Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2015)
Heft: 2

Artikel: "Gesundheitsförderung ist keine Frage des Alters"
Autor: Fischer, Monika / Estermann Lütolf, Tamara
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-820564

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Gesundheitsförderung ist

Im Zusammenhang mit der Bevölkerungsentwicklung hat die Gesundheitsförderung im Alter eine wichtige Bedeutung. Tamara Estermann* sieht sich als Dienstleisterin und möchte mit Information und Sensibilisierung der Öffentlichkeit sowie Beratung, Koordination und Vernetzung zu guten Rahmenbedingungen für die Gesundheit der Seniorinnen und Senioren beitragen.

INTERVIEW MONIKA FISCHER

Zenit: Warum befasst sich der Staat überhaupt mit Gesundheitsförderung? Liegt die Verantwortung für die Gesundheit nicht bei jeder einzelnen Person?
Tamara Estermann Lütolf: Natürlich ist die Sorge um die Gesundheit eine individuelle Angelegenheit. Der eigene Lebensstil spielt dabei eine zentrale Rolle, aber auch die sozioökonomischen Faktoren und umweltbedingte Verhältnisse, auf die wir nur bedingt Einfluss haben. 60 % der Gesundheit werden von Faktoren ausserhalb des Gesundheitssektors beeinflusst. Es gehört zu den Aufgaben des Staates, Rahmenbedingungen zu schaffen, die ein gesundes Leben überhaupt ermöglichen.

Der Kanton Luzern konnte dieses Jahr «25 Jahre Gesundheitsförderung» feiern und nimmt in diesem Bereich in der Schweiz eine Pionierrolle ein. Welches waren die Schwerpunkte?
Die Förderung eines gesunden Körpergewichts stellt seit 2007 einen strategischen Schwerpunkt der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz dar. In der Folge war Luzern als einer der ersten Kantone bei der Entwicklung der Aktionsprogramme für ein gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen dabei. Im Weiteren hat die Gesundheitsförderung des Kantons Luzern Programme zu psychischer Gesundheit, betrieblicher Gesundheitsförderung und Gesundheit im Alter aufgebaut.

Was hat dieses Engagement im Bereich der Gesundheitsförderung gebracht?
Der einzelne Mensch kann am besten an sich selber feststellen, wie es sich auswirkt, wenn er möglichst gesund zu leben versucht und entsprechende Rahmenbedingungen und Angebote zur Förderung seiner Gesundheit findet. Staatliche Gesundheitsförderung ist schwierig messbar und zahlt sich erst langfristig aus. Die Schweizerische Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2012 zeigt: Rund neun von zehn Luzernerinnen und Luzernern schätzen ihren Gesundheitszustand gut oder sehr gut ein. In vielen Bereichen gehts der Bevölkerung im Kanton Luzern sehr gut, teilweise sogar besser als im gesamtschweizerischen Durchschnitt.

Warum wurde «Gesundheit im Alter» zu einem neuen Schwerpunkt der kantonalen Gesundheitsförderung?
Infolge der demografischen Entwicklung lassen sich die künftigen Szenarien gut durchdenken und planen. Wir wissen, dass sich die Anzahl der Hundertjährigen alle zehn Jahre verdoppelt. In weniger als 20 Jahren wird ein Viertel unserer Bevölkerung älter als 65 sein. Es muss deshalb in unserem Interesse sein, dass die heute 65-jährigen Frauen und Männer mehr als drei Viertel der verbleibenden 15 bis 25 Lebensjahre ohne wesentliche gesundheitliche Einschränkungen leben können. Für mich ist es jedoch ganz wichtig, nicht nur die fitten und gesunden Seniorinnen und Senioren im Auge zu behalten. Die meisten Menschen werden in der letzten Lebensphase fragil und pflegebedürftig. Deshalb muss es das Ziel der Gesundheitsförderung sein, den Menschen und ihren Angehörigen auch dann die nötige Hilfe und Unterstützung zu bieten, damit sie so lange wie möglich selbstbestimmt leben können.

Hängt die Gesundheit im Alter nicht wesentlich von der bisherigen Lebensweise ab? Kann eine Seniorin, ein Senior im Alter noch etwas verändern?
Natürlich ist ein gesunder Lebensstil in jedem Alter wichtig. Doch bietet gerade das Alter eine Chance, seinen Lebensstil zu ändern, indem man sich Zeit nimmt für Dinge, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken: genügend Bewegung, ausgewogene Ernährung, Kontakte, soziales Engagement. Gesundheitsförderung ist keine Frage des Alters. Wichtig ist, nicht zu viel auf einmal zu wollen, sondern die Ziele den eigenen Möglichkeiten anzupassen.

Wie möchte das Programm «Gesundheit im Alter» zur Gesundheitsförderung beitragen?

keine Frage des Alters»

Gesundheitsförderung im Alter bedeutet primär, Lebensqualität, Beziehungsnetze, Selbstständigkeit und Mobilität zu erhalten – und damit Pflegebedürftigkeit zu verzögern, zu vermindern oder gar zu verhindern. Durch Interviews mit rund 50 Personen hat mein Vorgänger und heutiger Geschäftsführer von Pro Senectute Luzern, Stefan Brändlin, bei der Erarbeitung des Programms den dringendsten Handlungsbedarf herausgeschält. Dieser umfasst zwölf Schwerpunkte, etwa den Lebensraum Gemeinde, psychische Gesundheit, Öffentlichkeitsarbeit oder auch die Vernetzung mit anderen Akteuren.

***Tamara Estermann Lütolf,** 1973, ist verheiratet und hat eine Tochter. Nach dem Studium in Medienwissenschaften und Sozial- und Präventivmedizin arbeitete sie mehrere Jahre im Bundesamt für Gesundheit im Bereich Alkoholprävention. Seit Juni 2014 leitet sie das Programm «Gesundheit im Alter» in der Dienststelle Gesundheit und Sport, Kanton Luzern.

Was zählt da alles dazu?

Dazu gehören Projekte im Bereich der Suchtprävention, der psychischen Gesundheit im Alter und das von der Rheumaliga 2012 lancierte Projekt «Mobil und sicher zuhause leben» zur Sturzprävention. Im Rahmen von Weiterbildungsveranstaltungen kann ich die Zuständigen für Besuchs- und Begleitdienste von Pro Senectute und der Kirche über das Thema psychische Gesundheit im Alter informieren. Ein wichtiges Anliegen ist mir auch die Beratung der Gemeinden bezüglich einer gesundheitsfördernden Alterspolitik. Ein Fragebogen dient der Bestandesaufnahme der vorhandenen Angebote und zeigt auf, wo die Gemeinde im Hinblick auf gesundheitsfördernde Massnahmen im Alter investieren muss.

Was hat Sie zur Übernahme dieser ambitiösen Aufgabe motiviert, und was sind Ihre bisherigen Erfahrungen?

Die Gesundheitsförderung ist unabhängig von der Zielgruppe eine wichtige und spannende Aufgabe. Die Fragen rund um die Gesundheitsförderung im Alter konfrontieren zum einen mit der eigenen Endlichkeit. Zum anderen machen sie uns bewusst, was dem Leben Sinn gibt und zur Lebensqualität beitragen kann. Ich sehe meine Aufgabe als Dienstleistung für die Gemeinden, Institutionen, Multiplikatoren und verwaltungsinterne Stellen. Ich habe festgestellt, dass sich im Kanton Luzern viele Akteure mit der Gesundheit im Alter befassen, es gibt viele gute Beispiele, nur wissen sie nicht voneinander. Der Bedarf nach Koordination ist vorhanden. Oft kann auch mit einem kleinen Budget und mit persönlichem Engagement viel erreicht werden. Interessierte können sich gern bei mir melden.