EulenBlick

stiftung generationplus www.stiftung-generationplus.ch 1/09

Eulen-Award 2009

Im vergangenen Oktober erfolgte die Ausschreibung für den Eulen-Award 2009. Auf breiter Basis konnten Personen aus verschiedensten Organisationen direkt angeschrieben werden. Aber auch an Veranstaltungen in Wil (SG) und Pfäffikon (SZ) lagen unsere Flyers auf. Bis jetzt ist der Rücklauf der Anmeldungen allerdings noch spärlich. Wir sind deshalb sehr dankbar, wenn Sie persönlich in Ihrem Bekanntenkreis für den Eulen-Award werben. Anmeldefrist ist der 30. Juni 2009.

Was gibt es zu gewinnen?

Die Preissumme von CHF 25 000.– für den Eulen-Award 2009 wird wie folgt aufgeteilt:

- Preis für Universitäten und Fachhochschulen CHF 10 000.– und ein Eulenpaar in Bronze
- Preis für Gruppen oder Einzelpersonen CHF 10 000.– und ein Eulenpaar in Bronze
- Die Jury kann zusätzlich eine besonders innovative Projekt-Idee mit CHF 5000.– honorieren.

Themen, die im Vordergrund stehen

- Gesundheitsförderungsprojekte
- Kreative Ansätze für Betreuung und Pflege
- Innovative Wohnformen
- Konzepte zur Neuorientierung nach dem Alter 50
- Altersgerechte Kommunikationsformen

Unabhängige Arbeit der Jury

Der Jury, welche die eingegangen Projekt-Arbeiten auswertet, gehören folgende Persönlichkeiten an:

- Dr. François van der Linde, MD, MPH, Präsident
- Prof. Dr. Ilona Kickbusch
- Dr. phil. MAS Ralph M. Steinmann
- Markus Sprenger, Betriebsökonom HWV
- Prof. Dr. Philippe Wanner

Ein aktiver Lebensstil ist eine der besten Grundlagen für ein gesundes Älterwerden.

Editorial

Das Alter ist unsere Zukunft

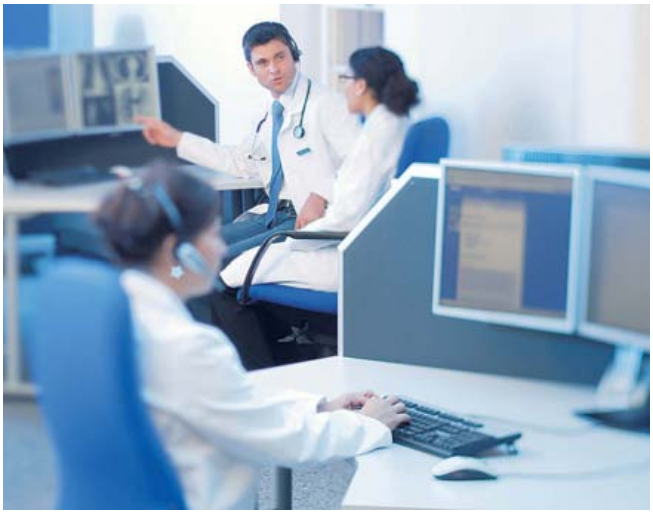
Einen zentralen Themenbereich, welchen der Eulen-Award im Visier hat, ist die Gesundheitsförderung für ältere Menschen. Viele Menschen achten im Alter zu wenig auf eine gesunde Ernährung. Die Folgen sind oft Mangelerscheinungen oder Unterernährung. Der altersspezifische Energie- und Nährstoffbedarf erfordert deshalb eine bewusste Lebensmittelwahl, nebst täglicher körperlicher Aktivität als Basis eines gesunden Lebensstils.

Gesundheitsförderung im Alter kann wesentlich dazu beitragen, die Selbständigkeit im dritten Lebensabschnitt zu erhalten und die Lebensqualität zu steigern. Die besten Grundlagen für ein gesundes Älterwerden sind ein aktiver Lebensstil mit sozialen Kontakten, regelmässige körperliche Betätigung und eine auf die Bedürfnisse abgestimmte richtige Ernährung (mehr dazu auf Seite 3 «Ernährung im Alter»).

Edmond E. Bürgi, Präsident

Medgate hat immer Sprechstunde

Wer sich krank fühlt, wünscht sich sofort ärztlichen Rat. Wer eine medizinische Frage hat, möchte sich unkompliziert und vertraulich an eine kompetente Fachperson wenden. Die Telemedizin ermöglicht es, jederzeit und überall mit einem Arzt sprechen zu können, ohne diesem persönlich gegenüber zu sitzen. Das Schweizer Zentrum für Telemedizin MEDGATE hat sich darauf spezialisiert, ärztliche Konsultationen per Telefon, Internet oder Videokonferenz durchzuführen.



Medgate-Ärzte sind rund um die Uhr für Sie da.

Erhöhte Mobilität

Viele Senioren sind sehr vital und unternehmungslustig. Gleichwohl kann es vorkommen, dass man krank wird oder sich unwohl fühlt. Egal, um welche Tages- oder Nachtzeit Sie wegen einer Erkrankung, Verletzung oder allgemeinen Gesundheitsfrage ärztlichen Rat suchen und wo Sie sich gerade befinden, die Medgate-Ärzte sind rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr und weltweit für Sie da. Mit präzis gestellten Fragen und geschultem Zuhören erstellt der Medgate-Arzt eine Diagnose, erteilt medizinischen Rat und verschreibt wenn nötig ein Medikament, welches Sie direkt bei einer Apotheke in Ihrer Nähe abholen können. Zur Beurteilung von Hautveränderungen haben Sie sogar die Möglichkeit, Medgate per E-Mail ein digitales Bild der betroffenen Stelle zu schicken. Wenn keine klare Diagnose möglich ist, weist der Medgate-Arzt den Patienten an seinen Hausarzt, einen Spezialisten oder an ein Spital weiter.

Meistens braucht es keinen Arztbesuch

Mit täglich bis zu 2000 Telekonsultationen aus der ganzen Schweiz verfügt Medgate über breite Erfahrung in der Telemedizin. Seit dem Start im Jahr 2000 betreute Medgate über 350 000 PatientInnen und führte dabei über eine Million Telekonsultationen durch. Die Erfahrungswerte zeigen, dass 55 Prozent der Anrufenden abschliessend telemedizinisch, das heisst ohne nachfolgenden Arzt- oder Spitalbesuch, behandelt werden können.

Wie läuft eine Beratung ab?

1. Vorbereitung: Notieren Sie in Stichworten Ihre Krankengeschichte (Allergien, Operationen, Medikamente) und die Symptome Ihres aktuellen Gesundheitsproblems.

2. Anruf und Fallaufnahme: Rufen Sie Medgate an. Eine Telemedizinische Assistentin erfasst Ihre Personalien und Ihr Anliegen. Es wird ein Rückruf vereinbart (halten Sie Ihre Rückrufnummer bereit).

3. Behandlung: Der Medgate-Arzt ruft Sie zurück und bespricht mit Ihnen die sinnvolle Behandlung: Selbstbehandlung, Arztbesuch oder Spitaleinweisung. Es kann sein, dass er Ihnen ein Rezept für ein Medikament ausstellt, das Sie in der Apotheke Ihrer Wahl abholen können.

Wie werde ich Mitglied?

- Anmeldung im Internet unter www.medgate.ch/mitgliedschaft
- Broschüre anfordern – info@medgate.ch oder unter www.medgate.ch/members herunterladen
- Kosten: Einzelmitgliedschaft CHF 100.– pro Jahr, Familienmitgliedschaft (ab 2 Personen im gleichen Haushalt) CHF 150.– pro Jahr
- Für Versicherte unserer Partner sind die Medgate-Dienstleistungen kostenlos. (www.medgate.ch/members)

Ernährung im Alter

Ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung im Alter ist die richtige Ernährung. Der altersspezifische Energie- und Nährstoffbedarf erfordert eine bewusste Lebensmittelwahl. Deshalb wird im geplanten Schwerpunktprogramm «gsund und zwäg im Alter» des Kantons Aargau die Ernährung eine grosse Rolle spielen.

Gesundheitsförderung im Alter kann wesentlich dazu beitragen, die Selbstständigkeit im dritten Lebensabschnitt zu erhalten und die Lebensqualität zu steigern. Die besten Grundlagen für ein gesundes Älterwerden sind ein aktiver und gesunder Lebensstil mit sozialen Kontakten, regelmässige körperliche Aktivität sowie eine richtige, auf die altersspezifischen Bedürfnisse abgestimmte Ernährung. Die Ernährung ist Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Zudem schützt eine gesunde und ausgewogene Ernährung vor Krankheiten, indem sie das Immunsystem stärkt. Im Gegenteil dazu kann sich beispielsweise ein zu hoher Fettkonsum schädlich auf Herz und Gefässsystem auswirken und Bluthochdruck begünstigen.

Gemüse und Früchte gehören auf den täglichen Menuplan

Defizite im Ernährungsverhalten

Gemäss einer Studie des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums aus dem Jahre 2007 weisen viele Personen über 65 Jahre Defizite im Ernährungsverhalten auf. Insbesondere bei Männern ist die fettreiche Ernährung ein Gesundheitsrisiko. Bei sozial isolierten älteren Personen lassen sich aufgrund einseitiger Ernährung vermehrt Mangelerscheinungen und somit ein erhöhtes Gesundheitsrisiko feststellen. Dabei wurde bei den Betroffenen nicht nur Proteinmangel, sondern auch Defizite bei Vitaminen und Mineralstoffen (Vitamin D, Folsäure, Vitamine B1, B6 und B12 sowie Betacarotin) nachgewiesen. Die Liste der verbreiteten Mangelerscheinungen macht deutlich, dass sich der Nährstoffbedarf mit dem Alter verändert. Dies erfordert eine bewusste Nahrungsmittelwahl, die sich im Grundsatz aber immer noch an die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide orientiert. Dabei ist allerdings dem geringeren Energiebedarf Rechnung zu tragen. Die Stoffwechselvorgänge laufen mit dem Alter langsamer ab. Zudem bewegen sich ältere Personen in der Regel weniger. Dafür ist trotz des oft geringeren Durstgefühls nach wie vor auf ausreichendes Trinken zu achten.

Zu beachten ist, dass das in früheren Lebensphasen ausgebildete Ernährungsverhalten oft bis ins hohe Alter weitergeführt wird. **Dem Kanton Aargau ist es im Rahmen seines Schwerpunktprogramms «Gesundes Körpergewicht» ein Anliegen, von jung an einen gesunden Lebensstil zu fördern.**

Selbstverantwortung ist wichtig

Wie auch in jungen Jahren ist im Alter nicht nur eine bewusste Ernährung, sondern auch ausreichend Bewegung wesentlich. Zudem stellt der Tabak- und Alkoholkonsum einen nicht zu vernachlässigenden Risikofaktor dar. Daher thematisiert das Schwerpunktprogramm «gsund und zwäg im Alter» verschiedene Bereiche. Mit einem Fragebogen wird das Gesundheitsverhalten umfassend analysiert und Risikofaktoren, die zu Pflegebedürftigkeit und Behinderung im Alter führen können, identifiziert. Informationen und Empfehlungen zu den verschiedenen Bereichen, wie zum Beispiel Ernährung, Bewegung und Vorsorgeuntersuchungen sollen die Senioren auch in Gruppenveranstaltungen erhalten. So möchte «gsund und zwäg im Alter» die verschiedenen gesundheitsrelevanten Aspekte im Alter aufgreifen und ältere Personen in den verschiedenen Lebensbereichen dabei unterstützen, ihre Selbstverantwortung für ihre Gesundheit wahrzunehmen.

Diana Schramek, lic. phil., wissenschaftliche Mitarbeiterin
Gesundheitsförderung, Kantonsärztlicher Dienst Aargau

Die Ecke des SSR

Angesichts der rasant wachsenden Bedeutung des «Seniorenmarktes», wollte der Schweizerische Seniorenrat SSR wissen, wie weit die Wirtschaft die Bedürfnisse der Senioren, die sie an Produkte und Dienstleistungen stellen, berücksichtigt.

Dazu besuchte der SSR an der MUBA 2007 mit einem Studenten, der einen das Alter simulierenden Anzug, den «Age Explorer», trug, mehr als 20 Aussteller. Dabei prüfte er deren Angebote in Bezug auf ihre «Senioren- bzw. Benutzerfreundlichkeit», denn auch jüngere Leute mit und ohne Handicap, haben oft die gleichen Probleme mit einem Produkt wie die Senioren. Das Spektrum reichte von der Handhabung der Verpackungen, der Lesbarkeit von Packungsbeilagen, der Verständlichkeit von Bedienungsanleitungen über den Bedienungskomfort und der Nachhaltigkeit eines Produkts bis zum Preis-Leistungs-Verhältnis, Problemlösungen und der Beratung. Die Tests machten dabei deutlich, dass die Produzenten sich kaum mit den Alltags-Realitäten der Senioren und Seniorinnen befassen.

Es ist deshalb zu hoffen, dass sich die Produzenten künftig vermehrt auf die Seniorenbedürfnisse einstellen, das heisst vor der Entwicklung und Produktion ihrer Waren und Dienstleistungen den Kundenbedarf abklären.

Margrit Annen-Ruf, Mitglied SSR

Unsere Gönner, Partner und Sponsoren

Gönnerkantone

KANTON AARGAU

Basel-Landschaft

Kanton Zug

KANTON solothurn

Offizieller Partner

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Hauptsponsor

bank coop

Sponsoren

amplifon

interpharmaph

MEDGATE

RADO SWITZERLAND

Kommunikationspartner

REAKTOR®

Geits no?

Die Finanzkrise hat auch bei den Pensionskassen Spuren hinterlassen. Da viele Kassen von der Krise mehr oder weniger betroffen sind, pocht ihr Branchenverband ASIP auf die Solidarität aller, also auch der Pensionierten. Etliche Pensionskassen weisen heute eine Unterdeckung von weniger als 90 Prozent auf. In solchen Fällen sind Sanierungsmassnahmen dringend nötig. Als Lösungsansatz wird eine tiefere Verzinsung der Altersguthaben aktiver Versicherter geprüft, aber auch eine Beschränkung des Vorbezugs von Pensionskassenguthaben für den Erwerb von Wohneigentum könnte eine weitere Option sein. Auch frühere ArbeitnehmerInnen, die heute im Ruhestand leben, sollen – ohne ihre Renten angeblich zu kürzen – einen Solidaritätsbeitrag leisten. Wie geht das wohl? – Aufsichtsbehörden und Politik sind hier gefordert.

Impressum

Herausgeber
Stiftung generationplus
Schmidtenbaumgarten 7, 8917 Oberlunkhofen
Telefon 056 634 20 21, E-Mail e.buergi@bluemail.ch

Redaktion
Lotti Wanner, E-Mail kda-lottiwanner@bluewin.ch

Design
Reaktor AG, 5600 Lenzburg, www.reaktor.ch

Druck
Keller Druck AG, 5000 Aarau, www.kellerdruck.ch

Erscheint vierteljährlich.
Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.