



Kantonales Aktionsprogramm «Gesund ins Alter - vital bleiben, vital werden»

Kanton: Uri
Programmdauer: 2022 - 2025

Modul:

- Modul B: Ernährung und Bewegung ältere Menschen
- Modul D: Psychische Gesundheit ältere Menschen

Module	Strategisches Programmmanagement	Operatives Programmmanagement
B & D	<p>Markus Fehlmann Gesundheitsförderung Uri Fachstellenleitung, Kant. Beauftragter für Gesundheitsförderung Gemeindehausplatz 2 6460 Altdorf +41 41 500 47 21 markus.fehlmann@gesundheitsfoerderung-uri.ch</p> <p>Beat Planzer Kanton Uri / Gesundheits-, Umwelt- und Sozialdirektion Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf +41 41 875 21 57 planzer.beat@ur.ch</p>	<p>Eveline Lüönd Gesundheitsförderung Uri Programmleiterin «Gesund ins Alter» Gemeindehausplatz 2 6460 Altdorf +41 41 500 47 22 eveline.luond@gesundheitsfoerderung-uri.ch</p>

Version: 7
Datum: 13.01.2022

Bildquellen: iStock, Gesundheitsförderung Schweiz, Gesundheitsförderung Uri (Fotograf Valentin Luthiger)

Inhalt

1	Zusammenfassung	4
1.1	Vision	4
1.2	Nationale Ziele	4
1.3	KAP-Ziele	4
1.4	Zielgruppen	4
1.5	Meilensteine	4
1.6	Budget	5
2	Ausgangslage	6
2.1	Ernährung und Bewegung ältere Menschen (Modul B)	6
2.1.1	<i>Nationale Ausgangslage</i>	6
2.1.2	<i>Kantonale Ausgangslage</i>	7
2.2	Psychische Gesundheit ältere Menschen (Modul D)	8
2.2.1	<i>Nationale Ausgangslage</i>	8
2.2.2	<i>Kantonale Ausgangslage</i>	9
3	Programmbegründung	10
4	Vision	12
5	Nationale Ziele	12
6	KAP-Ziele	14
6.1	Z1: Gutes und selbstständiges Altern	14
6.2	Z2: Empowerment von vulnerablen Gruppen	14
6.3	Z3: Gemeinden unterstützen und begleiten	15
6.4	Z4: Öffentlicher Raum für Bewegung und Begegnung	15
6.5	Z5: Sensibilisierung und Information	15
6.6	Z6: Gesundheitsförderung stärken	16
7	Massnahmen	18
7.1	Ebene Intervention	18
7.1.1	<i>I1: Pilotprojekt Einkaufsrundgänge (Kopierte kantonale Massnahme)</i>	18
7.1.2	<i>I2: TAVOLATA (Modul D) (Good Practice Massnahme)</i>	18
7.1.3	<i>I3: Sorgende Gemeinschaften</i>	19
7.1.4	<i>I4: Erzählcafé</i>	19
7.1.5	<i>I5: Reden über Trauer</i>	20

7.1.6	<i>I6: Generationenübergreifende Projekte und Angebote unterstützen</i>	20
7.1.7	<i>I7: Kurs «mobil sein und bleiben»</i>	21
7.1.8	<i>I8: Sturzprävention in Regelstruktur integrieren</i>	22
7.1.9	<i>I9: Information und Schulung Sturzprävention</i>	22
7.1.10	<i>I10: Entlastungsangeboten für betreuende Angehörige weiterentwickeln</i>	22
7.1.11	<i>I11: Schulungen für Multiplikator*innen im Integrationsbereich</i>	23
7.1.12	<i>I12: Vom Bänkli zum Plauderbänkli</i>	24
7.1.13	<i>I13: Weiterbildung Multiplikator*innen</i>	24
7.1.14	<i>I14: Fourchette verte - Senior (Good Practice Massnahme)</i>	25
7.1.15	<i>I15: Gesundheitsfördernde Kurse für Senior*innen</i>	26
7.1.16	<i>I41: überregionaler, überbetrieblicher Pensionierungsvorbereitungsanlässe</i>	26
7.2	Ebene Policy	28
7.2.1	<i>P16: Gemeinden unterstützen und beraten</i>	28
7.2.2	<i>P17: Bewegungs- und begegnungsfreundliche Gemeinden</i>	28
7.2.3	<i>P18: Kantonales Leitbild Alter</i>	28
7.3	Ebene Vernetzung	29
7.3.1	<i>V19: Fach- und Vernetzungsveranstaltung Sturzprävention</i>	29
7.3.2	<i>V20: Projektgruppe Sturzprävention</i>	29
7.3.3	<i>V21: Vernetzungstreffen der Akteure mit Beratungs- und Entlastungsangeboten für betreuende Angehörige und der Gemeinden</i>	30
7.3.4	<i>V22: Zusammenarbeit mit kantonaler Raumplanung</i>	30
7.3.5	<i>V23: nationale Vernetzung</i>	30
7.3.6	<i>V24: Steuergruppe</i>	31
7.3.7	<i>V25: Begleitgruppe</i>	32
7.3.8	<i>V26: kantonale und kommunale Vernetzung</i>	32
7.3.9	<i>V27: kantonale Alterskommission</i>	33
7.3.10	<i>V28: Forum Alter</i>	34
7.3.11	<i>V29: Zusammenarbeit mit KAPs «Ernährung und Bewegung» und «Psychische Gesundheit»</i>	35
7.3.12	<i>V30: Zusammenarbeit mit Akteuren der Altersarbeit</i>	35
7.3.13	<i>V31: Zusammenarbeit im Modellvorhaben digitale Grundversorgung</i>	36
7.4	Ebene Öffentlichkeitsarbeit	37
7.4.1	<i>Ö32: Informationen und Sensibilisierung zur Sturzprävention</i>	37
7.4.2	<i>Ö33: Tag für pflegende und betreuende Angehörige</i>	37
7.4.3	<i>Ö34: Film und Austauschrunden «Einsamkeit im Alter»</i>	38
7.4.4	<i>Ö35: Kochbuch seniorengerecht</i>	38
7.4.5	<i>Ö36: Spaziergangsführer für Senior*innen</i>	39
7.4.6	<i>Ö37: Medienbeiträge für "Dorfblätter"</i>	39
7.4.7	<i>Ö38: Umsetzung Kampagnen/Aktionstage</i>	40
7.4.8	<i>Ö39: Gesundheitsförderliche Informationen zu Wohnen im Alter</i>	40
7.4.9	<i>Ö40: Mitarbeit Broschüre «Älter werden in Uri»</i>	41
8	Budget	42
9	Literaturverzeichnis	43

1 Zusammenfassung

1.1 Vision

Die Urner Bevölkerung altert bei guter Gesundheit und in hoher Lebensqualität. Die ältere Bevölkerung bleibt möglichst lange selbstständig, mobil und sozial integriert.

1.2 Nationale Ziele

Siehe Übersichtstabelle unter Kapitel 5.

1.3 KAP-Ziele

Z1	Gutes und selbstständiges Altern
Z2	Empowerment von vulnerablen Gruppen
Z3	Gemeinden unterstützen und begleiten
Z4	Öffentlicher Raum für Bewegung und Begegnung
Z5	Sensibilisierung und Information
Z6	Gesundheitsförderung stärken

1.4 Zielgruppen

Ältere Menschen und deren Bezugspersonen in den Lebensphase/-situationen:

- Pensionierung
- Agilität
- Erste Einschränkungen
- Funktionelle Abhängigkeit
- Lebensende

1.5 Meilensteine

Start:	01. Januar 2022
Berichterstattung:	15. Februar 2023 - 2026
Planung:	15. Februar 2022 - 2025
Abrechnung:	30. April 2023 - 2026
Zwischengespräch:	30. Juni 2022 - 2025
Abschluss:	31. Dezember 2025
Abschlussgespräch:	30. April 2026

1.6 Budget

Folgende Beträge sind budgetiert (in CHF):

	Pro Jahr	Gesamtes Programm	Prozent
Kantonsbetrag	101'500.-	406'000.-	67%
Betrag Gesundheitsförderung Schweiz	50'000.-	200'000.-	33%
Gesamtbudget	151`500.-	606'000.-	100%

Beträge in der vier Jahresübersicht (in CHF):

	2022	2023	2024	2025
Kantonsbetrag	110`500.-	110`500.-	92`500.-	92`500.-
Betrag Gesundheitsförderung Schweiz	50'000.-	50'000.-	50'000.-	50'000.-
Gesamtbudget	160`500.-	160`500.-	142`500.-	142`500.-



2 Ausgangslage

2.1 Ernährung und Bewegung ältere Menschen (Modul B)

2.1.1 Nationale Ausgangslage

Internationaler Kontext

Zwischen 2015 und 2050 wird sich der Anteil der Weltbevölkerung über 60 Jahre von 12% auf 22% nahezu verdoppeln. Dies stellt Länder vor grosse Herausforderungen, um sicherzustellen, dass ihre Gesundheits- und Sozialsysteme bereit sind, mit diesem demografischen Wandel optimal umzugehen (WHO, 2018). Die Vereinten Nationen beschreiben den Anstieg der Lebenserwartung als «eine der grössten Errungenschaften der Menschheit». Seniorinnen und Senioren stellen auch dann, wenn ihr Arbeitsleben hinter ihnen liegt, eine enorme Ressource für die Gesellschaft dar. Im Sinne der Gesundheitsförderung gilt es daher, sich auf ihre Stärken zu konzentrieren und ihre Ressourcen sinnvoll zu nutzen. Doch das Altern stellt für unsere Gesundheitssysteme auch eine Herausforderung dar. Demenz, mangelnde Bewegung, Stürze, Einsamkeit, Depression, Mangelernährung¹ und Nährstoffmangel wirken sich auf unsere alternde Gesellschaft aus. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, warum die Förderung von Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung bei Seniorinnen und Senioren derart wichtig ist (GFCH, 2019).

Nationaler Kontext

Gesundheit 2030: Ziel 4: Gesund älter werden: Bund, Kantone und weitere Akteure sorgen dafür, dass Bürger und Bürgerinnen aller Altersgruppen günstige Bedingungen antreffen, die ihnen ein möglichst gesundes Leben ermöglichen. Zur Umsetzung von Ziel 4 sollen parallel zu folgenden Stossrichtungen konkrete Massnahmen entwickelt werden:

- Verstärkte Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (SR 4.1.): Ältere Menschen haben immer häufiger nicht nur eine, sondern mehrere nichtübertragbare Krankheiten. Vorbeugung kann die Risikofaktoren für nichtübertragbare Krankheiten reduzieren. Im Sinne der Förderung eines gesunden Alterns sollen Anstrengungen zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten über die gesamte Lebensdauer und in allen sozialen Gruppen verstärkt werden. Dies gilt für somatische und psychische Krankheiten inklusive Sucht- und Demenzerkrankungen.

NCD-Strategie 2017-2024: Die nationale NCD-Strategie geht davon aus, dass Menschen Verantwortung für sich selber, ihre Gesundheit und Umwelt übernehmen können. Damit soll die Eigenverantwortung der Menschen gestärkt und ihre Gesundheitskompetenz gefördert werden. Menschen sollen, in Kenntnis der Risiken und möglichen Folgen, gute Entscheide für ihre Gesundheit treffen können.

Mehr als ein Viertel der Schweizer Bevölkerung wird 2045 über 65 Jahre alt sein. Gegenwärtig sind 1.46 Millionen Menschen in der Schweiz über 65 Jahre alt. Bis 2045 wird diese Zahl auf 2,7 Millionen ansteigen. Der grösste Teil der über 65-Jährigen in der Schweiz lebt heute bei sich zu Hause (Weber et al., 2016), also in jenem Setting, wo auch die KAP ansetzen und älteren Menschen zu mehr Bewegung und ausgewogenerer Ernährung verhelfen.

¹ Eine Mangelernährung, auch Malnutrition genannt, liegt dann vor, wenn eine Person ihren Bedarf an Energie, Proteinen und anderen Nährstoffen über die Nahrung nicht ausreichend decken kann. Damit ist das Gleichgewicht zwischen Nährstoffzufuhr und Nährstoffbedarf gestört, was zum unkontrollierten Abbau von Körpersubstanz führt.

Referenzgrundlagen für Zielgruppe und Themenschwerpunkte

Weitere Informationen sowie die Empfehlungen für die Zielgruppe und Schwerpunkte vom Modul B sind in den «Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm ab 2021» und im Bericht «Gesundheit und Lebensqualität im Alter» zu finden.

2.1.2 Kantonale Ausgangslage

Betrachtet man die Urner Gesundheitsdaten² für die ältere Bevölkerung, so schätzen rund 74,9% der Urner*innen dieser Altersgruppe (Gesamtschweiz: 72,6%) ihre Gesundheit gut bis sehr gut ein.

Der differenzierte Blick auf die drei Risikofaktoren für Herz-Kreislauf- Erkrankungen (hoher Blutdruck, hoher Cholesterinspiegel und Diabetes) zeigt, dass diese mit zunehmendem Alter häufiger werden, was eine gesamtschweizerische Tendenz ist. Bei Urner Senior*innen sind die Risikofaktoren Bluthochdruck (53,3%) und Diabetes (19,9%) höher als bei Schweizer Senior*innen (Bluthochdruck 47,2% und Diabetes 10,8%). Der Risikofaktor Cholesterinspiegel ist jedoch mit 22,2% bei Urner Senior*innen kleiner als bei Schweizer Senior*innen (29,9%). 61,4% der Urner Senior*innen (Gesamtschweiz: 52,6%) sind übergewichtig oder adipös. Dies betrifft die Männer stärker als die Frauen. Auch achten Urnerinnen besser auf ihre Ernährung als Urner. An die empfohlenen fünf Tagesportionen Früchte und Gemüse halten sich die Urner Senior*innen weniger, als der Schweizer Durchschnitt. Demgegenüber ist ein grösserer Anteil an Urner Senior*innen körperlich aktiv als die Schweizer Senior*innen.

Im Kanton Uri erleiden etwa 15,1% der Senior*innen (Gesamtschweiz: 15,1%) eine Verletzung bei einem Unfall. Die Häufigkeit von Stürzen in den letzten 12 Monaten, die besonders für ältere Menschen gravierende Folgen haben können, liegt mit 20,2% (Gesamtschweiz: 25,8%) eher tief.

Geografische und demografische Rahmenbedingungen

Der Kanton Uri zählt zu den Grossregionen in der Zentralschweiz. Er umfasst 20 politische Gemeinden, hat eine Gesamtbevölkerungszahl von 36`299 Einwohner*innen (Platz 25 der Schweizer Kantone) und ist mit einer Fläche von 1077 km² der 11. grösste Kanton der Schweiz. Neun der Gemeinden haben eine Einwohner*innenzahl über 1`000. Altdorf ist mit 9`273 Einwohner*innen die grösste Gemeinde gefolgt von Schattdorf, Bürglen, Erstfeld, Silenen, Flüelen, Seedorf, Attinghausen und Andermatt.

Zwischen 500 und 1`000 Einwohner*innen leben in Spiringen mit 843 Einwohner*innen gefolgt von Unterschächen und Seelisberg.

Weniger als 500 Einwohner*innen leben in Isenthal mit 494 Einwohner*innen gefolgt von Göschenen, Wassen, Sisikon, Hospenthal, Bauen und Realp.

Aufgrund der Topographie mit einem Anteil an gebirgigen, unproduktiven Flächen von rund 56 Prozent wohnen drei Viertel der Einwohner*innen im untersten Kantonsteil, in der Reussebene. Der Anteil an über 65-jährigen Personen liegt mit 7`012 Personen bei 19.5% der Gesamtbevölkerung. Ein Grossteil dieser Personen wohnt – wie die Gesamtbevölkerung – ebenfalls in der Reussebene.

Der Anteil an über 65-jährigen Personen liegt mit 7`296 Personen bei 20,1% der Gesamtbevölkerung. Ein Grossteil davon wohnt – wie die Gesamtbevölkerung – ebenfalls in der Reussebene.

² OBSAN Bericht 11/2019, Gesundheitsreport Kanton Uri, Standardisierte Auswertung der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 und weitere Datenbanken

2.2 Psychische Gesundheit ältere Menschen (Modul D)

2.2.1 Nationale Ausgangslage

Internationaler Kontext

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden sind im Alter genauso wichtig wie zu jedem anderen Zeitpunkt des Lebens (WHO, 2017). Die Sensibilisierung für psychosoziale Themen, Investitionen zur Stärkung der eigenen Ressourcen sowie eine unterstützende Umgebung sind ab der Pension bis zum Lebensende essentiell. Ältere Menschen sind früher oder später mit abnehmenden körperlichen und sozialen Ressourcen konfrontiert, was die Mobilität, das soziale Netz und die Autonomie der betroffenen älteren Menschen stark beeinträchtigen kann. Anpassungen an die veränderte Situation werden notwendig, damit ältere Menschen so lange wie möglich zuhause leben können. Ein unterstützendes Umfeld und die Nutzung und Förderung der eigenen Ressourcen fördern die Gesundheit, die Autonomie und die soziale Teilhabe von älteren Menschen (GFCH, 2019).

Nationaler Kontext

Gesundheit 2030: Ziel 4: Gesund älter werden: Bund, Kantone und weitere Akteure sorgen dafür, dass Bürger und Bürgerinnen aller Altersgruppen günstige Bedingungen antreffen, die ihnen ein möglichst gesundes Leben ermöglichen. Zur Umsetzung von Ziel 4 sollen parallel zu folgenden Stossrichtungen konkrete Massnahmen entwickelt werden:

- Verstärkte Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (SR 4.1.): Ältere Menschen haben immer häufiger nicht nur eine, sondern mehrere nichtübertragbare Krankheiten. Vorbeugung kann die Risikofaktoren für nichtübertragbare Krankheiten reduzieren. Im Sinne der Förderung eines gesunden Alterns sollen Anstrengungen zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten über die gesamte Lebensdauer und in allen sozialen Gruppen verstärkt werden. Dies gilt für somatische und psychische Krankheiten inklusive Sucht- und Demenzerkrankungen.

NCD-Strategie 2017-2024: Die nationale NCD-Strategie geht davon aus, dass Menschen Verantwortung für sich selber, ihre Gesundheit und Umwelt übernehmen können. Die Eigenverantwortung der Menschen soll gestärkt und ihre Gesundheitskompetenz gefördert werden. Menschen sollen, in Kenntnis der Risiken und möglichen Folgen, gute Entscheide für ihre Gesundheit treffen können.

In der Schweiz fühlen sich rund 60% der Bevölkerung voller Energie und Vitalität (Schuler et al., 2016). Die grosse Mehrheit der Schweizer Bevölkerung (ab 15 Jahren in Privathaushalten) empfindet sehr viel häufiger positive als negative Gefühle. 15% der Bevölkerung weisen jedoch Symptome einer mittleren (11%) oder hohen (4%) psychischen Belastung auf (Marquis & Andreani, 2019). Ein Fünftel der Männer und über ein Viertel der Frauen im Alter zwischen 65 und 74 Jahren zeigen Anzeichen einer Depression (BAG, 2018). Mit zunehmendem Alter nimmt ausserdem die soziale Unterstützung durch das Umfeld ab (Schuler et al., 2016). Die KAP im Modul D versuchen, ältere Menschen mit Informationen, angepassten Angeboten und der Stärkung ihrer Kompetenzen zu erreichen.

Referenzgrundlagen für Zielgruppe und Themenschwerpunkte

Weitere Informationen sowie die Empfehlungen für die Zielgruppe und Schwerpunkte vom Modul D sind in den «Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm ab 2021» und im Bericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz» zu finden.

2.2.2 Kantonale Ausgangslage

Generell geben Urner*innen über 65 Jahren an, über ein hohes Energie- und Vitalitätsniveau zu verfügen. Jedoch geben 13,5% Urner*innen in dieser Altersgruppe an, von einer mittleren bis hohen psychischen Belastung betroffen zu sein. Dieser Wert ist im Kanton Uri leicht höher als im Schweizer Durchschnitt in der gleichen Altersgruppe (11,9%).

Urner Senior*innen verfügen über eine gute Kontrollüberzeugung und erleben weniger Einsamkeitsgefühle als der Durchschnitt der Schweizer Senior*innen. Nur ein kleiner Prozentsatz von Ihnen erfährt lediglich geringe soziale Unterstützung.

Die folgenden Zahlen zu risikoreichem Konsum sind mit Vorsicht zu interpretieren, da die Anzahl befragter Personen mit rund 100 Personen sehr klein ist. Nichtsdestotrotz können sie mögliche Ansätze für Handlungsfelder anzeigen.

Der Anteil Urner Senior*innen mit einem mittleren bis hohen Risiko für chronischen Alkoholkonsum liegt mit 9,3% über dem Durchschnitt von 6,3% für Schweizer Senior*innen. Auch der Anteil Raucher*innen über 65 Jahre ist mit 15,6% leicht höher als bei Schweizer*innen über 65 Jahren mit 13,6%. Ebenso verhält es sich mit dem Anteil an Urner Senior*innen mit problematischem Internetkonsum. Dieser liegt bei 1,2% im Vergleich mit den Schweizer Senior*innen bei 0,6% höher. Die Zahlen für episodisch risikoreichen Alkoholkonsum, Konsum von Cannabis, Medikamenten oder Schmerzmittel zeigen minimale Abweichungen vom Schweizer Durchschnitt



3 Programmbegründung

In der ersten Programmphase (2018 bis 2021) konnten viele Themen erstmals an eine breite Öffentlichkeit kommuniziert werden. Auch die Gemeinden und diversen Fachorganisationen konnten sich nach ihren Bedürfnissen mit gesundheitsförderlichen und präventiven Themen auseinandersetzen. Die Vernetzung ist in vielen Bereichen aufgebaut worden und einzelne Massnahmen haben schon einen hohen Policy-Grad erreicht.

Wichtig ist nun eine Verstetigung der laufenden Massnahmen und deren Verankerung, wie auch ein weiterer Aufbau von Massnahmen, wo nötig. In der Programmphase 2022 bis 2025 sollen die Programmziele reduziert und geschärft werden.

Nach wie vor liegt der Fokus bei den älteren Menschen. Dazu werden auch Bezugspersonen und Fachpersonen gestärkt und einbezogen, wie auch die Gemeinden als unmittelbarer und wichtiger Lebensraum älterer Menschen. Jeder Mensch soll seinen Möglichkeiten entsprechend in einem guten sozialen Umfeld und mit einer guten gesundheitsbezogenen Lebensqualität und Selbstständigkeit altern. Weitere Schwerpunkte ergeben sich durch die nationalen Ziele, die kantonalen Ausgangslagen und die Rückmeldungen der Begleitgruppe auf die erste KAP-Phase. Ein Schwerpunkt, der aus den nationalen Zielen und der kantonalen Ausgangslage abgeleitet wird, ist die ausgewogene Ernährung. Entsprechend werden in der kommenden Programmphase mehr Massnahmen dafür geplant. Diese zielen in der Mehrheit auf Verhaltensveränderungen ab und weniger auf die Verhältnisse. Es gibt im Kanton Uri nur zwei Mahlzeitenlieferdienste für Senior*innen. Einer davon bietet die Möglichkeit für eine Zertifizierung mit dem Label "Fourchette vert senior". Die Anbieter*innen von Seniorenmittagstischen wurden in der ersten Programmphase über ihr Interesse an Informationen und Schulung zu seniorengerechter Ernährung befragt. Das Echo war negativ. Für die Verhinderung und Verminderung von Stürzen mussten Massnahmen aus der Programmphase 2018 bis 2021, aufgrund der Pandemie, verschoben werden. Diese werden in die Programmphase 2022 bis 2025 übernommen und weitergeführt. Im Kern steht hier immer noch den Kreislauf der Risikoerfassung und das Zuführen zu passenden Massnahmen für Senior*innen mit einem Sturzrisiko zu optimieren. Die Massnahmen in diesem Bereich geschehen in enger Zusammenarbeit mit den Gesundheitsversorgern.

Die Gemeinde als wichtiger Lebensraum bleibt im Fokus der Massnahmen. Denn sie gilt als wichtigster Begegnungs- und Bewegungsraum, je stärker die Mobilitätseinschränkungen mit zunehmendem Alter werden. Die Urner Gemeinden sollen in den Themen aktiv werden, die für sie zurzeit bedeutungsvoll sind. Bei einigen ist dies die Ausgestaltung von Begegnungs- und Bewegungsräumen, bei anderen die betreuenden Angehörige und bei wieder anderen ist eine ganz niedrige Beteiligung in Form von ideeller Unterstützung (bspw. beim Tag für pflegende und betreuende Angehörige) oder der Publikation von gesundheitsförderlichen Inhalten auf Gemeindekanälen möglich.

Obwohl die Einsamkeitsgefühle von Urner*innen nicht alarmierend sind, bleibt es eine Daueraufgabe die soziale Teilhabe zu fördern. Über die Auswirkungen der Pandemie auf die Einsamkeitsgefühle der älteren Urner Bevölkerung ist noch nichts bekannt. Es ist jedoch anzunehmen, dass hier der Bedarf grösser wird. Hierbei stehen bedeutsame Änderungen im Lebenslauf, welche eine aussergewöhnliche Anpassungsleistung der Person erfordern im Fokus. Dies können sein:

- Pensionierung und der damit einhergehende Rollenverlust
- Scheidung oder Trennung
- eigene Erkrankung oder Behinderung
- Verlust des sozialen Netzwerks
- Verlust der Mobilität
- Wechsel von einer stationären Behandlung wieder nach Hause
- Betreuung und Pflege einer Person mit Erkrankung oder Behinderung
- Umzug in eine Alterswohnung oder ein Alters-/Pflegeheim und das dortige neue Leben

- Umzug des Ehepartners in ein Alters-/Pflegeheim
- Tod eines Familienangehörigen, speziell des Ehepartners, oder von nahen Freunden
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben, dem eigenen Tod

Die Bedürfnisse der Zielgruppe werden insbesondere durch die Voten der Begleitgruppe aufgenommen. Diese trifft sich zweimal jährlich zu einer Sitzung, um über die aktuellen Massnahmen und deren Weiterentwicklung zu diskutieren, Informationen aus ihren Bereichen einfließen und auch rückfliessen zu lassen. So werden neue beachtenswerte Entwicklungen im Kanton stetig in die Programmumsetzung einbezogen.

Die Begleitgruppe besteht aus Vertreter*innen der:

- Gesundheits-, Sozial- und Umweltdirektion,
- Gemeinden,
- Hausärzte,
- Seelsorge Landeskirchen,
- Älteren Bevölkerung,
- Pro Senectute Kanton Uri,
- Spitex Uri,
- SRK Kantonalverband Uri,
- Frauenbund Uri,
- Gesundheitsförderung Uri und
- Nationale Begleitung (Gesundheitsförderung Schweiz, Beizug bei Bedarf)

Die Begleitgruppenmitglieder wurden gefragt, wo aus ihrer Sicht der Handlungsbedarf für eine zweite Programmphase liegt. Die Rückmeldungen zeigen dabei folgende Bereiche:

- Entlastung (auch finanzielle) und Wertschätzung betreuender Angehöriger
- Lebensqualität am Ende des Lebens *
- Akteure/Angehörige stärken, die für ältere Menschen sorgen*
- Sonntagsveranstaltungen*
- Veranstaltungen in allen Gemeinden und nicht nur in der Reusebene*
- Positive Altersbilder in die Öffentlichkeit tragen*
- Generationensolidarität fördern*
- Bewegungsmöglichkeiten (Lebensumfeld) nach Bedürfnissen älterer Menschen gestalten*
- Bezahlbaren und altersgerechten Wohnraum schaffen
- Ausbau (nach den Bedürfnissen von Angehörigen und Betroffenen) von finanzierbaren Entlastungsangeboten
- Massnahmen zur besseren Vereinbarkeit von Angehörigenbetreuung und Erwerbstätigkeit*
- Case-Management für betreuende Angehörige
- Altersfragen auf politische Agenda rücken
- Stärkung der zentralen Ressourcen und Selbstwirksamkeit bei älteren Menschen*
- Direkte Kontakte weiterhin ermöglichen*

Es können nur die markierten* Bereiche in das KAP „Gesund ins Alter“ aufgenommen werden. Trotzdem ist es wichtig diese alle zu kennen und wenn immer möglich mitzudenken.

Eine weitere Möglichkeit den Bedürfnissen der älteren Bevölkerung Rechnung zu tragen ist, diese wenn immer möglich in die Entwicklung von Massnahmen einzubeziehen. Die Lebensphase nach der Pensionierung stellt für die Gesamtgesellschaft auch eine grosse Ressource dar. Durch ihr freiwilliges Engagement leisten Senior*innen in vielen Bereichen unentbehrliche Arbeit. Sei es für die Gesellschaft als Ganzes und auch speziell für andere Senior*innen. Diese Energie gilt es in der Programmumsetzung zu nutzen.

4 Vision

Die Urner Bevölkerung altert bei guter Gesundheit und in hoher Lebensqualität. Die ältere Bevölkerung bleibt möglichst lange selbstständig, mobil und sozial integriert.

5 Nationale Ziele

B: E&B Alter		
	Nationale Leitziele für die kantonalen Aktionsprogramme	Gesellschaftlicher Impact, zu welchem das Programm einen Beitrag leisten soll
Materielles Umfeld	<p>B1. Der öffentliche Raum ist so gestaltet, dass er die physische Aktivität älterer Menschen unterstützt.</p> <p>B2. Der öffentliche Raum und private Räume sind sturz sicher gestaltet.</p> <p>B3. Ältere Menschen und ihre Bezugspersonen haben niederschweligen Zugang zu Beratungs-/ Unterstützungsangeboten im Bereich Ernährung und Bewegung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Ältere Menschen können bei angemessener physischer Gesundheit möglichst lange selbstständig leben – Frühzeitige Heimeinweisungen werden vermieden. – Gesundheitsbezogene Unterschiede aufgrund der sozioökonomischen Herkunft werden reduziert (Chancengerechtigkeit) – Die prognostizierte Zunahme von Pflegekosten und medizinischen Folgekosten geht zurück (z.B. Folgekosten von Stürzen)
Soziales Umfeld	<p>B4. Die sozialen und strukturellen Rahmenbedingungen im Kanton, den Gemeinden und der Einrichtungen/ Angebote für ältere Menschen sind so gestaltet, dass sie eine ausgewogene Ernährung und physische Aktivität fördern.</p> <p>B5. Die primären Bezugspersonen werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, welche sie für die Bedeutung von ausgewogener Ernährung und physischer Aktivität von älteren Menschen sensibilisieren und sie dazu befähigen diese zu unterstützen.</p>	
Personale Ressourcen / Verhalten	<p>B6. Ältere Menschen werden mit wirksamen Massnahmen zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung, angemessener physischer Aktivität und zur Vermeidung von Stürzen erreicht.</p>	

D: Psychische Gesundheit Alter

Nationale Leitziele für die kantonalen Aktionsprogramme	Gesellschaftlicher Impact, zu welchem das Programm einen Beitrag leisten soll
<p>D1. Der öffentliche Raum und das Wohnumfeld sind so gestaltet, dass sie älteren Menschen eine aktive Freizeitgestaltung und soziale Teilhabe ermöglichen.</p> <p>D2. Ältere Menschen und ihre Bezugspersonen haben niederschweligen Zugang zu Beratungs-/ Unterstützungsangeboten, die ihre Ressourcen stärken und sie in belastenden Lebenssituationen unterstützen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Ältere Menschen können bei angemessener psychischer Gesundheit möglichst lange selbstständig leben und verfügen über eine gute gesundheitsbezogene Lebensqualität – Psychische Erkrankungen gehen zurück – Gesundheitsbezogene Unterschiede aufgrund der sozioökonomischen Herkunft werden reduziert (Chancengerechtigkeit) – Frühzeitige Heimeinweisungen werden vermieden – Die prognostizierte Zunahme von Pflegekosten und medizinischen Folgekosten geht zurück
<p>D3. Die sozialen und strukturellen Rahmenbedingungen im Kanton, den Gemeinden und der Einrichtungen/ Angebote für ältere Menschen sind so gestaltet, dass sie die soziale Teilhabe und den Erhalt resp. Aufbau von Beziehungsnetzen fördern.</p>	
<p>D4. Die primären Bezugspersonen werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, welche sie dazu befähigen ältere Menschen in ihren Ressourcen zu stärken und die sie selbst stärken.</p>	
<p>D5. Ältere Menschen werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, welche ihre Ressourcen stärken, die sie benötigen, um belastende Lebenssituationen zu meistern und psychisch gesund zu bleiben.</p>	

6 KAP-Ziele

Das Programm verfolgt folgende Ziele, die während der Programmdauer durch die aufgeführten Massnahmen erreicht werden sollen.

6.1 Z1: Gutes und selbstständiges Altern

Ältere Menschen und deren Angehörige sind informiert und motiviert für vielseitige Bewegung, ausgewogene Ernährung und zur sozialen Teilhabe. Sie sind sich der Wichtigkeit dieser Aspekte für den Erhalt und die Förderung des Wohlbefindens und der Selbstständigkeit bewusst. Diesem Ziel sind explizit Massnahmen zugeordnet, die sich an ältere Menschen und deren Angehörige richten zugeordnet.

Zugehörige Massnahmen:

Intervention	I1: Pilotprojekt Einkaufsrundgänge I2: TAVOLATA (Modul D) I3: Sorgende Gemeinschaften I4: Erzählcafé I5: Reden über Trauer I6: Generationenübergreifende Projekte und Angebote unterstützen I7: Kurs «mobil sein und bleiben» I15: Gesundheitsfördernde Kurse für Senior*innen I41: überregionaler, überbetrieblicher Pensionierungsvorbereitungsanlässe
Policy	
Vernetzung	
Öffentlichkeitsarbeit	Ö35: Kochbuch seniorenrecht Ö36: Spaziergangführer für Senior*innen

6.2 Z2: Empowerment von vulnerablen Gruppen

Vulnerable Bevölkerungsgruppen sind dank niederschweligen und gut zugänglichen Angeboten in ihren Ressourcen und Gesundheitskompetenzen gestärkt und über Beratungs- und Unterstützungsangebote informiert (z.B. betreuende Angehörige, Personen in sozioökonomisch- und soziokulturell schwierigen Situationen mit und ohne Migrationshintergrund, in kritischen Lebensübergängen). Die Ressourcen und Gesundheitskompetenzen unterstützen sie präventiv und in belastenden Situationen. Die Chancengerechtigkeit wird erhöht.

Zugehörige Massnahmen:

Intervention	I8: Sturzprävention in Regelstruktur integrieren I9: Information und Schulung Sturzprävention I10: Entlastungsangeboten für betreuende Angehörige weiterentwickeln I11: Schulungen für Multiplikator*innen im Integrationsbereich
Policy	
Vernetzung	V19: Fach- und Vernetzungsveranstaltung Sturzprävention V20: Projektgruppe Sturzprävention

	V21: Vernetzungstreffen der Akteure mit Beratungs- und Entlastungsangeboten für betreuende Angehörige und der Gemeinden
Öffentlichkeitsarbeit	Ö32: Informationen und Sensibilisierung zur Sturzprävention Ö33: Tag für pflegende und betreuende Angehörige Ö34: Film und Austauschrunden «Einsamkeit im Alter»

6.3 Z3: Gemeinden unterstützen und begleiten

Urner Gemeinden sind sensibilisiert, beraten und unterstützt, um Rahmenbedingungen, Angebote und Informationen zur Stärkung der psychischen und physischen Gesundheit von älteren Menschen sowie betreuenden Angehörigen bereit zu stellen oder zu ermöglichen. Die Urner Gemeinden sind sensibilisiert und setzen sich dafür ein, dass ältere Menschen sowie betreuende Angehörige ihre Ressourcen und Lebenskompetenzen stärken können. Dabei stehen folgende Themen im Zentrum: eine ausgewogene und altersgerechte Ernährung und Bewegung, die Sturzprävention wie auch die psychische Gesundheit und soziale Teilhabe.

Zugehörige Massnahmen:

Intervention	
Policy	P16: Gemeinden unterstützen und beraten
Vernetzung	
Öffentlichkeitsarbeit	Ö37: Medienbeiträge für "Dorfblätter"

6.4 Z4: Öffentlicher Raum für Bewegung und Begegnung

Der Lebensraum in den Urner Gemeinden und im Kanton ist so ausgestaltet, dass vielseitige, seniorengerechte und generationenübergreifende Bewegung und Begegnung möglich und attraktiv sind. Ältere Menschen leben in einer Umgebung, in der sie sich, auch mit Mobilitätseinschränkungen, sicher und selbstständig bewegen und am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

Zugehörige Massnahmen:

Intervention	I12: Vom Bänkli zum Plauderbänkli
Policy	P17: Bewegungs- und begegnungsfreundliche Gemeinden
Vernetzung	V22: Zusammenarbeit mit kantonaler Raumplanung
Öffentlichkeitsarbeit	

6.5 Z5: Sensibilisierung und Information

Die Urner Bevölkerung und Urner Organisationen sind in Bezug auf die Themen ausreichende seniorengerechte Bewegung und Ernährung und psychische Gesundheit im Alter informiert und sensibilisiert. Organisationen und deren Fachpersonen, die ältere Menschen betreuen, pflegen, begleiten und beraten, sind sich der Wichtigkeit dieser Aspekte für den Erhalt und die Förderung des Wohlbefindens und der Selbstständigkeit bewusst und integrieren diese Themen in ihre Arbeit. Aktuelle Informationen zu diesen Themen sowie zu bestehenden Angeboten im Kanton Uri sind kommuniziert und stehen zur Verfügung. Der Fokus wird insbesondere auf Lebensübergänge (bspw. Wohnformwechsel, Heimeintritt, Spitalein- und austritt, Verwitwung, Verlust von Mobilität oder sozialem Umfeld) gelegt.

Zugehörige Massnahmen:

Intervention	I13: Weiterbildung Multiplikator*innen I14: Fourchette verte - Senior
Policy	
Vernetzung	
Öffentlichkeitsarbeit	Ö38: Umsetzung Kampagnen/Aktionstage Ö39: Gesundheitsförderliche Informationen zu Wohnen im Alter

6.6 Z6: Gesundheitsförderung stärken

Die verschiedenen Sektoren (Gesundheits-/Sozial-/Umwelt-/Bildungs-/Wirtschafts-Sektor) übernehmen Verantwortung für gesundheitliche Belange. Das KAP ist breit abgestützt (finanziell und ideell), kommunal, kantonale, regional und national gut vernetzt. Der Grundsatz der Partizipation nimmt bei der Strukturbildung eine wichtige Rolle ein. Alle in der Gesundheitsförderung tätigen Akteure, Organisationen, Institutionen sowie Interessierte nehmen an einem Strukturbildungsprozess teil. Gesundheitsförderung verlangt ein koordiniertes und interprofessionelles Zusammenwirken unter Beteiligung breiter Kreise, die die Gesundheit beeinflussen. Die dafür notwendigen institutionellen und organisatorischen Gegebenheiten sowie die Kompetenz- und Aufgabenverteilung sind weiter optimiert.

Zugehörige Massnahmen:

Intervention	
Policy	P18: Kantonales Leitbild Alter
Vernetzung	V23: nationale Vernetzung V24: Steuergruppe V25: Begleitgruppe V26: kantonale und kommunale Vernetzung V27: kantonale Alterskommission V28: Forum Alter V29: Zusammenarbeit mit KAPs «Ernährung und Bewegung» und «Psychische Gesundheit» V30: Zusammenarbeit mit Akteuren der Altersarbeit V31: Zusammenarbeit im Modellvorhaben digitale Grundversorgung
Öffentlichkeitsarbeit	Ö40: Broschüre «Älter werden in Uri»



7 Massnahmen

Das Programm setzt folgende Massnahmen um.

7.1 Ebene Intervention

Interventionen beinhalten Projekte zur Gesundheitsförderung und Prävention und sollen Verhaltens- und Verhältnisänderungen bewirken. Die Schwerpunkte dieser Ebene sind:

- Multiplizieren und Verbreiten
- Kombinieren
- Verankern

7.1.1 I1: Pilotprojekt Einkaufsrundgänge (Kopierte kantonale Massnahme)

Ein*e Ernährungsberater*in der Diabetesvereinigung führt mit Senior*innen in Grossverteilern (Migros und/oder Coop) Einkaufsrundgänge durch. Im Fokus steht, wie man gesund einkauft. Bei der anschliessenden Zwischenverpflegung haben die Teilnehmenden Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen. 3 - 4 Einkaufsrundgänge bei Grossverteilern sind durchgeführt.

Kantonale Beschreibung:

Ernährungsberater*in kommt allenfalls nicht von der Diabetesvereinigung. Die Teilnehmer*innenzahl muss gut mit den Geschäften abgesprochen werden, damit die Einkaufsrundgänge nicht als hinderlich und störend empfunden werden. Die Einkaufsrundgänge sollen in verschiedenen Gemeinden angeboten werden.

Modul:	B
Nationale Ziele:	B3, B6
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	Ältere Menschen
Thema:	<ul style="list-style-type: none">• Förderung einer ausgewogenen Ernährung• Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum• Prävention von Mangelernährung
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none">• Pro Senectute• Ernährungsberater*in
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none">• Agilität• Erste Einschränkungen
Multiplikatoren:	
Settings:	Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld

7.1.2 I2: TAVOLATA (Modul D) (Good Practice Massnahme)

«TAVOLATA» ist ein partizipatives Netzwerk von lokalen und selbstorganisierten Tischgemeinschaften. Die älteren Menschen treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und ungezwungenen Austausch. Den Treffpunkt suchen sie selber aus. Das Netzwerk spricht ältere Personen an, die sich durch Eigeninitiative kennzeichnen und die Selbstorganisation der Tischgemeinschaften schätzen. Es sollen nicht nur aktive Personen erreicht werden, sondern auch isolierte ältere Menschen. Seit 2010 entstanden über 400 lokale Tavolata in 23 Kantonen.

Link: <https://www.tavolata.ch/>

Trägerschaft: Migros Kulturprozent

Kantonale Beschreibung:

Der Aufbau von Tavolatatischen wird vorangetrieben. Dazu finden Informationsveranstaltungen mit der regionalen Koordinatorin statt. Diese finden für interessierte Gruppen in allen Regionen des Kantons statt.

Modul:	D
Nationale Ziele:	D5, D6
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	<ul style="list-style-type: none"> • Ältere Menschen • Multiplikatoren
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst • Partizipation der Zielgruppe • Förderung der sozialen Teilhabe
Partner Organisationen:	keine Partner
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen
Multiplikatoren:	Freiwillig Engagierte
Settings:	<ul style="list-style-type: none"> • Familie / Zuhause • Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld

7.1.3 I3: Sorgende Gemeinschaften

Interessierte Gemeinden, Wohngenossenschaften, Quartiere oder Vereine sind im Aufbau von Sorgenden Gemeinschaften über alle Generationen hinweg unterstützt. Die Gemeinschaften werden begleitet und unterstützt, um ihre eigenen Grundsätze und Formen zu finden. Akteure der Altersarbeit werden mit einbezogen.

Modul:	D
Nationale Ziele:	D4, D5, D6
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	Ältere Menschen
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der Ressourcen im Umfeld • Förderung der sozialen Teilhabe
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinde- Stadtverwaltung • Migros Kulturprozente • Einwohner*innen, Wohngenossenschaften
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	
Settings:	Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld

7.1.4 I4: Erzählcafé

Der Aufbau, Entstehung und Etablierung sorgsam moderierter (wenn sinnvoll generationenübergreifende) Erzählcafés im Kanton Uri wird unterstützt. Dabei wird auf den Grundlagen des nationalen Netzwerks Erzählcafé aufgebaut und mit lokalen Akteuren der Altersarbeit zusammengearbeitet.

Die Erzählcafés sollen in verschiedenen Gemeinden stattfinden.

Modul:	D
Nationale Ziele:	D2, D6
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	Ältere Menschen
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst • Stärkung der Ressourcen im Umfeld • Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse • Förderung der sozialen Teilhabe
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinde- Stadtverwaltung • Migros Kulturprozent
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	
Settings:	<ul style="list-style-type: none"> • ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte • Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld

7.1.5 I5: Reden über Trauer

Trauerbegleiter*innen, interessierte Institutionen und Gemeinden werden unterstützt im Aufbau von Treffpunkten zum Thema «Umgang mit Trauer». Die Treffpunkte sollen in verschiedenen Gemeinden umgesetzt werden.

Modul:	D
Nationale Ziele:	D3, D6
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	Ältere Menschen
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst • Stärkung der Ressourcen im Umfeld • Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinde- Stadtverwaltung • Kirchen und Religionsgemeinschaften
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	
Settings:	<ul style="list-style-type: none"> • Familie / Zuhause • ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte • Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld

7.1.6 I6: Generationenübergreifende Projekte und Angebote unterstützen

In Zusammenarbeit mit interessierten Akteuren werden zum jährlichen Grosseelterntag gemeinsame Projekte und Angebote entwickelt. Die Programmleiterin unterstützt diese Arbeiten und übernimmt den Lead für die Treffen.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B2, B6, D2, D6
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	Ältere Menschen
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Förderung einer ausgewogenen Ernährung • Partizipation der Zielgruppe

	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der sozialen Teilhabe • Einbezug der Zivilbevölkerung
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Pro Senectute • Kantonsbibliothek Uri • Haus für Kunst Uri
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	
Settings:	<ul style="list-style-type: none"> • Familie / Zuhause • Freizeiteinrichtungen / Verein

7.1.7 I7: Kurs «mobil sein und bleiben»

Der VCS Uri wird fachlich und finanziell unterstützt in der Umsetzung des Kurses «mobil sein und bleiben».

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B2, B6, D2
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	Ältere Menschen
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Sturzprävention • Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst • Förderung der sozialen Teilhabe
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Pro Senectute • Fachgesellschaften und Berufsverbände • Verkehrsbetriebe
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	
Settings:	Familie / Zuhause



7.1.8 I8: Sturzprävention in Regelstruktur integrieren

Relevante Akteure integrieren die Sturzrisikoerfassung und die Zuweisung zu spezifischen Unterstützungsmassnahmen in ihre Arbeitsabläufe.

Modul:	B
Nationale Ziele:	B2
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	Multiplikatoren
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Sturzprävention • Prävention von Mangelernährung
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Spitex • Pro Senectute • Rheumaliga • BFU • Fachgesellschaften und Berufsverbände • Hausarztpraxen, Kantonsspital Uri, Plegheime
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	Professionelles nicht-medizinisches Personal
Settings:	<ul style="list-style-type: none"> • Familie / Zuhause • ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte

7.1.9 I9: Information und Schulung Sturzprävention

Es werden berufsgruppengerechte Information und Schulung durchgeführt.

Modul:	B
Nationale Ziele:	B5
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	Multiplikatoren
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Sturzprävention • Prävention von Mangelernährung
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Spitex • Sportvereine • Pro Senectute • Rheumaliga • BFU • Fachgesellschaften und Berufsverbände • evtl. Fitnesscenter
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	<ul style="list-style-type: none"> • Ärzte / Ärztinnen • Medizinisches Personal • Therapeuten / Therapeutinnen • Trainer / Trainerinnen, Coaches
Settings:	<ul style="list-style-type: none"> • Familie / Zuhause • ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte

7.1.10 I10: Entlastungsangeboten für betreuende Angehörige weiterentwickeln

In Zusammenarbeit mit interessierten Gemeinden und Akteuren werden bestehende Angebote besser an betreuende Angehörige kommuniziert und nach deren Bedürfnissen weiterentwickelt.

Modul:	D
Nationale Ziele:	D2, D3
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	Multiplikatoren
Thema:	Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinde- Stadtverwaltung • Spitex • SRK • Pro Senectute • Alzheimer Vereinigung
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	Angehörige
Settings:	Familie / Zuhause

7.1.11 I11: Schulungen für Multiplikator*innen im Integrationsbereich

In Zusammenarbeit mit den Programmleitungen «Ernährung und Bewegung» und «Psychische Gesundheit» sowie der kantonalen Integrationsdelegierten finden Schulungen der Moderator*innen Femmes-Tische, Männer-Tische und Schlüsselpersonen Integration statt.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B5, D5
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	Multiplikatoren
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Strukturelle Bewegungsförderung³ • Sturzprävention • Förderung einer ausgewogenen Ernährung • Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum • Prävention von Mangelernährung • Stärkung der Ressourcen im Umfeld • Sensibilisierung / Entstigmatisierung • Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen • Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen • Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund • Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse • Förderung der sozialen Teilhabe
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Kantonale Verwaltung • Dachverbände
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	Freiwillig Engagierte
Settings:	Familie / Zuhause

³ Bewegung soll mittels Infrastruktur und Raumgestaltung (innen und aussen), welche der Zielgruppe angepasst ist, gefördert werden.

7.1.12 I12: Vom Bänkli zum Plauderbänkli

In interessierten Gemeinden werden ausgewählte Sitzbänke mit einer Botschaft versehen und so zu einem «Plauderbänkli» aufgewertet. Die Botschaft weist darauf hin, dass sich Nutzer*innen der Sitzbänke offen für ein Gespräch mit anderen Nutzer*innen zeigen. Das «Plauderbänkli» ist so gestaltet, dass es auch erkennbar bleibt, wenn jemand darauf sitzt. Gleichzeitig soll in der betreffenden Gemeinde analysiert werden, ob genügend und geeignete Bänkli für Senior*innen, an relevanten Orten, zur Verfügung stehen. Bei Bedarf soll die Situation optimiert werden.

(Erfahrungen aus: <https://bankkultur.ch/de/graubuenden2018/>, Schöftland AG oder Fussverkehr Schweiz)

Mit dieser Massnahme soll für den öffentlichen Raum als wichtigen Ort für Begegnungen und Bewegung im Alter sensibilisiert werden.

Modul:	B
Nationale Ziele:	B1
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	Ältere Menschen
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Strukturelle Bewegungsförderung • Förderung der sozialen Teilhabe
Partner Organisationen:	Gemeinde- Stadtverwaltung
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	
Settings:	Gemeinde / Quartier / Wohnumfeld

7.1.13 I13: Weiterbildung Multiplikator*innen

Für Multiplikator*innen im Bereich der Altersarbeit werden thematische Weiterbildungen geprüft, geplant, organisiert und angeboten, in welchen auch der Digitalisierung Rechnung getragen wird.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B5, D5
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	Multiplikatoren
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Förderung einer ausgewogenen Ernährung • Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum • Prävention von Mangelernährung • Stärkung der Ressourcen im Umfeld • Sensibilisierung / Entstigmatisierung • Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen • Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse • Förderung der sozialen Teilhabe
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinde- Stadtverwaltung • Gemeindeverband • Suchtpräventionsstellen • Spitex • Kirchen und Religionsgemeinschaften • Sportvereine • SRK

	<ul style="list-style-type: none"> • Pro Senectute • Lungenliga • Krebsliga • Rheumaliga • Alzheimer Vereinigung • Zivilgesellschaftliche Organisationen • Psychiatrie (ambulant, stationär)
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	<ul style="list-style-type: none"> • Angehörige • Ärzte / Ärztinnen • Medizinisches Personal • Berater und Beraterinnen • Therapeuten / Therapeutinnen • Professionelles nicht-medizinisches Personal • Trainer / Trainerinnen, Coaches • Freiwillig Engagierte
Settings:	<ul style="list-style-type: none"> • Familie / Zuhause • ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte • Freizeiteinrichtungen / Verein

7.1.14 I14: Fourchette verte - Senior (Good Practice Massnahme)

«Fourchette verte senior» ist ein Qualitäts- und Gesundheits-Label für Institutionen, welche ältere Personen über den ganzen Tag verpflegen. Das Label ist für alle Betriebe im Bereich der Gemeinschaftsgastronomie zugänglich, welche über einen Tag hinweg bzw. während einer vollen Woche ausgewogene Mahlzeiten nach dem Prinzip der gesunden Ernährung und angepasst auf die spezifischen Bedürfnisse älterer Personen anbieten. Aktuell laufen vorbereitende Arbeiten für eine Ausweitung des Labels «Fourchette verte senior» zur Verpflegung von älteren Menschen zu Hause. Dadurch soll die Gesundheit und somit auch die Autonomie zuhause lebender Senioren gefördert werden.

Trägerschaft: Verein Fourchette verte Schweiz

Kantonale Beschreibung:

Das Interesse der Mahlzeitendienste und Institutionen im Kanton Uri wird erfragt. Interessierte Akteure können sich zertifizieren lassen.

Modul:	B
Nationale Ziele:	B2, B6
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	<ul style="list-style-type: none"> • Ältere Menschen • Multiplikatoren
Thema:	Förderung einer ausgewogenen Ernährung
Partner Organisationen:	keine Partner
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	<ul style="list-style-type: none"> • Angehörige • Medizinisches Personal
Settings:	Familie / Zuhause ausserfamiliäre Erziehungs- oder Betreuungsorte

7.1.15 I15: Gesundheitsfördernde Kurse für Senior*innen

Die Pro Senectute Uri führt im Auftrag der Gesundheitsförderung Uri für die Jahre 2022 und 2023 gesundheitsfördernde Kurse für Senior*innen durch. Die Kurse werden vorübergehend in das KAP "Gesund ins Alter" integriert, um Sie ab 2024 in der Regelfinanzierung bzw. im kantonalen Sozialplan zu verankern.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B2, B6, D2, D6
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	Ältere Menschen
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Förderung einer ausgewogenen Ernährung • Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum • Prävention von Mangelernährung • Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst • Sensibilisierung / Entstigmatisierung • Förderung der sozialen Teilhabe
Partner Organisationen:	Pro Senectute
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	
Settings:	Freizeiteinrichtungen / Verein

7.1.16 I41: überregionaler, überbetrieblicher Pensionierungsvorbereitungsanlässe

Insbesondere Mitarbeiter*innen in Urner KMUs sollen die Möglichkeit erhalten sich über den bevorstehenden Übergang ins Pensionsalter zu informieren und sich bewusst darauf vorzubereiten. Dafür wird in Zusammenarbeit mit den KMU und der Pro Senectute ein geeignetes überbetriebliches Angebot aufgebaut.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B6, D6
KAP-Ziele:	
Zielgruppe der Massnahme:	Ältere Menschen
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Förderung einer ausgewogenen Ernährung • Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst • Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Pro Senectute • KMU
Lebensphase:	Agilität
Multiplikatoren:	
Settings:	Arbeitsplatz



7.2 Ebene Policy

Als Policy-Massnahmen werden Massnahmen verstanden, die auf eine langfristige Verankerung der KAP-Themen in verbindlichen kantonalen Bestimmungen abzielen. Diese sind auf nachhaltige, strukturelle Veränderungen mit grosser Reichweite ausgerichtet und beziehen sich häufig auf unterschiedliche Politikbereiche.

7.2.1 P16: Gemeinden unterstützen und beraten

Gemeinden sind unterstützt und beraten ihre Rolle in der Gesundheitsförderung im Alter aktiv wahrzunehmen. Basis für die Zusammenarbeit bildet eine gegenseitig unterzeichnete Absichtserklärung.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B4, D4
KAP-Ziele:	
Art der Policy:	kommunale Leitbilder und Strategien
Thema:	<ul style="list-style-type: none">• Strukturelle Bewegungsförderung• Stärkung der Ressourcen im Umfeld• Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen• Partizipation der Zielgruppe• Förderung der sozialen Teilhabe• Einbezug der Zivilbevölkerung
Partner Organisationen:	Gemeinde- Stadtverwaltung

7.2.2 P17: Bewegungs- und begegnungsfreundliche Gemeinden

Die Arbeit mit den Urner Gemeinden zur Förderung von Bewegungs- und Begegnungsräumen wird gemeinsam mit den Programmleitungen KAP «Ernährung und Bewegung» und «Psychische Gesundheit» werden ausgeweitet. Die Zusammenarbeit mit Urner Akteuren in diesem Bereich wird gesucht. Gemeinsam wird für die Gemeinden eine Broschüre, auf Basis einer Vorlage von Gesundheitsförderung Schweiz, zum Thema erarbeitet. Das Angebot der KAPs für die Gemeinden wird definiert und den Gemeinden kommuniziert (Beratungen, Projektbegleitungen etc.). Mit interessierten Urner Gemeinden soll im Verlauf der Programmphase die Zusammenarbeit neu aufgebaut oder weitergeführt werden. Die Gemeinden werden dabei unterstützt, verbindliche Wege zu finden das Thema «bewegungs- und begegnungsfreundliche Räume» in ihrer Gemeinde anzupacken und weiterzuentwickeln. Der Prozess zur Weiterentwicklung von Bewegungs- und Begegnungsräumen in den Gemeinden wird durch die KAPs angestossen.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B1, B4, D1, D4
KAP-Ziele:	
Art der Policy:	kommunale Entscheide ohne gesetzliche Verankerung
Thema:	<ul style="list-style-type: none">• Strukturelle Bewegungsförderung• Förderung der sozialen Teilhabe
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinde- Stadtverwaltung• Kantonale Verwaltung• Zivilgesellschaftliche Organisationen• Fachgesellschaften und Berufsverbände

7.2.3 P18: Kantonales Leitbild Alter

Das Altersleitbild aus dem Jahr 2005 wird in den kommenden Jahren überarbeitet. Die Programmleitung wirkt bei der Erarbeitung mit.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B4, D4
KAP-Ziele:	
Art der Policy:	Kantonale Leitbilder und Strategien
Thema:	Einbezug der Zivilbevölkerung
Partner Organisationen:	Kantonale Verwaltung

7.3 Ebene Vernetzung

Vernetzung bedeutet Bündelung der Kräfte und fördert die Zusammenarbeit sowie den Wissens- und Erfahrungsaustausch. Mit Vernetzungsarbeit entsteht ein Mehrwert auf folgenden Ebenen:

- zwischen Kantonen
- zwischen Departementen innerhalb des Kantons
- zwischen Kanton und Gemeinden
- zwischen kantonalen Organisationen

7.3.1 V19: Fach- und Vernetzungsveranstaltung Sturzprävention

An einer interprofessionellen Veranstaltung werden Fachpersonen, die im Thema Sturzprävention arbeiten zu diversen Aspekten des Themas informiert, geschult und sie können sich untereinander austauschen.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B5, D4
KAP-Ziele:	
Art der Vernetzung:	Vernetzung innerhalb des Kantons: Mit anderen kantonalen Akteuren
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Sturzprävention • Prävention von Mangelernährung
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Kantonale Verwaltung • Spitex • Pro Senectute • Fachgesellschaften und Berufsverbände • Kantonsspital Uri

7.3.2 V20: Projektgruppe Sturzprävention

Die Projektgruppe Sturzprävention, welche von der Programmleitung "Gesund ins Alter" geleitet wird, begleitet die Umsetzung der Massnahmen in diesem Bereich, unterstützt fachlich, wirkt als Multiplikatorin und tauscht Wissen und Erfahrungen aus.

Modul:	B
Nationale Ziele:	B2, B3
KAP-Ziele:	
Art der Vernetzung:	Vernetzung innerhalb des Kantons: Mit anderen kantonalen Akteuren
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Sturzprävention • Prävention von Mangelernährung
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Spitex

- Pro Senectute
- Fachgesellschaften und Berufsverbände
- Kantonsspital Uri

7.3.3 V21: Vernetzungstreffen der Akteure mit Beratungs- und Entlastungsangeboten für betreuende Angehörige und der Gemeinden

Der Austausch unter den Akteuren, welche Dienstleistungen für betreuende Angehörige erbringen, wird weiterhin gepflegt.

Der Kontakt und Austausch mit den Gemeinden im Thema betreuende Angehörige wird weiterhin gepflegt.

Modul:	D
Nationale Ziele:	D2, D3, D5
KAP-Ziele:	
Art der Vernetzung:	Vernetzung innerhalb des Kantons: Mit anderen kantonalen Akteuren
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der Ressourcen im Umfeld • Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen • Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinde- Stadtverwaltung • Suchtpräventionsstellen • Spitex • SRK • Pro Senectute • Alzheimer Vereinigung • Fachgesellschaften und Berufsverbände

7.3.4 V22: Zusammenarbeit mit kantonaler Raumplanung

Durch die Zusammenarbeit mit der kantonalen Raumplanung fliessen gesundheitsförderliche Aspekte bei der Entwicklung von kantonalen Grundlagedokumenten mit ein.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B1, B4, D1, D4
KAP-Ziele:	
Art der Vernetzung:	Vernetzung innerhalb des Kantons: Mit anderen kantonalen Akteuren
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Strukturelle Bewegungsförderung • Förderung der sozialen Teilhabe
Partner Organisationen:	Kantonale Verwaltung

7.3.5 V23: nationale Vernetzung

Das KAP ist national gut vernetzt.

Teilnahme an nationalen Erfa-Treffen und Tagungen.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B2, B3, D2, D3
KAP-Ziele:	
Art der Vernetzung:	Beteiligung in nationalen Netzwerken: Caring Community, bfu, Alterspolitik
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Strukturelle Bewegungsförderung

	<ul style="list-style-type: none"> • Sturzprävention • Förderung einer ausgewogenen Ernährung • Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum • Prävention von Mangelernährung • Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst • Stärkung der Ressourcen im Umfeld • Sensibilisierung / Entstigmatisierung • Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen • Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund • Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse • Partizipation der Zielgruppe • Förderung der sozialen Teilhabe • Einbezug der Zivilbevölkerung
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Migros Kulturprozent • BFU • interkantonales Austauschtreffen Alterspolitik

7.3.6 V24: Steuergruppe

Die Steuergruppe ist verantwortlich für die Strategie des KAP und die Einbettung in bestehende und zukünftige Aktivitäten des Kantons. Die Steuergruppe setzt sich zusammen aus der Programmleitung, der Fachstellenleitung Gesundheitsförderung Uri und dem Abteilungsleiter des Amts für Gesundheit.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B4, D4
KAP-Ziele:	
Art der Vernetzung:	Vernetzung innerhalb des Kantons: Amt für Gesundheit
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Strukturelle Bewegungsförderung • Sturzprävention • Förderung einer ausgewogenen Ernährung • Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum • Prävention von Mangelernährung • Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst • Stärkung der Ressourcen im Umfeld • Sensibilisierung / Entstigmatisierung • Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen • Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen • Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen • Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund • Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse • Partizipation der Zielgruppe • Förderung der sozialen Teilhabe • Einbezug der Zivilbevölkerung
Partner Organisationen:	Kantonale Verwaltung

7.3.7 V25: Begleitgruppe

Die Begleitgruppe wirkt unterstützend zum Programm, zur Jahresplanung und zu den Projekten/Massnahmen mit - mittels fachlichen Inputs, Anregungen und Informationsaustausch.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B4, D4
KAP-Ziele:	
Art der Vernetzung:	Vernetzung innerhalb des Kantons: Mit anderen kantonalen Akteuren
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Strukturelle Bewegungsförderung • Sturzprävention • Förderung einer ausgewogenen Ernährung • Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum • Prävention von Mangelernährung • Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst • Stärkung der Ressourcen im Umfeld • Sensibilisierung / Entstigmatisierung • Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen • Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen • Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund • Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse • Partizipation der Zielgruppe • Förderung der sozialen Teilhabe • Einbezug der Zivilbevölkerung
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinde- Stadtverwaltung • Kantonale Verwaltung • Spitex • Kirchen und Religionsgemeinschaften • SRK • Pro Senectute • Fachgesellschaften und Berufsverbände

7.3.8 V26: kantonale und kommunale Vernetzung

Das KAP ist innerhalb des Kantons Uri gut vernetzt und im Austausch mit kantonalen und kommunalen Partnern, Fachstellen, Kommissionen und Fachgruppen.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B4, D4
KAP-Ziele:	
Art der Vernetzung:	Vernetzung innerhalb des Kantons: <ul style="list-style-type: none"> • Mit Kommissionen und übergeordneten Fachgremien • Mit Gemeinden • Mit anderen kantonalen Akteuren
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Strukturelle Bewegungsförderung • Sturzprävention

	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung einer ausgewogenen Ernährung • Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum • Prävention von Mangelernährung • Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst • Stärkung der Ressourcen im Umfeld • Sensibilisierung / Entstigmatisierung • Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen • Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen • Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen • Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund • Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse • Partizipation der Zielgruppe • Förderung der sozialen Teilhabe • Einbezug der Zivilbevölkerung
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinde- Stadtverwaltung • Gemeindeverband • Kantonale Verwaltung • Suchtpräventionsstellen • Spitex • Kirchen und Religionsgemeinschaften • Sportvereine • SRK • Pro Senectute • Lungenliga • Krebsliga • Rheumaliga • Alzheimer Vereinigung • Sucht Schweiz • Psychiatrie (ambulant, stationär)

7.3.9 V27: kantonale Alterskommission

Zurzeit fehlt eine kantonale Alterskommission. Diese soll künftig ins Leben gerufen werden. Die Programmleitung soll dort Einsitz nehmen.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B4, D4
KAP-Ziele:	
Art der Vernetzung:	Vernetzung innerhalb des Kantons: Mit Kommissionen und übergeordneten Fachgremien
Thema:	Einbezug der Zivilbevölkerung
Partner Organisationen:	Kantonale Verwaltung



7.3.10 V28: Forum Alter

Ein kantonales Altersforum vernetzt und informiert Akteure der Altersarbeit, Gemeinden sowie interessierte Menschen zu diversen Aspekten des Alter(n)s. Der Lead bei dieser Massnahme liegt beim Kanton. Die Programmleitung arbeitet bei der Entwicklung, Organisation und Durchführung mit.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B5, D5
KAP-Ziele:	
Art der Vernetzung:	Vernetzung innerhalb des Kantons: <ul style="list-style-type: none"> • Mit Kommissionen und übergeordneten Fachgremien • Mit Gemeinden • Mit anderen kantonalen Akteuren
Thema:	Einbezug der Zivilbevölkerung
Partner Organisationen:	Kantonale Verwaltung

7.3.11 V29: Zusammenarbeit mit KAPs «Ernährung und Bewegung» und «Psychische Gesundheit»

In Zusammenarbeit mit den beiden Programmleitungen, werden intergenerative Aspekte thematisiert und fachliche Inputs eingebracht. Insbesondere Massnahmen, welche auf Gemeindeebene umgesetzt werden, sollen dort wo es Sinn macht zielgruppenübergreifend konzipiert werden.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B4, D4
KAP-Ziele:	
Art der Vernetzung:	Vernetzung innerhalb des Kantons: Innerhalb des KAPs
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Strukturelle Bewegungsförderung • Sturzprävention • Förderung einer ausgewogenen Ernährung • Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum • Prävention von Mangelernährung • Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst • Stärkung der Ressourcen im Umfeld • Sensibilisierung / Entstigmatisierung • Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen • Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen • Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund • Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse • Partizipation der Zielgruppe • Förderung der sozialen Teilhabe • Einbezug der Zivilbevölkerung • generationenübergreifender Ansatz
Partner Organisationen:	keine Partner

7.3.12 V30: Zusammenarbeit mit Akteuren der Altersarbeit

Die Zusammenarbeit mit und unter den Akteuren, welche Dienstleistungen für die ältere Bevölkerung erbringen, wird weiterhin gepflegt.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B2, B3, D2, D3
KAP-Ziele:	
Art der Vernetzung:	Vernetzung innerhalb des Kantons: Mit anderen kantonalen Akteuren
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Strukturelle Bewegungsförderung • Sturzprävention • Förderung einer ausgewogenen Ernährung • Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum • Prävention von Mangelernährung • Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst

	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der Ressourcen im Umfeld • Sensibilisierung / Entstigmatisierung • Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen • Gesundheitsförderung mit ökonomisch benachteiligten Gruppen • Gesundheitsförderung mit bildungsfernen Gruppen • Gesundheitsförderung mit Gruppen mit Migrationshintergrund • Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse • Partizipation der Zielgruppe • Förderung der sozialen Teilhabe • Einbezug der Zivilbevölkerung
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Kantonale Verwaltung • Spitex • SRK • Pro Senectute • Alzheimer Vereinigung

7.3.13 V31: Zusammenarbeit im Modellvorhaben digitale Grundversorgung

Der Kanton führt im Kanton Uri Modellvorhaben zur digitalen Grundversorgung im ländlichen Raum durch. <https://www.ur.ch/themen/3281>

Die Anliegen der älteren Menschen und gesundheitsförderliche Aspekte sollen in den Digitalisierungsprozessen der Gemeinden wahrgenommen und berücksichtigt werden, sodass ein Mehrwert und keine Benachteiligung für ältere Menschen, insbesondere nicht-digitalisierte, entsteht.

Im Kanton Uri steht die dezentrale Besiedlung mit kleinen abgelegenen Ortschaften unter Druck. Im Zuge des Strukturwandels werden immer mehr traditionelle Standorte der täglichen Grundversorgung wie Dorfläden, Post oder Bank hinterfragt. Davon betroffen sind insbesondere periphere Regionen, die schlecht erschlossen sind und die dort lebenden älteren Menschen. Die Digitalisierung schafft gerade in solchen Siedlungsgebieten neue Möglichkeiten, um räumliche Distanzen aufzuheben und Dienstleistungen der öffentlichen Hand und weiteren Grundversorgungsanbietern neu zu definieren und mittels neuer Formen anzubieten.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B1, D1
KAP-Ziele:	
Art der Vernetzung:	Vernetzung innerhalb des Kantons: <ul style="list-style-type: none"> • Mit Gemeinden • Mit anderen kantonalen Akteuren
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der Ressourcen im Umfeld • Partizipation der Zielgruppe • Förderung der sozialen Teilhabe • Einbezug der Zivilbevölkerung
Partner Organisationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinde- Stadtverwaltung • Gemeindeverband • Kantonale Verwaltung

7.4 Ebene Öffentlichkeitsarbeit

Mit Öffentlichkeitsarbeit wird die Bevölkerung für die entsprechenden Themen sensibilisiert.

Ziele der Öffentlichkeitsarbeit:

- Sensibilisierung über Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit
- Aufzeigen der Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit
- Bekanntmachung der Angebote
- Die Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit in der Politik im Fokus halten

7.4.1 Ö32: Informationen und Sensibilisierung zur Sturzprävention

Die Bevölkerung, Bezugspersonen und Senior*innen werden informiert zum Thema Sturzprävention. Sturzrisiken und Angebote zu deren Verminderung werden adressatengerecht über geeignete Kanäle kommuniziert.

Modul:	B
Nationale Ziele:	B5, B6
KAP-Ziele:	
Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:	<ul style="list-style-type: none"> • Ältere Menschen • Gesamtbevölkerung
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Sturzprävention • Prävention von Mangelernährung
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	
Art der Öffentlichkeitsarbeit:	<ul style="list-style-type: none"> • Kampagne • Informationen
Kanal:	<ul style="list-style-type: none"> • Printmedium • Radio / TV • Newsletter • Website • Social Media

7.4.2 Ö33: Tag für pflegende und betreuende Angehörige

Jährlich am 30. Oktober wird in Zusammenarbeit mit den Gemeinden und Partnerorganisationen auf die Themen und Angebote pflegender und betreuender Angehöriger aufmerksam gemacht.

Modul:	D
Nationale Ziele:	D5
KAP-Ziele:	
Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:	Gesamtbevölkerung
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisierung / Entstigmatisierung • Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen

	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	
Art der Öffentlichkeitsarbeit:	Aktionstage
Kanal:	<ul style="list-style-type: none"> • Direkter Kontakt • Printmedium • Radio / TV • Newsletter • Website • Social Media

7.4.3 Ö34: Film und Austauschrunden «Einsamkeit im Alter»

Mit dem Dokumentarfilm der FFG, über Einsamkeit im Alter, werden Bevölkerung und Fachpersonen zum Thema Einsamkeit im Alter sensibilisiert. In anschliessenden Austauschrunden und/oder Veranstaltungen werden Bevölkerung und Fachorganisationen in diversen Gemeinden motiviert, bestehende Angebote zur sozialen Teilhabe im Alter zu koordinieren oder neue Angebote zu schaffen, dort wo sie fehlen.

Bei der Entwicklung neuer Angebote liegt ein spezieller Fokus auf Veranstaltungen an Sonntagen.

<https://ffg-video.ch>

Modul:	D
Nationale Ziele:	D5
KAP-Ziele:	
Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:	Gesamtbevölkerung
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisierung / Entstigmatisierung • Förderung der sozialen Teilhabe
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	
Art der Öffentlichkeitsarbeit:	Veranstaltungen / Aktionen
Kanal:	<ul style="list-style-type: none"> • Direkter Kontakt • Kino

7.4.4 Ö35: Kochbuch seniorenrecht

Ein bestehendes Kochbuch mit Urner Rezepten soll seniorenrecht angepasst neu aufgelegt werden. Dabei werden auch generationenübergreifende Aspekte mitgedacht.

Modul:	B
Nationale Ziele:	B6
KAP-Ziele:	
Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:	Ältere Menschen
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung einer ausgewogenen Ernährung • Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum • Prävention von Mangelernährung
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen
Multiplikatoren:	

Art der Öffentlichkeitsarbeit:	Informationen
Kanal:	Printmedium

7.4.5 Ö36: Spaziergangsführer für Senior*innen

Ein kantonaler Spaziergangsführer, der pro Gemeinde 1-2 Spazierwege beschreibt, soll in Druck- und Webversion entstehen. Dieser zeigt Spazierwege für Senior*innen mit Mobilitätseinschränkungen auf.

Modul:	B
Nationale Ziele:	B6
KAP-Ziele:	
Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:	Ältere Menschen
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Strukturelle Bewegungsförderung
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	
Art der Öffentlichkeitsarbeit:	Informationen
Kanal:	<ul style="list-style-type: none"> • Printmedium • Website • Apps

7.4.6 Ö37: Medienbeiträge für "Dorfblätter"

Den Gemeinden, welche ein Dorfblatt zur Kommunikation mit ihrer Bevölkerung haben, werden Mustertexte zu Themen der Gesundheitsförderung im Alter zur Verfügung gestellt, die sie dort publizieren können.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B6, D6
KAP-Ziele:	
Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:	Gesamtbevölkerung
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Sturzprävention • Förderung einer ausgewogenen Ernährung • Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum • Prävention von Mangelernährung • Sensibilisierung / Entstigmatisierung • Gesundheitsförderung mit pflegenden Angehörigen • Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse • Förderung der sozialen Teilhabe
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	
Art der Öffentlichkeitsarbeit:	Informationen
Kanal:	Printmedium

7.4.7 Ö38: Umsetzung Kampagnen/Aktionstage

Nationale, regionale und kantonale Kampagnen / Aktionstage / Projekte / usw. aus dem Altersbereich werden, wo sinnvoll, in Zusammenarbeit mit den beiden anderen KAP umgesetzt und verbreitet (z.B. Grosselternntag, Wassertrinken, Hitzewellen, Suchtprävention, Ernährungsbotschaften, Wie geht`s dir?, Experiment Zuckerfrei usw.) Ein besonderer Fokus wird dabei auf die Vermittlung positiver und differenzierter Altersbilder gelegt.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B5, B6, D5, D6
KAP-Ziele:	
Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:	Gesamtbevölkerung
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von ausreichend Bewegung • Förderung einer ausgewogenen Ernährung • Förderung von Wassertrinken / Prävention von Süssgetränkekonsum • Prävention von Mangelernährung • Sensibilisierung / Entstigmatisierung • Förderung der sozialen Teilhabe
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	
Art der Öffentlichkeitsarbeit:	<ul style="list-style-type: none"> • Aktionstage • Kampagne
Kanal:	<ul style="list-style-type: none"> • Direkter Kontakt • Printmedium • Radio / TV • Newsletter • Website • Social Media • Apps

7.4.8 Ö39: Gesundheitsförderliche Informationen zu Wohnen im Alter

Gemeinsam mit dem Amt für Soziales werden Informationen für die Gemeinden (Baukommissionen) und Senior*innen entwickelt, um diese über gesundheitsförderliches Wohnen im Alter zu informieren. Über die Form der Information (Broschüre, Webseite und/oder Veranstaltungen) ist noch zu entscheiden.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B2, D2
KAP-Ziele:	
Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:	Gemeinden
Thema:	<ul style="list-style-type: none"> • Strukturelle Bewegungsförderung • Sturzprävention • Stärkung der Ressourcen bei der Person selbst • Stärkung in Bezug auf kritische Lebensereignisse • Förderung der sozialen Teilhabe
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit

Multiplikatoren:	
Art der Öffentlichkeitsarbeit:	<ul style="list-style-type: none"> • Veranstaltungen / Aktionen • Informationen
Kanal:	<ul style="list-style-type: none"> • Printmedium • Website

7.4.9 Ö40: Mitarbeit Broschüre «Älter werden in Uri»

Es entsteht eine Broschüre zum Thema "Älter werden in Uri". Diese wird vom Kanton erstellt und die Programmleitung unterstützt die Arbeiten und lässt KAP – Themen und Angebote einfließen.

Nach Möglichkeit entsteht eine Musterbroschüre, die dann pro Gemeinde angepasst werden kann mit spezifischen Informationen.

Modul:	B, D
Nationale Ziele:	B5, D6
KAP-Ziele:	
Teilnehmende / Adressaten der Massnahme:	Gesamtbevölkerung
Thema:	Einbezug der Zivilbevölkerung
Lebensphase:	<ul style="list-style-type: none"> • Agilität • Erste Einschränkungen • Funktionelle Abhängigkeit
Multiplikatoren:	
Art der Öffentlichkeitsarbeit:	Informationen
Kanal:	Printmedium

8 Budget

Folgende Beträge sind budgetiert (in CHF):

	Pro Jahr	Gesamtes Programm	Prozent
Kantonsbetrag	101'500.-	406'000.-	67%
Betrag Gesundheitsförderung Schweiz	50'000.-	200'000.-	33%
Gesamtbudget	151'500.-	606'000.-	100%

Budgetaufteilung nach Modulen

Modul B	Modul D
303'000.-	303'000.-



9 Literaturverzeichnis

Pahud, O. & Hedinger, D. (2019). *Gesundheitsreport Kanton Uri. Standardisierte Auswertungen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 und weiterer Datenbanken* (Obsan Bericht 11/2019) Neuchatel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

Stoppe, G. (2012). *Psychische Gesundheit im Alter: Lasst uns mehr dafür tun!* Schweizerische Ärztezeitung, 93:39, S.1-3.

Münzer T. (2016) *Gesundheitsprävention im Alter – Wer gut beraten wird, lebt länger!* Schweizerisches Medizin-Forum 2016; 16 (1): S.7-8.

Public Health Schweiz (2011). *Positionspapier «Suizidprävention im Alter»*. Erarbeitet von der Fachgruppe Mental Health/ Arbeitsgruppe «Alternde Bevölkerung».

Wahl H.W. (2017). *Die neue Psychologie des Alterns – Überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase*. Köse-Verlag, München in der Verlagsgruppe Random House GmbH.

Weber, D.; Abel, B.; Ackermann, G.; Biedermann, A.; Burgi, F.; Kessler, C.; Schneider, J.; Steinmann, R. M.; Widmer Howald, F. (2016). *Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Grundlagen für kantonale Aktionsprogramme «Gesundheitsförderung im Alter»*. Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 5, Bern und Lausanne Bundesamt für Statistik. *Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Kantone 2015 – 2045*. Neuchâtel: BFS.

GF Schweiz. *Broschüre «Gesundheitsförderung im Alter – Handeln lohnt sich!»* Januar 2014. <https://gesundheitsfoerderung.ch/grundlagen/publikationen/gesundheitsfoerderung-im-alter.html>

Factsheet VIA GF Schweiz. *Projektbeschreibung 2014 – 2016*.

François Höpflinger. *Demographischer Wandel – und sozialpolitische Herausforderungen*. Fachtagung «Zukunft Alter in Uri» 26. Juni 2014. www.hoepflinger.com

Hochschule Luzern. Projekt «Zukunft Alter in Uri» *Schlussbericht* vom 25. Juni 2017, <http://www.gemeindeverband.ch/Zukunft-Alter-in-Uri.34.0.html>

Gesundheits-, Sozial- und Umweltdirektion Uri. *Alter geht uns alle an – Altersleitbild Uri* vom März 2005, <http://www.ur.ch/dl.php/de/5011342700271/altersleitbild.pdf>

Gesundheits-, Sozial- und Umweltdirektion Uri. *Fachbericht der Arbeitsgruppe zum Altersleitbild Uri* vom 1. März 2005, <http://www.ur.ch/dl.php/de/501134b5054a9/fachbericht.pdf>