



Bild: Alexander Quirin



GUTE BEISPIELE

»DAS SAARLAND LEBT GESUND!«

ZUM ZIELBEREICH „GESUND IM ALTER“

VORTRAG VON TILL WALDHAUSEN, MBA (PuGIS E.V.)
SALUT! 05.05.2018



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie
SAARLAND



INHALT

- Interessante **Aspekte** im Kontext „Gesund im Alter“ und Blick auf die **Kampagne** »Das Saarland lebt gesund!«
- Wie wurden die guten Beispiele **ermittelt**?
- Drei gute **Beispiele** die in saarländischen Kommunen/durch DSLG-Partner verfügbar sind

ASPEKTE IM KONTEXT- »DAS SAARLAND LEBT GESUND!« UND „GESUND IM ALTER“

- **Niedrige Geburtenrate**; im Saarland unter Bundesschnitt (trotz leichtem Anstieg: 1,35 zu 1,5 bei Daten von 2014) (Dpa, 2016)
- **Lebenserwartung**: Seit 1970 erhöhte sie sich im Saarland um über zehn Jahre (SZ, 2009)
- -> zukünftig **mehr ältere** Menschen
- **ABER.....**

ASPEKTE IM KONTEXT- »DAS SAARLAND LEBT GESUND!« UND „GESUND IM ALTER“

- **In welcher Verfassung** werden die *gewonnenen Jahre* zukünftig verbracht?
- Die Wahrscheinlichkeit für chronische Erkrankungen und **Multimorbidität steigt** im Alter (RKI, 2016).
- aktiv, vernetzt und flächendeckend könnte hier ein erheblicher Beitrag durch Gesundheitsförderung gelingen.
- **Möglich**: z.B. häufiger selbstständig bleiben, weniger Einsamkeit empfinden und ein geringeres Herz-Kreislauf-Risiko.

EIN BLICK AUF DIE KAMPAGNE »DAS SAARLAND LEBT GESUND!«



Bildquelle: PuGiS e.V. 07.12.2017

- **Flächendeckung nach Landkreisen** im Saarland;
5 Landkreise und der Regionalverband Saarbrücken
- Zusätzlich **34 Kommunen** und **11 starke Partner**
- U.a. Angebote bekannter machen, Bündeln, Bedarfe und Maßnahmenstrategien ermitteln/umsetzen.

- Seit 2018 (durch PuGiS) starke Vernetzung mit

- <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/>

- **Weitere Infos auf:**

<http://www.das-saarland-lebt-gesund.de/>



Welche Projektbeispiele sind relevant?



1. ERGEBNISSE DES WORKSHOPS (LAPRÄVKO 2018)



Bild: Alexander Quirin

Gefragt wurde u.a.: „Worauf sollte man im Saarland aufbauen?“ Von Teilnehmern u.a. als wichtig markiert:

- „Aufsuchende Angebote, z.B. DRK- Aktivierender Hausbesuch“ (7 Priorisierungspunkte, Pp.)
- Fit und vital älter werden auf alle Landkreise ausweiten (4 Pp.; ist mittlerweile umbenannt zu: Fit und vital- ein leben lang)
- Seniorenfitness-Tage (3 Pp.)
- **Schwerpunkte** im Moderatorenfazit: **Vereinsamung**
->**Soziale Teilhabe, Bewegung und Vereine.**

Bei dieser Analyse wird ein bestimmter Zielbereich beleuchtet, daher besteht keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit zur Darstellung der Ergebnisse der Landespräventionskonferenz!

2. BEFRAGUNG VON DSLIG-AKTEUREN UND PARTNERN

○ Gefragt wurde:

„Welches sind ihrer Meinung nach **die drei besten** Präventionsprojekte im Saarland zum Thema „Gesund im Alter“, auf die aufgebaut werden sollte?„

KERNERGEBNISSE AUS BEFRAGUNG VON DSLG-AKTEUREN UND PARTNERN

- Standfest im Alter (CJD Homburg/Saar)
- Seniorenfitness-Tage (CJD Homburg/Saar)
- Stricken und Maijen (Stiftung Kulturgut Eppelborn)
- Fit und Vital älter werden (Saarländischer Turnerbund mit Kooperationspartnern)
- Besser leben im Alter durch Technik (AAL Netzwerk Saar e.V.)
- Yoga kennt kein Alter (versch. Anbieter)
- Seniorenbesuchsdienste (LAG Pro Ehrenamt/RV Saarbrücken/AWO /Caritas/ DRK)
- Seniorenmittagstisch (K.I.S.S; z.B. Stadtteilbüro Saarlouis)
- Senioren Bus Lotsen (Saar VV)

ZUSAMMENHÄNGE LAPRÄVKO UND BEFRAGUNGSERGEBNISSE

SCHLUSSFOLGERND DREI GUTE BEISPIELE AUS »DAS SAARLAND LEBT GESUND!«



Bildquelle: © Saarländischer Turnbund



DRK-Aktivierender Hausbesuch

Ziele überschneiden sich teilweise, adressieren aber durchaus alle das Workshop-Fazit von „Gesund im Alter“ (LaPrävKo 2018).



Wir setzen im Saarland ein Zeichen.



Bildquelle: © DRK LV Saarland



»DAS SAARLAND LEBT GESUND!« FIT UND VITAL- EIN LEBEN LANG!



HINTERGRUND

- Seit 2001 beim **Saarländischen Turnerbund (STB)** (vorher ab 1998 bei LSVS und MSGFF)
- **Landkreis Neunkirchen und Regionalverband Saarbrücken (RV SB)** sind engagierte Mitglieder in »Das Saarland lebt gesund!«



Bildquelle: © Saarländischer Turnerbund

Der STB kooperiert mit

- Landessportverband für das Saarland (**LSVS**; auch DSLG-Partner), Regionalverband Saarbrücken (**RV SB**), Landkreis Neunkirchen (**LK NK**)
- 14 **Vereine** (RV SB)
- 10 Vereine (LK NK)
- **Netzwerkpartner »Das Saarland lebt gesund!«**
- Sportwissenschaftlichen Instituts Saarbrücken
- Landesfachstelle für Demenz
- Deutsches Institut für Demenzprävention
- Kampagne HerzGesund
- GNUS (Gesundheitsnetz untere Saar)
- Landessenorenbeirat Saarland
- **Die Umsetzung des Projektes erfolgt über die kooperierenden Vereine.**



FIT UND VITAL- EIN LEBEN LANG! WORUM GEHT ES?



- Gesundheitsförderung für Senioren (Bewegung)
- **Zielgruppenbezug:** 50+; inkl. Alleinlebende, Hochbetagte, Eingeschränkte, Neu-/und Wiedereinsteiger, jüngere Interessierte
- *Handlungsbedarf:*
 - *Bewegungsmangel -> regelmäßige, adäquate Bewegung*
 - *Vereinsamung entgegen wirken -> soziale Teilhabe. Soziale Begegnungsstätte schaffen*



Bildquelle: © Saarländischer Turnerbund



FIT UND VITAL- EIN LEBEN LANG!

MAßNAHMEN/METHODEN



Beispielhafte Maßnahmen im Projekt

- Allgemeine Bewegungsangebote
- **Qi Gong und Tai Chi**
- Walking und Walking-Nordic
- Körperwahrnehmung, Entspannung
- **Stuhlgymnastik**
- Osteoporose Training Wassergymnastik
- **Seniorentanz**
- Bewegungstreffs in der Natur/**Spaziergangsgruppen**/Seniorenbegegnungstreffs
- Tanznachmittage – **Oldie Party**
- Kräuter-, Gourmet-, Kulturwanderung
- Generationenübergreifende Angebote
- Gesundheitstag mit Aktivitäten Checks in Kooperation mit Krankenkasse
- Sportfest / Spaß-Turnier – Olympiade
- Einzelaktionen (**Boule spielen**, Mitgehen am Mittwoch)
- Kombination: Event als Auftakt zu einem 3montatigen Schnuppertraining
- Kooperation mit externen Projekten z.B. HerzGesund
- Bewegungsangebote **in Seniorenheimen, Tagesstätten, Senioren Cafe's**



FIT UND VITAL- EIN LEBEN LANG!

RELEVANTE QUALITÄTSKRITERIEN

Projektinformationen ohne
Anspruch auf Vollständigkeit!

- **Setting-Ansatz:** Bürger/innen aus den Kommunen/LK/RV werden über Vereine *in konkreten Lebenswelten* adressiert; auch in Seniorenheimen, Tagesstätten, Senioren Cafés.
- **Partizipation:** Neben Information zu Angeboten auch → *Mitgestaltung der Kursangebote* durch Vereinsmitglieder möglich.
- **Niedrigschwellige Arbeitsweise:** Geringe Zugangshürden z.B. der *körperlichen Konstitution*.
- **Nachhaltigkeit:** 20-jähriges Bestehen, regelmäßige Bewegungsangebote, *Bindung durch Verein, Gemeinschaft*
- **Vernetzung:** siehe Hintergründe.
- **Qualitätszirkel:** 2 mal jährlich auch mit ÜL; legen Wert auf *Fort-/Weiterbildung*. Regelmäßige steuernde Sitzungen.

»DAS SAARLAND LEBT GESUND!« SENIORENFITNESS-TAGE



Etwas zum Hintergrund:

- Start 2011 mit Veranstaltung in **Fechingen**; von Stadt Saarbrücken in enger Zusammenarbeit mit dem Seniorenrat konzipiert
- Koordinator + Träger: **Landessportverband für das Saarland (LSVS)** -> ist auch wichtigste Schnittstelle und DSLG-Partner.

SENIORENFITNESS-TAGE- WORUM GEHT ES?



Bildquelle: © LSVS Walter Kessler

- **Offenes, gesundheitsförderndes Angebot**
- Soll Senioren/Innen über einfache Fitnessangebote **an den Sport zurückführen** soll
- **Freude** am Mitmachen und **Kommunikation** stehen im Vordergrund.

Handlungsbedarf:

- 270.000, also ca. 27% aller Saarländer/innen, sind zwischen 60 und 85 Jahre alt.
- Lediglich 74.000 Personen zwischen 60 und 85 Jahren (25%) sind in Vereinen, des LSVS gemeldet.
- *Trotz vermehrter/zunehmender Angebote*
Herausforderung zum Erreichen der Zielgruppe

(Quelle: LSVS, Karin Schneider)

SENIORENFITNESS-TAGE MAßNAHMEN/METHODEN



Beispielhafte Maßnahmen:

- Aquajogging
- Boule mit Lederkugeln
- Muskelaufbau/WS-Gymnastik
- Bewegung nach Musik
- Wandern



Bildquelle: © LSVS Walter Keßler

Ablauf Seniorenfitness-Tag

10.30 Uhr **Begrüßung** Veranstalter

10.35 Uhr Gemeinsames **Aufwärmen**

->dann **Entscheidung** welche Sportart

11.00 Uhr Beginn **Fitnessprogramme**

12.00 Uhr Gemütliches **Beisammensein**
im Bistro des Veranstaltungsorts

Planung

Immer am gleichen **Ort**, Immer am
gleichen **Wochentag**, Immer um die
gleiche **Zeit**, Alle Angebote finden
gleichzeitig statt, kommunikativer
Ausklang

SENIORENFITNESS-TAGE

RELEVANTE QUALITÄTSKRITERIEN

Projektinformationen ohne
Anspruch auf Vollständigkeit!

- **Setting-Ansatz:** Seniorenbeiräte/Kommunen als Veranstalter. Bisher in Saarbrücken (Fechingen, Dudweiler), Homburg, Merzig und Sulzbach.
- **Partizipation:** Info und Auswahl des Sportangebots (nach Aufwärmprogramm).
- **Niedrigschwellige Arbeitsweise:** Finanzielle Starthilfe für Kommune. Kein Eintritt. Keine Beitrittspflicht zum Verein.
- **Nachhaltigkeit:** 80% regelmäßige Besucher. Wiederkehrende Auffrischung von Informationen über Angebote für Teilnehmer/Innen durch die aktiven Vereine.
- **Qualität:** Auswahl der Sportarten mit Experten. Solide Ausbildung für Trainer/Innen ist gefordert.
- **Vernetzung:** u.a. Einbindung der Kommune, ihrer Seniorenvertretungen, CJD (Homburg), je mindestens drei Vereine gefordert (möglichst mit je einem Fitnessangebot). DSLG.

»DAS SAARLAND LEBT GESUND!«

DRK-AKTIVIERENDER HAUSBESUCH



Wir setzen im Saarland ein Zeichen.

- Hintergrund: DRK Projekt; Netzwerkpartner
- z.Zt. Im Saarland verfügbar im Saarpfalzkreis, RV SB, LK Saarlouis
- **Worum geht es?** Gesundheitsförderung und -erhalt bei Senioren;
- **Zielgruppenbezug**: Ältere Menschen, die kein Gruppenangebot wahrnehmen können.
- **Handlungsbedarf**:
 - Mögliche Abnahme des **Bewegungsradius** Älterer (z.B. durch körperliche Einschränkungen)
 - ungewollte **Isolation** als mögliche Folge -> tolle Idee!



DRK-AKTIVIERENDER HAUSBESUCH MAßNAHMEN/METHODEN

- Qualifizierte Übungsleiter/innen besuchen Senioren **im häuslichen Umfeld**
- „Bewegende Gespräche“/einmal in der Woche für **eine Stunde**

Kombi aus:

- 30 Minuten gezielte Bewegung (u.a. Sturzprophylaxe, Alltagsfähigkeiten erhalten)
- 30 Minuten Gespräch (u.a. zur geistigen Anregung Erhalt Wortschatz/Satzbildung, Sorgen/Ängste loswerden etc.) **plus** Bewegungshausaufgaben 😊

DRK-AKTIVIERENDER HAUSBESUCH

RELEVANTE QUALITÄTSKRITERIEN

Projektinformationen ohne
Anspruch auf Vollständigkeit!

- **Setting-Ansatz:** Quartier/Wohnung!
- **Partizipation:** Infoaufnahme in Erstgesprächen/Beteiligung der Teilnehmer am Übungsprogramm.
- **Niedrigschwellige Arbeitsweise:** Kein Transferaufwand nach Extern. Bei Pflegegrad 1 Kostenübernahme der Krankenkasse (Ohne Pflegegrad Selbstkosten 14€)
- **Nachhaltigkeit:** Bewegungsanregungen für die Woche. Weitere Ausbildung von Übungsleitern erforderlich.
- **Qualität:** Internes Qualitätsmanagement, Doku und ÜL Ausbildung durch DRK.
- **Vernetzung:** u.a. DRK Kreisverbände, Pflegestützpunkte, Ehrenamtliche und DSLG.

Wir bitten um Verständnis, dass bei dieser Präsentation eine vollständige Darstellung der Projekte nicht möglich ist.

QUELLEN

Literaturverzeichnis

Dpa. (2016). *Saarland hat niedrigste Geburtenrate deutschlandweit*. Von Inhalt bereitgestellt von Dpa auf www.focus.de: https://www.focus.de/regional/rheinland-pfalz/bevoelkerung-saarland-hat-niedrigste-geburtenrate-deutschlandweit_id_6080090.html abgerufen

RKI. (2016). Von https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Gesundheit_im_Alter/Ges_alter_node.html abgerufen

SZ. (2009). *Lebenserwartung im Saarland steigt weiter*. Von Saarbrücker Zeitung: https://www.saarbruecker-zeitung.de/politik/themen/lebenserwartung-im-saarland-steigt-weiter_aid-354182 abgerufen

Projektquellen

Kampagne »Das Saarland lebt gesund!« (2018) www.das-saarland-lebt-gesund.de (alle Projekte)

Saarländischer Turnerbund; Giovanna Karle(2018)- Interviews und intern/externe Materialbereitstellung; Fit und vital ein leben lang

DRK Claudia Ruppert (2018) Interviews und interne/externe Materialbereitstellung- DRK Aktivierender Hausbesuch

LSVS/ Karin Schneider Stabsstelle Demografie und Gesundheitsförderung- Seniorenfitnessstage- Präsentation, interne/externe Materialbereitstellung, Interview

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC Saarland) (2018)- Rechercheunterstützung und Interviews mit Projektträgern

Bildquellen: gemäß Bildmarkierungen



DANKSAGUNG

PuGiS dankt herzlich für die freundliche Unterstützung in der Recherche:

- Den **DSLГ-Teilnehmer/innen** der Befragung „Gesund im Alter“ März/April 2018
- Dem saarländischen Turnerbund (**STB, Giovanna Karle**)
- Dem Deutschen Roten Kreuz (**DRK, Claudia Ruppert**) und
- Dem Landessportverband für das Saarland (**LSVS, Karin Schneider und Walter Keßler**)
- Der neu aufgestellten Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (**KGC Lisa Wagner + Christoph Schaum**)

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

PuGiS e. V. finden Sie an SALUT!Plus-Stand 9 und auch auf
Facebook! <https://www.facebook.com/PugisSaarland/>

