

Fachtreffen und Erfahrungsaustausch Gesundheitsförderung im Alter 2026

Rencontre thématique et échange d'expériences promotion de la santé des personnes âgées 2026

Abstract

Titre : Les projets multithématiques : un gage d'efficacité avec l'avancée en âge ?

Intervenante : Delphine AMSTUTZ, Maître d'enseignement en santé publique, Filière Nutrition et diététique

Organisation : Haute Ecole de Santé (HEdS) de Genève

Résumé

Dans un contexte de transition démographique marqué, cette conférence propose une lecture du « bien vieillir » à partir de trois déterminants majeurs de la santé des seniors : la santé mentale, l'alimentation, et l'activité physique. Après un bref rappel de l'état de santé des personnes âgées de 65 ans et plus en Suisse, les interdépendances entre ces trois domaines seront explorées.

En effet, casser les silos via des projets multithématiques améliore la santé globale des seniors. Par exemple, l'activité physique soutient le bien-être psychique, le sommeil, l'autonomie et favorise les liens sociaux. Une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins liés à l'avancée en âge contribue à la santé physique, sociale et mentale. Enfin, la santé psychique, le sentiment d'auto-efficacité et le soutien social favorisent à leur tour l'engagement dans des comportements favorables à la santé. L'état de l'art sur les liens et dynamiques entre ces sujets sera présenté ici.

Cette conférence abordera finalement les principaux enjeux, organisationnels et économiques, des projets multithématiques, et se conclura par quelques recommandations pratiques pour concevoir des interventions combinant alimentation, mouvement et santé psychique.

Titel: Themenübergreifende Projekte: ein Erfolgsfaktor für gesundes Älterwerden?

Referentin: Delphine Amstutz, Dozentin für Public Health, Studiengang Ernährung und Diätetik

Organisation: Hochschule für Gesundheit (HEdS) Genf

Zusammenfassung

Vor dem Hintergrund des ausgeprägten demografischen Wandels beleuchtet dieses Referat das «gesunde Älterwerden» anhand von drei zentralen Einflussfaktoren auf die Gesundheit älterer Menschen: psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung. Nach einem kurzen Überblick über den Gesundheitszustand von Menschen ab 65 Jahren in der Schweiz werden die Wechselwirkungen zwischen diesen drei Bereichen aufgezeigt.

Themenübergreifende Projekte, die bestehende Grenzen zwischen den einzelnen Bereichen überwinden, können die ganzheitliche Gesundheit älterer Menschen fördern. So unterstützt Bewegung beispielsweise das psychische Wohlbefinden, den Schlaf und die Selbstständigkeit und fördert soziale Beziehungen. Eine ausgewogene, an die Bedürfnisse im Alter angepasste Ernährung trägt zur körperlichen, sozialen und psychischen Gesundheit bei. Umgekehrt fördern psychische Gesundheit, Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung gesundheitsförderliche Verhaltensweisen. Das Referat gibt einen Überblick über den aktuellen Wissensstand zu den Zusammenhängen und Wechselwirkungen zwischen diesen Themenbereichen.

Abschliessend werden die wichtigsten organisatorischen und wirtschaftlichen Herausforderungen themenübergreifender Projekte beleuchtet. Darauf aufbauend werden konkrete Empfehlungen für die Entwicklung von Angeboten vorgestellt, die Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit miteinander verbinden.