

Im Alter in Form - gesunde Lebensstile fördern

Herausforderungen zur Sicherung der eigenständigen Lebensführung älterer Menschen



Prof. Dr. DDr. h.c. Ursula Lehr
Institut für Gerontologie • Universität Heidelberg
Vorsitzende der BAGSO

**Wir leben in einer Zeit
des demografischen Wandels,
in einer Gesellschaft des langen Lebens**

**Es kommt nicht nur drauf an,
wie alt wir werden,
sondern wie wir alt werden;**

es gilt

**nicht nur dem Leben Jahre zu geben,
sondern den Jahren Leben zu geben!**

**Was können wir selbst, was können
Kommunen, dazu beitragen?**

- 1. Leben in einer Zeit des demografischen Wandels**
2. Gesundheit- was ist das?
3. Herausforderung und Chance für jeden Einzelnen: älter werden – aktiv bleiben
4. Herausforderungen für Stadt und Land
5. Eigenständige Lebensführung durch AAL-Systeme



Wir leben in einer Zeit des demografischen Wandels:

- immer mehr Menschen erreichen ein
immer höheres Lebensalter (+)**
- immer weniger Kinder werden geboren (-)**

Eine Herausforderung

- ein Bevölkerungsrückgang führt zur
„Rückentwicklung“ ganzer Regionen**

Unsere Gesellschaft wird **Weniger, älter und bunter:**



In Europa leben

- 2000 727,3 Mio., median age 37,7 J**
- 2025 683,5 Mio., median age 45,5 J**
- 2050 603.3 Mio., median age 49,5 J**



In Deutschland leben

- 2000 81,7 Mio., median age 42,4 J.**
- 2025 78,8 Mio., median age 48,5 J.**
- 2050 70,8 Mio., median age 51,4 J**



Gelsenkirchen (nach Bertelsmann Demografie-Atlas)

- 2009 259.570 Einwohner**
- 2020 247.450 Einwohner**
- 2030 236.890 Einwohner (= - 8,7 %)**

**Quelle: UN (2002), World Population Ageing 1950-2050
+ Bertelsmann, Demografie-Atlas**

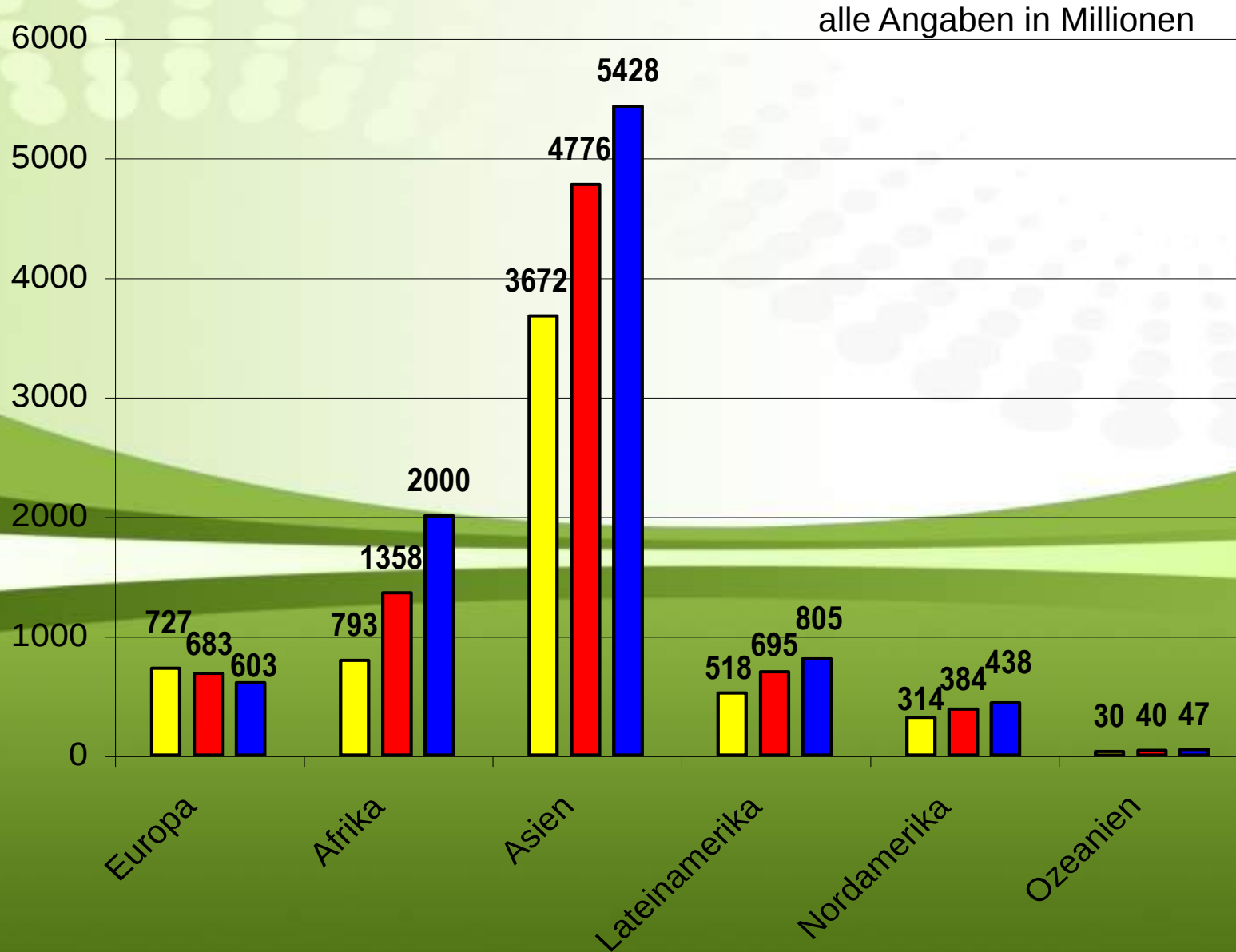
Demografischer Wandel

2000

2025

2050

1950 hatte Europa 21,8% der Weltbevölkerung, 2050 nur 7,6%



Prozentuale Veränderung der Bevölkerung in den 16 Bundesländern **(2009-2030)**

Baden- Württemberg	- 0,6 %
Bayern	+ 0,8%
Berlin	+ 5,8 %
Brandenburg	- 5,8 %
Bremen	+ 0.1 %
Hamburg	+ 7,2 %
Hessen	- 3,0 %
Mecklenbg.-Vorpommern	- 12,5 %
Niedersachsen	- 4,8 %
NRW	- 5,3 %
Rheinland-Pfalz	- 4,5 %
Saarland	- 11,5 %
Sachsen-Anhalt	- 19.3 %
Sachsen	- 10,4 %
Schleswig Holstein	- 0,9 %
Thüringen	- 15,3 %



(nach Bertelsmann Demografie-Atlas 2010)

Prozentuale Veränderung der Bevölkerung ten des Regionalverbandes Ruhr (2009- 2030)

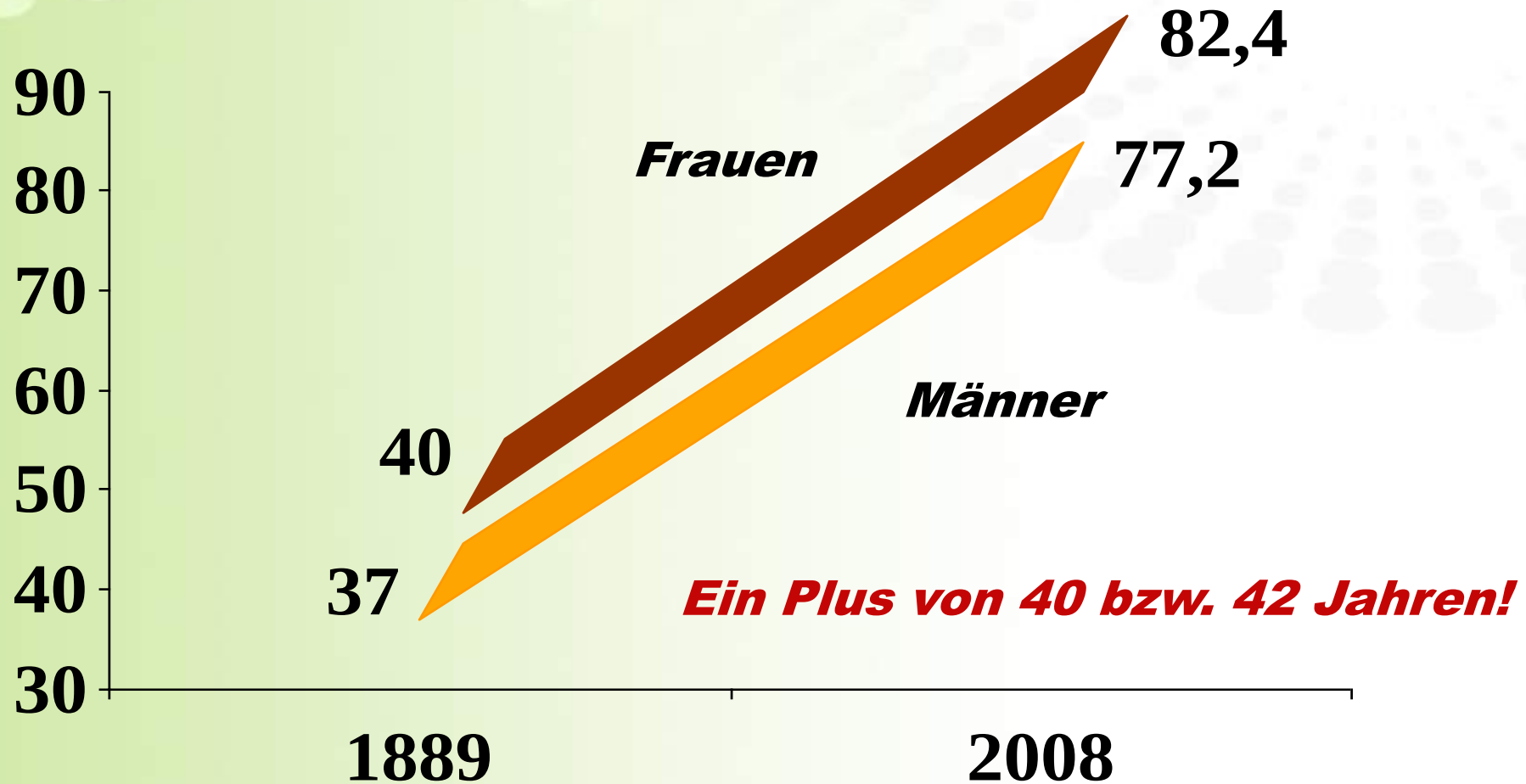
Gelsenkirchen	- 8,7 %
Bochum	- 10.2 %
Bottrop	- 6,4 %
Dortmund	- 5,2 %
Duisburg	- 6.7 %
Essen	- 5,7 %
Hagen	- 14,7 %
Hamm	- 6,7 %
Herne	- 11,5 %
Mülheim/Ruhr	- 6,6 %
Oberhausen	- 5.8 %
LK Recklinghausen	- 8,6 %
LK Unna	- 15,7 %
LK Wesel	- 6,5 %
LK Ennepe-Ruhr	- 11,3 %



Regionalverband Ruhr



Lebenserwartung zwischen 1889 und 2008 in **Deutschland** (2012: 77,9 und 82,9 Jahre)

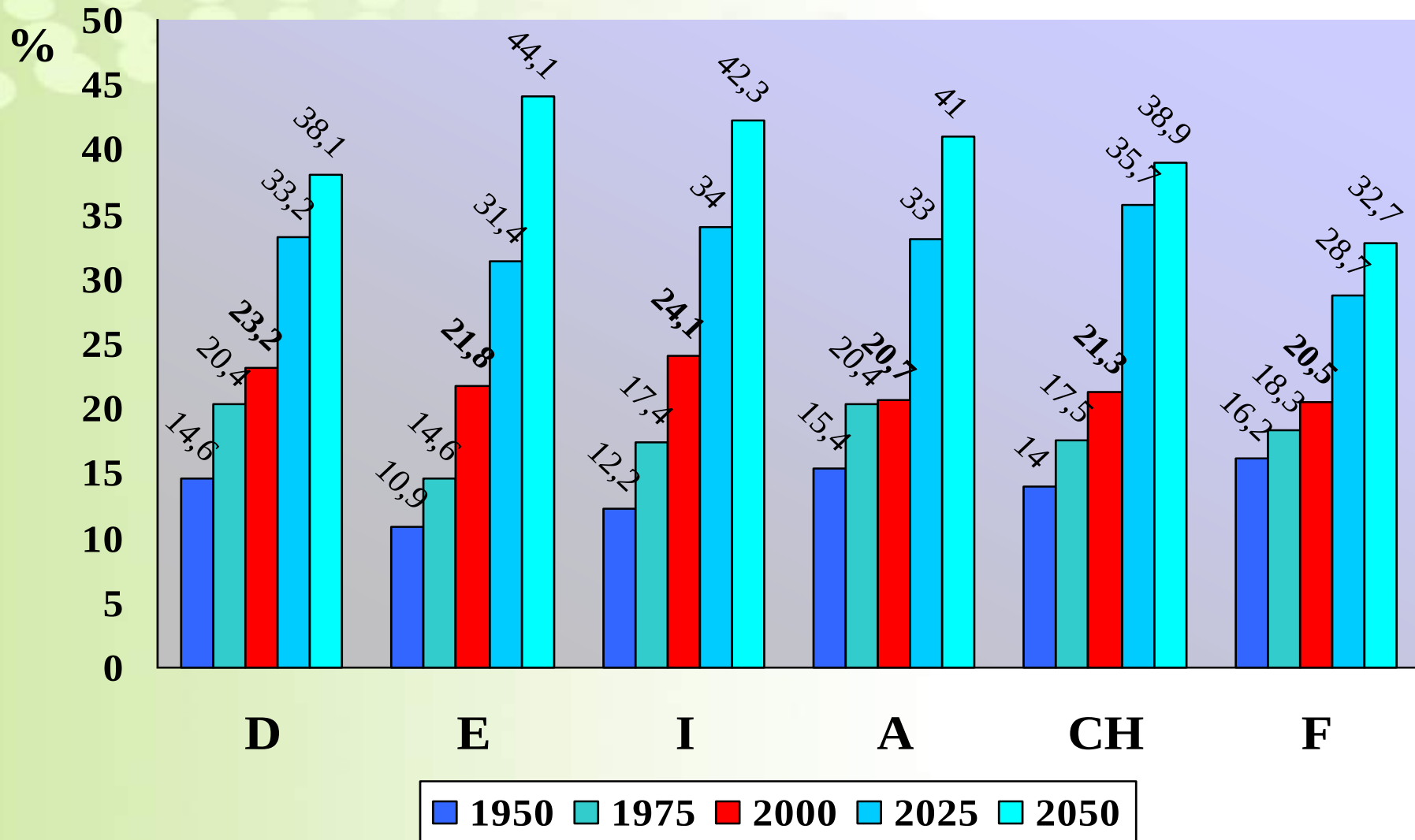


Quelle: Statistisches Bundesamt (2009). Sterbetafel 2006/2008; www.destatis.de

**Der Anteil der „gesunden“ Lebensjahre,
(„disability free life expectancy“)
die man in Unabhängigkeit und
Selbstständigkeit verbringt,
ist in den letzten Jahrzehnten stark
angestiegen und wird weiter ansteigen.**

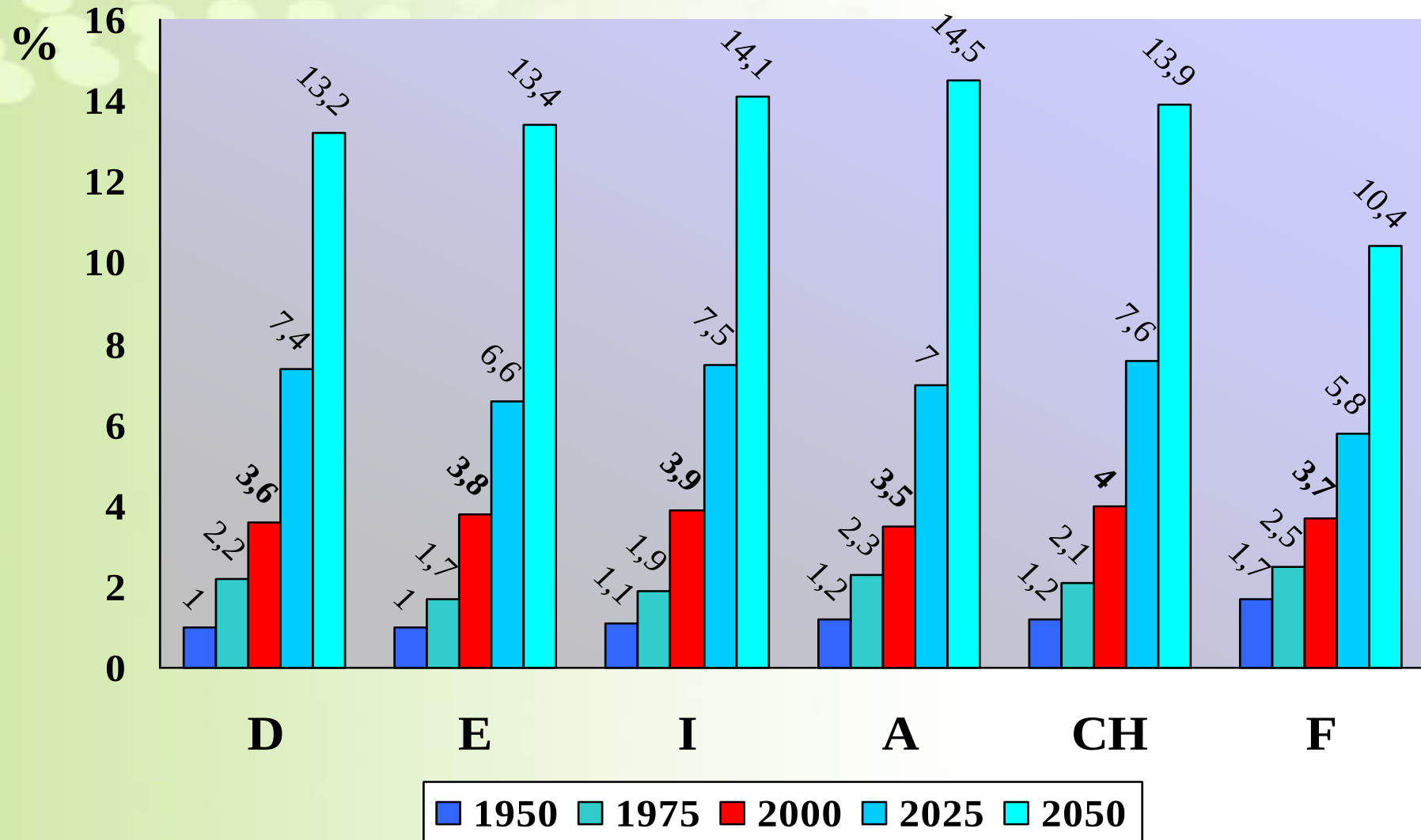
„Compression of morbidity“ (FRIES, 2005)

Anteil der **über 60jährigen** in ausgewählten europäischen Ländern



Quelle: UN (2002), World Population Ageing 1950-2050

Anteil der **über 80jährigen** in ausgewählten europäischen Ländern



Quelle: UN (2002), World Population Ageing 1950-2050

Veränderung des Anteils der **über 80jährigen** in den 16 Bundesländern 2009 -2030

Baden- Württemberg	+ 65,6 %
Bayern	+ 63,6 %
Berlin	+ 92,0 %
Brandenburg	+ 92,5 %
Bremen	+ 41,7 %
Hamburg	+ 43,9 %
Hessen	+ 56,4 %
Mecklenburg-Vorpommern	+ 79,6 %
Niedersachsen	+ 58,3 %
NRW	+ 48,7 %
Rheinland-Pfalz	+ 47,7 %
Saarland	+ 41,1 %
Sachsen-Anhalt	+ 50,8 %
Sachsen	+ 53,4 %
Schleswig Holstein	+ 76,5 %
Thüringen	+ 59,4 %



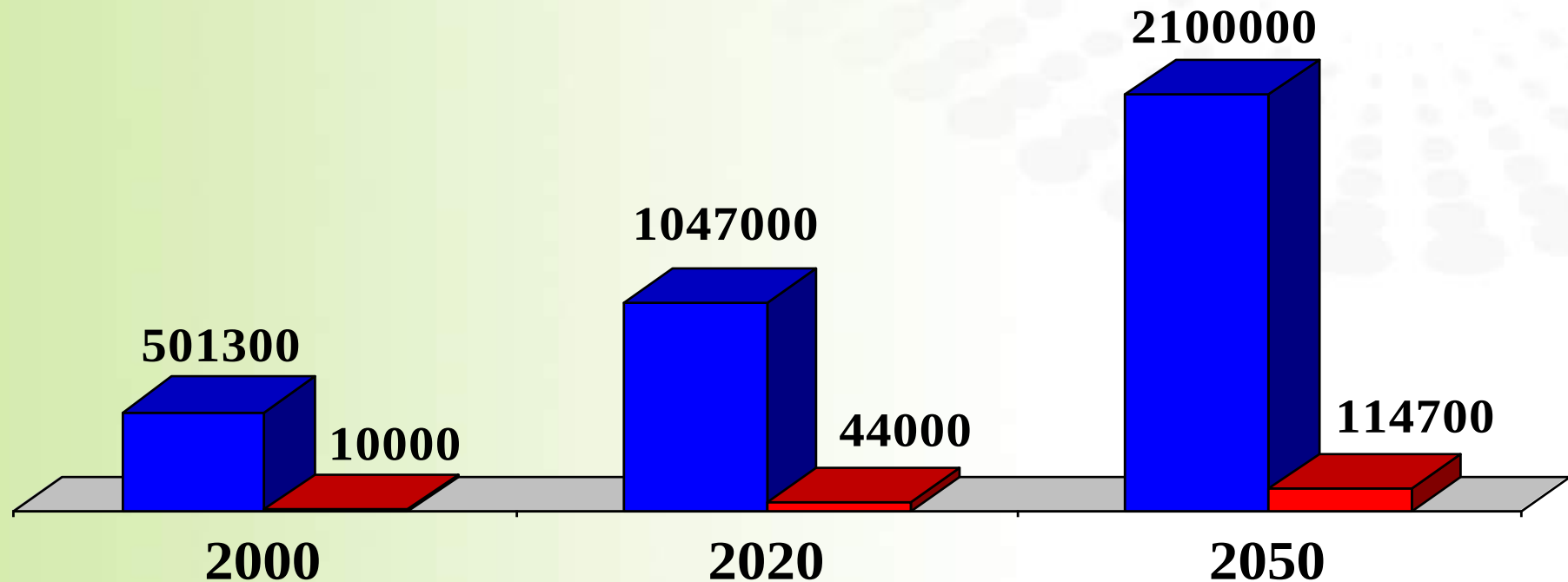


DAS RUHRGEBIET.
Regionalverband Ruhr



Anteil der **über 90-jährigen** und **über 100-jährigen** in Deutschland

■ über 90 Jahre ■ über 100 Jahre

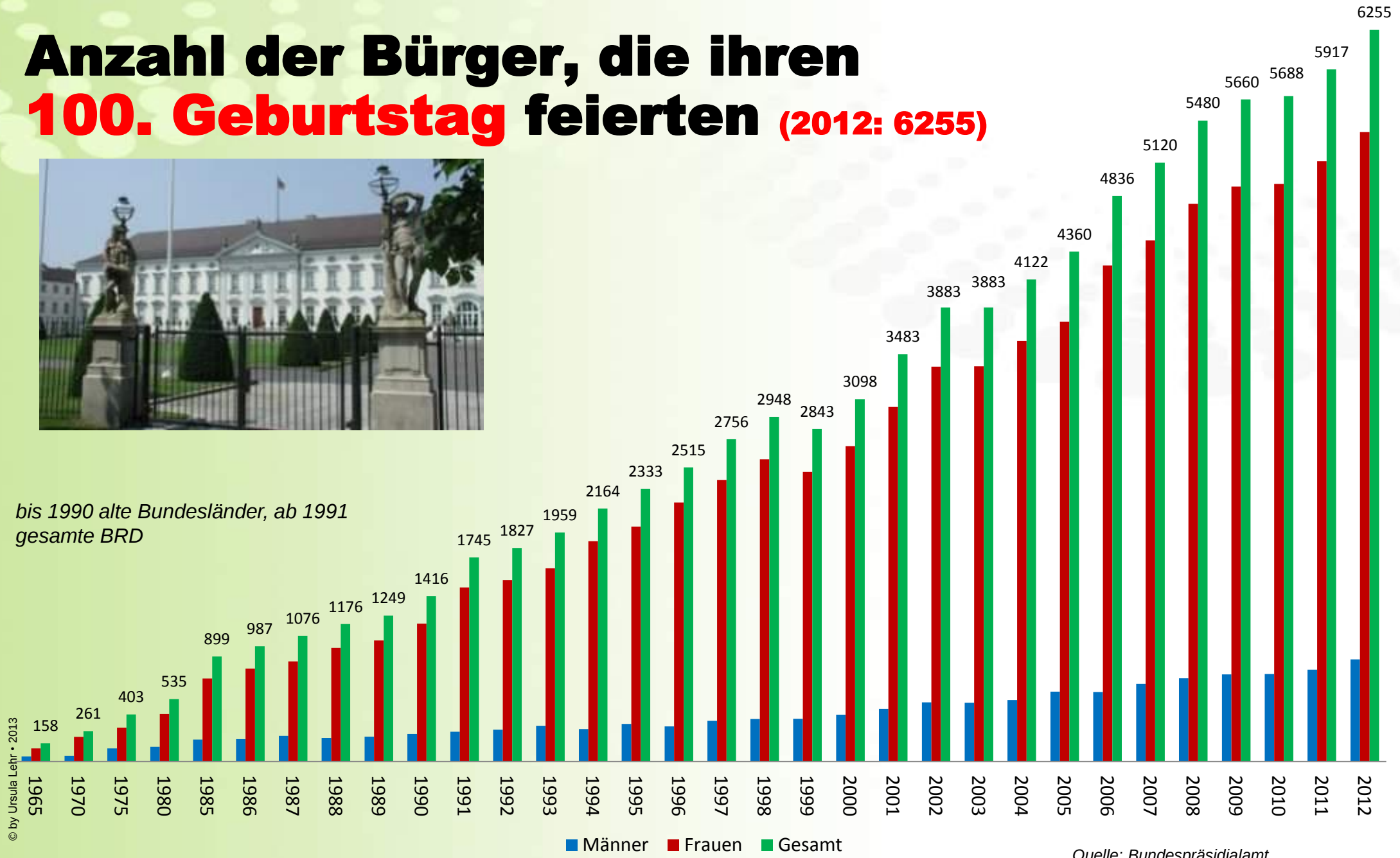


Quelle: UN (2002), *World Population Ageing 1950-2050*

Anzahl der Bürger, die ihren 100. Geburtstag feierten (2012: 6255)

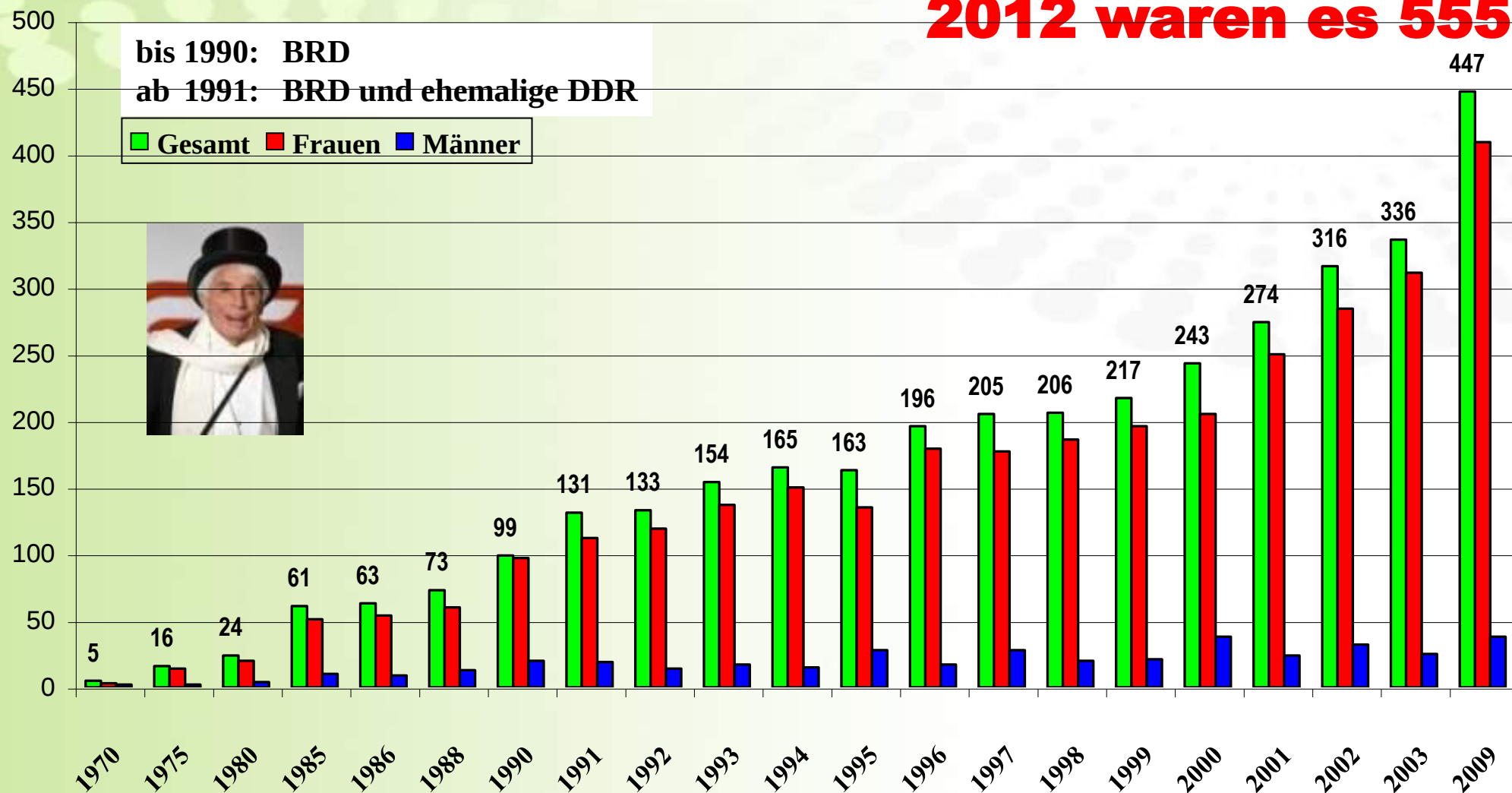


bis 1990 alte Bundesländer, ab 1991
gesamte BRD



105-jährige und ältere Mitbürger in Deutschland

(2011 waren es 475
2012 waren es 555)





100-Jährige verlässt Seniorenheim "Für den Laden war ich noch nicht reif"

**Man muss sich nicht alles bieten lassen,
findet Maria Milz.**

**Weil sie sich schlecht behandelt fühlte,
zog die 100-Jährige nach knapp zwei
Monaten wieder aus dem Altenheim aus.
Nun wohnt sie wieder im eigenen Haus.**



Frau Milz war noch nicht reif für das Altenheim: "Da hab ich meine Tochter angerufen und gesagt: 'Komm sofort, sag ich, 'hier bleib ich keine Stunde mehr!'",

Foto: Laif

Quelle: Süddeutsche Zeitung • 12. 01. 2007

Bald 109 und immer noch topfit

REKORD Robert Meier ist der älteste Deutsche

WITTEN. Bei seinem Hausarzt lässt sich Robert Meier nur selten blicken. Er ist topfit, hat beste Blutdruckwerte, ein starkes Herz, kein Übergewicht, gesunde Knochen und geschärfte Sinne. Über die Wehwehchen von Leuten, die halb so alt sind wie er, kann der Wittener nur schmunzeln: Am kommenden Freitag wird der älteste Bundesbürger 109 Jahre alt. Selbstverständlich steigt dann eine große Party. 50 Gäste sind bereits geladen. Schwiegertochter Irene Meier backt Kuchen, weil der alte Herr Süßes liebt – aber am meisten freut er sich auf die Bauchtanzgruppe, die zu seinen Ehren auftreten wird. Drei Enkel und sechs Urenkel kommen, Wittens Bürgermeisterin, Nachbarn und natürlich die Eisenbahnerfreunde. Seine Arbeit als Eisenbahner hat ihn in den fünfziger Jahren ins Ruhrgebiet geführt.

Am 10. März 1897 wurde Robert Meier in der Ukraine geboren. Eine Zeichnung seines Elternhauses hängt in der Küche seiner kleinen Wohnung im ersten Stockwerk. Robert Meier war zwei Mal Soldat, 1915 und 1942. Er gehört zu den letzten Veteranen des Ersten Weltkriegs. An seinem 100. Geburtstag vor neun Jahren tanzte Robert Meier noch Rock'n'Roll. Jetzt, sagt er verschmitzt, reiche es noch für flotte Walzer: „Es kommt nur auf die richtige Partnerin an.“ Die Damen aus der Nachbarschaft sind 20 bis 30 Jahre jünger als er und bevorzugen statt wilder Tänze ein nettes Kaffeekränzchen. Dazu serviert Ro-

bert Meier, ganz Charmeur, Cappuccino mit Sahnehäubchen und Schokostreuseln.

Seinen Haushalt führt der 108-Jährige noch selbst. „Wenn Sie auch so alt werden wollen wie ich, dann essen Sie Haferflocken.“ Aber ohne Obst: „Zu viel Gesundes ist auch nicht gesund.“ dpa



Mit Pickelhaube: Robert Meier war bereits im Ersten Weltkrieg Soldat. FOTO: DPA

Je älter wir werden, um so weniger sagt die Anzahl der Jahre etwas aus über Fähigkeiten, Fertigkeiten, Verhaltens- und Erlebnisweisen.

Altern ist stets das Ergebnis eines lebenslangen Prozesses mit ur- eigenen Erfahrungen.

Schulische Bildung, berufliches Training, Lebensstil und Art der Auseinandersetzung mit Belastungen haben Einfluss,- ganz besonders aber der gesundheitsbewusste Lebensstil

Ein generelles Defizit-Modell des Alterns ist infrage zu stellen.

statt

**ALTERSNORMEN -
ALTERNIFORMEN, „Altersbilder“**

Das Alter hat viele Gesichter

Da ist der kompetente, weise ältere Mensch, der noch im hohen Alter alleine seinen Alltag meistert

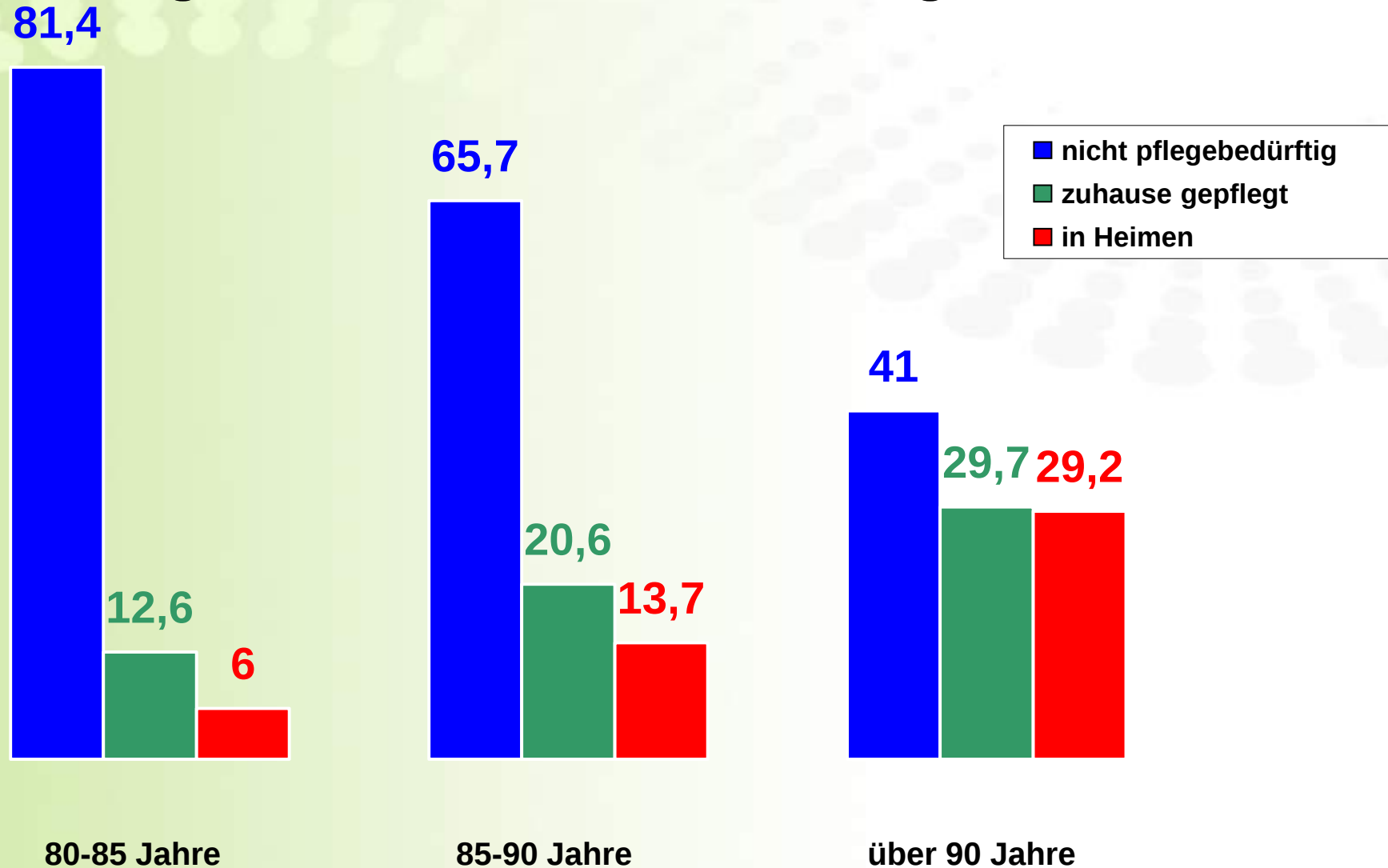


Das Alter hat viele Gesichter

Und da ist der kranke, hilfällige ältere Mensch, der auf Hilfe und Unterstützung angewiesen ist

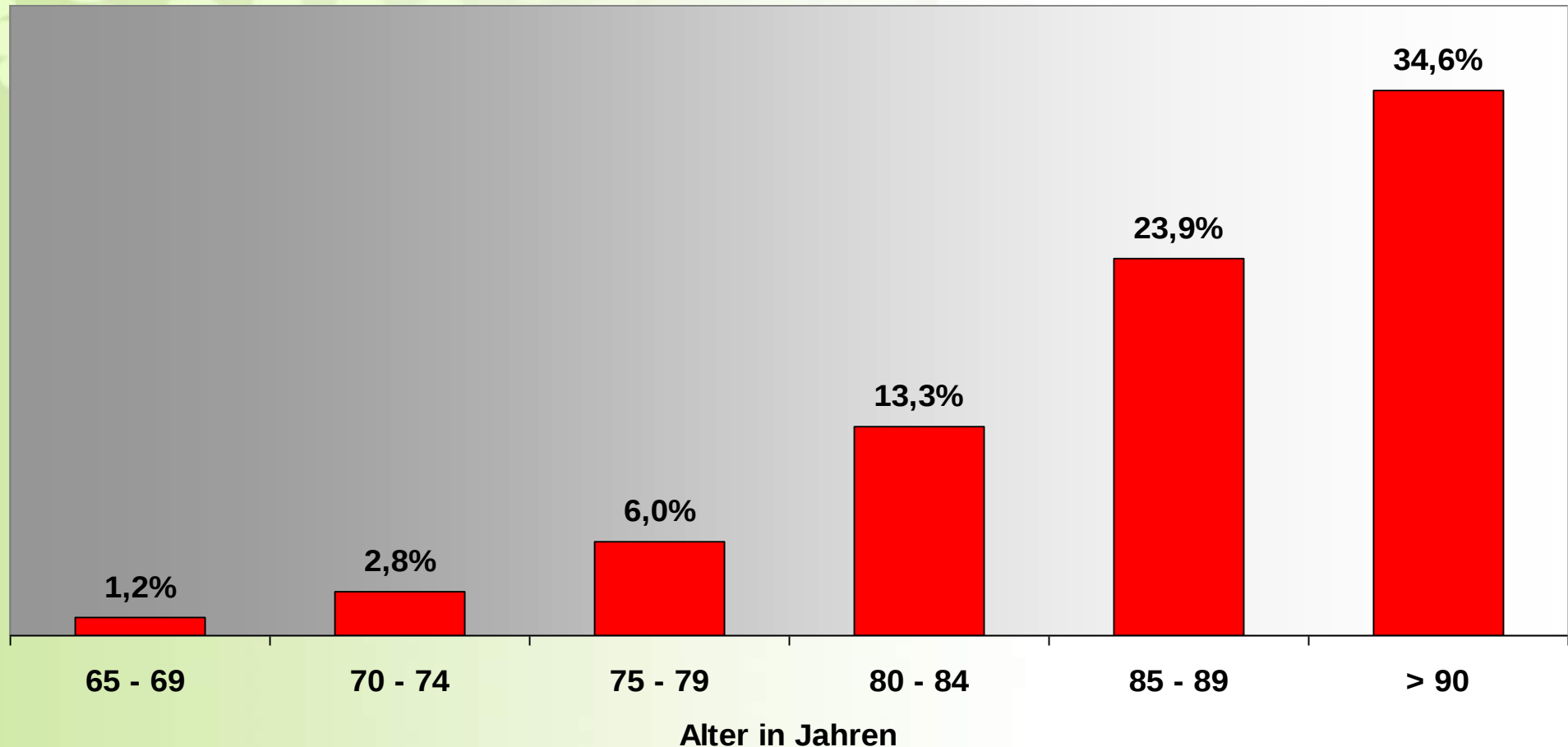


Kompetenz und Pflegebedürftigkeit bei der Gesamtbevölkerung über 80 Jahre



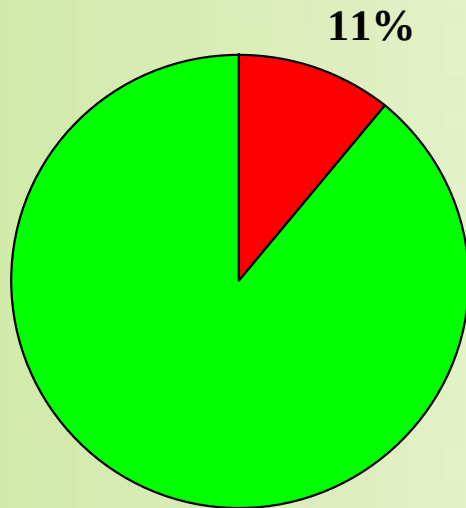
Alle Angaben in Prozent

Anteil der demenziell Erkrankten

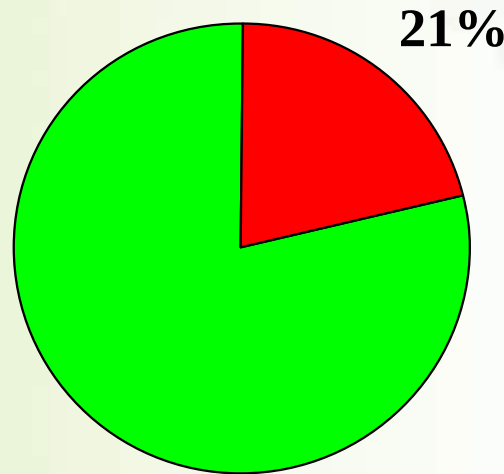


Die Gesamtzahl der demenziell erkrankten Menschen liegt bei 800.000 – 1,2 Mio. (geschätzt). Etwa 50% der Demenzen werden dem Typ Alzheimer zugeordnet.

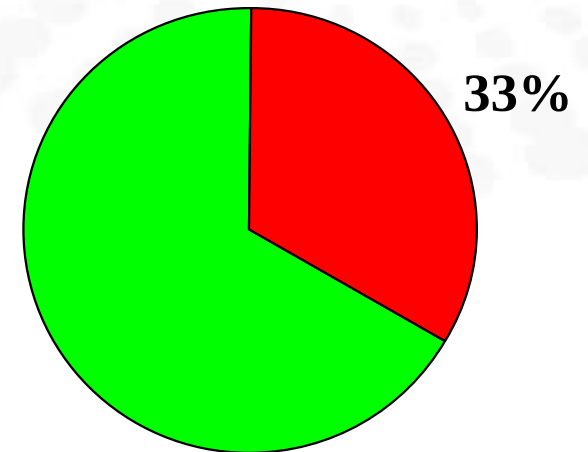
Immer mehr Frauen in Deutschland bleiben kinderlos



1950 Geborene



1960 Geborene



1965 Geborene
(Schätzung)

Veränderung des Anteils der unter 2-jährigen in den 16 Bundesländern 2009 -2030

Baden- Württemberg	- 7,9 %
Bayern	- 5,9 %
Berlin	- 2,7 %
Brandenburg	- 25,9 %
Bremen	- 4,4 %
Hamburg	+ 2,8 %
Hessen	- 8,8 %
Mecklenburg-Vorpommern	- 32,7 %
Niedersachsen	- 11,8 %
NRW	- 9,7 %
Rheinland-Pfalz	- 10,6 %
Saarland	- 15,3 %
Sachsen-Anhalt	- 36,3 %
Sachsen	- 26,7 %
Schleswig Holstein	- 7,4 %
Thüringen	- 33,9 %





DAS RUHRGEBIET.
Regionalverband Ruhr



Prozentuale Veränderung des Anteils der der **Generation,** **der 25-45jährigen** in den 16 Bundesländern **2009-2030**



Baden- Württemberg	- 12,7 %
Bayern	- 10,1 %
Berlin	- 3,7 %
Brandenburg	- 26,8 %
Bremen	- 6,8 %
Hamburg	- 2,4 %
Hessen	- 14,2 %
Mecklenburg-Vorpommern	- 30,0 %
Niedersachsen	- 17,1 %
NRW	- 14,5 %
Rheinland-Pfalz	- 15,0 %
Saarland	- 19,4 %
Sachsen-Anhalt	- 34,5 %
Sachsen	- 25,0 %
Schleswig Holstein	- 14,0 %
Thüringen	- 32,7 %



(nach Bertelsmann
Demografie-Atlas 2010)

Prozentuale Veränderung der 25-45.Bebevölkerung in Städten des Regionalverbandes Ruhr (2009- 2030)

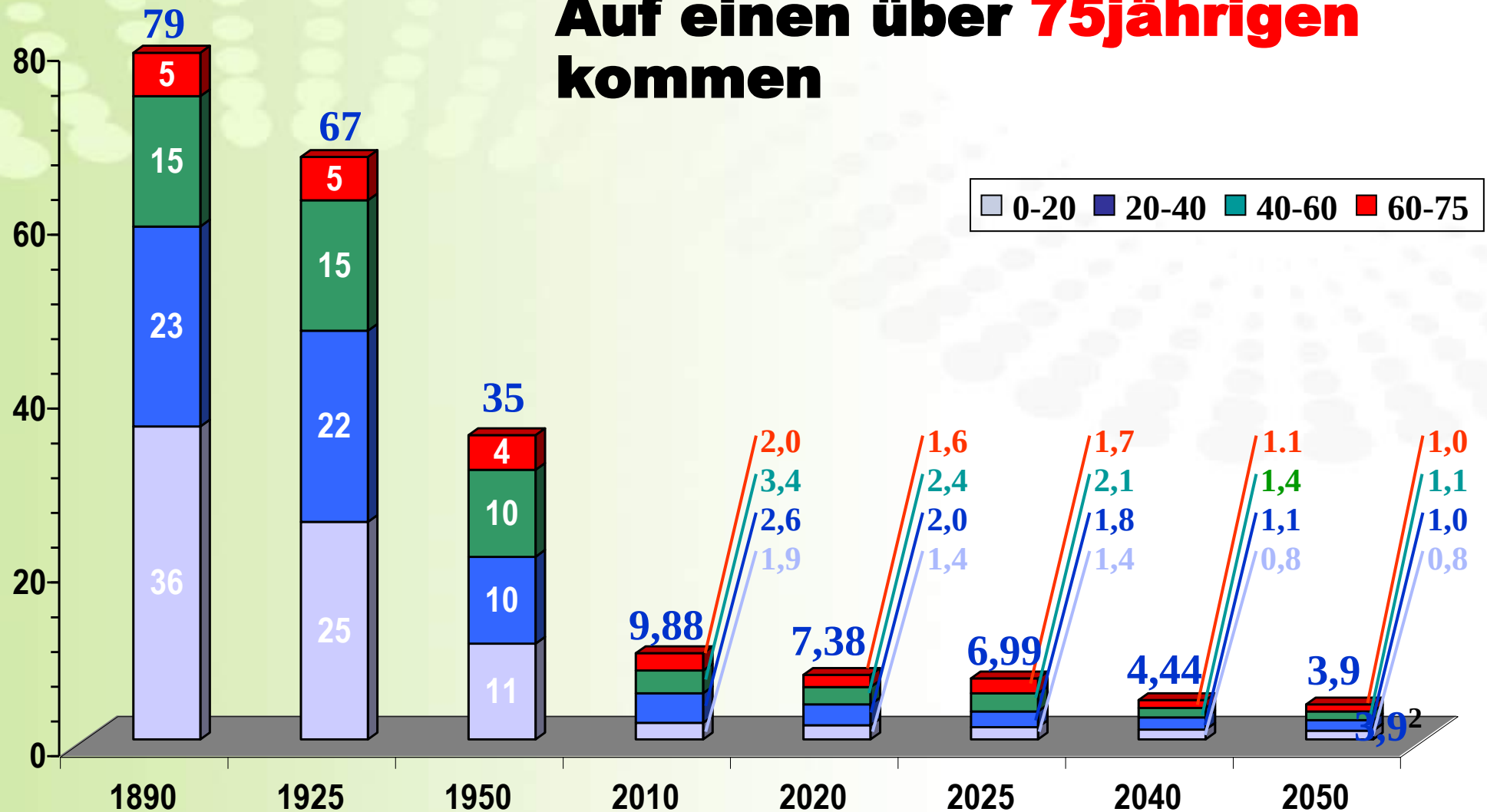
Gelsenkirchen	- 14,8 %
Bochum	- 18,1 %
Bottrop	- 16,9 %
Dortmund	- 10.7 %
Duisburg	- 11.5 %
Essen	- 8,5 %
Hagen	- 18,6 %
Hamm	- 17,1 %
Herne	- 20,8 %
Mülheim/Ruhr	- 13,3 %
Oberhausen	- 12.7 %
LK Recklinghausen	- 18,5 %
LK Unna	- 25,7 %
LK Wesel	- 18.5 %
LK Ennepe-Ruhr	- 20.9 %



Regionalverband Ruhr



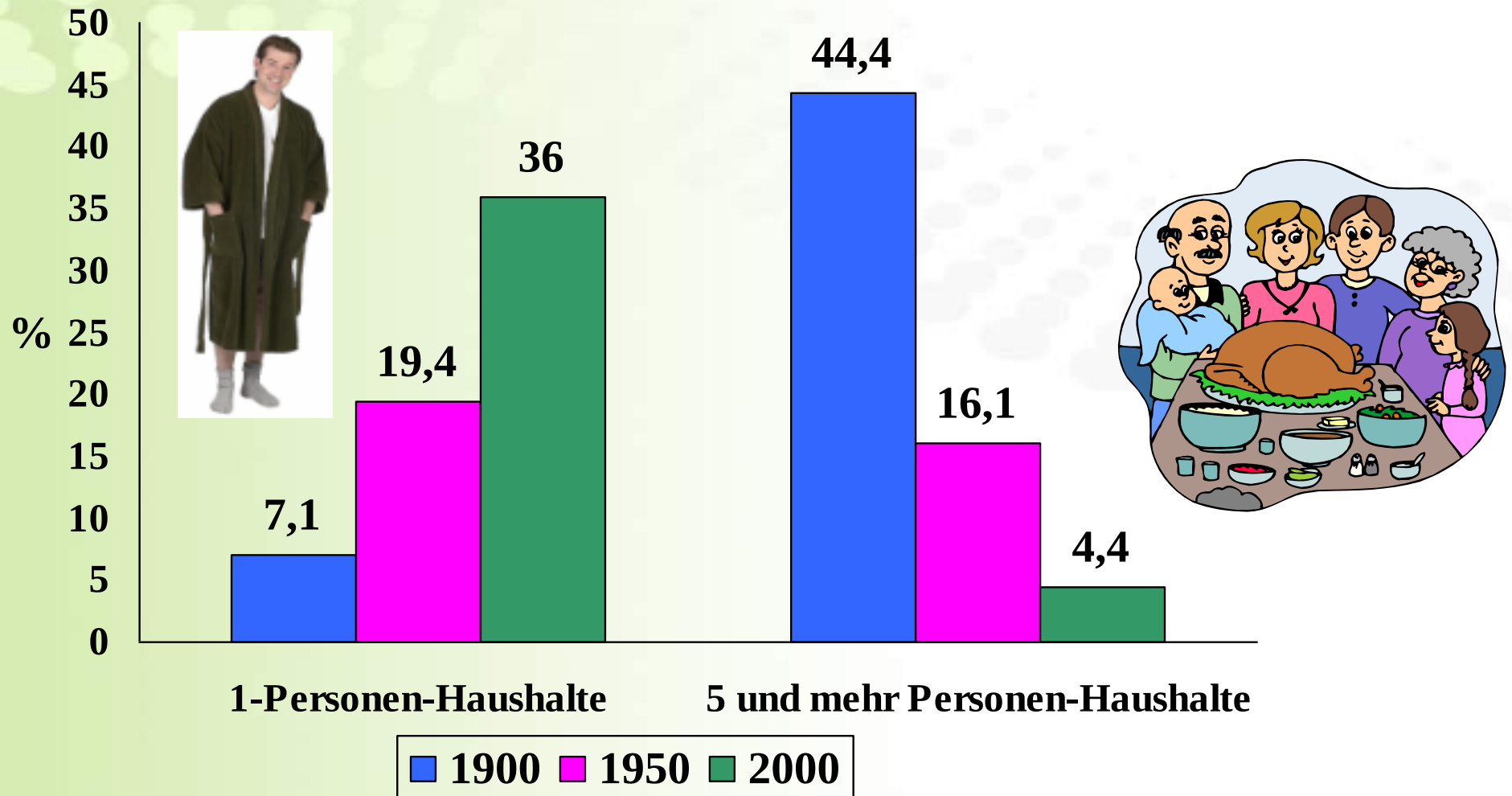
Auf einen über 75jährigen kommen



Quelle: Destatis 2009,

Schätzung aufgrund der **12.** koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung

Haushaltsgrößen 1900, 1950, 2000
in Prozent der Haushalte

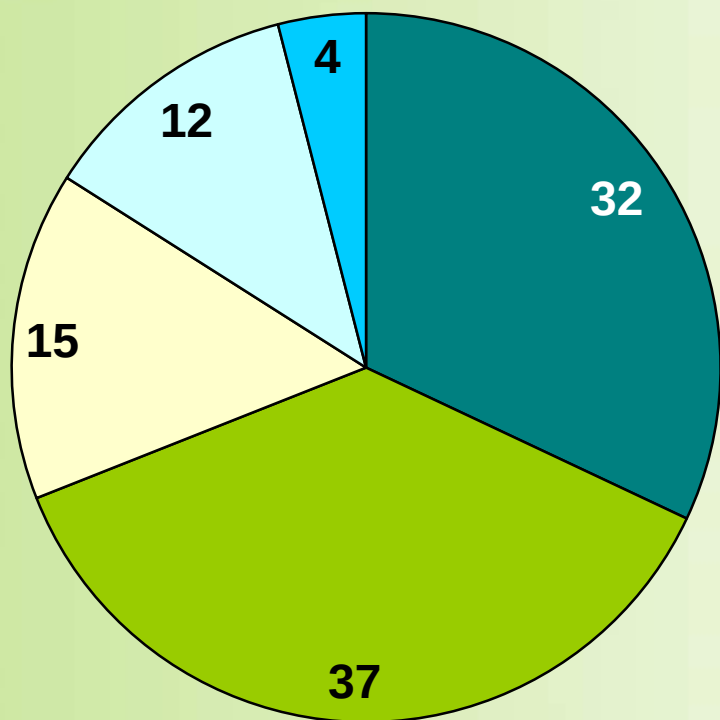


Quelle: Bundeszentrale für politische Bildung: Datenreport (2002), S.39

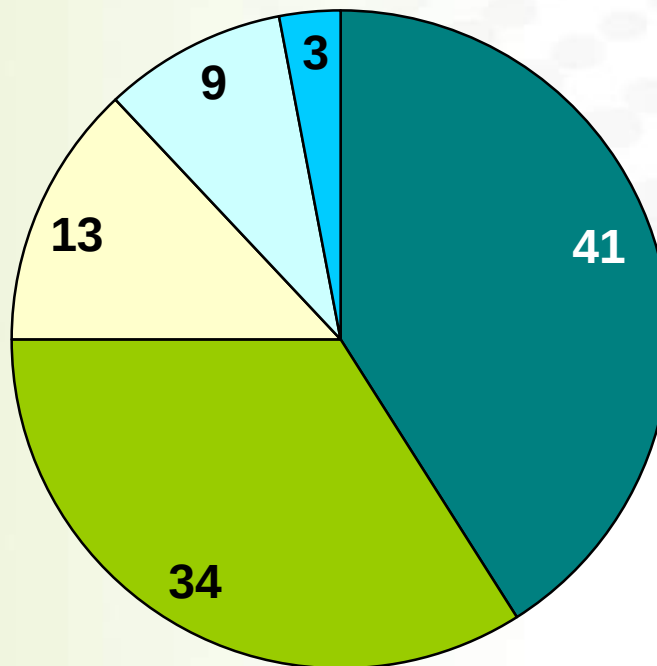
Hier leben die Deutschen

Haushaltsgröße nach Größe der Gemeinde

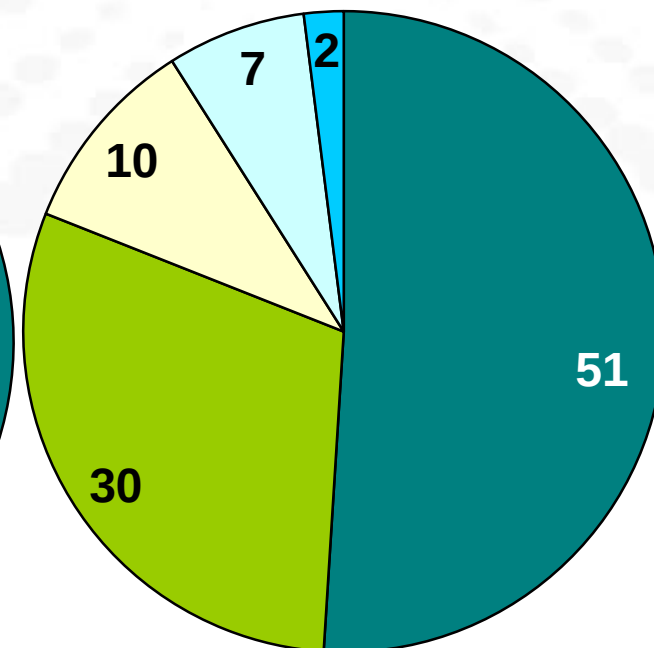
**Unter 20.000
Einwohnern**



**20.000 – 499.999
Einwohner**



**499.999 und mehr
Einwohner**



Familienbilder früher:
ein Großelternpaar
umgeben von einer Schar von Enkeln

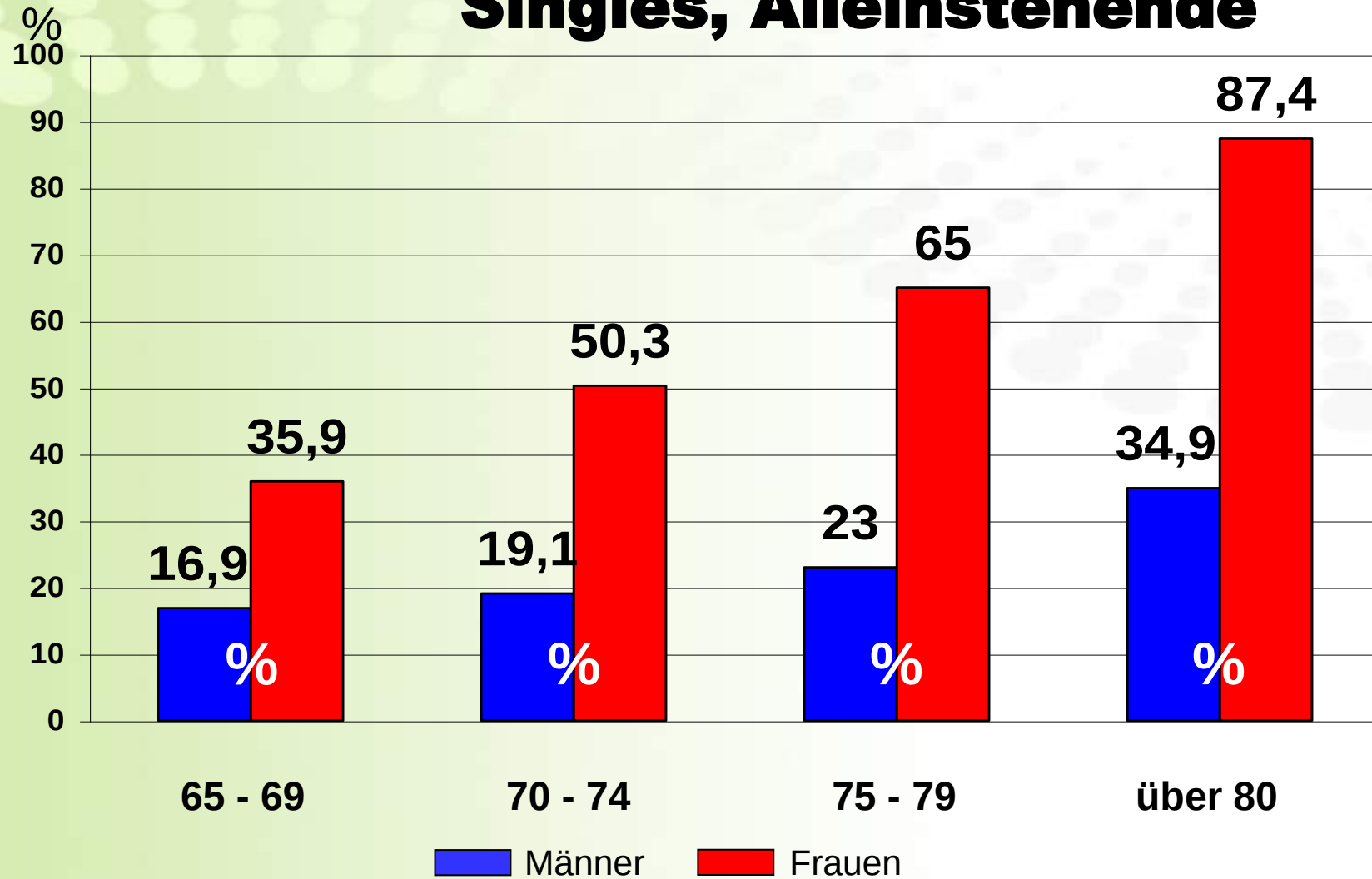


heute:
der Einzelnenkel umgeben von
4 Großeltern, 2 Urgroßeltern
(und manchmal noch von einigen
„Stiefgroßeltern“)



**Vom 3-Generationen-Haushalt
zum 1- Personen- Haushalt**

Singles, Alleinstehende



Quelle: Microcensus 2002; Altenbericht 2006, S. 176

- 1. Leben in einer Zeit des demografischen Wandels**
- 2. Gesundheit- was ist das?**
- 3. Herausforderung und Chance für jeden Einzelnen: älter werden – aktiv bleiben**
- 4. Herausforderungen für Stadt und Land**
- 5. Eigenständige Lebensführung durch AAL-Systeme**



Gesundes Altwerden ist eine lebenslange Aufgabe

Doch Gesundheit, was ist das eigentlich?

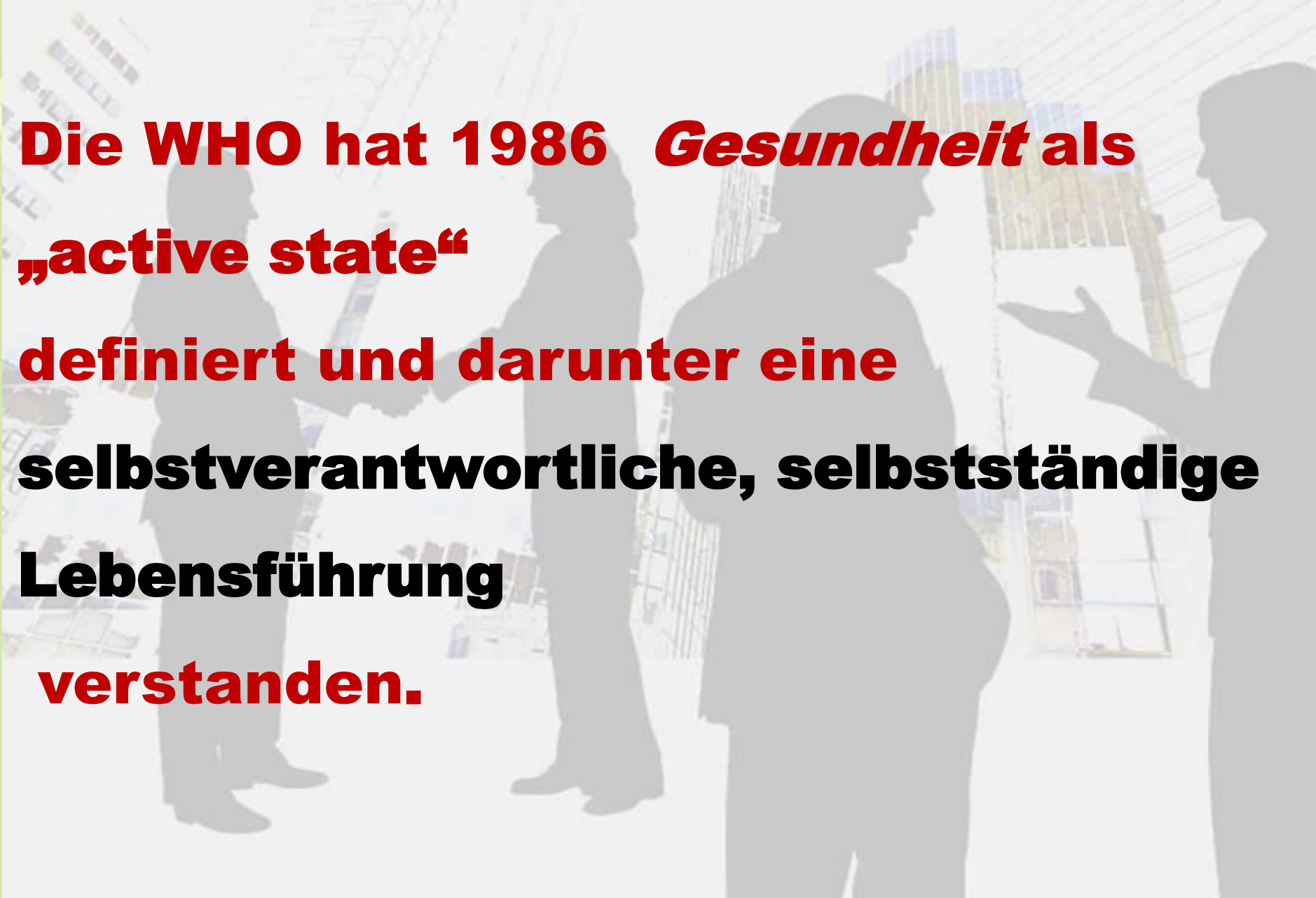
- **Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit**
- **Gesundheit ist vielmehr – der WHO-Definition entsprechend – „körperliches, seelisch-geistiges und soziales Wohlbefinden“**
- **Gesundheit schließt aber auch die Fähigkeit mit ein,
sich mit etwaigen Belastungen, mit
Einschränkungen,
mit Behinderungen auseinander zu setzen und
adäquat damit umzugehen**

Herausforderungen einer immer älter werdenden Gesellschaft :

- gesund und kompetent alt zu werden**
- Selbstständigkeit und Unabhängigkeit möglichst lange zu erhalten**

**Altern ist ein lebenslanger Prozess;
gesundes Älterwerden ist eine
lebenslange Aufgabe**

Bewegt altern, den Jahren Leben geben!



Die WHO hat 1986 *Gesundheit* als „active state“ definiert und darunter eine selbstverantwortliche, selbstständige Lebensführung verstanden.

GESUNDHEIT baut sich nicht im Lauf des Lebens, des Älterwerdens, ab;

**doch GESUNDHEIT ist nur dort vorhanden,
wo sie jeden Augenblick des Lebens
neu erzeugt wird.**



Die Bedeutung der Prävention!

(Victor v. Weizsäcker)

**Und auch der kranke Mensch hat noch
viele Elemente von Gesundheit, die es zu
fördern gilt! (Sekundär- und Tertiär-Prävention)**

**Die meisten Krankheiten im Alter sind keine
„Alterskrankheiten“, sondern
„alternde Krankheiten“,
die ihre Entstehung in früheren Lebensjahren
haben;
und denen kann mit präventiven Maßnahmen –
zu denen gesunde Ernährung und Sport und
geistige Aktivität gehören – begegnet werden.**

**Altern ist ein lebenslanger Prozess!
Eine lebenslange, altersbegleitende
Prävention ist notwendig !!!**

- 1. Leben in einer Zeit des demografischen Wandels**
- 2. Gesundheit- was ist das?**
- 3. Herausforderung und Chance für jeden Einzelnen: älter werden – aktiv bleiben**
- 4. Herausforderungen für Stadt und Land**
- 5. Eigenständige Lebensführung durch AAL-Systeme**



Langlebigkeit verpflichtet

- ☞ **Körperliche Aktivität,**
 - ☞ **geistige Aktivität und**
 - ☞ **soziale Aktivität**
 - ☞ **gesunde Ernährung**
- sind wesentliche Voraussetzungen für ein gesundes und kompetentes Älterwerden;**



**Funktionen, die nicht
gebraucht werden, verkümmern.**

☞ **Was rastet, das rostet.**

Weltgesundheitsorganisation: Millionen Tote durch zu wenig Bewegung und zu viel Zucker, Fett, Salz

- **Bewegungsarmut** verursacht laut Schätzungen der WHO jährlich **1,9 Millionen Tote**.
- **Bewegungsarmut**, so ist zu vermuten, ist für **10 bis 16 Prozent** von **Brustkrebs, Enddarm-Krebs, Zuckerkrankheit** verantwortlich.
- Jede fünfte **ischämische Herzkrankheit (22%)** geht auf **Bewegungsmangel** zurück.
- Weltweit sind **60 Prozent** der Erwachsenen nicht **bewegungsaktiv** genug.
- **1,9 Millionen Menschen** kommen jährlich – verursacht durch Folgen des **Bewegungsmangels** – zur **Kategorie der Behinderten** hinzu.

**Bewegung, gesunde Ernährung
tragen zu einem langen Leben bei**



Prävention: GESUNDE ERNÄHRUNG: die Bedeutung des Ernährungsverhaltens

Warum isst der Mensch das, was er isst?“

Übermäßige Nahrungszufuhr – Mangelerkrankung

a product of child-rearing

erlebte Hungerzeiten (Krieg)

Selbstbelohnung

„Übersprungshandlung“

Nahrungsverweigerung als Daseinstechnik

Appellfunktion

„meal as a social event“

Heimatverbundenheit, Gruppenidentität

Zahngesundheit, Kaufähigkeit

eingeschränkte Mobilität (Marktnähe?)

Probleme bei der Zubereitung

Finanzielle Aspekte



Vor mehr als 2.000 Jahren empfahl bereits Hippokrates (460-377 v. Chr.) Regeln für eine gesunde Lebensführung, die ein hohes Lebensalter garantieren:

„Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, wachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden. Wenn man sie aber nicht braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig.“

(Hippokrates: de articulis reponendis 56; vgl. Müri, 1962, S. 361)

**Bewegung, gesunde Ernährung
tragen zu einem langen Leben bei**

**„Wenn ältere Menschen ihre körperliche Aktivitäten einschränken, kommt es zu einem ‘Teufelskreis’:
(Liselotte Diem)**

**Bewegungsarmut erzeugt Bewegungsunlust,
Bewegungsunlust verstärkt die Bewegungsarmut,
die dann schließlich zu einer Inaktivitätsatrophie
des Bewegungsapparates führen kann.“**

**MECHLING (2006): „Muskelkraftaufbau-Training“:
Bewegungsreichtum erzeugt Bewegungslust – und
Bewegungslust verstärkt den Bewegungsreichtum**

Studien (Mechling 2006) in Pflegeheimen haben gezeigt:

Prävention, um „**fit für 100**“ zu sein,
ist auch bei Hochaltrigen nötig,
möglich und erfolgversprechend!

Bewegungsprogramme im Bereich der

- **Steh- und Gehsicherheit bedeuten Sturzprophylaxe!**

älter werden – aktiv bleiben:



Durch gezieltes Training

**kann die Ersteinstufung in
Pflegestufe 1 zu einem späteren
Zeitpunkt erfolgen,**

**und selbst eine Rückstufung von Pflegestufe 2
in Pflegestufe 1 wäre möglich!**

Das bedeutet:

**Erhöhung der Lebensqualität des
Betroffenen
und erhebliche Kostenersparnis**



Integration durch Sport

Integration durch Sport

Im Rahmen des LSB/Sportjugend-NRW-Projektes "Integration von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte" hat Gelsensport seit September 2010 damit begonnen, verstärkt vor allem im Sinne der Sportvereinsentwicklung ein eigenes Integrationskonzept/-profil für den Sport in Gelsenkirchen zu entwickeln.



älter werden – aktiv bleiben



Bewegt altern, den Jahren Leben geben!

Motivation stärken – Barrieren abbauen



Motivation stärken – Barrieren abbauen



Motivationen **sportlich aktiver** Senioren:



- Bewegung **macht Spaß**
- man sieht, dass man noch etwas leisten kann
- man fühlt sich einfach wohl
- man ist **mit anderen Menschen zusammen**

Motivationen **sportlich nicht aktiver** Senioren:

man **muss** etwas für die Gesundheit tun

- auf **Anordnung (nicht Überzeugung)** des Arztes
- man **muss** etwas gegen den hohen Blutdruck tun
- man **muss** etwas gegen das Übergewicht tun



Erlebte Barrieren beim Sport sind u.a.:

- **mangelnde Information über Angebote**
- **fehlende Sportbiographie, (Schulsport wichtig!)**
- **negatives Altersbild der Gesellschaft**
- **negatives Selbstbild, Angst vor „Versagen“, Figurprobleme**
- **ungünstige ökologische Bedingungen:**
 - **schwere verkehrsmäßige Erreichbarkeit**
 - **ungünstige Öffnungszeiten**
 - **zu kalte Wassertemperatur im Schwimmbad**
 - **zu enge Umkleidekabinen, kein Stuhl, kein Spiegel**
 - **zu schmale Treppen zum Einstieg**
 - **zu überfüllt**
 - **zu „wilde“ Jugendliche**

Vereine haben sich zu fragen: wie gewinne ich ältere Menschen, wie halte ich sie bei der Stange?

- ❖ Wie mache ich das Treffen im Verein für sie attraktiv?
- ❖ Welche Rahmenveranstaltungen (Wanderungen, Vortragsabends) erleben sie als sinnvoll?
- ❖ Auch das Ehrenamt braucht Weiterbildung:
- ❖ Was hat der Übungsleiter, der Trainer, zu beachten bei Mitgliedern, die erst im höheren Alter dazu gestoßen sind?
- ❖ Wie kann man bei einem häufig negativ getönten Selbstbild Erfolgserlebnisse verschaffen oder wenigstens Misserfolgserlebnisse verhindern? (Vergleich mit sich selbst und nicht mit anderen.)
- ❖ Wie kann man Scheue und Zurückhaltende in die Gemeinschaft integrieren, so dass sie sich wohl fühlen?
- ❖ Wie kann man Überaktive bremsen, ohne sie zu entmutigen?

Wie für die körperliche Aktivität gilt auch für geistige Aktivität: **sich verstärkende Kreisprozesse**

Geistig aktivere Menschen bemühen sich mehr um Anregung und Stimulation und trainieren dadurch ihre geistigen Fähigkeiten zusehends,

während bei geistig passiven Menschen eine geringere Auseinandersetzungsbereitschaft feststellbar wurde, so dass die noch vorhandenen geistigen Kräfte im Laufe der Zeit mehr und mehr verkümmerten.

Funktionen - auch geistige - die nicht gebraucht werden verkümmern, wie man es besonders deutlich im Hinblick auf Lernfähigkeit und Gedächtnis nachgewiesen hat.

älter werden – aktiv bleiben

Wie sieht es aus mit sportlichen und kulturellen Einrichtungen in der Stadt, in den Kommunen?

Raumgestaltung?

Veranstaltungszeiten?

Hol- und Bring- Dienste?



Stadt
Gelsenkirchen



Net Gelsenkirchen -
wirksame Hilfen für Alleinerziehende

Veranstaltungsräume

(es fehlen Zwischengänge, Handleisten)



Eine Stadt für alle Lebensalter



schlecht lesbare
Mini-Bildlegenden

niedrige Sitzgelegenheit ohne
Armlehne

Es gilt, die Bereitschaft zu bürgerschaftlichem Engagement zu stärken, den Erfahrungsschatz der Älteren zu nutzen!

Die Seniorenarbeit begann mit der Frage:

**„Was kann die Gesellschaft
für die Senioren tun?“**

Heute müssen wir auch fragen:

**„Was können die Senioren
für die Gesellschaft tun?“**

und sie tun schon sehr viel!



„Gesundheit und Produktivität sind eng miteinander verbunden.

Der Verlust des einen zieht den Verlust des anderen nach sich und führt zur "dependency", zur Abhängigkeit.

Nicht nur die Gesundheit beeinflusst die Produktivität, sondern weit mehr beeinflusst die Produktivität die Gesundheit positiv.“

Robert BUTLER

Darum: Älter werden - aktiv bleiben!

- 1. Leben in einer Zeit des demografischen Wandels**
- 2. Gesundheit- was ist das?**
- 3. Herausforderung und Chance für jeden Einzelnen: älter werden – aktiv bleiben**
- 4. Herausforderungen für Stadt und Land**
- 5. Eigenständige Lebensführung durch AAL-Systeme**



**Um Hinfälligkeit oder gar
Pflegebedürftigkeit zu vermeiden
brauchen wir eine
„präventive Umweltgestaltung“.**

Einerseits gilt es,

- **Stolpersteine, Barrieren zu erkennen
und auszuräumen,**

andererseits aber

- **eine Umwelt zu schaffen, die anregt,
die Jung und Alt zu Aktivitäten motiviert.**

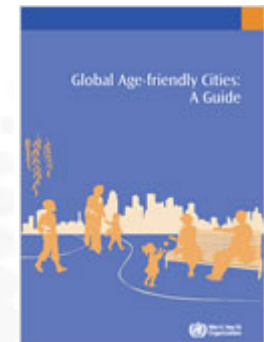
Der demografische Wandel- eine Herausforderung auch für die Kommunen



Aktion „Seniorengerechte Städte“

Kopfsteinpflaster

- ▶ **Straßennamen(Größe, Kontraste)**
- ▶ **Hausnummern**
- ▶ **Hinweise auf öffentl. WCs**

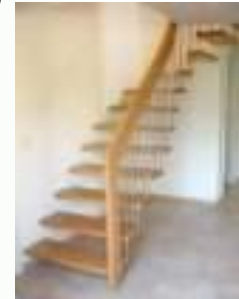


Der demografische Wandel- eine Herausforderung auch für die Kommunen



Aktion „seniorengerechte Städte“

- **Straßenübergänge an richtiger Stelle?**
- **Ampelphasen (Dauer, Ton)**
- **Treppen (Handläufe beidseitig, Markierung der Stufen,,)**
- **Sitzbänke (Höhe, Armlehnen)**



Der demografische Wandel- eine Herausforderung auch für die Kommunen



Der demografische Wandel- eine Herausforderung auch für die Kommunen



DOC DARMER
FOTOGRAFIE - VIDEO - MEDIEN

Eine Stadt für alle Lebensalter



Der demografische Wandel- eine Herausforderung auch für die Kommunen



Rathaustreppen: kein Handlauf – oder Handlauf endet vor den letzten 2 Stufen

Theater-Treppen (Handläufe, Markierung der Stufen)



Im Straßenverkehr benötigen ältere Autofahrer, - aber auch jüngere profitieren davon

- **klare, eindeutige Informationen**
- **große Straßenschilder**
- **Verkehrszeichen gut platziert**
- **klare Schrift, Kontrastfarben**
- **rechtzeitige Hinweise (Abbiegen, Einordnen)**
- **helle Beleuchtung**





(Ältere) Menschen im ÖPNV

- **Barrierefreier Zugang zur Haltestelle**
- **Aufzüge, Rolltreppen;**
- **wenn Treppen: beidseitig Handläufe, Stufenmarkierung**
- **funktionstüchtiger Wetterschutz, überdachte Haltestellen**
- **Sitzmöglichkeiten im Wartebereich**
- **verständliche Informationen (Linienführung, Fahrzeiten und Fahrpreise)**
- **Fahrkartenautomaten**



Der demografische Wandel- eine Herausforderung auch für die Kommunen

Was die Unselbstständigkeit fördert und Hilfeleistungen verlangt



17.50	NWB 82	Der Leineweber	2
X außer Sa	79074	Oerlinghausen 18.00 – Lage(Lippe) 18.13 – Detmold 18.20	
17.50	ERB 71	Ravensberger Bahn	5 west
	84276	Brake(b Bielefeld) 17.54 – Herford 18.00 – Hildenhagen-Schweicheln 18.05 – Kirchlengern 18.09 – Bünde(Westf) 18.14 – Rahden(Kr Lübbecke) 18.50	
17.59	NWB 75	Haller Willem	8
X außer Sa	78171	Brackwede 18.03 – Halle(Westf) 18.25 – Halle(W) Gerry-Weber-Stadion 18.28 – Dissen-Bad Rothenfelde 18.43 – Oesede 19.04 – Osnabrück Hbf 19.16	
18.00			
18.00	RE 6	Westfalen-Express	2
	29629	Herford 18.07 – Löhne(Westf) 18.13 – Bad Oeynhausen 18.18 – Porta Westfalica 18.24 – Minden(Westf) 18.30	
18.00	RE 6	Westfalen-Express	4
	29632	Gütersloh Hbf 18.08 – Rheda-Wiedenbrück 18.14 – Oelde 18.20 – Hamm(Westf) 18.42 – Naumburg 18.26 – Hamm(Westf) 18.17 – Dortmund Hbf 19.04 – Bochum Hbf 19.37 – Mülheim(Ruhr) 19.56	



“ Seniorengerecht ist menschengerecht ”

Der demografische Wandel- eine Herausforderung auch für die Kommunen

Was die Unselbstständigkeit fördert und Hilfeleistungen verlangt



Bahnreisen:

- **Oft sind die Bahnsteige nur über Treppen erreichbar;**
- **Züge mit zu hohen Stufen;**
- **Regionalbahnen mit Treppen;**
- **Platzreservierungen unlesbar;**
- **Wohin mit dem Gepäck?**
- **Zu niedrige WCs (in ICE-Zügen)**
- **Fahrkartenautomaten;**
- **Zu klein gedruckte Fahrpläne;**



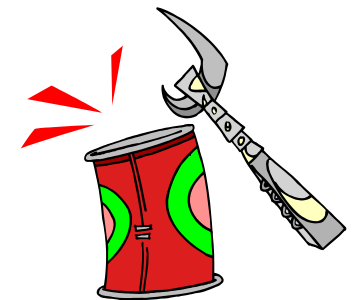
**„Rollstuhlgerichte, barrierefreie
Eingänge“ (und der eine Aufzug in
der Ecke) allein reichen nicht!**

**Es gibt zig-mal mehr
gehbehinderte Ältere!**

**Und es gibt auch andere Einschränkungen
außerhalb der Mobilität (Seh- und
Hörfähigkeit, Sensibilität, Gelenkigkeit
Fingerfertigkeit u.a. mehr.)**

Der demografische Wandel – Herausforderung und Chance für Produktion und Handel

Was die Unselbständigkeit fördert und Hilfeleistungen verlangt

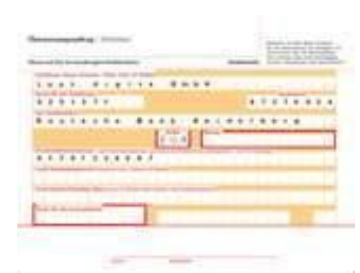


Design for all ???

Der demografische Wandel – Herausforderung und Chance für Produktion und Handel

Was die Unselbständigkeit fördert und Hilfeleistungen verlangt

“seniorengerecht ist menschengerecht”



**Überweisungsformulare
(Sehprobleme, Feinmotorik)**

Informationsbroschüren

worauf man achten sollte:

Schriftgröße (12 P.)

**gut lesbare Schrifttypen
(z.B. Arial oder Helvetica)**

wenig Kursivdruck

**nicht ausschließlich
Großbuchstaben**

**ausreichender Abstand
zwischen Buchstaben,
Wörtern und Zeilen**

**hell-Dunkel –Kontraste
zwischen Schrift und
Hintergrund**



Lesen ohne Grenzen!

Checkliste: Nutzerfreundliche Printmedien



... Zeitschriften · Zeitungen · Broschüren · Flyer
Werbeblätter · Bücher · Formulare · Kataloge ...

Für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit · Marketing · Werbung · Kommunikation

- 1. Leben in einer Zeit des demografischen Wandels**
- 2. Gesundheit- was ist das?**
- 3. Herausforderung und Chance für jeden Einzelnen: älter werden – aktiv bleiben**
- 4. Herausforderungen für Stadt und Land**
- 5. Eigenständige Lebensführung durch AAL-Systeme**



Zunehmende Langlebigkeit fordert heraus:

**Selbstständigkeit lange zu erhalten und zu fördern,
die eigenständige Lebensführung zu sichern,
Abhängigkeit und Hilfsbedürftigkeit zu vermeiden**

- **durch eigenverantwortlichen
gesunden Lebensstil**
- **durch mitverantwortliches Handeln**
- **aber auch durch „umweltbezogene
Prävention“, durch „Städte für alle
Lebensalter“, durch kinder- und
seniorenfreundliche Kommunen,**
- **und durch technische Entwicklungen –
„AAL- Systeme“**



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Technologie

WIRTSCHAFT.
WACHSTUM.
WOHLSTAND.

**Selbstständigkeit möglichst lange erhalten,
Sicherung der eigenständigen Lebensführung**

**Roboter, die es Älteren ermöglichen, länger
zu Hause wohnen zu bleiben**



**Roboter bringt ein
Getränk**

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/pflegeroboter-hightec-kameraden-fuers-alter-a-890342.html>



**Selbstständigkeit möglichst lange erhalten,
Sicherung der eigenständigen Lebensführung**



**Greifhandschuh,
damit man z.B. ein
Glas halten kann
(kostet 6000.-€)**



<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/pflegeroboter-hightec-kameraden-fuers-alter-a-890342.html>

**Selbstständigkeit möglichst lange erhalten,
Sicherung der eigenständigen Lebensführung**

**Roboter, die es Älteren ermöglichen, länger
zu Hause wohnen zu bleiben**



**Aus der Ferne
Einblicke in die
Wohnung zu
gewinnen**

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/pflegeroboter-hightec-kameraden-fuers-alter-a-890342.html>

**Selbstständigkeit möglichst lange erhalten,
Sicherung der eigenständigen Lebensführung**

**Roboter, die es Älteren ermöglichen, länger
zu Hause wohnen zu bleiben**



**Blutdruckwerte werden an das
Medizinische Zentrum gemeldet.**

Esshilfe, mit dem Fuß zu bedienen



<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/pflegeroboter-hightec-kameraden-fuers-alter-a-890342.html>

AAL hat zum Ziel:

- < die Zeit zu verlängern, die es älteren Menschen erlaubt, mit Hilfe von Technologien in ihrer gewohnten Umgebung selbstbestimmt und mobil zu leben**
- < Die Gesundheit und Funktionsfähigkeit zu erhalten**
- < Personen mit physischen Beeinträchtigungen zu helfen, möglichst selbstständig zu leben**
- < die private Sicherheit zu erhöhen und soziale Isolation zu verhindern**
- < Pflege-Einrichtungen und Familien durch neue Produkte und Dienstleistungen zu unterstützen**

**Selbstständigkeit möglichst lange erhalten,
Sicherung der eigenständigen Lebensführung**

**Ein Blick in die Zukunft:
Versuchen wir, Optimisten zu sein!**



**Der Optimist
macht aus jedem Problem eine
Aufgabe, die es zu lösen gilt!**

**Der Pessimist
macht aus jeder
Aufgabe ein Problem,
dem er sich hilflos ausgeliefert sieht**



**Selbstständigkeit möglichst lange erhalten,
Sicherung der eigenständigen Lebensführung**

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

*Danke
für Ihre
Aufmerksamkeit!*

