In Zusammenarbeit mit Kantonen und der bfu

Ergebnisbericht

2. Netzwerktreffen «Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter»
Bern, 13. November 2012

Fakten

69 Teilnehmende aus der ganzen Schweiz
5 Referate aus Wissenschaft und Praxis
5 Workshops in 2 Workshop-Runden
4 Infomärkte zur Vernetzung in den Pausen

Netzwerk: 14 Kantone, Pro Senectute Schweiz und 9 kantonale Pro Senectute Organisationen, Migros Genossenschaftsbund, Schweizerisches Rotes Kreuz, Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie, Schweizerischer Seniorenrat, Schweizerischer Turnverband STV, Spitex, Swiss Nordic Fitness Organisation, Radix, Rheumaliga Schweiz, vitaswiss, Universitäten Basel, Lausanne, Genf

Statements

In Zusammenarbeit
mit Kantonen und der bfu

«Ich habe in meiner Karriere an zahlreichen Netzwerktreffen teilgenommen. Das heutige zähle ich zu den zehn Besten.»

Paul Dietschy, ehemaliger BAG-Vizedirektor, erarbeitet im Kanton Solothurn für eine politische Partei ein Factsheet zum Thema Alter

«Das Netzwerktreffen war sehr gelungen und bot viele Informationen sowie Kontakte.»

Josef Senn, Schweizerischer Seniorenrat, ist seit Beginn bei allen Via-Treffen dabei

«Bravo für Gesundheitsförderung Schweiz, ein solches Netzwerktreffen zu organisieren. Ich hoffe, dass alle Kantone bei Via mitmachen.»

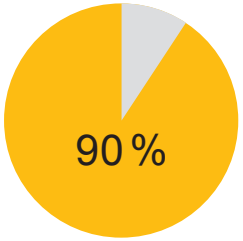
Dr. Astrid Stuckelberger, Universität Genf

«Ich bin überzeugt, dass Via in der Schweiz einen Beitrag zu einer Gesamtstrategie im Bereich Gesundheitsförderung im Alter leisten kann.»

Robert Sempach, Migros-Kulturprozent

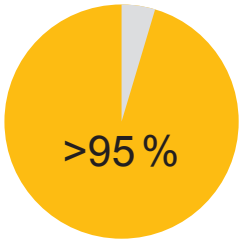
Robert Sempach (Migros Genossenschaftsbund) im Gespräch mit Gabriele Marty (Gesundheitsförderung Baselland)

Feedback



Praxisbezug
... bewerten diesen gut bis sehr gut

Wissenszuwachs
... bewerten diesen gut bis sehr gut



Tagungsorganisation
... bewerten diese gut bis sehr gut

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz, Evaluation Via-Netzwerktreffen 2012

Laurence Seematter-Bagnoud (Centre Hospitalier Universitaire Vaudois) und Noémie Hainard (Kanton Waadt) aktiv im Workshop «Sturzprävention: Einführung in das neue Übungsmanual»

Aus dem Plenum …

via. Gesundheitsförderung Schweiz | In Zusammenarbeit mit Kantonen und der bfu

Begrüssung durch Gesundheitsförderung Schweiz

In den Grussworten betonte Bettina Schulte-Abel (Vize-Direktorin, Leitung Programme), dass das Projekt Via in den letzten zwei Jahren gute Fortschritte gemacht hat. Gesundheitsförderung Schweiz möchte sich dafür einsetzen, dass «Gesundheitsförderung im Alter» ein nationales Thema bleibt, und durch eine verbesserte Koordination die Umsetzung in den Kantonen und Gemeinden unterstützen. Zehn von elf Partnerkantonen sind erfreulicherweise heute schon bereit, Via unter Trägerschaft von Gesundheitsförderung Schweiz nach Abschluss der vierjährigen Projektphase weiterzuführen. Auch die bfu bleibt Via-Partner und übernimmt weiterhin das Thema «Sturzprävention».

Via-Studie «Förderung der psychischen Gesundheit im Alter»

Dr. Astrid Stuckelberger (Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Genf) betonte in ihrer Präsentation, dass nur wenige Politiker die Zusammenhänge zwischen der psychischen Gesundheit und der Entwicklung eines Landes sehen. Während es oftmals Programme für «Junge» gibt, mangle es an Programmen für «Ältere». In den Gesundheitsstatistiken werden die «Älteren» in der Regel in der Alterskategorie «65+» zusammengefasst. Diese bilde aber nicht die veränderten Problemlagen der Menschen im Alter zwischen 65 und 100 Jahren ab. So ist die Altersgruppe «65+» nicht nur die Gruppe mit den grössten Problemen bezüglich Einsamkeit. Sie verzeichnet auch den grössten Anstieg der Scheidungsraten bei Ehepaaren und der Suizidrate bei Männern. Die Empfehlungen der Referentin sind somit auch klar und deutlich:

1. Bezüglich des Zusammenhangs zwischen biologischen und psychologischen Faktoren gibt es neue Evidenzen zu berücksichtigen.
2. Es gilt gut dokumentierte Evidenzen zu nutzen bezüglich der Wirkung physischer und psychischer Aktivitäten bei älteren Altersgruppen (z. B. Bodybuilding, Wii), bezüglich der Wirkung von neuen Aufgaben auf die neuronale Regeneration (z. B. können Ältere problemlos Chinesisch lernen) sowie bezüglich der Wirkung durch die Pflege von Ästhetik und Aussehen Älterer für die eigene Wertschätzung.
3. Neue Technologien gilt es zu nutzen, um Ältere zu stimulieren (Skype – Netzwerkpflege; Wii – Stimulierung von physischen und psychischen Aktivitäten).
4. Die Gesetzgebung ist von grosser Bedeutung. Hier sollten Massnahmen gegen Diskriminierung im Alter getroffen und der Zugang zu Aktivitäten für Ältere verbessert werden (z. B. Befreiung vom Klettern für Ältere, die einen PhD in Sportwissenschaft machen wollen).

In der anschliessenden Diskussion betonte Dr. Stuckelberger die Bedeutung von Gender und Lebensstilen im Alter. Als Empfehlung, wie man ältere Männer für Bewegungsprojekte motivieren kann, sprach sich Dr. Stuckelberger für «Bodybuilding für ältere Männer» und «Fitness für ältere Frauen» aus. Ältere Männer fühlen sich bei Fitnesskursen «alt», wollen es aber nicht sein. Der Lebensstil der «sexuellen Revolution» habe das Alter erreicht, weshalb es Angebote zu unterschiedlichen, gendersensiblen Lebensstilen im Alter benötige.

Welchen Bezug hat das Migros-Kulturprozent zur psychischen Gesundheit im Alter?

(Robert Sempach, Migros-Kulturprozent, und Andy Biedermann, operativer Leiter Via im Gespräch) R. Sempach stellte das Engagement des Migros-Kulturprozent im sozialen Bereich anhand von Handlungsfeldern vor. Eines der vier Handlungsfelder betrifft den Bereich Gesundheit und Gesundheitsförderung. Auf der Suche nach neuen Themen ist die Migros auf das Thema «Psychische Gesundheit im Alter» gestossen. Hier entstand der Kontakt zu Via. Abklärungen zeigten, dass es nur wenige gut evaluierte Projekte in diesem Arbeitsbereich gibt. R. Sempach begrüsste den nun für Kantone und andere Akteure vorliegenden Bericht zur psychischen Gesundheit in der Schweiz. Um Möglichkeiten einer

Zusammenarbeit zu prüfen, benötige man eine kohärente Interventionsstrategie. Hier seien die Gemeinden gefordert. Migros-Kulturprozent ist natürlich nur ein kleiner Player im Thema Alter. Der Mehrwert von Via beim Thema Gesundheitsförderung im Alter in der Schweiz liege in der Gesamtstrategie. Andy Biedermann erläuterte, dass Via momentan die Schwerpunkte auf die Themen Bewegung und Begegnung setze. Hier wolle man in Gemeinden und Kantonen Netzwerke für die Umsetzung bilden, um aus dem grossen Feld der Handlungsmöglichkeiten etwas Operationalisierbares herauszufiltern.

Aktiv bis 100: Aufbau von Netzwerkstrukturen zur Umsetzung von Bewegungsangeboten für Hochaltrige

Petra Regelin vom Deutschen Turnverband und Projektleiterin «Aktiv bis 100» präsentierte in ihrem spannenden Beitrag eine Erfolgsgeschichte. Das Projekt beruhte auf der Frage: Kann man inaktive über 80-Jährige ohne Sportsozialisation für Bewegungsprojekte und zudem für eine Vereinsmitgliedschaft mobilisieren? Das Projekt hat gezeigt, dass man dies erreichen kann! Die über 80-Jährigen kamen, um ihre Selbstständigkeit zu erhalten. Sie sind geblieben, weil sie Freunde gefunden haben. Von zwei Pilotprojekten konnte eines mit Unterstützung der Gemeinde nach Projektende in nachhaltige Strukturen überführt werden. Der Aufbau von Netzwerkstrukturen sei ein Versuch-Irrtum-Verfahren. Die «Zauberworte» beim Netzwerkaufbau sind «Identifikation» und «Flexibilität». Um alle wichtigen Akteure ins Netzwerk einzubinden, wurde immer darauf geachtet, dass sich alle Akteure mit dem Netzwerk nach innen und aussen identifizieren können. Um die älteren Menschen in die Angebote zu bringen, wurde auf ihre Bedürfnisse flexibel eingegangen. So erlaubten die Vereine mit speziellen Kündigungsklauseln eine sofortige Kündigung bei Krankheit, da Finanzierung und Geld für die älteren Menschen wichtige Themen sind.

Via – Zwischenbericht Evaluation Pilotprojekte in den Kantonen BE und ZG

Kilian Künzi vom Büro BASS präsentierte die Evaluationsergebnisse nach der ersten einjährigen Pilotphase. Der Zwischenbericht zeigte auf, dass Via die Qualität der Angebote fördert, sich die eingesetzten Erhebungs- und Analyseinstrumente bewährt haben und es gelingt, die Best-Practice-Richtlinien in die Umsetzung einfliessen zu lassen. Ausserdem haben sich bereits erste Wirkungshinweise auf intermediärer Ebene (Sensibilisierung der Akteure, Vernetzung/Koordination, politische Unterstützung), aber auch bei der Zielgruppe der älteren Menschen selber ergeben (beabsichtigte oder berichtete Verhaltensänderungen bezüglich mehr Bewegung, besserer Ernährung). Günter Ackermann, Projektleiter Wirkungsmanagement bei Gesundheitsförderung Schweiz, stellte die angewendeten Instrumente vor und stellte die Produktion von Anleitungen in Aussicht.

Schlussworte von Seniorenvertretungen

Josef Senn vom Schweizerischen Seniorenrat dankte für die gelungene Tagung. Über die Ergebnisse werde er dem Schweizerischen Seniorenrat berichten. Die Workshops zeigten, wie schwierig es ist, an die Leute zu kommen. Paul Dietschy, ehemaliger BAG-Vizedirektor, nahm für eine politische Partei an der Tagung teil, um sich das aktuelle Wissen für ein Factsheet zum Thema Alter abzuholen. Er lobte die hohe Fachkompetenz und die sehr gute Organisation der Tagung.

Aus den Workshops …

Aktiv bis 100: Was kann Via davon lernen?
Im Workshop wurde rege über erste Erfahrungen in Via-Pilotprojekten diskutiert und es wurden Erfahrungen in den Kantonen (z. B. Pro Senectute) sowie von nationalen Verbänden (u. a. Physio Swiss, Schweizerischer Turnverband) ausgetauscht. Im Kanton Zug baut die Pro Senectute im Rahmen von Via das Projekt «Bewegen und Begegnen bis 100» auf Erfahrungen auch von «Aktiv bis 100» auf. Diskutiert wurde etwa der Punkt, warum man in Deutschland die Hausärzte nicht in das Projekt einbinden konnte. Die Rheumaliga Schweiz hat die Erfahrung gemacht, dass die Hausärzte am Assessment Sturzprävention interessiert sind. Es müsse sich aber erst noch zeigen, ob sie in der Praxis auch etwas machen. In einem Kanton in der Ostschweiz musste man mangels Beteiligung Kurse zur «Sturzprävention» absagen. Im Projekt «Aktiv bis 100» hat sich gezeigt, dass Annoncen nicht funktionieren; man müsse die Menschen persönlich über Multiplikatoren erreichen. Aus Sicht der Spitex in Zürich gibt es bereits viele Angebote. Es stelle sich aber die Frage, für welche Angebote man die Menschen gewinnen könne. Die Pro Senectute Kanton Bern hat in alle ihre Angebote das Thema Bewegung eingebaut. Diskutiert wurde auch der Mangel an ÜbungsleiterInnen, welcher in Deutschland und in der Schweiz besteht. Nachdem man bei «Aktiv bis 100» bei den «normalen» ÜbungsleiterInnen bald nicht mehr fündig geworden ist, hat man sich auf die «Kümmerer» in den Vereinen fokussiert und diese ausgebildet. Die Pro Senectute Kanton Bern wies darauf hin, dass in der Schweiz eigentlich die ausgebildeten «FitGym»-LeiterInnen eine solche Kümmerer-Funktion innehätten. Die Struktur ist einmalig, weil sie in der ganzen Schweiz bereits besteht. Auch von Seiten des Schweizerischen Turnverbandes und von vitaswiss wurde darauf hingewiesen, dass in der Schweiz bereits sehr gute Strukturen bestünden; man müsse das aufgestellte Feld nur in Ordnung bringen. Fragen zu «Aktiv bis 100» bitte an Petra Regelin, E-Mail: petra.regelin@dtb-online.de.

Psychische Gesundheit im Alter: von der Theorie zur Praxis
Im Workshop wurden eingangs die Risikofaktoren für Depressionen, die daraus resultierenden Herausforderungen für Gesundheitsförderung im Alter sowie die Erfahrungen der Stadt Zürich vorgestellt und diskutiert. Der interessante Austausch über Erfahrungen zu «bewährten Rekrutierungswegen» zeigte die regional und lokal bedingte Vielfalt in der Rekrutierung auf. In Basel-Stadt sind z. B. interkulturelle Vermittler bei der Rekrutierung von MigrantInnen tätig. Man arbeitet u. a. mit dem baselstädtischen Apothekerverband zusammen und schreibt alle

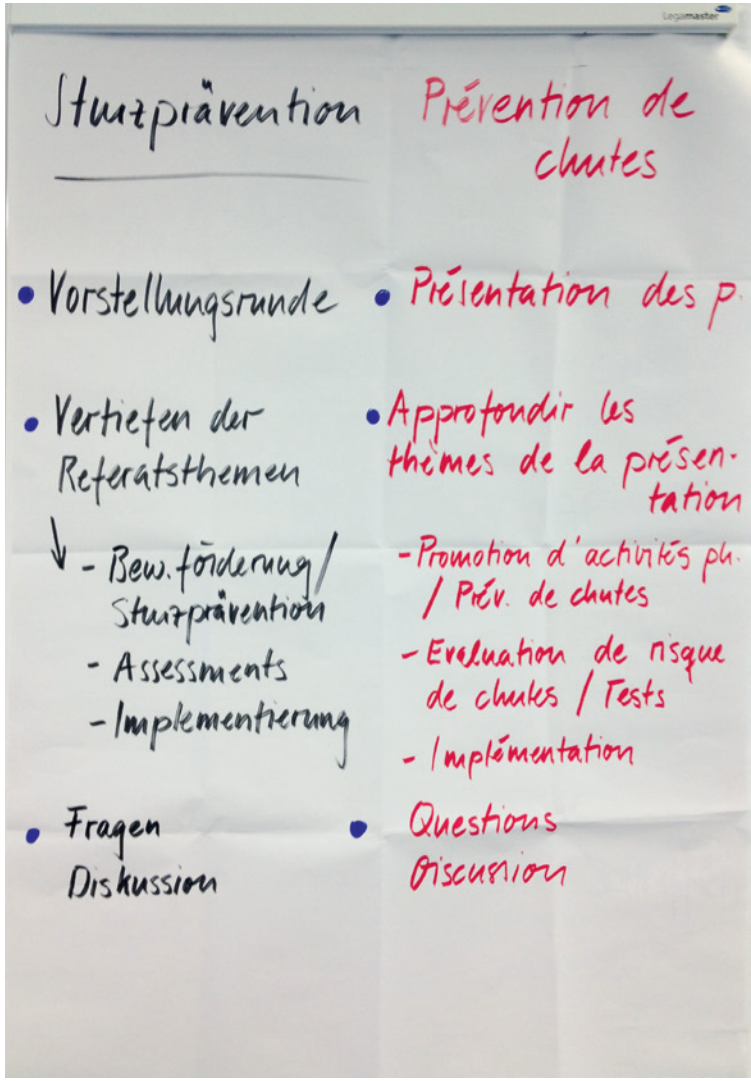
Workshop «Psychische Gesundheit im Alter: von der Theorie zur Praxis»

über 60-Jährigen direkt an. Die Caritas Zürich finanziert MultiplikatorInnen aus den jeweiligen MigrantInnen-Communities. In der Rekrutierung hat man gute Erfahrungen mit Personen gemacht, welche Notruf-Knöpfe bei Personen installieren. Eine ähnliche Erfahrung hat man bei der Spitex in Bern gemacht, wo Reinigungsfrauen bei der Rekrutierung helfen. In der abschliessenden Diskussion wurden die besonderen Stadt-Land-Unterschiede betont. So könnten in der Stadt Luzern Hauswirtschaftsmitarbeiterinnen der Spitex bei der Rekrutierung helfen, auf dem Land hingegen traditionellere Strukturen wie PfarrerInnen oder Vereine. Auch im Aargau seien die Zugänge in den zumeist kleinen Gemeinden anders als in den Städten.

Orientierungsleitfaden für kommunale Programme: Einführung und Anwendung
In beiden Workshops wurde der Orientierungsleitfaden vorgestellt. In der Diskussion zeigte sich, dass der politische Wille, die Finanzierung und der Glaube an die Wirkung Hindernisse beim Einstieg darstellen. Die Teilnehmenden waren sich aber einig, dass man zu den Themen «Diskriminierung im Alter», «Gesundheit ist Privatsache» sowie «Verdrängung des Alters» etwas unternehmen könne. Fragen zum Leitfaden bitte an Andy Biedermann, E-Mail: biedermann@public-health-services.ch.

Sturzprävention: Einführung in das neue Übungsmanual
In beiden Workshops wurde die Sturzprävention anhand spielerisch-kreativer Grundübungen aktiv durchgespielt und diskutiert. Fragen zum Manual «Via-Sturzprävention» bitte an Barbara Pfenniger, E-Mail: b.pfenniger@bfu.ch.

Via Romandie: «Keine Pensionierung für meine Gesundheit»: ein Projekt des Kantons Waadt
Im Workshop wurde dieses 2012 aufgegleiste Projekt zur Bewegungsförderung und dessen Integration in das kantonale Programm «Ça marche!» und die kantonale Alterspolitik detailliert vorgestellt und engagiert diskutiert. Das Pilot-Projekt basiert auf den Via-Empfehlungen und startet in den Gemeinden Sainte-Croix und Morges. Fragen zum Projekt bitte an Eliane Deschamps, E-Mail: eliane.deschamps@vd.ch.



Vorgehen im Workshop «Sturzprävention: Einführung in das neue Übungsmanual»

Teilnehmende aus der ganzen Schweiz

via. Gesundheitsförderung Schweiz | In Zusammenarbeit mit Kantonen und der bfu

Kantone
Aargau, Basel-Land, Basel-Stadt, Fribourg, Genf, Graubünden, Schaffhausen, Schwyz, St. Gallen, Thurgau, Uri, Tessin, Waadt, Wallis

Pro Senectute Schweiz und kantonale Pro Senectute Organisationen
Bern, Graubünden, Nidwalden, Schaffhausen, Solothurn, Waadt, Wallis, Zürich, Zug

Weitere Organisationen/Unternehmen
bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung, FMH, Gesundheitsförderung Schweiz, Migros Genossenschaftsbund, Public Health Services, Rotes Kreuz, Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie, Schweizerischer Seniorenrat, Schweizerischer Turnverband STV, Spitex Stadt Zürich, Swiss Nordic Fitness Organisation, Radix, Rheumaliga Schweiz, vitaswiss

Universitäten
Basel, Lausanne, Genf

Infomarkt: Gespräche und Vernetzung in den Pausen

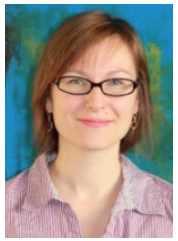
Via-Netzwerk-Koordination

In Zusammenarbeit mit Kantonen und der bfu

Ralph M. Steinmann
Gesamtprojektleitung Via
Gesundheitsförderung Schweiz
Tel. 031 350 04 07
ralph.steinmann@promotionsante.ch

Renate Gurtner Vontobel
Verantwortung Netzwerktreffen Via
Koordinationsstelle Via
Tel. 079 455 71 73
gurtner@public-health-services.ch

Andy Biedermann
Operative Projektleitung Via
Koordinationsstelle Via
Tel. 079 263 21 28
biedermann@public-health-services.ch



Viktorija Rion
Administration Netzwerk Via
Koordinationsstelle Via
Tel. 076 496 67 69
rion@public-health-services.ch

Wir sind gerne für Sie da. Weitere Informationen: www.gesundheitsfoerderung.ch/via