

Gesundheit | Kantonales Vierjahresprogramm für die Gesundheitsförderung im Alter

# Ernährung und Bewegung

**SITTEN | Das Wallis engagiert sich aktiv in der Gesundheitsförderung. Als einer der ersten Kantone legt er ein Vierjahresprogramm für Menschen im Alter vor im Wissen, dass eine gute Gesundheit eine bessere Lebensqualität garantiert.**

«Alle wollen alt werden, aber niemand will alt sein», sagte gestern Staatsratspräsidentin Esther Waeber-Kalbermatten bei der Präsentation des am 1. Januar 2017 gestarteten Programmes «Gesundheitsförderung im Alter». Es ist für die Periode 2017–2020 lanciert worden und wird von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. Die Projektkosten von 1,49 Millionen Franken werden von Bund und Kanton hälftig getragen.

## Wie bleibe ich gesund?

Die Lebensqualität soll so lange wie möglich anhalten. Die Basis dazu liefert ein guter Gesundheitszustand. Damit dieser erhalten bleibt, ist Vorsorge zu betreiben. Diese beginnt mit einer guten Information. Häufigen Krankheitsbildern wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Demenz kann mit einem bewussten Lebenswandel zumindest teils vorgebeugt werden. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung. Beweglichkeit mindert im Alter das Risiko von Stürzen mit unliebsamen Folgen bis zu 50 Prozent. Und auch das Risiko einer Demenzerkrankung liegt bei fitten Senioren statistisch gesehen um zehn Prozent tiefer. Depressionen oder Angststörungen kann mit aktiven Kontakten in einem erfüllenden Beziehungsnetz entgegengewirkt werden.

Das alles ist nicht neu. Aber die Seniorinnen und Se-

niorien müssen sich dieser Tatsachen auch bewusst sein – und das ihrige zur persönlichen Gesundheitsförderung beitragen. Beratungs- und Unterstützungsangebote für ältere Menschen sind Teil der Kampagne zur Gesundheitsförderung. Auf der Website [www.xundimalter.ch](http://www.xundimalter.ch) sind die zur Thematik gesammelten Informationen abrufbar.

## Zielgruppe ab 65 Jahren

Die Aktion soll die älteren Menschen (Zielgruppe ab 65) durch effiziente Massnahmen für die Förderung ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit sensibilisieren. Zum Angebot gehören auch Präventionsbesuche zu Hause sowohl für ältere Menschen wie für deren betreuende Angehörigen. In dieses Programm eingebunden sind die

Walliser Vereinigung der Sozialmedizinischen Zentren (SMZ), die Pro Senectute Wallis und die Stiftung Senso 5. Eine Serie von Institutionen und Verbänden hat ihren Support als Partner zugesagt. «Auf diese breite Einbindung sind wir stolz», sagt Kantonsarzt Dr. Christian Ambord. «Die Vorbereitungsarbeiten haben rund ein halbes Jahr beansprucht.» Das Wallis sei hier nun als einer der ersten Kantone mit einem Programm aktiv geworden.

## Daheim alt werden und unabhängig bleiben

Bezüglich Gesundheitsförderung wurde 2008 das Programm «Fühl dich wohl in deinem Körper» gestartet. Die «Gesundheitsförderung im Alter» ist nun eine weiterführende Aktion. Ein lange anhaltender gu-

ter Gesundheitszustand deckt sich mit den Zielsetzungen der kantonalen Gesundheitspolitik und gewiss auch mit den Vorstellungen der Gesellschaft. «Die meisten Menschen wollen daheim alt werden und unabhängig bleiben», sagt Gesundheitsministerin Waeber-Kalbermatten. Diese Priorität deckt sich auch mit dem Staatsratsentscheid zur Langzeitpflegeplanung 2016–2020. Nämlich die Zunahme der Anzahl Langzeitpflegebetten in den Alters- und Pflegeheimen moderat zu halten sowie die Hilfe und Pflege zu Hause durch die Spitex auszubauen. Andere Zwischenstrukturen wie zum Beispiel «Ferienbetten» als Entlastung für die Betreuenden zu Hause werden weiterentwickelt.

Die Gesundheitsförderung beginnt bei der Präventi-

on. Besonders in der eigenen Hand hat man diese bezüglich gewisser Abhängigkeiten wie von Alkohol, Nikotin und Medikamenten. Wer gut informiert ist, ist motivierter, etwas für seine Gesundheit zu tun. Das gilt auch wider die teils herrschende soziale Isolation. Einsamkeit wird ein immer wichtigeres Gesellschaftsthema. **tr**



**Vorsorgen.** Wer im Alter gesund sein will, kann dafür etwas tun. Kantonsarzt Dr. Christian Ambord und Staatsratspräsidentin Esther Waeber-Kalbermatten informierten gestern über ein vierjähriges Gesundheitsförderungsprogramm. **FOTOWB**

## 20 PROZENT IM AHV-ALTER

Schon 2020 werden im Wallis 20,6 Prozent der Bevölkerung (oder 72 925 Personen) im Pensionsalter sein. Bis 2030 soll das jede vierte Person betreffen. 2015 waren es erst 18,7 Prozent, 1950 gerade mal 7,9 Prozent. Diese rasche demografische Alterung der Gesellschaft drängt in der Gesundheitspolitik zum Handeln.