

## 2. Gesundheitskonferenz Landkreis Vechta

*Thema: Gesundheit in allen Lebenslagen*

### **Workshop 3: Gesundheit im Alter**

Alt ist nicht gleich krank!

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels:  
Wie passen Gesundheit und Alter zusammen?

Moderation: Dunja Grützner

10.11.2016

## Übersicht

**1 Begrüßung und Zieldefinition (15:45 Uhr – 16:00 Uhr)**

**2 Impulsvortrag (16:00 Uhr – 16:15 Uhr):**

**Gesundheit im Alter: Alt ist nicht gleich krank!**

**3 Impulsfragen (16:15 Uhr – 16:45)**

**4 Zusammenstellung der Ergebnisse (16:45 Uhr – 17:00 Uhr)**

# 1 Begrüßung und Zieldefinition

## Vorstellung der Teilnehmer

- Vertreter der Landkreise Vechta und Cloppenburg
- Vertreter der Universität Vechta (Gerontologie)
- Stationäre und ambulante Pflegeeinrichtungen
- Krankenhäuser und Fachkliniken
- Berufsbildende Schulen und Ausbildungsstätten
- Diakonie und Caritas
- Vertreter von kreisangehörigen Städten und Gemeinden
- Vertreter der kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen
- Vertreter der Landwirtschaftskammer Niedersachsen
- Beratungsstellen

## 1 Begrüßung und Zieldefinition

### Zieldefinition:

Ärztliche Versorgung

Gesundheit sozial  
Benachteiligter

Kinder- und  
Jugendgesundheit

Pflegerische Versorgung

Gesundheitsförderung  
und Prävention

Gesundheit im Alter

- **Bildung einer Arbeitsgruppe, die Ideen und Konzepte für ein aktives und gesundes Alter(n) sowie für eine gesundheitsbewusste Lebensorientierung der älterwerdenden Bevölkerung im Landkreis Vechta entwickelt**
  - Entwicklung von Maßnahmen um gesundheitspotentiale bei Älteren zu stärken
  - Nutzung der vorhanden Strukturen
  - Vernetzung der beteiligten Akteure

## 2 Impulsvortrag: **Gesundheit im Alter: Alt ist nicht gleich krank!**

### **Warum die Thematik von Alter und Gesundheit?**

- demografische Entwicklung
- medizinisch-technischen Fortschritt
  - steigende Ausgaben im Gesundheitswesen
- häufigeres Auftreten bestimmter Erkrankungen bei Älteren Menschen
  - Herz-Kreislaufkrankungen
  - Krankheiten des Bewegungsapparates
  - Sturzunfälle
  - Multimorbidität
  - Einnahme zahlreicher Medikamente
- **Alter = Krankheit und Pflegebedürftigkeit?**

## 2 Impulsvortrag: **Gesundheit im Alter: Alt ist nicht gleich krank!**

### Immer älter – immer kränker?

#### **Expansion der Morbidität**

Laut diesem Modell resultieren aus einer verlängerten Lebenszeit mehr Lebensjahre, die mit einem höheren Bedarf an medizinischen und pflegerischer Versorgung und erheblichen gesundheitlichen Einbußen verbunden sind.

- Fortschritte in der Medizintechnologie, Krankheitstherapie
  - höhere Überlebensraten der Menschen mit Gesundheitsproblemen
- Mit steigender Lebenserwartung treten langanhaltende Krankheiten wie z.B. Demenz stärker auf

## 2 Impulsvortrag: **Gesundheit im Alter: Alt ist nicht gleich krank!**

### Immer älter – immer kränker?

#### **Kompression der Morbidität**

Laut der Kompression der Morbidität soll die Lebenszeit mit Krankheit in eine kürzere Periode am Ende des Lebens „hineinkomprimiert“ werden.

- Verbesserung der allgemeinen Lebensbedingungen
  - Fortschritte in der Medizintechnologie, Krankheitstherapie
  - **Prävention und Gesundheitsförderung**
- Durch erfolgreiche Gesundheitsförderung steigt, neben der Chance auf ein längeres Leben, vor allem auch die Aussicht auf möglichst viele Jahre in guter Gesundheit

## 2 Impulsvortrag: **Gesundheit im Alter: Alt ist nicht gleich krank!**

### **Was an welchen Faktoren kann gesundes Alter(n) gemessen werden??**

- (1) das Fehlen von Erkrankungen und körperlichen Einbußen
- (2) körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- (3) das subjektive gesundheitliche Befinden
- (4) Umgang mit eingetretenen Erkrankungen
- (5) der Grad an Lebenszufriedenheit
- (6) das Ausmaß an Selbstständigkeit und Selbstbestimmung in der Lebensführung
  - Prävention und Gesundheitsförderung
  - gute gesundheitliche Versorgung



## 2 Impulsvortrag: **Gesundheit im Alter: Alt ist nicht gleich krank!**

### Zielgruppenspezifische Gesundheitsförderung im Alter

#### **Vielfältigkeit des Alter(n)s**

- Ansatzpunkte und Zugangswege für mehr Prävention und Gesundheitsförderung müssen deshalb immer auf die jeweiligen Zielgruppen bezogen und damit differenziert angewendet werden.

#### **Beispiele:**

- ältere Arbeitslose
- Menschen im Rentenalter mit geringen Rentenbezügen
- ältere mit Migrationshintergrund
- alleinstehende ältere Menschen mit geringer sozialer Einbindung
- ältere Menschen mit Behinderung
- etc.

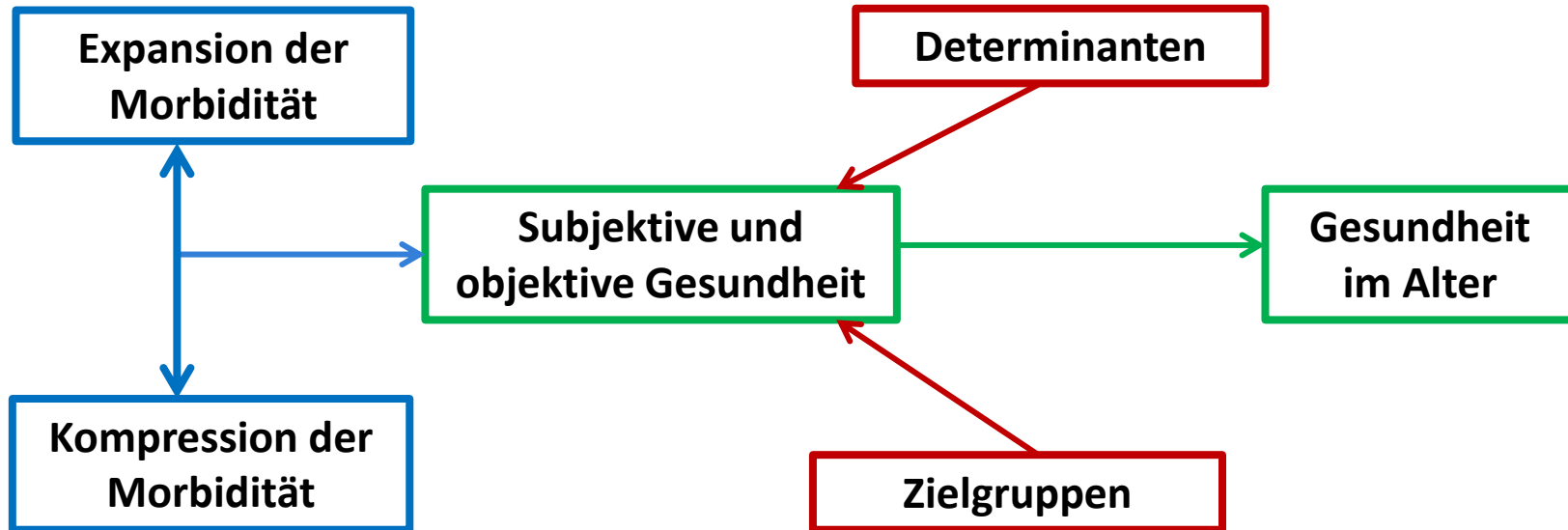
## 2 Impulsvortrag: **Gesundheit im Alter: Alt ist nicht gleich krank!**

### Welche Determinanten beeinflussen unsere Gesundheit im Alterungsprozess?

<b>Genetische Faktoren</b>	Nicht beeinflussbar
<b>gesundheitsfördernder Lebensstil</b>	Bewegung, Ernährung, Vorsorgeuntersuchungen, Nutzung von medizinischen und therapeutischen Maßnahmen
<b>Psychosoziale Faktoren</b>	Sozialkontakte, positive Sicht auf das Älterwerden
<b>Soziodemographische Faktoren</b>	Geschlecht, Bildung, Einkommen
<b>Medizin-therapeutische und pflegerische Faktoren</b>	Medizinischer Fortschritt, ausreichende pflegerische und medizinische Versorgung

## 2 Impulsvortrag: Gesundheit im Alter: Alt ist nicht gleich krank!

Zusammenfassung:



- Entwicklung von Maßnahmen um gesundheitspotentiale bei Älteren zu stärken
- Nutzung der vorhanden Strukturen
- Vernetzung der beteiligten Akteure

## 3 Impulsfragen:

### Handlungsfelder der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter

Wie können ältere Menschen gestärkt werden, einen gesunden Lebensstil zu führen?

Wie kann eine bessere soziale Integration und Teilhabe am Leben im Alter erfolgen?

Wie kann eine gesundheitsfördernde Umgebung für Ältere im Landkreis Vechta geschaffen werden?

Welche Akteure und Netzwerke werden gebraucht ?

## 3 Zusammenstellung der Ergebnisse:

# Ergebnisse

**Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!**