

**BEZIRKSHAUPTMANNSCHAFT
KLAGENFURT-LAND**

Bereich 7 – Gesundheitswesen
GPS Gesundheits-, Pflege- und Sozialservice

LAND  KÄRNTEN

Datum 01.12.2022
Telefon 050 536 -64185 oder -64186
Fax 050 536-64001
E-Mail bhkl.gps@ktn.gv.at
Seite 1 von 8

GPS – Gesundheits-, Pflege- und Sozialservice BH Klagenfurt-Land

NEWSLETTER Dezember 2022



ÜBERBLICK

1. Thema des Monats: „*Gesund im Alter*“
2. Kontakt GPS BH-KL
3. Weihnachtsgrüße



1. Thema des Monats: „Gesund im Alter“

Die Tatsache, älter zu werden, begleitet uns von Geburt an das ganze Leben lang. Das Alter ist für viele Menschen ein eigener Lebensabschnitt, der auch mit zahlreichen geistigen und körperlichen Veränderungen verbunden ist. So bringt der Ausstieg aus dem Berufsleben Umstellungen mit sich, auch der Körper ist nicht mehr so leistungsfähig wie früher. Andererseits bietet gerade das Alter neuen Chancen.

Welche Voraussetzungen für gesundes Altern gibt es?

Ob man gesund altert, hängt sowohl von den Rahmenbedingungen und gesellschaftlichen Verhältnissen als auch dem persönlichen Verhalten, den erlernten Fähigkeiten und dem Wissen eines Menschen ab. Ebenso zählen die Erbanlagen zu den [Einflussfaktoren der Gesundheit](#).

Die Möglichkeiten und Chancen, das Leben im Alter gesund zu gestalten, sind nicht immer für alle gleich. Jeder Mensch hat in seiner Lebenswelt unterschiedliche „Ressourcen“ bzw. „Kapitalien“. Dazu zählen:

- Einkommen, Vermögen, Schulden, Lebensstandard etc.: Das „ökonomische Kapital“ eines Menschen beeinflusst über den gesamten Lebensverlauf, aber besonders im Alter, die Gesundheit, z.B. die Möglichkeit sich Angebote leisten zu können. Armut und geringes Einkommen hängen mit einem schlechteren Gesundheitszustand zusammen.
- Bildung und familiäre Sozialisation (Lebenshaltungen, Wissen, Kompetenzen etc.): Sie beeinflussen als „kulturelles Kapital“ die Gesundheitskompetenz eines Menschen. Geringe Bildung ist häufig mit geringer Gesundheitskompetenz und schlechter Gesundheit verbunden.
- Soziale Beziehungen, soziale Kontakte und soziale Teilhabe (Familie, Freunde, Nachbarinnen/Nachbarn etc.): Das „soziale Kapital“ kann die Gesundheit durch Anerkennung, Hilfeleistungen etc. unterstützen.
- Körperliche und psychische Gesundheit: Das „gesundheitliche Kapital“ ist besonders bei älteren Menschen wichtig. Es beeinflusst u.a. die Mobilität, soziale Teilhabe, Pflegebedarf und nicht zuletzt die Lebensqualität im Alter.

Angebote der [Gesundheitsförderung](#) für ältere Menschen haben das Ziel, besonders benachteiligte Personengruppen zu unterstützen, und zwar Personen mit ökonomischen, kulturellen, sozialen und gesundheitlichen Defiziten.

Hier kommt besonders den [Gemeinden](#) eine Schlüsselrolle zu: Sie schaffen Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben im Alltag. So können Bürgerinnen/Bürger aller Altersgruppen mit Angeboten der Gesundheitsförderung direkt angesprochen werden.

Welche Rolle spielt der Lebensstil?

Das individuelle Verhalten eines Menschen schlägt sich in der Lebensweise und im Lebensstil nieder. Gesundheitskompetenz gilt als wichtiger Einflussfaktor für eine gesunde Lebensführung bis ins hohe Alter. Zu einem Lebensstil, der ein gesundes Altern mit körperlicher und psychischer Gesundheit begünstigt, zählen unter anderem:

- regelmäßige körperliche Aktivität,
- gesunde Ernährung mit einer ausgewogenen Energiebilanz,
- Nichtrauchen oder
- geringer Alkoholkonsum,
- lebenslanges Lernen,
- eine erfüllte Partnerschaft und Sexualität,
- soziale Kontakte und
- eine positive Lebenseinstellung.

Ernährung – ausgewogen & abwechslungsreich

Wichtig für die Erhaltung der Gesundheit im Alter ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Vermieden werden sollten sowohl Übergewicht als auch – vor allem im hohen Alter häufig – Untergewicht als Folge von Mangelernährung bzw. einer nicht ausgewogenen Energiebilanz. So können Folgeerkrankungen, wie z.B. kognitive Einbußen, vermehrte Infektionen oder der Verlust von Muskelmasse (Sarkopenie) vermieden werden

Weitere Informationen finden Sie unter [Ernährung älterer Menschen](#).

Bewegung – körperlich aktiv und mobil bleiben

Eine Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit im höheren Alter hat nicht nur biologische Ursachen, sondern wird auch wesentlich durch Bewegungsmangel beeinflusst. Menschen, die sich zu wenig bewegen, altern rascher als jene, die regelmäßig und vor allem lebenslang körperlich aktiv sind. Durch gezieltes Training, aber auch durch das Nutzen von alltäglichen Bewegungschancen (z.B. zu Fuß gehen, Treppen steigen) können Mobilität, körperliche Leistungsfähigkeit und auch die Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten und verbessert werden.

Mobil zu bleiben ist eine wesentliche Voraussetzung für die Selbstständigkeit und eine gute Lebensqualität. Bewegungsmangel, aber auch altersbedingte Abnutzungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparats, führen im Alter zu immer größeren Einschränkungen der Beweglichkeit oder gar zum Verlust der Mobilität und münden häufig in der Pflegebedürftigkeit. Beschwerden sind jedoch beeinflussbar und können u.a. durch gezieltes Training und Bewegung gelindert werden. Eine professionelle Betreuung und Beratung hilft, die richtige und geeignete Bewegungsform zu finden. Ziel ist es, die Balance zwischen dem Zuwenig und Zuviel zu finden.

Körperliche Aktivität fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sie bringt auch psychologische Effekte, wie ein steigendes Selbstwertgefühl mit sich und trainiert zudem die Willensstärke.

Seelische Gesundheit – geistig jung bleiben

Altern wird oft mit Verlusten in Verbindung gebracht, z.B. bei sozialen, beruflichen Kontakten oder bei der Gedächtnisleistung. Menschen können aber – unabhängig von den körperlichen Veränderungen – gerade im höheren Alter auch „Wachstum“ erleben, sich weiterentwickeln und Neues lernen. Und sie verfügen über ein wertvolles Gut: ihre Lebenserfahrung. Wichtig ist, den Geist fit zu halten. Geistige Aktivität wirkt sich positiv auf die Lebenszufriedenheit aus und ist ein wichtiger Teil der Rahmenbedingungen für gesundes Altern.

Psychologische Faktoren für gesundes Altern sind:

- Ausreichende soziale Vernetzung (Familie, Partnerschaft, Freunde, Bekannte etc.),
- eine erfüllende Rolle in der Gemeinschaft bzw. Gesellschaft,
- die Bereitschaft, neue Herausforderungen anzunehmen,
- eine positive Lebenseinstellung, positive Gedanken und Gefühle,
- die Fähigkeit, mit Problemen fertig zu werden und mit anderen Menschen gut auszukommen, sowie
- eine sichere Existenz bzw. finanzielle Absicherung.

Untersuchungen zeigen, dass z.B. die Freiwilligentätigkeit eng mit Gesundheit und höherer Lebenszufriedenheit assoziiert ist, da sie eine Rolle in der Gesellschaft liefert und in der Regel mit Wertschätzung verknüpft ist. Gleichzeitig können mittels [Nachbarschaftshilfe](#) Isolation und [Einsamkeit](#) – vor allem hochbetagter – Menschen wirksam begegnet werden.

Aktivität oder Ruhe – jedem das Seine

Um erworbene Kompetenzen, Werte und soziale Beziehungen so lange wie möglich zu bewahren, kann man etwas tun. Für das seelische Wohlbefinden im Alter spielt die individuelle Balance zwischen Aktivität und Ruhe eine wichtige Rolle. Ein aktives Leben kann das Altern verzögern, denn Aktivität und Selbstverwirklichung tragen viel zur Zufriedenheit bei. So leiden manche unter der Umstellung vom Berufsleben in den Ruhestand. Neue soziale Beziehungen und Aufgaben wirken einer Vereinsamung entgegen.

Zufriedenheit kann aber auch eine Entscheidung zu Passivität sein. Denn positives, erfolgreiches Altern wird als Zufriedensein mit dem gegenwärtigen und vergangenen Leben beschrieben. Dies wird oft als neue, ruhige Phase mit weniger Verpflichtungen und mehr Freiheiten angesehen. Somit entsprechen sowohl freiwillige Passivität als auch die Suche nach neuen Aktivitäten einem realistischen Bild des gesunden Alterns.

Nähere Infos unter: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/aelter-werden/voraussetzungen>



2. GPS Kontakt



GPS – KÄRNTNER GESUNDHEITS-, PFLEGE- UND SOZIALSERVICE



Kostenlos

- BERATUNG
- INFORMATION
- UNTERSTÜTZUNG
- SERVICE

Themenbereiche

- Betreuung und Pflege zu Hause
- Institutionelle Betreuung und Pflege
- Unterstützung für pflegende Angehörige
- Soziale Sicherheit
- Menschen mit Behinderungen

GPS - Bezirkshauptmannschaft Klagenfurt-Land
Völkermarkter Ring 19, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel.: 050 536 -64185 oder -64186

E-Mail: bhkl.gps@ktn.gv.at

Web: <https://gps-ktn.at/>

Sollten es Ihnen nicht möglich sein in unser Servicebüro zu kommen, besteht die Möglichkeit, dass wir Beratungen auch bei Ihnen zuhause durchführen.

Gerne können Sie unsere Informationen an Betroffene oder Interessierte weitergeben!

3. Weihnachtsgrüße



Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen gesunden Rutsch ins Jahr 2023!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr GPS Klagenfurt-Land

Bezirkshauptmannschaft KLAGENFURT-LAND

Bereich 7 – Gesundheits- und Pflege- und Sozialservice

9010 Klagenfurt am Wörthersee, Völkermarkter Ring 19

Tel.: +43 (0) 50536 – 64185 oder - 64186

Fax: +43 (0) 50536 - 64001

E-Mail: bhkl.gps@ktn.gv.at

Web: www.gps-ktn.at

LAND  KÄRNTEN

Inhalte ohne Gewähr!

Abmeldung vom Newsletter unter: bhkl.gps@ktn.gv.at