



Fachtagung

Gesundheit im Alter:

**Herausforderungen und Strategien in der
Gesundheitsförderung**

10. Februar 2011, Düsseldorf

Dr. med. Anne Bunte, Gesundheitsamt Köln

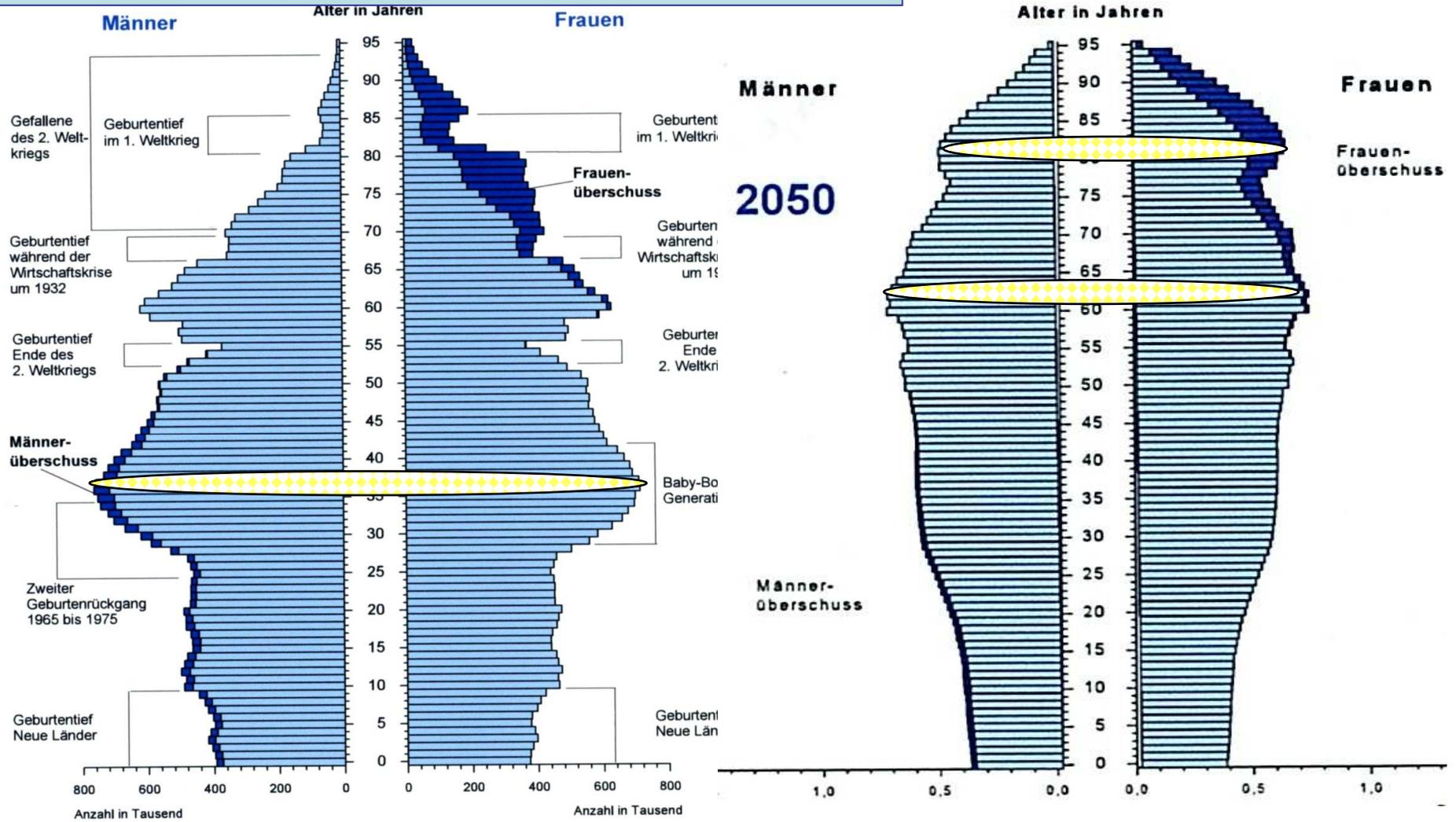


Der Öffentliche Gesundheitsdienst als Koordinator und
Akteur in der Gesundheitsförderung :
Gesundheit im Alter in Köln





Bevölkerungspyramide 2001 und 2050



Datenquelle: Statistisches Bundesamt, Graphische Gestaltung: BiB

BiB



Statistische Daten zur Situation in Köln

Köln (2009)	
Einwohner/-innen	1.020.303
Haushalte	531.197
Durchschnittliche Haushaltsgröße (Anzahl Personen)	1,9
Quote Haushalte mit Kindern	18,3 %
Menschen mit Migrationshintergrund	320.448
Quote Menschen mit Migrationshintergrund	31 %
Arbeitslosenquote	10,3%
Quote Empfänger/innen von Leistungen der sozialen Mindestsicherung	13,5%
Quote der Kinder unter 15, die Leistungen der sozialen Mindestsicherung erhalten	24,86 %

Quelle: Amt für Stadtentwicklung und Statistik

Lebens-/Wohnsituation

Stand: 31.12.2009

Quelle: Amt für Stadtentwicklung und Statistik, Köln

Die größten Bevölkerungsgruppen

25 – 35 Jahre	16,4 %
35 – 45 Jahre	16,6 %
45 – 55 Jahre	14,5 %
65 + älter	18,0 %

Grundsicherung im Alter erhalten **10.157 EW**

Verteilung auf die Bezirke

1/Innenstadt	11,0 %
2/Rodenkirchen	7,3 %
3/Lindenthal	6,8 %
4/Ehrenfeld	13,6 %
5/Nippes	10,3 %
6/Chorweiler	13,5 %
7/Porz	8,6 %
8/Kalk	14,3 %
9/Mülheim	14,6 %

Kölner Haushalte 531.197

davon mit 1-Person	50,0 %
2-Personen	27,6 %
3-Personen	11,4 %
4-Personen	7,7 %
5-Personen + mehr	3,4 %

Verteilung 1-Personen Haushalte auf Bezirke

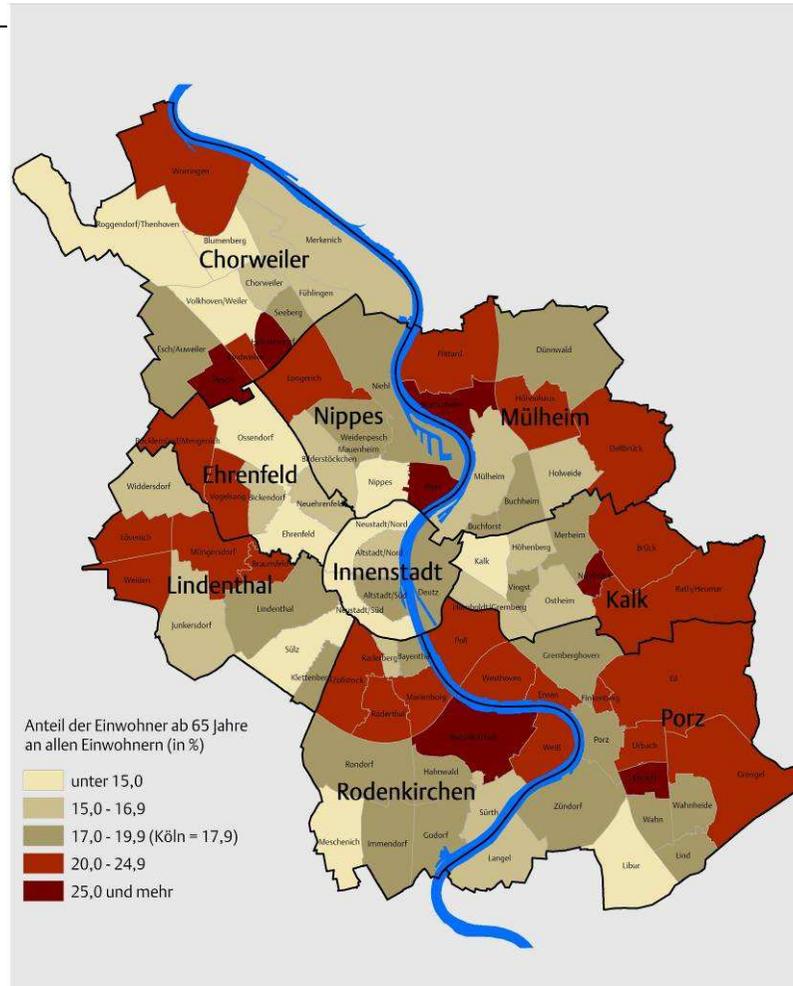
1/Innenstadt	67,3 %
2/Rodenkirchen	47,1 %
3/Lindenthal	54,2 %
4/Ehrenfeld	53,0 %
5/Nippes	50,4 %
6/Chorweiler	30,9 %
7/Porz	40,1 %
8/Kalk	44,6 %
9/Mülheim	45,3 %



Demografische und soziale Basisdaten

Anteil der Einwohner ab 65 Jahren, 2008

(Quelle: Statistisches Jahrbuch der Stadt Köln 2008/2009)





Lebens-/Wohnsituation

Anteil der > 65 jährigen auf Stadtbezirksebene

	2006	Prognose 2025
Stadt Köln	18 %	21 %
1/Innenstadt	14,0 %	13,4 %
2/Rodenkirchen	19,2 %	20,0 %
3/Lindenthal	17,5 %	17,8 %
4/Ehrenfeld	15,3 %	16,1 %
5/Nippes	18,6 %	19,2 %
6/Chorweiler	17,3 %	21,9 %
7/Porz	18,7 %	22,5 %
8/Kalk	18,3 %	19,3 %
9/Mülheim	18,4 %	18,7 %



Wer beschäftigt sich mit dem Thema Senioren, Alter, Pflege ?

- **Seniorenvertretung Köln**
- auf Stadtebene: 0221/ 221-27515
E-Mail: seniorenvertretung@stadt-koeln.de
es gibt in allen 9 Stadtbezirken Seniorenvertretungen
- **Seniorenvereine in den Parteien**
- AG 60plus, SPD
- SeniorenUnion, CDU
- Fraktion Bündnis 90/Die Grünen



Wer beschäftigt sich mit dem Thema Senioren, Alter, Pflege ?

Zentrales Beratungstelefon für Senioren und Menschen mit Behinderung

Tel. 221-27400

Schnelle Hilfe für vernachlässigte oder verwahrloste Personen

Tel. 221-24444

Heimaufsicht

Tel. 221-27404, 221-26580, 221-27572

Bürgerberatung

Tel. 221-24000

Sozialpsychiatrischer Dienst beim Gesundheitsamt

Tel. 221-24710

Volkshochschule

Angebote für die 2. Lebenshälfte

Tel. 221-95304

SBK, Sozialbetriebe Köln

Tel 7775-521

Behindertenbeauftragter der Stadt Köln

Tel. 221-29098

Seniorenberatungsstellen in jedem Stadtbezirk

Alzheimer Forum

Beratung für Angehörige



- **AWO Kreisverband Köln**
Tel. 204070
- **Caritasverband**
Tel. 955700
- **Deutsches Rotes Kreuz**
Tel. 54870
- **Synagogen-Gemeinde Köln**
Tel. 71662-0
- **Der Paritätische**
Tel. 951542-0
- **Diakonisches Werk Köln und Region**
Tel. 160380
- **Die Johanniter**
Tel. 221-92227
- **ASB – Alten und Pflegeheime Köln GmbH**
Tel. 3579012
- **Malteser**
Tel. 435555
- **Fachstelle für pflegende Angehörige**
Tel. 95570-457
- **Zu Huss e.V.**
Tel. 221-99162
- **Kölsch Hätz**
Nachbarschaftshilfen
Tel 95570-280 oder – 287
- **Demenz-Servicezentrum Region Köln und das südliche Rheinland**
Tel. 02203/3691-11170
- **32 SeniorenNetzWerke**
in Kölner Stadtteilen...



Geriatrie

- [Evangelisches Krankenhaus Kalk](#)
- [Malteser Krankenhaus Sankt Hildegardis](#)
- [Sankt Marien Hospital](#)

Gerontopsychiatrische Zentren

- [Alexianer Krankenhaus](#)
Tel. 01803-8800 13952
- [Rheinische Kliniken Köln](#)
Tel. 60608-507



Wer beschäftigt sich mit dem Thema Senioren, Alter, Pflege ?

- **Bürgerzentren, Bürgerhäuser und
Nachbarschaftsheime**

Bürgerhaus Stollwerck

BÜZE Alte Feuerwache

Quäker Nachbarschaftsheim e.V.

BÜZE Deutz

Bürgerschaftshaus Bocklemünd/Mengenich e.V.

BÜZE Ehrenfeld

BÜZE Nippes

BÜZE Chorweiler

BÜZE Engelshof e.V.

Begegnungszentrum Finkenbergr

BÜZE Kalk

BÜZE Vingst

BÜZE Mütze, Mülheim



Wer beschäftigt sich mit dem Thema Senioren, Alter, Pflege ?

Ehrenamtliches Engagement

- Büro für Bürgerengagement der AWO Köln
- Ceno – Centrum für nachberufliche Orientierung & Die Paten e.V.
- Kölner Freiwilligen Agentur e.V.
- Nachbarschaftshilfen Kölsch Hätz
- Freiwilligenzentrum Mensch zu Mensch
- SKF – Börse für bürgerschaftliches Engagement

Sonstiges

- **Polizei Köln**
Kommissariat Vorbeugung
Tel. 229-8615
Senioren-Info – Ansagetext
Tel. 229-2299



Gesundheitsamt Köln





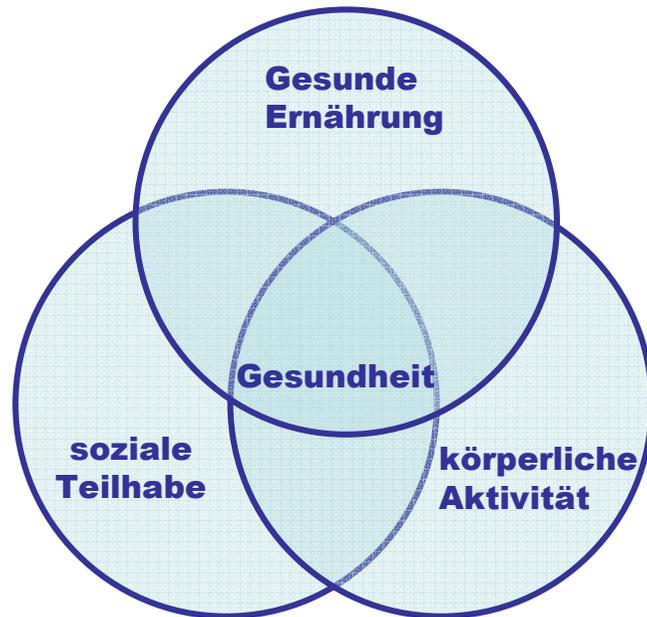
gesundes altern

Lebensverhältnisse

Familie	Organisationen
Wohnumfeld	Vereine
Infrastruktur	Sicherheit
Politik	soziale Lage

Gesundheitsverhalten

Mobilität
soziale Kontakte
körperliche Aktivität
geistige Anregung
Ernährung



Quelle: U. Dapp, 2006
Albertinen-Haus, Hamburg

Bewegung

- Ausdauer
- Gleichgewicht
- Kraft

Ernährung

- vielseitig
- „Fünf am Tag“
- Trinkverhalten
- Genussmittel



Soziale Teilhabe

- Wohnformen
- Ehrenamtliches Engagement
- Selbsthilfe

Gesundheitsförderung

- ➔ **Präventiver Ansatz**
- ➔ **Gesundheitsvorsorge und gesundheitsgerechtes Verhalten haben neben Umweltfaktoren und genetischen Einflüssen eine erhebliche Auswirkung.**
- ➔ **Es ist (fast) nie zu spät, sein Leben gesundheitsgerechter zu gestalten.**
- ➔ **Es geht aber nicht nur um „Verhalten“, sondern auch um die Gestaltung der „Verhältnisse“.**
- ➔ **Dies erfordert eine institutionen- und sektorübergreifende Kooperation und Netzwerkbildung.**





4 Wirkungsebenen

Intern	Organisation	Sozialräume	Stadtweit
Kompetenz-Team „Gesundheit im Alter“	Kommunale Gesundheits-Konferenz (KGK) Arbeitsgruppe: „Gesundheit im Alter“	Kooperationen - SeniorenVertretung - SeniorenNetzwerke - Sozialraumkoordinatoren	Aktionen z. B. zum „Tag der Zahngesundheit“
Interne Fortbildungen Infoveranstaltungen	Kooperation mit: - Ärztekammer - BZgA - GSN - Hochschulen, etc.	Senioreneinrichtungen Angebot: „Gesundheit vor Ort“	Aktionstage „gesund & mobil im Alter“ (alle 2 Jahre)
Abteilungsübergreifende Zusammenarbeit	Vernetzung mit: - Verbänden + Vereinen - Institutionen vor Ort	Stadtteilbezogene Veranstaltungen - runde Tische, - Stadtteilkonferenzen	Stadtteilrundgänge „Ein Rundgang mit Tiefgang“
			Fachtagungen „Traumatische Erfahrungen in der Lebensgeschichte alter Menschen – erkennen, verstehen..“
			Projekte „gesund & mobil – fit für 100“



Projektbeispiele

2007



seit 2008

2008 + 2010

2010

FACHTAGUNG

Traumatische Erfahrungen in der Lebensgeschichte alter Menschen – erkennen, verstehen,

18. März 2010
9.30 Uhr
Jugendherberge Deutz

Veranstalterin
„Gesundheit im Alter“
Arbeitsgruppe der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln (KGK)

2010

„gesund & mobil – fit für 100“ Ein Bewegungs-, Informations- und Beratungsangebot

➔ Kooperation mit dem Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der DSHS

➔ Angebot besteht aus

- einem Bewegungsprogramm, das die Muskelkraft aufbaut, das Gleichgewicht schult, die Gedächtnisleistung fördert und die Aufmerksamkeit und Konzentration stärkt
2 x in der Woche, je 1 Stunde
- einer offenen Informationssprechstunde zu den Themen: Ernährung, Zahngesundheit, Impfschutz, Osteoporose, Blasenschwäche, Vorsorgeuntersuchungen, Augen, Ohren, Medikamente, Herz-/Kreislaferkrankungen
1 x im Monat, je 3 Stunden
- Qualifizierung zur/zum Übungsleiter/in für „fit für 100-Gruppen“
damit nach der Projektphase qualifizierte Übungsleiter/innen in den Stadtteilen zur Verfügung stehen

➔ Projektphase: 5 Monate im Gesundheitsamt

➔ Übertragung in die Stadtteile



Der Oberbürgermeister

Stadt Köln

gesund & mobil – fit für 100“

Informationsveranstaltung
Gesundheitsamt
Neumarkt 15-21
Telefon 0221/221-2 47 54

7. Oktober 2010, 15.00 Uhr

Eintritt frei!

„gesund & mobil – fit für 100“

Ein Bewegungs-, Informations- und Beratungsangebot

- „Mit einem Kraft- und Ausdauertraining kann man viele Krankheiten und Gebrechen hinauszögern und lange selbstständig bleiben.

Denn schon ab 30 Jahren verliert der Mensch pro Jahrzehnt bis zu zehn Prozent Muskelmasse - bis zum 80. Lebensjahr kann der Schwund bei 50 Prozent liegen – Kraft, die dann für das Tragen von Einkaufstüten, bei der Arbeit im Haushalt oder beim Duschen fehle.“

- „Wer sich regelmäßig bewegt, steigert seine Konzentrationsfähigkeit, weil das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt und gut durchblutet wird.“



Professor Dr. Heinz Mechling

Leiter des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie an der Deutschen Sporthochschule Köln



Angebote in Köln
Aktiv in der zweiten Lebenshälfte! 65 + ein Übungsprogramm, das den gesamten Körper einbezieht und für jedes Alter geeignet ist, besonders aber gedacht für Frauen und Männer im Alter 65+
fit für 100 - Gruppen , (Förderung der Mobilität und Selbstständigkeit für Hochaltrige) NADIA – Gruppen , (Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen)
Gymnastik, Wassergymnastik, Tai Chi, Qi Gong
Stadtteilrundgänge - „Ein Rundgang mit Tiefgang“, mehr Bewegung in jedem Alter, "gesund & mobil im Alter - fit für 100"
Gymnastik, Wassergymnastik, Qi Gong, Pilates, Tanzen, Tennis, Radfahren, Wandern
gesund und beweglich auch im Alter
Bewegungsangebote für Senioren
Gymnastik - Sitz-, Wirbelsäulen-, Beckenboden-, Wasser-, Fitnesstraining
fit für 100-Gruppen, Fitness, Gymnastik, Gedächtnistraining, Kegeln, Nordic Walking, Radfahren, Spaziergehen, Wandern, Tanzen, Yoga
fit werden - gesund bleiben - ein präventives Haltungs- und Bewegungsangebot für Ältere, Senioren-sport - Haltung und Bewegung, fit ab 50 - präventives Herz- Kreislauf-Training
Älter und aktiv attraktive, zielgruppenorientierte Angebote für Menschen in der zweiten Lebenshälfte
Gymnastik, Seniorentanz
Yoga für ältere Menschen - 60+

Organisationen
Bildungswerk Landessportbund Stadtsportbund Köln
Deutsche Sporthochschule
Forum für Gesundheit und Sport im Krankenhaus Porz am Rhein
Gesundheitsamt Köln
KSG / Kölner Seniorengemeinschaft
Melanchthon Akademie
Netzwerk Gesundheitsbildung Köln
SBK / Sozialbetriebe Köln
SNW / SeniorenNetzwerke
Turn- + Sportvereine
VHS
Wohlfahrtsverbände Köln
Zentrum für Sport und Medizin am Evangelischen Krankenhaus Weyertal

Ein Rundgang mit Tiefgang



- Idee**
- Ältere Menschen, die sich noch nicht sportlich betätigen, motivieren Spaß und Freude an der täglichen Bewegung zu finden.
 - Entwicklung eines niederschweligen Angebotes, das Körper und Geist in Bewegung bringt.
 - Nicht die „große Kultur“, sondern die „Alltäglichkeiten“ im eigenen Stadtteil sichtbar machen.

- Ziel**
- ältere Menschen zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil zu motivieren um möglichst lange ihre Mobilität zu erhalten, damit sie ein selbständiges Leben führen und sich aktiv am sozialen Leben beteiligen können und nicht frühzeitig auf fremde Hilfe und Pflege angewiesen sind.

- Zielgruppe**
- Menschen ab ca. 60 Jahre
 - eigenständig lebend, nicht pflege- / hilfebedürftig
 - noch nicht „organisiert“
 - von Einsamkeit bedrohte, isoliert u. zurückgezogen lebende, schwererreichbare Seniorinnen und Senioren



- Inhalt**
- Ein „Rundgang mit Tiefgang“ beinhaltet Stadtteilrundgänge, die zu Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten in den jeweiligen Stadtteilen führen.
 - Seniorinnen und Senioren planen für ihren Stadtteil einen Rundgang (stellen ihr Wissen zur Verfügung), Gesundheitsamt setzt gemeinsam mit den Senioren/innen die Idee um
 - kostenloses, niederschwelliges und „zeitloses“ Angebot
 - erweiterungsfähig, je nach den Bedürfnissen, Möglichkeiten, Anforderungen und Idee der Senioren/innen (z. B. Fahrradtouren, mit ÖPNV, etc.)

Ein Rundgang mit Tiefgang



Auswirkungen

- Die Rundgänge erreichen ältere Menschen in ihrem Lebensumfeld
- Veränderungen im Alltag durch mehr Mobilität
- Anregungen zur Verbesserung des Lebens-/Wohnumfeldes in Gremien einbringen
- Aufbau sozialer Kontakte verstärkt
- Partizipationsmöglichkeit für Senioren/innen

Übertragung

- Das Konzept ist je nach den Bedürfnissen, Möglichkeiten, Anforderungen und Ideen der Menschen und des jeweiligen Stadtteils ausbaufähig.
- Eine Übertragung auf andere Städte und Gemeinden ist ohne Weiteres möglich.

Finanzierung

- Stiftungsgelder (Druckkosten für einen Rundgang, Auflage 5.000 ca. 1.000 €)
- Gesundheitsamt (Personal + Grafik)

Evaluation

- Auflagenhöhe + Nachfrage
- Einzelanforderungen
- kostenfreie Zusendung



Ausblick und Perspektive

Öffentlicher Gesundheitsdienst sollte kontinuierlich

- ➔ Bedarfe erkennen
- ➔ Programme entwickeln
- ➔ Impulse geben
- ➔ koordinieren und steuern
- ➔ kooperieren und vernetzen
- ➔ weiterentwickeln, fördern und unterstützen
- ➔ Strukturen verändern





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

