

## **Der Kanton Zürich im Einsatz für das Alter**

### **Wie der Kanton Zürich die Gesundheit älterer Menschen stärkt**

Abstract von **Manuela Kobelt**

*Bis ins hohe Alter ein selbstständiges Leben zu führen: Das wünschen sich die meisten Menschen. Das neue Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» möchte einen Beitrag zur Stärkung der Lebensqualität der über 65-jährigen Menschen im Kanton Zürich leisten.*

#### **Stärkung von Selbstständigkeit und Lebensqualität**

Damit Menschen im dritten und vierten Lebensalter möglichst bei guter Gesundheit und hoher Lebensqualität selbstständig zu Hause leben können, entwickeln, unterstützen und realisieren wir im ersten kantonalen Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» 2019 – 2021 Massnahmen zur Bewegungsförderung und Sturzprävention, zur ausgewogenen Ernährung, zur psychischen Gesundheit und zur sozialen Teilhabe. Ältere Menschen sollen befähigt werden, ihre physischen und psychischen Ressourcen zu erkennen und zu stärken. Ein für die Gesundheit günstiges Lebensumfeld soll sie dabei zusätzlich unterstützen.

Die Massnahmen und Projekte richten sich an aktive, selbstständige sowie fragile ältere Menschen ab 65 Jahren, die noch zu Hause leben. Bezugspersonen sowie betreuende Angehörige unterstützen und entlasten wir mit Informationen und Angeboten. Personen aus einkommensschwachen Haushalten oder mit Migrationshintergrund sollen dabei die gleichen Chancen auf eine günstige gesundheitliche Entwicklung haben.

#### **Zusammenarbeit mit Gemeinden und Organisationen**

In unserem Programm arbeiten wir mit Gemeinden und Organisationen zusammen. Wir stärken Schlüsselpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich mit Know-how rund um die Themen Gesundheitsförderung und Prävention im Alter. Durch Vernetzung und Koordination sollen Synergien bestmöglich genutzt werden. Wir prüfen vorhandene Angebote im Kanton und unterstützen sowie multiplizieren sie bei Bedarf.

Beispiele dafür sind folgende Projekte: Café Balance ist ein Kurs, der Bewegung und Geselligkeit verbindet. Die angeleiteten Rhythmikübungen verbessern das sichere Gehen und vermindern nachweislich das Sturzrisiko. In der anschliessenden Kaffeerunde können sich die Teilnehmenden austauschen. Bei ZÄMEGOLAUFEN handelt es sich um ein Spazierangebot in Gemeinden, das von Freiwilligen geleitet wird. Mit AltuM (Alter und

Migration) von HEKS sowie Femmes-/Männer-Tische unterstützen wir zwei Projekte für die Migrationsbevölkerung.

Viele Gemeinden und Akteure fördern bereits aktiv die Gesundheit älterer Menschen. Mit dem Projekt «Lokal vernetzt älter werden» unterstützen wir in den nächsten drei Jahren zehn Städte, Gemeinden oder Quartiere im Kanton Zürich, die soziale Netzwerke für ein selbstständiges Leben im Alter entwickeln oder erweitern möchten. Die Umsetzung erfolgt in einem partizipativen Prozess mit der Bevölkerung und lokalen Akteuren.

Damit ältere Menschen Möglichkeiten zur Bewegung und Begegnung nutzen können, sollte ihr Lebensumfeld bewegungs- und begegnungsfreundlich gestaltet sein. Wir unterstützen und fördern dazu mehrere Projekte: Beim Sitzbankkonzept wird in einer systematischen Bestandsaufnahme in Zusammenarbeit mit Fussverkehr Schweiz geklärt, ob das Angebot an Sitzbänken den Anforderungen und Bedürfnissen der Bevölkerung entspricht. Das Quartiermobil soll möglichst allen Generationen eines Quartiers als Treffpunkt und zur Umsetzung verschiedener Projekte dienen. Bei Hopp-la steht die generationenübergreifende und gesundheitsförderliche Gestaltung von Frei- und Lebensräumen im Fokus.

In der Sturzprävention verfolgen wir das Ziel, auf kantonaler Ebene unter den verschiedenen Akteuren die Prävention von Stürzen optimal zu koordinieren und abzustimmen. Auf regionaler Ebene soll eine umfassende, multidisziplinäre und integrierte Versorgung mit definierten Behandlungspfaden etabliert werden.

### **Information der Öffentlichkeit**

Damit ältere Menschen, Angehörige sowie Fachpersonen über gesundheitsförderliche Themen informiert sind, fördern wir Informationsveranstaltungen und Schulungen in Zürcher Städten, Gemeinden und Quartieren zu gesundheitsrelevanten Themen.

Für Fachleute und die ältere Bevölkerung erarbeiten wir Informationsmaterialien zu Themen der Prävention und Gesundheitsförderung im Alter. Wir machen die Themen in (Fach)Medien, Newsletters und auf unserer Website bekannt. Unser neuestes Angebot ist die Website [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch). Sie führt Informationen und Angebote für Menschen über 65 Jahren aus dem Kanton Zürich auf, welche das Wohlbefinden stärken sollen. Wir unterstützen zudem die Verbreitung von zwei nationalen Kampagnen im Kanton: «Sicher stehen – sicher gehen» zur Sturzprävention und «Wie geht's dir?» zur Förderung der psychischen Gesundheit.

Manuela Kobelt  
Programmkoordination «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter»  
Prävention und Gesundheitsförderung  
Hirschengraben 84  
8001 Zürich  
044 634 47 84  
[manuela.kobelt@uzh.ch](mailto:manuela.kobelt@uzh.ch)