



Gesundheitsförderung im Alter Kantonales Programm 2017-2020

20 | 02 | 2017





Présidence du Conseil d'Etat
Chancellerie - IVS

Präsidium des Staatsrates
Kanzlei - IVS

**CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS**



**Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis**

PLATEFORME 60+
PLATTFORM 60+

MEDIENEINLADUNG

13. Februar 2017

Gesundheitsförderung im Alter 2017-2020

Sehr geehrte Damen und Herren

Die Verlängerung der Lebenserwartung ist eine Herausforderung im Bereich des öffentlichen Gesundheitswesens und der Kanton Wallis ist bereit diese Herausforderung anzunehmen.

Staatsrätin **Esther Waeber-Kalbermatten**, Vorsteherin des Departements für Gesundheit, Soziales und Kultur (DGSK), sowie die Organisation **Gesundheitsförderung Wallis** möchten Ihnen das kantonale Programm Gesundheitsförderung im Alter für die Periode 2017-2020 vorstellen.

Die **Medienkonferenz** wird wie folgt stattfinden:

**Montag, 20. Februar 2017, um 10.00 Uhr
Raum Nr. 1, Espace Porte de Conthey - Sitten**

Die Vorsteherin des DGSK wird begleitet vom Kantonsarzt **Dr. Christian Ambord** und vom Direktoren von Gesundheitsförderung Wallis **Jean-Bernard Moix**.

Die Medienmitteilung und die Dokumentation werden Ihnen vor Ort abgegeben. Sie werden auch auf der Website www.vs.ch unter der üblichen Rubrik zu finden sein.

Mit freundlichen Grüssen

André Mudry
Informationschef





CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Présidence du Conseil d'Etat
Chancellerie - IVS

Präsidium des Staatsrates
Kanzlei - IVS



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

PLATEFORME 60+
PLATTFORM 60+

MEDIENMITTEILUNG

20. Februar 2017

Gesundheitsförderung im Alter Ein Vierjahresprogramm

(IVS).- Im Jahr 2020 werden mehr als 20% der Walliser Bevölkerung 65 Jahre alt und älter sein. Damit unsere Seniorinnen und Senioren so lange wie möglich unabhängig und selbstständig bleiben können, lancieren die Vorsteherin des Gesundheitsdepartements und die Organisation Gesundheitsförderung Wallis das Programm «Gesundheitsförderung im Alter». Ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und ein erfüllendes Beziehungsnetz sollen dazu beitragen, die körperliche und geistige Gesundheit der Seniorinnen und Senioren zu erhalten.

Ältere Menschen leben heutzutage allgemein länger und in guter Gesundheit. Die hauptsächlichen Krankheits- und Unfallrisiken im Alter sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Demenz, Diabetes, Stürze und psychische Erkrankungen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass sich diese Risiken durch Massnahmen der Gesundheitsförderung verringern lassen. Regelmässige Bewegung beispielsweise verringert die Sturzgefahr um 30 bis 50%, reduziert das Risiko einer Demenzerkrankung um 10% und wirkt sich zudem positiv auf Depressionen und Angststörungen aus.

Das Programm «Gesundheitsförderung im Alter», das der Kanton für die Periode 2017-2020 lanciert hat, richtet sich an alle Walliserinnen und Walliser ab 60. Darin sind zahlreiche Massnahmen zur Förderung einer guten Gesundheit und der Unabhängigkeit unserer Seniorinnen und Senioren vorgesehen. Die Handlungsachsen des Programms sind auf das materielle und soziale Umfeld der älteren Menschen, aber auch auf ihre persönlichen Ressourcen ausgerichtet.

Massnahmen zur Gesundheitsförderung im Alter

Die Handlungsachsen zum materiellen Umfeld betreffen den Zugang zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten für ältere Menschen und die Koordination dieser Leistungen sowie Präventionsbesuche zu Hause. In Bezug auf das soziale Umfeld sollen Personen, die sich um ältere Menschen kümmern, besser sensibilisiert werden. Hierzu werden ihnen Weiterbildungen zum Thema Gesundheitsförderung im Alter und interdisziplinäre thematische Tagungen angeboten. Doch auch die persönlichen Ressourcen der Seniorinnen und Senioren sollen gefördert werden. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Erhaltung ihrer Mobilität, indem regelmässige Bewegung gefördert wird und damit Stürze verhindert werden. Weitere Massnahmen betreffen die Aufrechterhaltung des Beziehungsnetzes durch Gemeinschaftsaktivitäten sowie die Prävention von Suchtmittel- und Medikamentenmissbrauch. Ausserdem sollen Pensionsvorbereitungskurse und Seniorentische angeboten werden. Auch für die betreuenden Angehörigen ist ein Unterstützungsangebot vorgesehen.



Der Kanton Wallis ist einer der ersten Kantone, der ein Programm zur Gesundheitsförderung im Alter entwickelt und dafür eine finanzielle Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz erhalten hat. Der Kanton und die Organisation Gesundheitsförderung Schweiz teilen sich die Kosten des Programms in Höhe von 1,49 Millionen Franken je zur Hälfte. Die Umsetzung dieses Programms wäre ohne das Engagement zahlreicher Walliser Partner wie Gesundheitsförderung Wallis, den sozialmedizinischen Zentren, Pro Senectute Wallis, der Stiftung Senso 5 usw. nicht möglich.

Kontaktpersonen

Esther Waeber-Kalbermatten, Vorsteherin des DGSK, 079 248 07 80

Dr. Christian Ambord, Kantonsarzt, 076 469 69 29

Jean-Bernard Moix, Direktor Gesundheitsförderung Wallis, 079 682 55 97

Kantonales Programm Gesundheitsförderung im Alter

Medienorientierung vom 20. Februar 2017

Esther Waeber-Kalbermatten, Vorsteherin des Departements für
Gesundheit, Soziales und Kultur

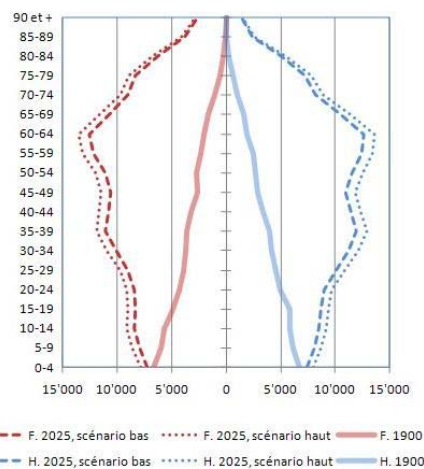
Dr. Christian Ambord, Kantonsarzt

Jean-Bernard Moix, Direktor bei Gesundheitsförderung Wallis

Kantonaler Hintergrund

- ▲ Demographische Alterung
- ▲ Der Anteil der über 65-Jährigen hat von 7,9% im Jahr 1950 (12'599 Personen) auf 18,7% im Jahr 2015 (62'936 Personen) zugenommen.
- ▲ 2020 wird er bei 20,6% (72'925 Personen) liegen.

Alterspyramide Wallis,
Vergleich 1900-2025.
Quelle: BFS, WGO



Gesundheitszustand der älteren Menschen im Wallis

- ▲ Chronische Krankheiten stellen die grösste Belastung für die Gesundheit der Bevölkerung dar. Sie beeinträchtigen die Gesundheit und Lebensqualität der älteren Menschen.
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die hauptsächliche Todesursache im Wallis.
 - Mehr als die Hälfte der Walliser/innen ab 65 geben an, einen zu hohen Blutdruck zu haben.
 - 10 % der Menschen ab 65 leiden an Diabetes. Tendenz steigend.
 - Immer mehr Menschen werden infolge Bluthochdrucks oder eines erhöhten Cholesterinspiegels im Blut wegen einer Hypercholesterinämie behandelt (zentraler Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen).



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Gesundheitszustand der älteren Menschen im Wallis

- ▲ Da Demenzerkrankungen mit dem Alter zunehmen, leiden immer mehr ältere Menschen an Problemen, welche die geistige Gesundheit betreffen. Auch Depressionen kommen häufig vor.
- ▲ Im Wallis geht ein Drittel der über 65-Jährigen einer regelmässigen körperlichen Betätigung nach – doch ebenso viele machen überhaupt nichts.
- ▲ Der tägliche Konsum von Alkohol wird allgemein immer seltener, doch immer mehr über 50-Jährige haben einen chronisch risikoreichen Alkoholkonsum (4 Einheiten Alkohol pro Tag bei Männern und 2 bei Frauen).

Quellen: WGO, Gesundheit der Walliser Bevölkerung 2015.
SGB 2007.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Nutzen der Gesundheitsförderung

- ▲ **Regelmässige Bewegung**
 - verringert die Sturzhäufigkeit um 30 bis 50% durch spezifische Übungen
 - reduziert das Risiko einer Demenzerkrankung um 10%
 - zögert das Auftreten von Demenz um zwei bis drei Jahre hinaus
 - halbiert das Risiko von eingeschränkter Mobilität und Abhängigkeit von Fremdhilfe
- ▲ **Regelmässige Bewegung, entspannende Aktivitäten und soziale Integration**
 - wirken sich positiv auf Depressionen und Angststörungen aus
 - reduzieren das Risiko von Bluthochdruck



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Ziel des Kantons

Lebensqualität im Alter verstärken

- ▲ 2014: Kantonales Rahmenprogramm Gesundheitsförderung 2015-2018
- ▲ 2016: Ausarbeitung des kantonalen Programms «Gesundheitsförderung im Alter» (in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz)



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Kantonales Programm Gesundheitsförderung im Alter

▲ Vision

- Die Walliser Seniorinnen und Senioren erfreuen sich guter körperlicher und geistiger Gesundheit, was einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und einem erfüllenden Beziehungsnetz zu verdanken ist. Sie leben so lange wie möglich unabhängig und selbstständig.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Kantonales Programm Gesundheitsförderung im Alter

▲ Ziele

- Die Akteure für eine kantonale und kohärente Politik für Seniorinnen und Senioren vernetzen.
- Die bestehenden Massnahmen der Hauptpartner (SMZ und Pro Senectute) verstärken.
- Gerecht verteilte und auf dem ganzen Kantonsgebiet zugängliche Massnahmen zur Gesundheitsförderung unterstützen und entwickeln.

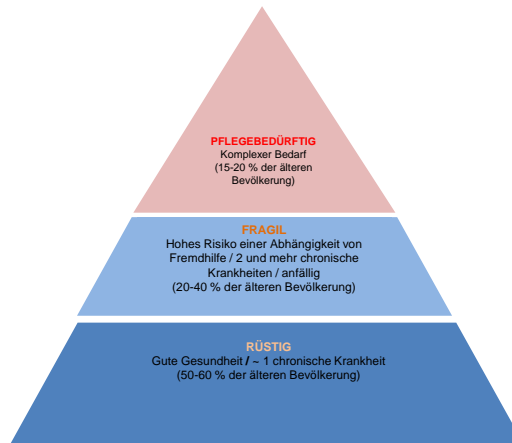


Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Zielgruppe

▲ Ab 65



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Programm Gesundheitsförderung im Alter Massnahmen

- ▲ Präventionsbesuche zu Hause für ältere Menschen und betreuende Angehörige (SMZ)
- ▲ Die älteren Menschen und ihre Angehörigen haben leicht Zugang zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten in Bezug auf die körperliche (Ernährung, Aktivität) und geistige Gesundheit im Alter.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Programm Gesundheitsförderung im Alter Massnahmen

- ▲ Die älteren Menschen werden durch effiziente Massnahmen für die Förderung ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit sensibilisiert.
 - Entwicklung des Programms für körperliche Aktivitäten der Pro Senectute
 - Seniorentisch
 - Toolbox Senso 5: Mittel zur Feststellung von Mangelernährung für die Seniorinnen und Senioren sowie für die Angehörigen



Programm Gesundheitsförderung im Alter Massnahmen

- ▲ Die Gemeinden bieten einen Lebensrahmen, der die körperliche (Ernährung, Aktivität) und geistige Gesundheit der älteren Menschen positiv beeinflusst.



Programm Gesundheitsförderung im Alter, Kommunikation

- ▲ Auf einer Internetplattform werden alle Angebote für Seniorinnen und Senioren zusammengefasst:
www.xundimalter.ch



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Programm Gesundheitsförderung im Alter Partner

- ▲ Walliser Vereinigung der SMZ, Pro Senectute Wallis, Stiftung Senso 5
- ▲ Weitere Partner
 - Sucht Wallis
 - Alter Ego
 - Alzheimer VS
 - Verein betreuende Angehörige Wallis
 - Benevol Wallis (Freiwilligeneinsätze)
 - Gesunde Gemeinde
 - Rotes Kreuz Wallis
 - Kantonale Fachstelle Integration
 - Verband Walliser Gemeinden
 - GeroFo
 - HES-SO Wallis
 - PharmaWallis
 - Prendsaplace
 - Walliser Ärztesgesellschaft



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Unterstützung durch Gesundheitsförderung Schweiz

- ▲ Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt kantonale Aktionsprogramme zu den Themen:
 - Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen
 - Ernährung und Bewegung im Alter
 - Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen
 - Psychische Gesundheit im Alter
- ▲ Der Kanton Wallis hat folgende Unterstützung:
 - Seit 2008 für das Programm «Fühl dich wohl in deinem Körper»
 - Seit 2017 für das Programm Gesundheitsförderung im Alter
- ▲ Das kantonale Programm Gesundheitsförderung im Alter wird während 4 Jahren finanziert durch:
 - 50 %: Gesundheitsförderung Schweiz (744'000 CHF)
 - 50 %: Kanton Wallis (746'000 CHF)
 - Staat Wallis, Gesundheitsförderung Wallis, SMZ, Pro Senectute, Andere Gönner



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Die Seniorinnen und Senioren – eine kantonale Priorität

- ▲ Langzeitpflegeplanung 2016-2020
Staatsratsentscheid
 - Moderate Zunahme der Anzahl Langzeitpflegebetten in APH
 - Starke Zunahme der Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex)
 - Weiterentwicklung der Zwischenstrukturen
- ▲ Das Programm Gesundheitsförderung im Alter fügt sich in diese Politik, indem es über Gesundheitsförderungs- und Präventionsleistungen den Verbleib zu Hause fördert.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

*«Wir alle werden älter – doch wir können
uns selbst davor bewahren, alt zu werden.»*

Henri Matisse



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS



Kantonales Aktionsprogramm «Gesundheitsförderung im Alter»

1. Einleitung

Im Einklang mit der Strategie des Kantons Wallis hat die Plattform 60+ von Gesundheitsförderung Wallis zusammen mit ihren Partnern das im vorliegenden Dokument beschriebene kantonale Programm «Gesundheitsförderung im Alter» ausgearbeitet.

Vision

Die Walliser Seniorinnen und Senioren erfreuen sich guter körperlicher und geistiger Gesundheit, was einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und einem erfüllenden Beziehungsnetz zu verdanken ist. Sie leben so lange wie möglich unabhängig und selbstständig.

Dauer

Das kantonale Aktionsprogramm «Gesundheitsförderung im Alter» dauert vier Jahre, vom 01.01.2017 bis zum 31.12.2020.

2. Ziele des Programms

Ziele
Die Gemeinden bieten einen Lebensrahmen, der die körperliche und geistige Gesundheit der älteren Menschen positiv beeinflusst.
Die älteren Menschen und ihre Angehörigen haben leicht Zugang zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten in Bezug auf die körperliche und geistige Gesundheit im Alter.
Die wichtigsten Referenzpersonen ¹ kennen effiziente Massnahmen zur Stärkung der körperlichen und geistigen Gesundheit der älteren Menschen und wenden diese an.
Die älteren Menschen kennen effiziente Massnahmen zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit und wenden diese an.
Die älteren Menschen kennen die Sturzgefahr infolge einer Polymedikation (Einnahme mehrerer Medikamente).
Die betreuenden Angehörigen kennen effiziente Massnahmen zur Erhaltung ihrer eigenen Gesundheit und wenden diese an.

3. Budget

Das Globalbudget des Programms «Gesundheitsförderung im Alter» beträgt für die Periode 2017-2020 insgesamt **1'490'000 CHF**, das heisst durchschnittlich 372'500 CHF/Jahr. Der Kanton Wallis, Gesundheitsförderung Wallis, die sozialmedizinischen Zentren und Pro Senectute finanzieren dieses vierjährige Programm mit **746'000 CHF**.

¹ Ärztinnen und Ärzte, Pflegefachpersonen, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten, Apothekerinnen und Apotheker usw.

Zusammenfassende Übersicht über die Massnahmen

Information / Beratung / Schulung	Bewegung / Ernährung / Sturzprävention	Psychisches Wohlbefinden fördern	Beziehungsnetz aufrechterhalten	Suchtprävention	Interdisziplinäre Massnahmen
<p>Förderung der Angebote für ältere Menschen</p> <p>Pensionsvorbereitungskurse</p> <p>Weiterbildung Gesundheitsförderung im Alter</p> <p>Interdisziplinäre thematische Tagungen</p> <p>Angebote für betreuende Angehörige</p> <p>Präventionsbesuche zu Hause für ältere Menschen und betreuende Angehörige</p>	<p>Bewegung für alle</p> <p>Seniorentisch</p> <p>Frühintervention bei Mangelernährung – Senso5</p> <p>Sturzprävention</p>	<p>Förderung des psychischen Wohlbefindens im Alter</p>	<p>Aufrechterhaltung des Beziehungsnetzes durch Gemeinschaftsaktivitäten</p>	<p>Verstärkung der Polymedikations-Checks</p> <p>Kampagne Suchtmittelmissbrauch</p>	<p>Koordination 60+ Gemeindepolitik</p> <p>Label Gesunde Gemeinde 65+</p>