

# Gesundheitliche Risiken im Alter

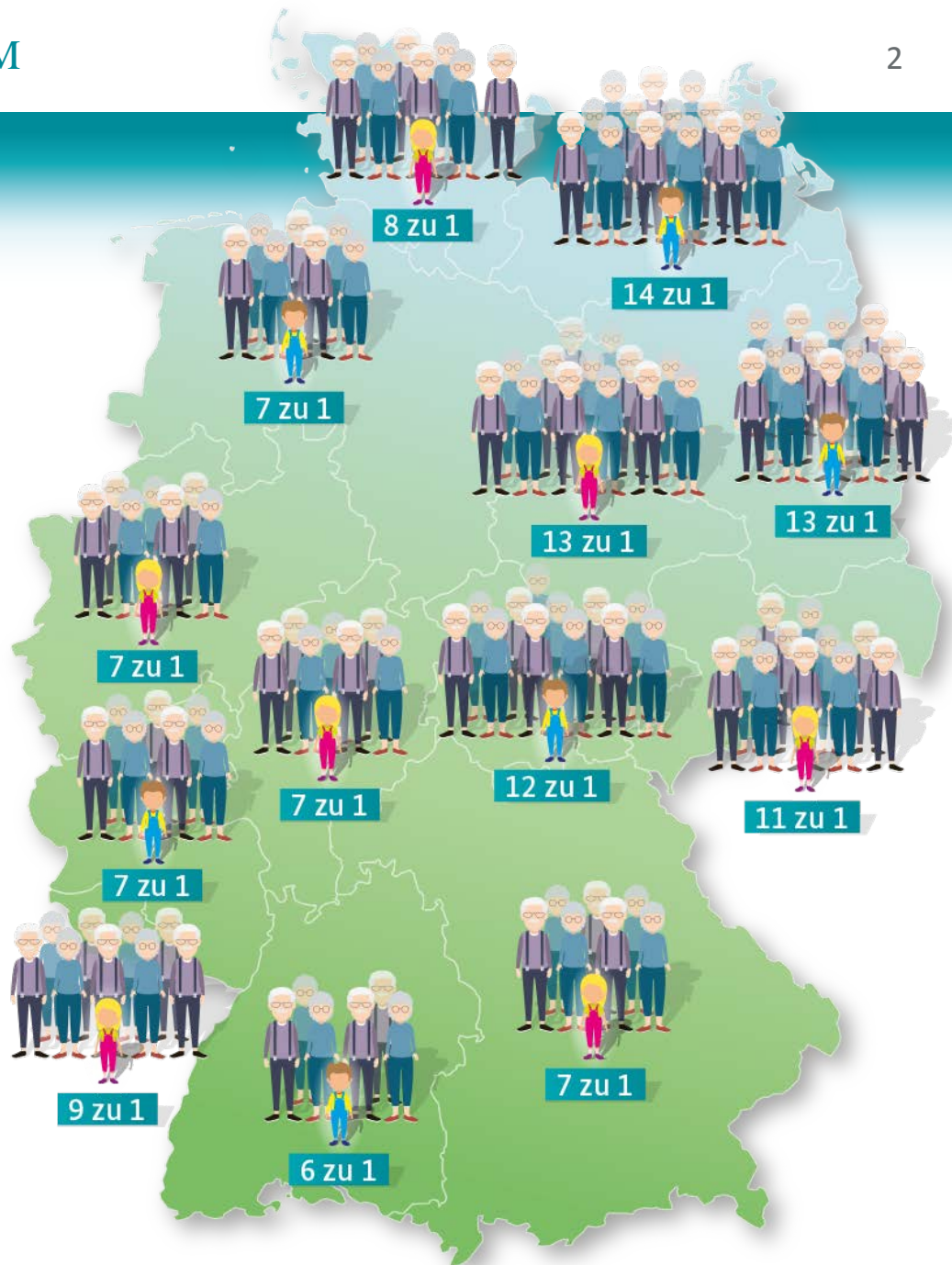


# Förderung der Gesundheit im Alter

**BAGSO-Geschäftsstelle Im Alter IN FORM**

# Demografischer Wandel im Jahre 2025

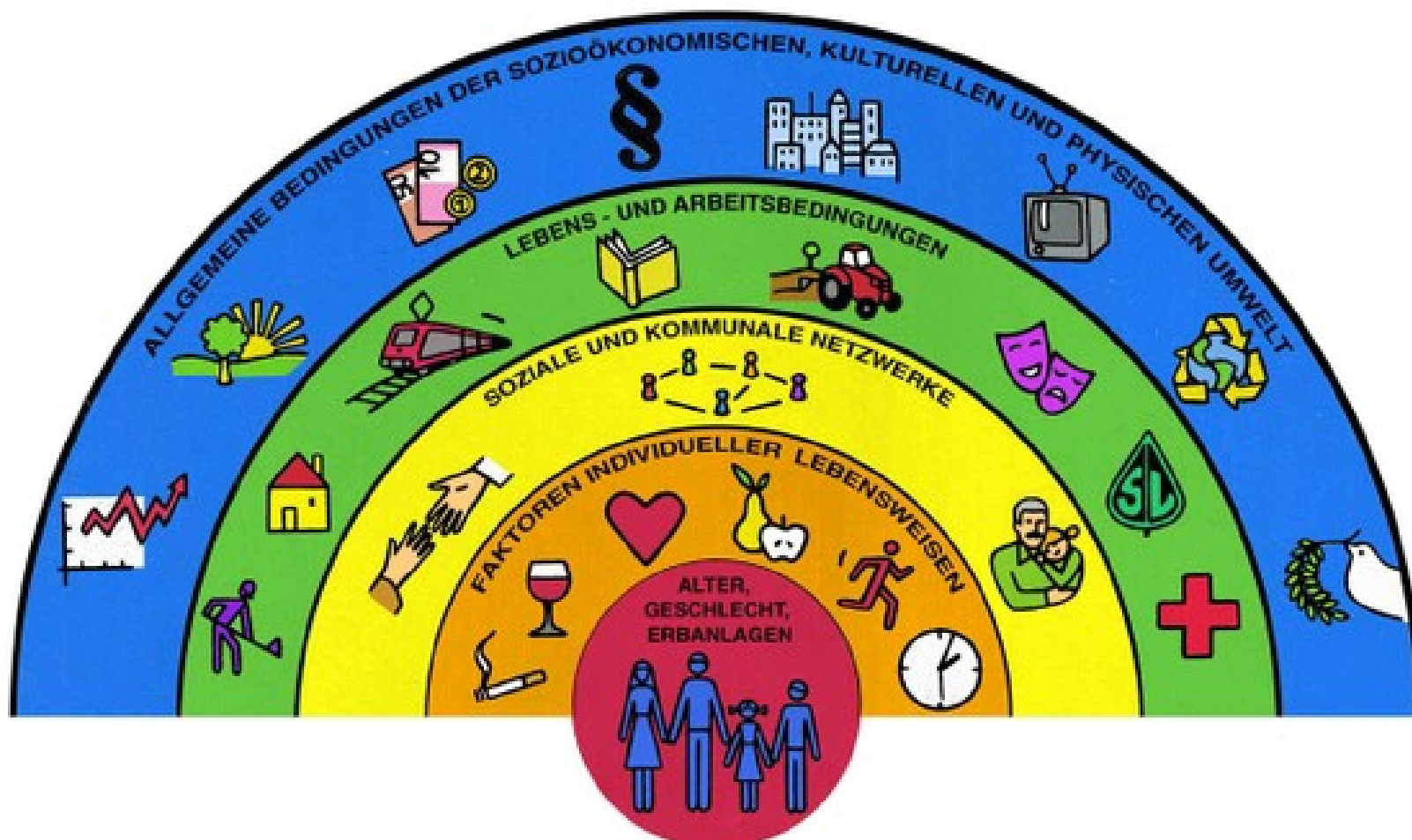
erfordert  
Handeln für  
**Mehr**  
Wohlbefinden  
älterer  
Menschen



# Aspekte

- Risikofaktoren für die Gesundheit
- Gesundheitsziel „Gesund älter werden“
- Der 7. Altenbericht
- IN FORM
- BAGSO Projekt im Alter IN FORM

# Gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen



Regenbogenmodell von Whitehead und Dahlgren



# Kategorien von Risikofaktoren

Grundsätzlich können Risikofaktoren den folgenden Kategorien zugeordnet werden:

- Verhaltensbezogen !
- Physiologisch
- Bevölkerungsstatistisch !
- Umgebungsbedingt !
- Genetisch



# Verhaltensbezogene Risikofaktoren (im Alter)

- Tabakkonsum
- übermäßiger Alkoholkonsum
- nicht ausgewogene Ernährung
- **Mangel an körperlicher Aktivität**
- **unzureichende Mund- und Zahnhygiene**
- übermäßige Medikamenteneinnahme
- **unzureichende gesundheitsbezogene Weiterbildung**
- **Selbstvernachlässigung**



# Bevölkerungsstatistische Risikofaktoren

- Alter
- Geschlecht
- Zugehörigkeit zu einer Untergruppe der Bevölkerung, beispielsweise einer bestimmten Berufsgruppe, Religion oder **Einkommensklasse**

# Umgebungsbedingte und gesellschaftliche Risikofaktoren

- Luftverschmutzung/Lärmbelästigung
- soziales Umfeld
  - fehlende Angebote für soziale Teilhabe
  - nicht ausreichende Bildungsangebote
  - nicht ausreichende Versorgungsstrukturen



# Beispiele für mögliche Folgen

- Herzkreislauferkrankungen
- Mangelernährung / Diabetes /
- Probleme des Stütz- und Bewegungsapparates
- Psychische Probleme (Depression)
- Kognitiver Abbau / Demenz
- Medikamentennebenwirkungen
- Fragilität

# Kontext des BAGSO-Projektes

Im Alter **in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## BAGSO- Kooperationspartner im Projekt

- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)**
- **Deutscher Turner-Bund e.V. (DTB)**
- **Deutsche Gesellschaft für AltersZahmedizin  
e.V. (DGAZ)**
- **Deutscher Städte und Gemeindebund (DSTB)**

## Das nationale Gesundheitsziel



Das nationale  
Gesundheitsziel

GESUND ÄLTER  
WERDEN

GESUND ÄLTER WERDEN

## Der 7. Altenbericht

# Sorge und Mitverantwortung in der Kommune Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften

11. November 2016  
als Bundestags-  
Drucksache 18/10210  
veröffentlicht



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

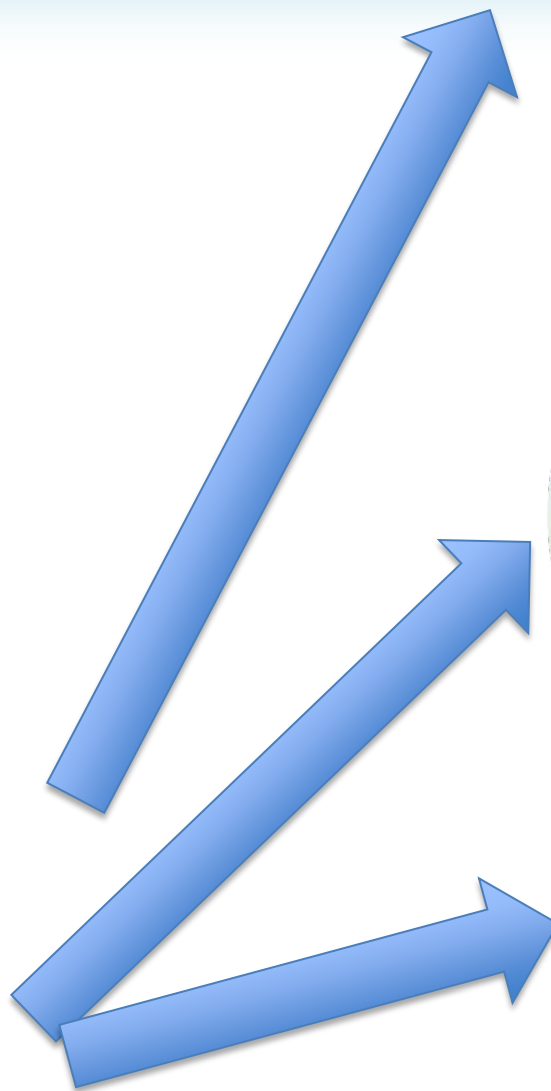


## Sorge und Mitverantwortung in der Kommune

Erkenntnisse und Empfehlungen des Siebten Altenberichts

Zentrales Ziel des  
Im Alter IN FORM  
Projektes ist es:

**älteren Menschen  
mehr  
Wohlbefinden und  
Lebensqualität zu  
ermöglichen  
durch:**



# Aspekte für die Verpflegung/Mahlzeitenangebote für ältere Menschen!

körperliche

emotionale

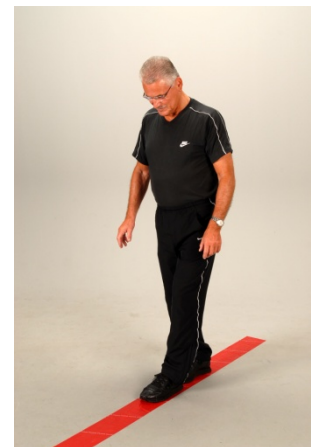
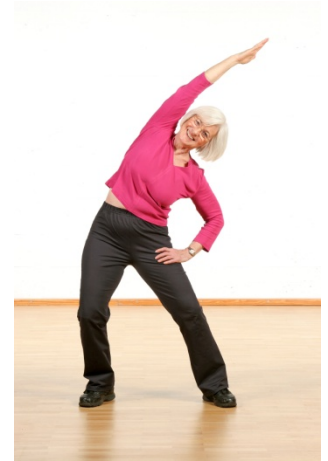
soziale

kulturelle

# „Musik mit Bewegung“

**Es gilt das Biologische Grundprinzip:**

**Der Körper erhält nur die körperliche  
und geistigen Funktionen, die wir  
auch regelmäßig einsetzen und  
trainieren!**





# Seelisches Wohlbefinden durch Teilhabe und soziale Integration älterer Menschen

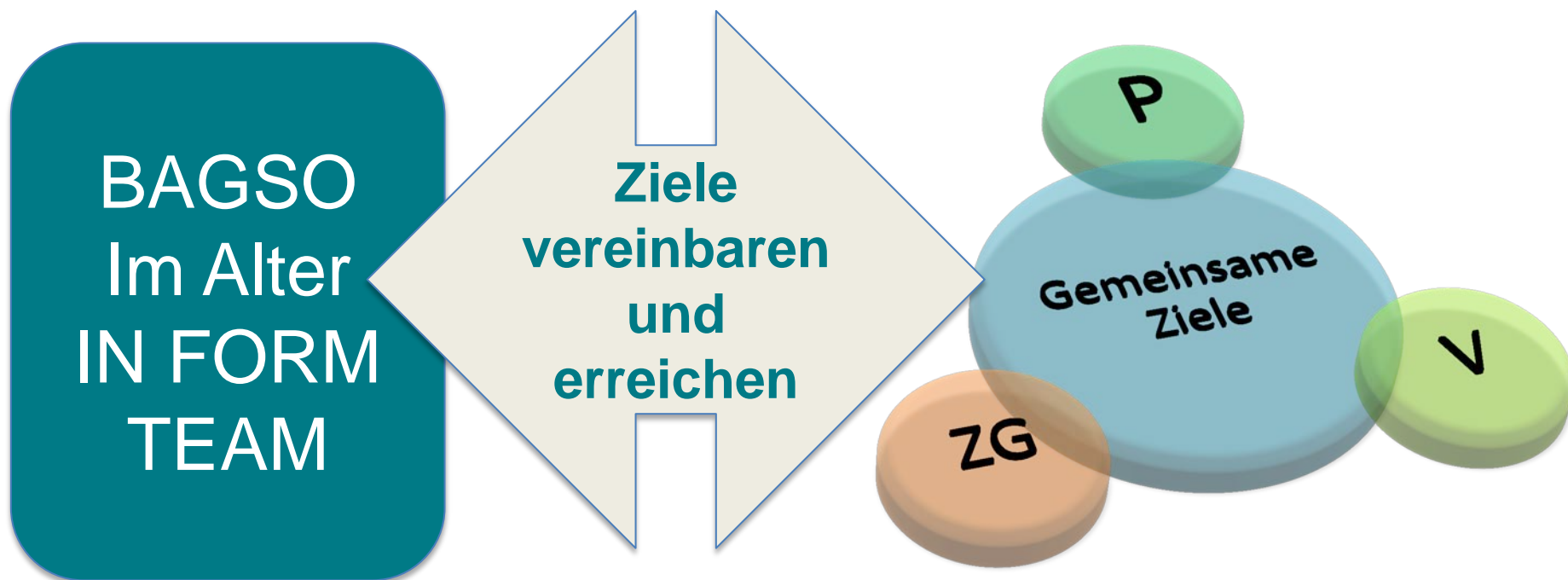


# Wünschenswerte Zielsetzung in der Seniorenarbeit mehr Wohlbefinden fördern!


in  
Kommunen  
Dörfern  
Landkreisen  
Städten  
Quartieren




# Unterstützungsangebot der Geschäftsstelle Im Alter IN FORM, BAGSO




# Was bietet das BAGSO-Im Alter IN FORM Team




Information  
für und von  
Akteuren in der  
Seniorenarbeit




Regionale/Lokale  
Fachtagungen




Schulungen  
für  
Akteure in der  
Seniorenarbeit



Lehrgänge für  
Verantwortliche  
in der  
Seniorenarbeit



Beratung von  
Verantwortlichen  
in Kommunen



Fachtagungen  
zur  
Gemeinschafts-  
verpflegung

# Handlungsfelder in Pilotkommunen: Wohlbefinden und Lebensqualität älterer Menschen fördern

## Akteure qualifizieren

- Fünf Varianten Schulungen (BAGSO IN FORM)
  - Basis- und Aufbauschulung
  - IN FORM MitMachBox-Schulung
  - Mittagstischschulung
  - Weiterbildungsschulungen
  - Lehrgänge für Besuchs- und Begleitsdienst
- Bewegungslotse
- Übungsleiterinnen und Übungsleiter
- Sonstige Bildungsangebote

## Zielgruppen, Akteure oder ältere Menschen erreichen und motivieren durch

- Informationsveranstaltungen
- Artikel in lokaler Zeitung, Bürgerblatt etc., Flyer, Stand auf dem Wochenmarkt, Plakate
- Kooperationspartner (Wer hat Kontakt zur Zielgruppe?)
- Schlüsselpersonen (Ärzte, Apotheker, Bäcker, ambulanter Pflegedienst, Pastor etc.)
- Persönliche Ansprache durch Schlüsselpersonen oder Nachbarn, Vereinsmitglieder, ehemalige Mitschüler, Sportfreunde etc.



### Steuerungsgruppe

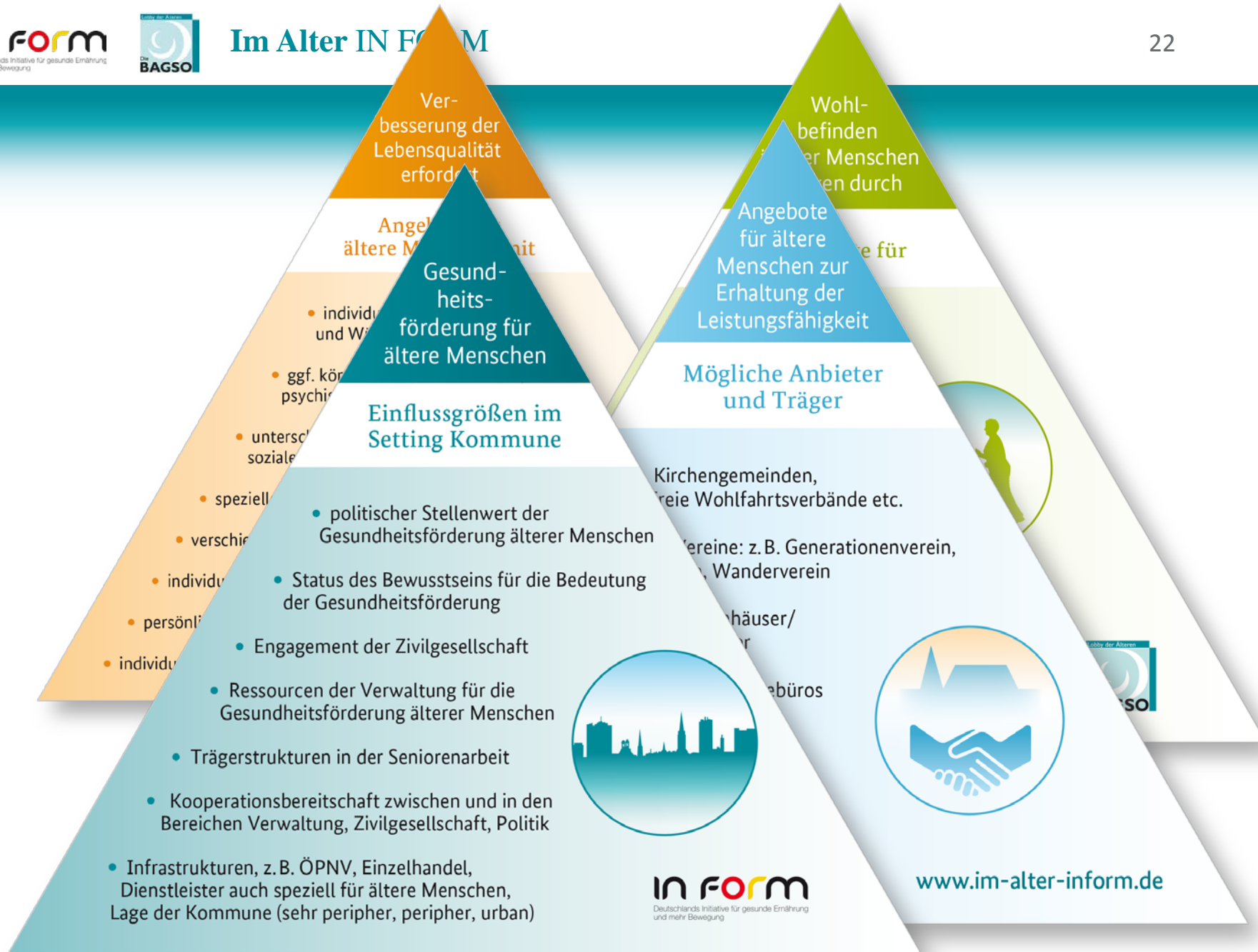
- Ausrichtung der Seniorenarbeit im Hinblick auf die Förderung des Wohlbefindens vereinbaren
- Vorgehensweise abstimmen
- Maßnahmen umsetzen
- Ergebnisse auswerten

## Angebote verbessern

- Analyse der aktuellen Angebote (Stärken und Schwächen, welche Zielgruppen werden erreicht, welche nicht, was könnte besser sein?)
- Was sollte für Menschen in kritischen Lebenssituationen angeboten werden?
- Entwickeln von Ideen und Vorstellungen für Verbesserungen
- Auswahl der favorisierten Angebote
- Erarbeitung von Konzepten für die Verbesserung bestehender oder der Etablierung neuer Angebote
- Umsetzung der Konzepte
- Evaluierung
- Neue Bedarfsanalyse etc.

## Strukturen für Träger und Akteure schaffen

- Verantwortliche Person bestimmen
- Steuerungsgruppe vereinbaren
- Netzwerk der Träger (Runder Tisch)
  - Ziele vereinbaren
  - Zusammenarbeit/Übernahme von Verantwortung vereinbaren
  - Organisation abstimmen

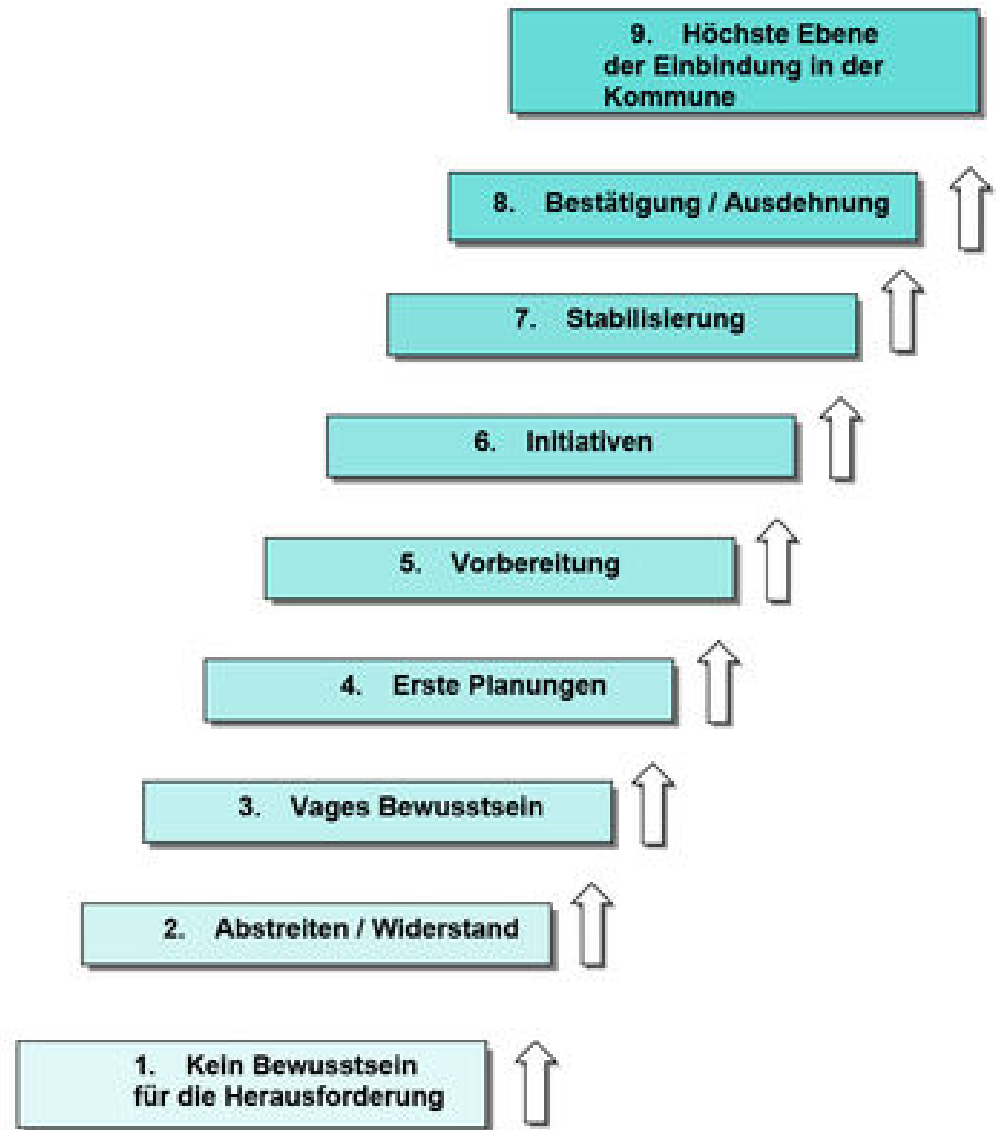


## Bereit für Veränderung?

„Community Change Readiness  
Model“

(Modell zur  
Veränderungsbereitschaft von  
Kommunen)

**Quelle** [Leibniz-Institut für  
Präventionsforschung und  
Epidemiologie – BIPS Bremen.](#)



**BAGSO – Konzept  
für die  
Zusammenarbeit  
auf kommunaler  
Ebene zeigt Wege  
zur Klärung und  
Kooperation auf!**





# Informationsmaterialien und Unterlagen für Verantwortliche und Akteure Im Alter IN FORM

## Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen erfolgreich organisieren

IN FORM Leitfaden-Mittagstisch



**Internetseite: [www.im-alter-inform.de](http://www.im-alter-inform.de)**

## IN FORM bis ins hohe Alter:

Es ist nicht entscheidend,  
wie **alt** man wird,  
sondern **wie** man alt wird!  
**Eigenverantwortung**  
übernehmen!!

(Prof. Dr. Dr. hc Ursula Lehr)



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Bundesarbeitsgemeinschaft der  
Senioren-Organisationen e.V.**

Geschäftsstelle Im Alter IN FORM

Thomas-Mann-Straße 2-4  
53111 Bonn

Tel.: 0228-24 99 93 22

Fax.: 0228-24 99 93 20

E-Mail: [inform@bagso.de](mailto:inform@bagso.de)

[www.im-alter-inform](http://www.im-alter-inform)

**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de).