild «Gestaltungsprinzipien»

## Tagung Kooperation Alter

Femmes-Tische  
für Bewegung  
und Ernährung  
55+

Schwimmen für Frauen mit  
Migrationshintergrund 50+

Bliib fit – mach mit!

Hopp-la Spielplätze

## Kommunale Netzwerke

## Sturzprävention

Strukturelle  
Bewegungs-  
förderung

## Einkaufsrundgänge

Niederschwellige  
Bewegungsangebote im  
Freien (Qi Qong im Park,  
zämä go laufe)

Multiplikatoren-  
schulung  
psychische Gesundheit  
und Einsamkeit im Alter

Regionale Runde  
Tische  
Gesundheitsvorsorge  
von Migrant\*innen

## Suizidprävention 65+

Tag der  
betreuenden  
Angehörigen





# Beispiel: Quartierbegehungen in Wil



# Kontakt:

Amt für Gesundheitsvorsorge  
Fachstelle Gesundheit im Alter  
Karolina Staniszewski  
Unterstrasse 22  
9001 St.Gallen

Tel. 058 229 01 73

E-Mail: [karolina.staniszewski@sg.ch](mailto:karolina.staniszewski@sg.ch)

