

# Ein nationales Partnerschaftsprojekt

## Via – Best Practice

### Gesundheitsförderung im Alter

#### Projektbeschrieb 2014–2016

#### Ausgangslage

Der demografische Wandel führt in der Schweiz zu einer rasch zunehmenden Alterung der Gesellschaft. Die Erhöhung der Lebenserwartung sowie der Rückgang der Geburten stellen Wirtschaft und Gesellschaft vor grosse Herausforderungen. Bis 2030 wird sich der Anteil der über 65-Jährigen an der Bevölkerung fast verdoppeln und auf geschätzte 2,1 Mio. Personen ansteigen. Bis 2060 wird ein Drittel der erwachsenen Personen über 65 Jahre alt sein.

Diese Entwicklungen sind ein Resultat der im letzten Jahrhundert erzielten Fortschritte in den Bereichen Ernährung, Hygiene, Medizin, Arbeitswelt und Umwelt. Für die ältere Bevölkerung stellt die höhere Lebenserwartung einen Gewinn dar, wenn die Menschen bei guter Gesundheit älter werden. Die Bedeutung der Gesundheitsförderung für ältere Menschen nimmt deshalb im Gleichschritt mit dem demografischen Wandel zu. Studien zeigen, dass der Wunsch, so lange wie möglich selbstständig zu bleiben und zu Hause wohnen zu können, für ältere Personen in der Schweiz höchste Priorität hat. Dass Massnahmen zur Erhaltung der Gesundheit, Selbstbestimmung und Lebensqualität im Alter wirken, ist wissenschaftlich ebenfalls belegt.

Der demografische Wandel stellt die Schweiz jedoch vor gesellschaftliche und wirtschaftliche Herausforderungen. So steigen zum Beispiel die Gesundheitskosten mit dem Alter stark an. Zudem wächst der Bedarf an Pflege- und Betreuungsangeboten. Bleiben Menschen im Alter jedoch länger bei guter Gesundheit, können Gesundheitskosten in Milliardenhöhe eingespart werden.

#### Handeln lohnt sich!

- **Vermeidung von Stürzen:** Stürze haben für ältere Menschen verheerende Folgen. Die Häufigkeit von Stürzen kann mit entsprechenden Trainings um rund 30–50 % reduziert werden.
- **Soziale Kontakte:** Einsamkeit gefährdet die Gesundheit. Ältere Menschen mit guter sozialer Unterstützung haben im Vergleich zu Menschen mit geringer sozialer Unterstützung gleichen Alters eine um 50 % erhöhte Überlebenswahrscheinlichkeit.
- **Kosten:** Mit einem einzigen vermiedenen Pflegeheimjahr können Kosten von CHF 73 000.–, mit einem einzigen vermiedenen Oberschenkelhalsbruch CHF 15 000.– Spitalkosten eingespart werden.

#### Via: ein partnerschaftliches Projekt mit Vision

Das Projekt Via ist vom Kanton Bern und der Stadt Zürich initiiert worden. Seit 2011 führt Gesundheitsförderung Schweiz das Projekt gemeinsam mit Kantonen. Die erste Projektphase wurde 2010–2013 durchgeführt und abschliessend evaluiert.

Mit dem Projekt Via wollen wir

- die Gesundheit älterer Menschen fördern,
- ihre Selbstbestimmung und Selbstständigkeit stärken und damit
- ihre Lebensqualität erhalten und wenn möglich verbessern.

Wir wollen älteren Menschen ermöglichen, so lange wie möglich gesund zu Hause und in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können. Sie sollen an der Gesellschaft teilhaben und einen freiwilligen, wertgeschätzten Beitrag an die Allgemeinheit leisten können. Heimeinweisungen sollen hinausgezögert oder vermieden und der Anstieg von Pflege-, Krankheits- und Infrastrukturkosten soll gedämpft werden.

### Ziele 2014–2016

Die Evaluation der ersten Projektphase 2010–2013 zeigt, dass sich der eingeschlagene Weg bewährt hat: Damit ist eine gute Basis für die zweite Projektphase 2014–2016 geschaffen worden.

#### Evaluationsergebnisse und Mehrwert der ersten Projektphase 2010–2013

- **Kantone und Gemeinden:** In acht Partnerkantonen profitierten in 180 Pilotgemeinden Tausende ältere, zu Hause lebende Menschen von einer Vielzahl von Angeboten (Veranstaltungen, Kurse, aufsuchende Gesundheitsberatung usw.) in den Bereichen Bewegungsförderung, Sturzprävention und soziale Vernetzung. Für schwer erreichbare Zielgruppen wurden spezifische Angebote geschaffen.
- **Fachnetzwerk:** Es besteht ein nationales Fachnetzwerk. Die Partner tauschen sich in Arbeitsgruppen aus. Dadurch profitieren sie von Erfahrungen und Ansätzen, welche in anderen Kantonen gemacht bzw. erfolgreich entwickelt wurden.
- **Wissenschaft:** Ein wissenschaftsbasierter Referenzrahmen für die Kernthemen ist verfügbar.
- **Koordination:** Ein Kompetenzzentrum stellt die Koordination sicher und stellt Umsetzungsgrundlagen und Instrumente sowie fachliche Beratung und Begleitung zur Verfügung.

Hauptziele der zweiten Projektphase 2014–2016 sind:

- Die Dienstleistungen und Instrumente von Via unterstützen die Partnerkantone und deren Gemeinden im Bereich Gesundheitsförderung im Alter.
- Zu den Schwerpunkt- und Querschnittsthemen von Via stehen den Kantonen und Gemeinden erprobte Bausteine und Instrumente zur Verfügung (siehe nachfolgende Grafik).
- Bis Ende 2016 befinden sich alle zehn Partnerkantone in der Umsetzung.
- Der Erfahrungs- und Wissensaustausch wird unter den Projektpartnern verstärkt.
- Kommunikationsmassnahmen werden intensiviert, auf Zielgruppen ausgerichtet und umgesetzt.

#### Methoden

Methodisch arbeitet das Projekt Via auf vier sich ergänzenden Ebenen:

- *Lebensstil:* Wir setzen uns für einen gesunden Lebensstil älterer Menschen ein (Verhaltensprävention).
- *Umfeld:* Wir setzen uns für ein gesundheitsförderliches Lebensumfeld älterer Menschen ein (Verhältnisprävention).
- *Öffentlichkeitsarbeit:* Wir sensibilisieren die Bevölkerung zum Thema Gesundheitsförderung im Alter und fördern positive Altersbilder.
- *Vernetzung:* Wir fördern die Vernetzung der Akteure auf Kantons-, Gemeinde- und Organisationsebene.

Das Projekt versteht sich als Lernprozess: Erfahrungen werden ausgewertet und im Via-Netzwerk verbreitet.

**Thematische Schwerpunkte 2014–2016:** Die vier Schwerpunktthemen (senkrecht) sowie die für alle Themen relevanten Querschnittsthemen (horizontal) der Projektphase 2014–2016 sind:

**Interventionsmodule**

	Bewegungsförderung	Sturzprävention	Ernährung	Soziale Teilhabe
Querschnittsthemen	Diversität und Chancengleichheit			
	Partizipation der älteren Menschen			
	Partizipation der Hausärztinnen und Hausärzte			
	Beratung, Veranstaltungen, Kurse			

Modul-Baukasten Via 2014–2016: [www.gesundheitsfoerderung.ch/via](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/via)

**Massnahmen 2014–2016**

In verschiedenen Teilprojekten werden Instrumente und Ansätze für die Umsetzung in den Gemeinden (siehe die nachfolgende Grafik) entwickelt. Beispiele sind:

- *Bewegungsförderung:* Förderung der Netzwerke von Organisationen, die in den Gemeinden im Bereich Gesundheitsförderung im Alter tätig sind. Verbreitung und Verankerung von Weiterbildungskursen.
- *Vermeidung von Stürzen:* Optimierung der Angebote im Bereich Sturzprävention in ausgewählten Regionen.

- *Ernährung:* Unterstützung der Projektpartner in der Kommunikation zum Thema Ernährung im Alter.
- *Soziale Teilhabe und Vernetzung:* Entwicklung neuer Ansätze zur Vorbeugung gegen die Vereinsamung in ausgewählten Gemeinden.
- *Mitwirkung älterer Menschen im Projekt Via:* Einbezug älterer Menschen bei der Gestaltung von Angeboten in den Gemeinden.
- *Mitwirkung der Hausärzte:* Sensibilisierung und Informationen zur Gesundheitsförderung im Alter. Verbesserung der Zusammenarbeit zwischen Ärzten und anderen Akteuren bei der Erfassung der Gesundheitsrisiken im Alter.

**Handlungsfelder für gutes Altern in der Gemeinde**



Begegnungsmöglichkeiten



Medizinische Versorgung



Unterstützungsdienste



Informationsangebote



Bewegungsförderung und Sturzprävention



Infrastrukturen

## Zielgruppen und Nutzen

Nutzniessende des Projekts Via sind alle älteren Menschen, die noch zu Hause leben, einschliesslich benachteiligter und schwer erreichbarer Personen.

Die direkte Zielgruppe des Projekts stellen jedoch Akteure dar, die sich in den Gemeinden und Kantonen in der Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen engagieren. Sie werden darin unterstützt, qualitativ hochstehende Dienstleistungen zu erbringen.

Über das Via-Netzwerk werden die Erkenntnisse, Ansätze und Instrumente, welche im Projekt aufgearbeitet und entwickelt werden, allen interessierten Organisationen und Fachleuten zur Verfügung gestellt. Neue Projekte, Ansätze und Produkte werden zusammen im Via-Netzwerk entwickelt und in den Partnerkantonen gestartet und mitfinanziert. Doppelspurigkeiten werden so vermieden und die knappen Mittel optimal genutzt.

## Projektpartnerschaft, Gremien und Rollen

Das Projekt Via ist 2009 durch eine Initiative des Kantons Bern und der Stadt Zürich entstanden. Gesundheitsförderung Schweiz ist seit 2011 Trägerin des Projekts und führt dieses in Zusammenarbeit mit aktuell zehn Kantonen: Appenzell Ausserrhoden, Bern, Graubünden, Nidwalden, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau, Uri, Waadt und Zug. Die Partnerkantone beteiligen sich finanziell und konzeptionell gemeinsam mit Gesundheitsförderung Schweiz an der Ausgestaltung und Weiterentwicklung des Projekts Via. Als Gegenleistung stehen ihnen exklusive Dienstleistungen wie Wissens- und Erfahrungsaustausch zur Verfügung.

Die strategische Leitung obliegt einer Steuergruppe. Ein Expertenausschuss begleitet und unterstützt die Umsetzung. Diese wird an eine externe, von Public Health Services geführte Koordinationsstelle delegiert. Die Koordinationsstelle unterstützt die beteiligten Kantone und Organisationen auf der strategischen Ebene mit ihrem Fachwissen. Dafür stellt sie Empfehlungen und Hilfen für die Umsetzung von Projek-

ten zur Verfügung. Das Monitoring und die Evaluation werden unabhängig von der Koordinationsstelle von Gesundheitsförderung Schweiz aufgebaut, begleitet und/oder beauftragt.

Zur erweiterten Projektpartnerschaft gehört ein breites Fachnetzwerk mit mehr als 700 Fachleuten und Vertretern von rund 200 nationalen, regionalen und kantonalen Organisationen, welche die Umsetzung unterstützen und begleiten. Mit Fachorganisationen wie Pro Senectute und der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung bestehen enge Partnerschaften.

## Projektdauer

Vorprojekt: 2009

Projektphase I: 2010–2013

Projektphase II: 2014–2016

Die Überführung in ein Programm ist ab 2017 vorgesehen.

## Budget 2014–2016

Gesamtbudget: CHF 2,1 Mio.

Beitrag Gesundheitsförderung Schweiz: CHF 1,8 Mio.

Beiträge Partnerkantone CHF 0,3 Mio.

## Kontakt

– *Gesamtleitung:*

Ralph Steinmann, Senior Manager  
ralph.steinmann@promotionsante.ch  
Tel. 031 350 04 07

– *Stellvertretende Gesamtleitung:*

Jvo Schneider, Co-Leiter Gesundes Körpergewicht  
jvo.schneider@promotionsante.ch  
Tel. 031 350 04 33

– *Leitung der Koordinationsstelle und operative Leitung:*

Andreas Biedermann  
via@promotionsante.ch  
Tel. 031 331 21 22

Gesundheitsförderung Schweiz – besuchen Sie unsere Website [www.gesundheitsfoerderung.ch/via](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/via).