



Gesund alt werden im Quartier



Gliederung

- Gesundheit im Alter
- Veränderungen im Alter
- Determinanten von Gesundheit
- Gesundheitsbelastungen und -ressourcen
- Ansätze zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter
- Setting-Ansatz: Das Quartier als zentrale Lebenswelt im Alter
- Wohndimensionen
- Herausforderungen zur Schaffung von altersgerechten und gesundheitsförderlichen Wohnbedingungen



Gesundheit im Alter I

- 2014 war 1/5 der NRW-Bevölkerung 65 Jahre und älter → Heterogenität der Zielgruppe der alten Menschen
- Anstieg der Prävalenz von Krankheiten und funktionellen Beeinträchtigungen mit zunehmendem Alter (auch Multimobiditäten)
- Einschätzung des subjektiven Gesundheitszustands als „gut“ oder „sehr gut“ von mehr als der Hälfte der >65-jährigen Frauen und Männer – Abnahme mit steigendem Alter



Gesundheit im Alter II

Dimensionen von Gesundheit sind u. a.:

- Physische Gesundheit
- Psychische Gesundheit
- Soziale Teilhabe
- Gesellschaftliche Teilhabe
- Selbstbestimmtheit



Veränderungen im Alter

Physische Veränderungen

- Einschränkung motorischer und kognitiver Fähigkeiten

Veränderungen individueller Ressourcen

- Verlust vertrauter sozialer Kontakte durch Krankheit und Tod
- Ökonomische Spielräume verengen sich

→ **Negative Einflüsse auf (soziale) Teilhabe im Alter**

Langfristige Folgen

- Verlust sozialer Beziehungen und Ressourcen
- Verlust angeeigneter Räume
- Rückzug in Wohnung und virtuelle/biografische Räume
- Einsamkeit, Isolation



Determinanten von Gesundheit

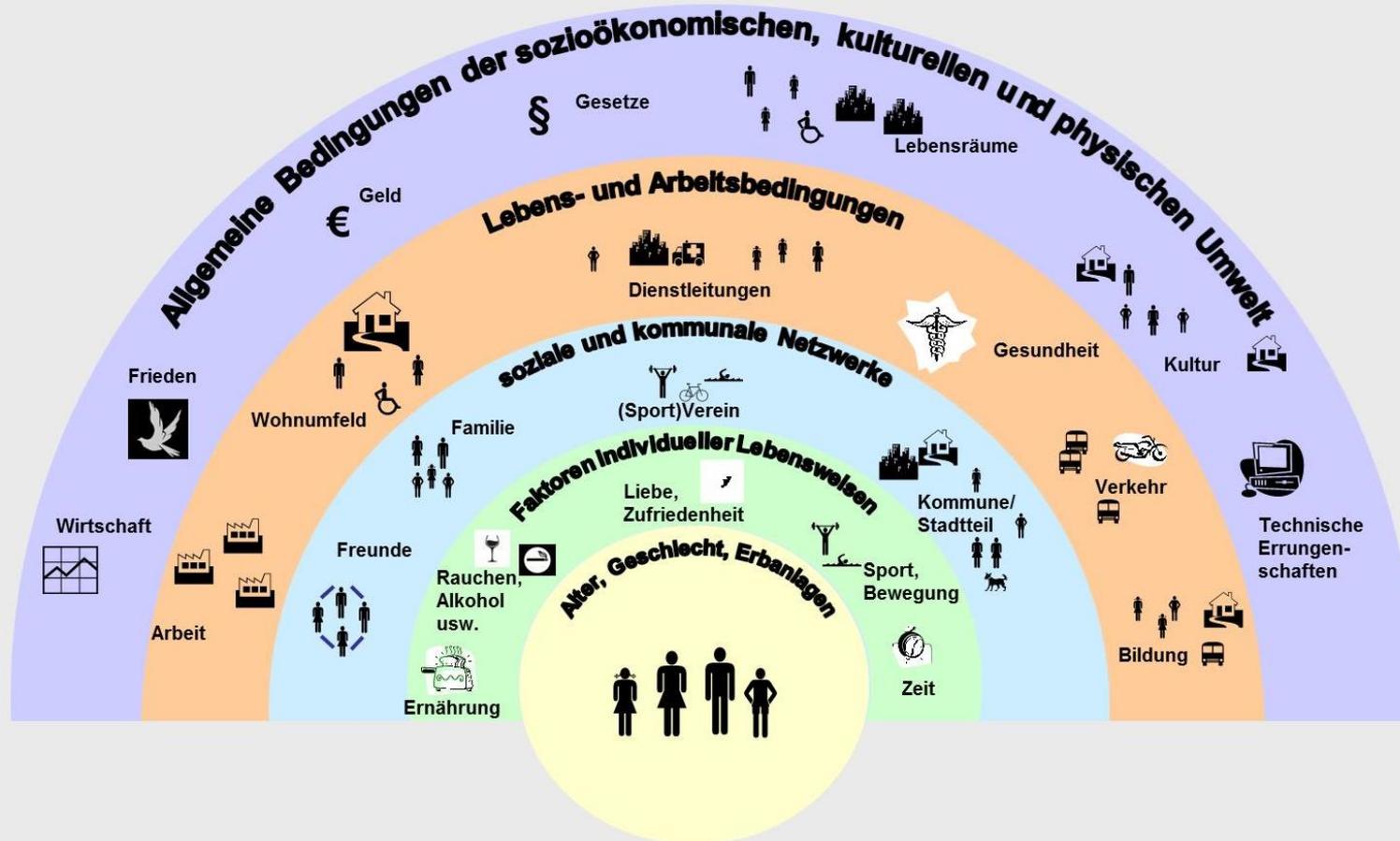


Abbildung 1: Determinanten von Gesundheit. Eigene Darstellung (LZG.NRW) nach Dahlgren & Whitehead 1991



Gesundheitsbelastungen und -ressourcen

Gesundheitsbelastungen sind z.B.

- chemische, physikalische und biologische Belastungen
- belastender Stress
- körperliche und seelische Überlastungen
- geringe Verhaltensspielräume
- schlechte Ernährung
- Rauchen
- Bewegungsmangel
- soziale Isolation

Gesundheitliche Ressourcen sind z.B.

- Selbstbewusstsein
- Kompetenzen
- Information
- Bildung
- Handlungswissen
- Einkommen
- angemessene Partizipation
- Verhaltensspielräume
- Unterstützung durch soziale Netze
- Erholung



Ansätze zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter

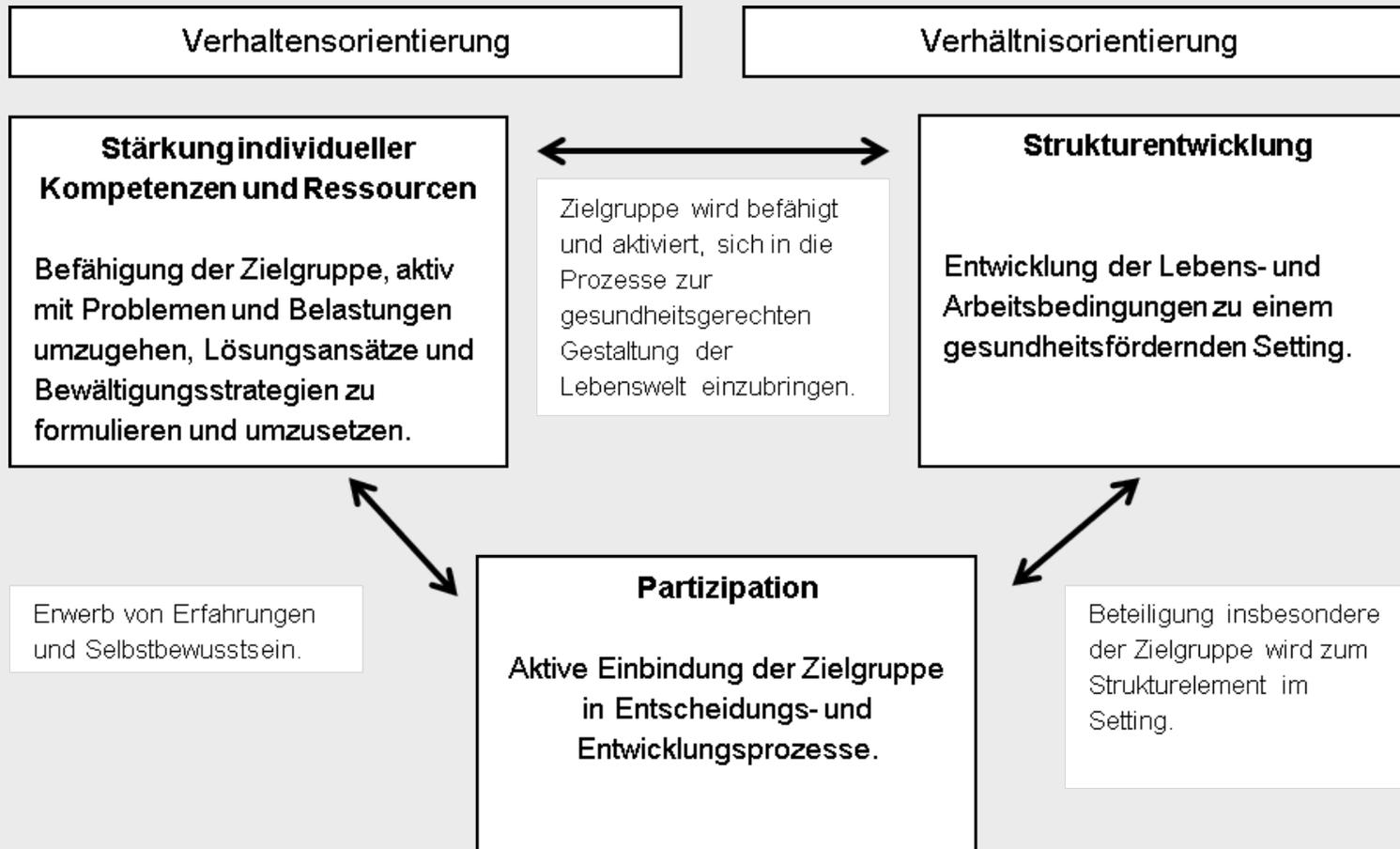


Abbildung 4: Kompetenzstärkung, Strukturentwicklung und Partizipation als zentrale Elemente des Settingansatzes. (Eigene Darstellung nach Killian et al. 2004)



Setting-Ansatz: Das Quartier als zentrale Lebenswelt im Alter

Das Quartier bietet große Potenziale für Gesundheitsförderung und Prävention:

- es unterstützt andere Settings,
- es fasst Aktivitäten verschiedener Settings zusammen,
- es spricht Zielgruppen an, die sich über andere Lebenswelten nur schwer erreichen lassen (Stichwort: Heterogenität des Alters),
- das Akteursspektrum und die Kooperationsstrukturen sind komplex,
- es stärkt soziale Netzwerke und damit die soziale Teilhabe der Menschen.

Prinzipiell ist davon auszugehen, dass für ältere, selbstständig lebende Menschen die unmittelbare Wohnumgebung, der Stadtteil oder das Quartier, in dem sie leben, als Lebenswelt zentrale Bedeutung besitzt und im Alter zunimmt.

Wohndimensionen

Räumliche Umwelt

- Eigene Wohnung/eigenes Haus
- Treppenhaus, Eingangsbereich,
- Hof, (Vor-)Garten
- Straßen, Plätze, Parks

Soziale Umwelt

- Nachbarn und Bekannte
- Familie

Infrastruktur und Nahversorgung

- ÖPNV
- Geschäfte und Dienstleistungen
- Soziale Dienste, Beratungsstellen

→ Auswirkungen auf die Gesundheit

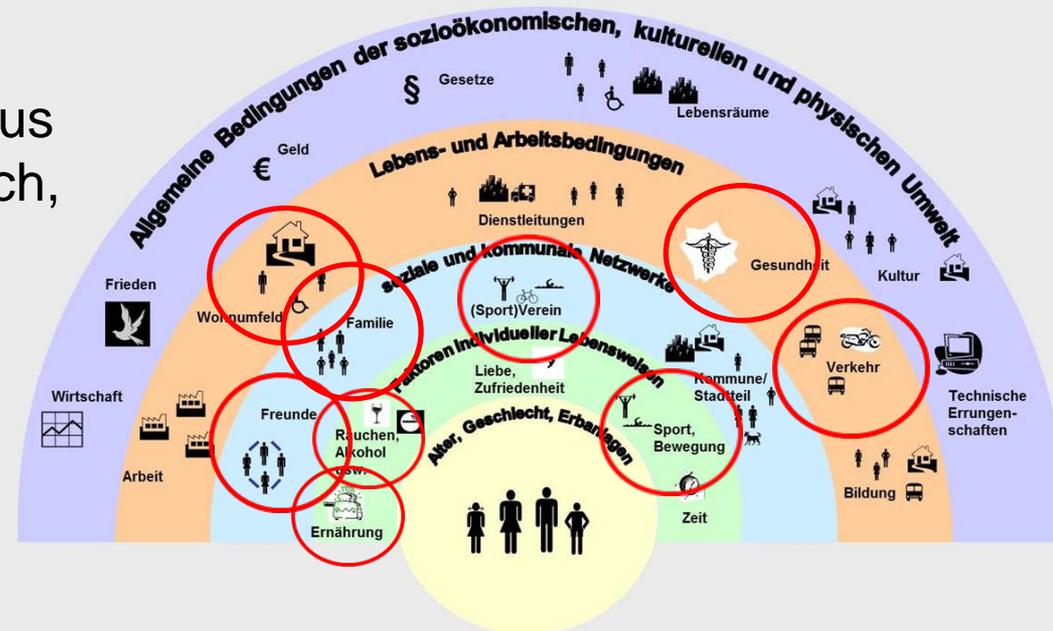


Abbildung 1: Determinanten von Gesundheit. Eigene Darstellung (LZG.NRW) nach Dahlgren & Whitehead 1991



Herausforderungen zur Schaffung von altersgerechten und gesundheitsförderlichen Wohnbedingungen

- Barriere-arme Wohnungen
- Investitionen in und Pflege von öffentlichen Räumen
- Stärkung lokaler Strukturen
 - Förderung der Nachbarschaften, Aufbau von Begegnungsorten
 - Vernetzung von Sozialraum-Akteuren
 - Einsatz von Kümmerern
 - Beteiligung lokale Akteure
- Mobilitätsförderung
- Beteiligung von Bewohner/innen an der Gestaltung ihrer Quartiere
- Ausbau von bzw. Transparenz über Angeboten und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, sozialen Teilhabe etc.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Wiebke Sannemann

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen

Fachgruppe Prävention und Gesundheitsförderung

Tel.: +49 521 8007 3544

wiebke.sannemann@lzg.nrw.de

www.lzg.nrw.de