

# Gesundheitsförderung und Prävention im Alter

Bericht über ein empirisch gestütztes Praxisprojekt zur Verbesserung der psychischen Gesundheit im Alter

Health Promotion and Prevention in Old Age – A Report About an Empirically Supported Project on Health-Promotion in Old Age

Anton-Rupert Laireiter & Margit Somweber

Themenschwerpunkt Psychologie und Glückliche sein ...

## Zusammenfassung

*Gesundheitsfördernde und präventive Interventionen werden auch für das höhere Alter immer bedeutungsvoller. Nur durch eine systematische Verbesserung der Gesundheit der älteren Bevölkerung können erfolgreiches Altern und eine Reduktion der Gesundheitskosten im Alter erreicht werden. In diesem Beitrag wird ein Kooperationsprojekt der Salzburger Gebietskrankenkasse mit dem Fachbereich Psychologie der Universität Salzburg vorgestellt, in dem in sieben Einzelprojekten verschiedene Ansätze zur Gesundheitsförderung und Prävention im höheren Alter entwickelt und realisiert wurden (Schlafcoaching, gesunde Ernährung, Förderung von Wohlbefinden und Glück, Aufbau und Entwicklung sozialer Ressourcen, Gedächtnisförderung, Bewegungssicherheit und Sturzprävention, Unterstützung betreuender Angehöriger). Die Ergebnisse der Pilotuntersuchungen waren sehr ermutigend und führten zu einer weiterführenden Evaluation der einzelnen Ansätze in Form von Masterarbeiten und einzelnen Dissertationen.*

## Abstract

*Health promotion and prevention are important health-related interventions in old age too. Without systematically improving health of older people successful ageing as well as a reduction of health-related costs are nearly impossible. In this report a cooperation-project between the Salzburg Health Insurance Association (Salzburger Gebietskrankenkasse) and the Department of Psychology, University of Salzburg, is presented. In this project seven health-promoting and preventive interventions have been developed and implemented: promoting sleep, healthy nutrition, promoting well-being and happiness, developing social resources, memory training, promoting safe exercise and prevention of falls, support for caring relatives. The results of the pilot-studies were encouraging and led to more refined evaluations by means of master-theses and dissertations.*

## 1. Einleitung

Gesundheitsförderung und Prävention haben sich in den letzten 20 Jahren als wichtige Strategien der Gesundheitsversorgung etabliert. Allein schon wegen der Bedeutung und nachgewiesenen Wirksamkeit überwiegen dabei Arbeiten zu jüngeren Altersgruppen, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Wie Röhrle (2014, S. 73) ausführt, ist das höhere Alter – entgegen seiner Bedeutung für die Bevölkerungsstatistik (ca. ein Drittel der Bevölkerung wird in Bälde ein Alter von 65+ besitzen) – bislang kaum Gegenstand präventiver und gesundheitsfördernder Maßnahmen. Diese Vernachlässigung ist weder inhaltlich, empirisch noch gesundheitsökonomisch gerechtfertigt (Martin & Kliegel, 2010). Das Projekt „Health pro Elderly“, das seit Beginn der 2000er Jahre in verschiedenen Ländern der EU durchgeführt wird, nennt im Gegensatz dazu eine Reihe von Argumenten für die Notwendigkeit und Bedeutung gesundheitsfördernder und präventiver Maßnahmen im höheren Alter (55+) (vgl. Health pro Elderly, 2010, S. 7):

- Gesundheit ist ein Grundrecht aller, auch älterer Menschen
- Gesundheit ist ein wichtiger Einflussfaktor die Zufriedenheit und Lebensqualität im Alter betreffend
- Gesundheit ist eine Grundvoraussetzung für ein autonomes Leben im Alter
- Gesundheit ist entscheidend, um eine akzeptable Lebensqualität älterer Menschen aufrechtzuerhalten und einen fortwährenden Beitrag älterer Menschen für die Gesellschaft sicherzustellen
- Gesundheit ist ein bestimmender Faktor ökonomischen Wachstums und von Wettbewerbsfähigkeit (z.B. Abnahme von Frühpensionierungen von älteren Arbeiterinnen und Arbeitern) und
- Eine gesunde Bevölkerung senkt die Kosten des Gesundheitswesens und entlastet das Gesundheitssystem