



**Gesundheitsförderung
im Alter**

Gesundheitskonferenz 2018
Kolpinghaus München, 7. November

Grundfragen

- Wer ist alt?
- Was sind normale Alterungsprozesse?
- Was bedeutet eine „altersensible Gesundheitsförderung“?
- Wer kann was positiv verändern?

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Altersdefinitionen

- Wandel
- Spektrum
- Heterogenität
- Binnendifferenzierung

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Konstrukt Gesundheit

- Bio-psycho-soziale Dimensionen
- Multivitalität
- Indikatoren
- Prävention und Gesundheitsförderung

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Gesundheitsziele

- EU-Gesundheitsstrategie 2020
Innovationspartnerschaft „aktives und gesundes Altern“
- Gesundheitsministerkonferenz (2008)
Gesund älter werden
- Gesetz zur Stärkung der
Gesundheitsförderung und der Prävention
(2015) Gesund älter werden
- Bayerischer Präventionsplan (2015)
Gesundes Älterwerden in einem selbstbestimmten Lebensumfeld

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Zu beachten:

- Alterskorrelierte Erkrankungen
- Chronische Krankheitsverläufe
- Biologische Verjüngung
- Kompression versus Expansion der Morbidität

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Proaktives Handeln

„Wer sich aber seit Anbeginn seinem Schicksal verbunden weiß, wird prinzipientreu leben und so – geisteskräftig wie er ist – gleichzeitig erreichen, **daß ihn nichts Kommendes unvorbereitet** trifft. Er ist gefaßt auf alles, was einem so zustoßen kann.“
(Seneca, 2005, S. 196f)

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Gelingendes Alter(n)

- erfolgreich
- produktiv
- positiv
- optimal
- robust
- ...
- kompetent
- zufrieden
- aktiv
- konstruktiv

Hammerschmidt, Pohlmann & Sagebiel, 2014

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Antike Trendwende

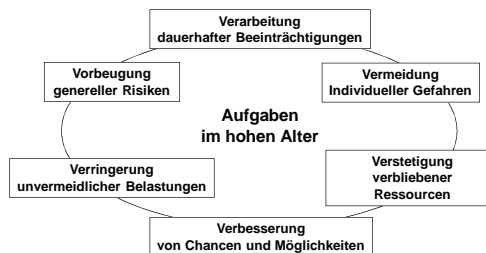
- Gesundheitsverhalten

Die Gesundheit zu erhalten: Nicht bis zur Sättigung essen, sich vor Anstrengungen nicht scheuen!

Hippokrates (460 bis etwa 377 v. Chr.)

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Verhaltens- und Verhältnisprävention



Pohlmann (im Druck)

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Resilienz

- Die Fähigkeit, mit belastenden Lebensumständen erfolgreich umzugehen.
- Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Risiken.
- Verlustmanagement

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Viktor Frankl

„Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigte, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden, – als: das Bewußtsein, eine Aufgabe im Leben zu haben.“

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Geragogik

- Präventionsinstrument

„... das Alter zu dem zu machen, was es sein könnte: die Lebensphase der Integration“

Marcel & Petzold, 1976, S.16

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Bildungsziele

- Verwertungswissen
- Orientierungswissen
- Kompensationswissen

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Ressourcenaktivierung

Hochaltrige Menschen können sich trotz bestehender Einschränkungen

- bewusst eigene Ziele setzen,
- neue Kompetenzen erwerben,
- Fertigkeiten trainieren,
- ihrem Leben einen Sinn geben,
- aktiv ihre Zukunft gestalten.

vgl. Kruse, 2011

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Beispiel

- Bewegungsbildung und Ernährungsbildung
- StMELF Netzwerk 55+ an Standorten Augsburg, Ebersberg und Landshut
- Retrospektion
- $N_G=3400$; $N_{Stp}=640$; $N_T=30$ Prozent

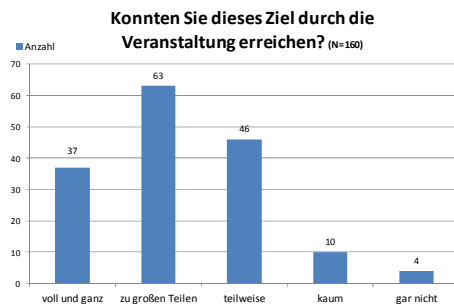
Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Motive für Angebotswahl

- **Neues erleben**
u.a. Neugier, Interesse, Wissen
- **Ausgleich von Defiziten**
u.a. beweglicher werden, abnehmen, Einsamkeit
- **Sich wohlfühlen wollen**
u.a. Gemeinsame Unternehmungen, Bewegung, Entspannung
- **Unterstützung bei Umbruchsituationen**
u.a. neue Herausforderung durch Krankheit des Partners, Kinder aus dem Haus, nach OP

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

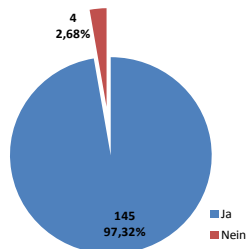
Zielerreichung



Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Alltagstauglichkeit

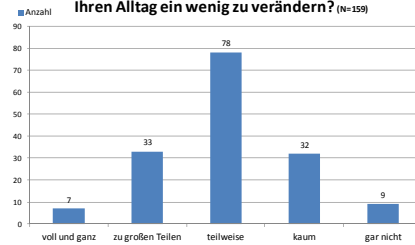
Waren die Inhalte der Veranstaltung
ausreichend alltagstauglich? (N=149)



Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Alltagsveränderung

Würden Sie sagen, dass es Ihnen nach der
Teilnahme an unserem Angebot gelungen ist,
Ihren Alltag ein wenig zu verändern? (N=159)



Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Herausforderungen

- Selektiver Zugang
- Isolierte Ansätze
- Konzentration auf Best Ager
- Unterversorgung im ländlichen Raum
- Laufzeit von Modellprogrammen
- Zu enge Angebotspalette

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Kommunale Maßnahmen

- Kommunen sind wichtige Mitgestalter eines gelingenden Alterns.
- Dazu sind erhebliche Koordinations- und Gestaltungsaufgaben aufzugreifen.
- Gesundheitsförderung für ältere Menschen ist ein komplexes Querschnittsthema und braucht Bündnispartner.

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Herausforderungen

- Etablierung hinreichender Infrastrukturen
- Finanzierung von Präventionsprogrammen
- Erreichung vulnerabler Zielgruppen
- Beratungsausbau
- Selbstverantwortung
- Partizipative Gesundheitsplanung

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Ansätze

- Bevölkerungsbezogene Ansätze
- Versorgungsbezogene Ansätze
- Lebensweltbezogene Ansätze

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Ressourcen trotz Demenz

- Asymmetrische Kommunikation bei der Demenzbetreuung
- Hohe Belastung und Eskalationsspiralen
- Kreativer Ausdruck trotz Demenz

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Projekte: InKom & DA:Bei

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Festhalten,

was verbindet.
Bayerische Demenzstrategie

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Vorgehensweise

- Alternative Kommunikation
- Einsatz kreativer und digitaler Methoden
- Dosierte Training
- Coachingverfahren
- Neue Ansätze der Biografiearbeit

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Resilienz als interaktive Bewältigung

- Gemeinsames Entschlüsseln
- Kompetenzinseln erreichen
- Aktivierung und Verstärkung von Ressourcen
- Zuwendung und Aufmerksamkeit
- Reflektierte Kommunikation

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Altersarmut

- Stehen wir vor dem Problem einer wachsenden Altersarmut?
- Wie entsteht Altersarmut?
- Was ist zu tun?

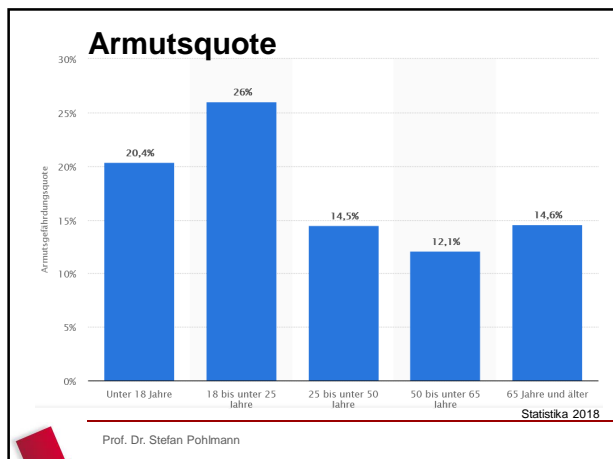
Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Grenzwerte

- (Relative) Einkommensarmut: EU-Konvention = weniger als 60% des Durchschnittseinkommens/Median
- SGB XII Kap. 4 Unterschreiten oder Erreichen der Grundsicherungsschwelle

8,6 Millionen Rentner Ende 2016 Altersrente < 800 Euro (48 %)

Prof. Dr. Stefan Pohlmann



DIW und ZEW (Haan et al. 2017)

- Jeder fünfte 67-Jährige wird 2036 von Altersarmut bedroht sein.
- Das Armutsrisiko der Neurentner steigt auf 20,2 Prozent.

Armutsbericht Paritätischer (Lampert, Rosenbrock 2017)

- Rentenspreizung
- Sozialer Gradient der Gesundheit

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

NAK Schattenbericht (Okt. 2018)

- Massive Kritik an Sozialpolitik
- Besondere Gefährdung von Frauen

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Materielle Deprivation LH

Es können sich finanziell nicht leisten...	alle Befragten	ab 65 Jahre	
		nicht arm	arm
Mindestens eine Woche pro Jahr in den Urlaub zu fahren	13,2	9,5	44,9
Un erwartet anfallende Ausgaben in Höhe von mindestens 500 Euro aus eigenen Finanzmitteln zu bestreiten	15,0	4,3	41,0
Medikamente, die die Krankenkasse nicht zahlt in der Höhe von weniger als 60 Euro pro Person im Jahr	4,1	1,3	13,5
Medizinische/zahnmedizinische Leistungen, die von der Krankenkasse nicht übernommen werden in der Höhe von weniger als 120 Euro pro Person im Jahr	7,9	2,7	27,3
Kleidung zu ersetzen	4,3	1,6	17,3
Renovierung der Wohnung und/oder Ersetzen von abgewohnten Möbeln	22,5	10,0	51,3
Fahrtkosten für den öffentlichen Nahverkehr	4,0	2,0	15,9
Mindestens einmal im Monat an einer Kultur- oder Sportveranstaltung teilzunehmen, die nicht kostenfrei ist	15,4	10,7	50,3
Energieeffiziente Haushaltsgeräte	14,9	7,1	47,9
Die Wohnung angemessen zu heizen	5,0	2,3	9,8

Prof. Dr. Stefan Pohlmann Münchenner Armutsbericht 2017

Risiken

- Erwerbslücken
- Teilzeitarbeit
- Niedriglohnsektor
- Gender Pay Gap
- Veränderte Lebensformen
- Rentenanpassungen gleichen Inflation nicht aus

Prof. Dr. Stefan Pohlmann

Aufgabe der Kommune

- Barrierefreier und bezahlbarer Wohnraum
- Lebenswerte Sozialräume/Infrastrukturen
- Vergünstigungen für mehr Teilhabe
- Unterstützung von Selbsthilfestrukturen
- Verbesserte gesundheitliche Versorgung
- Beratung/Durchsetzung von Ansprüchen
- Lokale Armutsberichte
- Allianzen herstellen
- Interkommunale Zusammenarbeit

Prof. Dr. Stefan Pohlmann