

Evidenz-basierte Leitlinien für die Gesundheitsförderung älterer Menschen

Gesundheit ist ein grundlegender humanitärer Wert und eine wichtige Ressource für das alltägliche Leben. Im Zuge der erheblichen demografischen Veränderungen in Europa werden grundsätzliche Anpassungen des Gesundheits- und Sozialsystems notwendig sein, um die Gesundheit der alternden Bevölkerung zu erhalten. Dabei spielen auch Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention eine große Rolle, um die Notwendigkeit und die Kosten von Pflege zu reduzieren. Mit Gesundheitsförderung ist ein Prozess gemeint, der es den Menschen ermöglicht, die Kontrolle über ihre eigene Gesundheit zu erhöhen und dabei ihre Gesundheit zu sichern. Gleichzeitig müssen entsprechende Strukturen und Rahmenbedingungen für einen solchen Prozess geschaffen werden. Dies ist besonders entscheidend für Menschen höheren Alters. In diesem Zusammenhang wird im Dokument „Together for health“ („Zusammen für die Gesundheit“), das die Gesundheitsstrategie 2008–2013 der Europäischen Kommission skizziert, die Unterstützung und Aufrechterhaltung der Gesundheit in einer älter werdenden Gesellschaft als ein wichtiges strategisches Ziel genannt.

Es ist möglich, die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen durch Empowerment und Förderung der physischen und psychischen Aktivität zu verbessern. Verschiedene Arten gesundheitsfördernder Aktivitäten für ältere Menschen sowie die Adaptierung der Lebenswelt, um aktives Altern zu ermöglichen, bilden ein neues und innovatives Handlungsfeld. Es existieren bereits zahlreiche Projekte und Programme innerhalb der Länder der EU, die gesundheitsfördernde Maßnahmen für ältere Menschen anbieten. Die Projekte sind jedoch häufig nur Einzelinitiativen und auf nationaler und europäischer Ebene wenig vernetzt und bekannt.

Um das Wissen in diesem Bereich auf europäischer Ebene zu verbessern, hat das healthPROelderly-Projekt Informationen über gesundheitsfördernde Initiativen für ältere Menschen gesammelt und Leitlinien für PraktikerInnen des Gesundheits- und Sozialbereichs entwickelt. 17 PartnerInnen führten eine Literaturrecherche über Gesundheitsförderung für ältere Menschen in elf europäischen Ländern durch und sammelten mehr als 160 Beispiele guter Praxis in einer internationalen Projektdatenbank. 33 Best-practice-Beispiele wurden im Detail evaluiert und analysiert. Im Anschluss wurden Leitlinien für die Planung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Aktivitäten für ältere Menschen entwickelt. Der Literaturüberblick, die Projektdatenbank sowie die Analysen der Best-practice-Beispiele sind in Berichtsform unter www.healthproelderly.com abrufbar.

Wichtige Eckpfeiler guter Umsetzungsprojekte für Gesundheitsförderungsprojekte mit älteren Menschen sind:

- zu berücksichtigen, dass ältere Menschen eine heterogene Zielgruppe sind und dass Aktivitäten auf spezielle kulturelle, persönliche und körperliche Bedürfnisse abzielen müssen
- Gewährleistung von physischer Zugänglichkeit und geografischer Erreichbarkeit der gesundheitsfördernden Aktivitäten für ältere Menschen
- älteren Menschen von Anfang an eine Stimme zu verleihen und sie in alle Phasen der gesundheitsfördernden Aktivitäten einzubeziehen
- Entwickeln von ganzheitlichen Interventionen, die körperliche, psychische und soziale Gesundheitsbedürfnisse der älteren Person berücksichtigen
- Einbeziehen von ExpertInnen und Stakeholdern bei der Planung und Implementierung
- Strategien und Methoden nutzen, die für das Erreichen spezieller Zielgruppen und für die Erreichung der angestrebten Ziele geeignet sind
- Nutzung von Evaluationen, um vom Verlauf und den Ergebnissen der Maßnahmen zu lernen
- Einsatz von verschiedensten Medien und Öffentlichkeitsarbeit.

Es gibt eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Aktivitäten in ganz Europa, die ihre Auswirkung auf die Steigerung der Lebensqualität älterer Menschen gezeigt haben (www.healthproelderly.com/database). Trotzdem wurden viele dieser Aktivitäten als Projekte mit begrenzter Finanzierung durchgeführt, da es in diesem Sektor an langfristigen Förderungen mangelt. Durch das Fehlen von Finanzierung und den Mangel an etablierten Programmen in diesem Bereich konnten viele erfolgreiche Projekte und Programme, die Know-how und Expertise entwickelt hatten, nicht fortgesetzt werden.

Damit eine Grundlage für die Entwicklung von weiteren erfolgreichen Aktivitäten der Gesundheitsförderung von älteren Menschen angeboten werden kann, sind folgende Verbesserungen auf nationaler und europäischer Ebene notwendig:

- Durchführung von **Informationskampagnen** über den positiven Effekt von Gesundheitsförderung für ältere Menschen
- Entwicklung von **nationalen Programmen** zur Gesundheitsförderung älterer Menschen, die berücksichtigen, dass ältere Menschen keine homogene Gruppe darstellen, z. B. bezüglich des Alters, des ethnischen Hintergrunds, des sozioökonomischen Status etc.
- Bereitstellung von **(finanziellen) Ressourcen und einer Infrastruktur** für gesundheitsfördernde Projekte mit älteren Menschen auf lokaler und regionaler Ebene
- Unterstützung von erfolgreichen gesundheitsfördernden Projekten für ältere Menschen mit **integrierter, langfristiger Finanzierung**, die ausreichend flexibel ist, um die speziellen Bedürfnisse lokaler Gemeinschaften aufzugreifen
- Effektivere Verwendung nationaler Ressourcen für regionale und lokale Gesundheitsförderung durch **mehr Zusammenarbeit und Koordination zwischen wichtigen nationalen AkteurInnen**
- Unterstützung von Netzwerken auf nationaler und lokaler Ebene, die den **Austausch von Informationen** zwischen allen wichtigen AkteurInnen auf dem Sektor der Gesundheitsförderung für ältere Menschen gewährleistet
- Fördern **von Weiterbildung und Kompetenzentwicklung** für die MitarbeiterInnen in diesem Bereich sowie die Bereitstellung von Wissen, Fähigkeiten und Werkzeug, um gemeinwesenorientierte Gesundheitsförderung mit älteren Menschen zu implementieren
- Finanzieren von **Forschung** über (anhaltende) Auswirkungen von Gesundheitsförderung und Finanzierung **evidenz-basierter Interventionen**
- Verbreitung von „Good-practice-Modellen“ in der Gesundheitsförderung, z. B. durch die Erstellung und Aufrechterhaltung einer Datenbank von erfolgreichen gesundheitsfördernden Interventionen für ältere Menschen in europäischen Ländern

Für weitere Informationen: www.healthproelderly.com

Kontakt: charlotte.struempel@roteskreuz.at, Tel. 0043/1/589 00-128

