

## „Das Saarland lebt gesund!“

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Gesund älter werden

In den vergangenen Wochen konnten Sie bereits einen groben Überblick über Hintergründe der Projektarbeit in den Lebensphasen „Gesund aufwachsen“ sowie „Gesund leben und arbeiten“ erhalten. Heute folgt der dritte und letzte Teil dieser Reihe, in dem wir das Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ genauer beleuchten.

Wie bereits berichtet, wurden von verschiedenen Kooperationspartnern nationale Gesundheitsziele definiert und festgehalten. Diese sollen dabei helfen, Probleme zu identifizieren, welche die Gesundheit der Menschen negativ beeinflussen, um diese bedarfsgerecht anzugehen.

Der Begriff „Prävention“ steht in diesem Zusammenhang für „zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen

zu vermeiden, das Risiko der Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern“ (Bundesgesundheitsministerium, 2019).

Da sich die Bedürfnisse und Bedarfe je nach Lebenslage verändern, wurden auch für den Bereich „Gesund älter werden“ drei Oberziele festgelegt, welche sich aus mehreren kleineren Vorhaben zusammensetzen:

#### 1. Autonomie erhalten

Mit diesem Handlungsfeld werden allgemein die Selbstständigkeit sowie die Unabhängigkeit älterer Menschen ins Auge gefasst. Auf diese Weise soll die Lebensqualität gestärkt werden.

Dazu ist es wichtig, sowohl die körperliche Aktivität, als auch die Mobilität aufrechtzuerhalten, sodass auch gesellschaftliche Teilhabe gesichert und eine Isolation vermieden werden können. Weiterhin soll eine ausgewogene Ernährung in den Fokus gerückt werden, welche sich gegebenenfalls auf die Mundgesundheit auswirken kann.

Diese soll als zusätzliches Ziel erhalten beziehungsweise verbessert werden. Des Weiteren sollen die gesundheitlichen Ressourcen und die Widerstandskraft älterer Menschen gestärkt sowie gesundheitliche Risiken gemindert werden.





## 2. Versorgung

Im Krankheitsfall ist darauf zu achten, dass eine medizinische, psychosoziale und pflegerische Versorgung sichergestellt ist.

Dazu ist es wichtig, die Rahmenbedingungen von Gesundheitssystem sowie Gesundheitspolitik mit einzubeziehen: die unterschiedlichen Gesundheitsberufe müssen enger miteinander vernetzt werden, patientenorientiert und koordiniert zusammenarbeiten. In diesem Zusammenhang sollen auch die Interessen der Angehörigen berücksichtigt werden, um eine bestmögliche Versorgung der Betroffenen herzustellen.

## 3. Herausforderungen

Auch bei dem Ziel „Gesund älter werden“ gibt es besondere Herausforderungen und Schwerpunkte. So ist es beispielsweise ein wichtiges Anliegen, ältere Menschen mit Behinderungen zu berücksichtigen.

Aus diesem Grund sollen besonders die Gesundheit sowie die Lebensqualität und Teilhabe dieser Zielgruppe erhalten und gestärkt werden. Auch die psychische Gesundheit spielt eine entscheidende Rolle, weshalb diese erhalten -beziehungsweise gestärkt oder wiederhergestellt- werden soll.

Eine weitere Herausforderung stellt die Multimorbidität (= das gleichzeitige Bestehen mehrerer Krank-

heiten) dar, welche im Vergleich zu den Lebensphasen „Gesund aufwachsen“ sowie „Gesund leben und älter werden“ recht häufig auftritt.

Die gesundheitliche Versorgung muss daher immer weiter verbessert werden, sodass auch mögliche Folgen einer Multimorbidität gemindert werden können. Eine weitere Teilgruppe bilden Demenzerkrankte. Beim Auftreten erster Symptome wie verstärkter Vergesslichkeit oder Desorientierung sollte eine fundierte Diagnostik beim Arzt stattfinden, wodurch eine mögliche Erkrankung frühzeitig erkannt und in diesem Fall die richtige Behandlung sichergestellt werden kann. Allgemein sollen Pflegebedürftige gut versorgt werden und einer potenziellen Pflegebedürftigkeit vorgesorgt werden.

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



### Weitere Infos:

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:**

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), Tel. 06872/609-101, Email [ckuhn@losheim.de](mailto:ckuhn@losheim.de)