IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

bagso

Im Alter IN FORM – IM FOKUS

Im Alter IN FORM
Newsletter
Ausgabe 1 | 2020

www.in-form.de
www.im-alter-inform.de

INHALT

Frage an ...	Franz Müntefering, Vorsitzender der BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.	2
Was sagt die Wissenschaft?	Mangelernährung eine Gefahr im Alter?	4
Erlebt im ...	Landkreis Tuttlingen: Von der Kreispflegeplanung zur kommunalen Seniorenpolitik – eine Zukunftsaufgabe	6
Aus der Politik	▪ BMEL: Vernetzungsstellen für Seniorenernährung	8
	▪ BMFSJ: Bündnis für ein demenzfreundliches Deutschland	8
Für Sie gelesen	▪ WHO Dekade „Gesundes Altern“	9
	▪ Digitalisierung	9
BAGSO-Hinweise | Termine | Impressum		9

Franz Müntefering

Vorsitzender der BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

Welche wichtige Botschaft ziehen Sie aus der Corona-Epidemie?

Helfen und sich helfen lassen!
Sich schützen und so auch andere schützen!

Wir sind in bewegten Zeiten, Solidarität ist gefordert. Wir müssen einiges lernen und haben auch gelernt. Aber wir wissen auch: Vorbei ist die Corona-Pandemie noch nicht und wir müssen weiter mit Umsicht und Zuversicht engagiert bleiben.

Das Virus ist noch nicht im Griff, aber das ist das Ziel und das wird auch gelingen. Auf dem Weg dahin einige Punkte als Zwischenbilanz und einige als Anregung für die kommenden Monate:

- Alle Generationen sind betroffen. Vorerkrankte, deutlich geschwächte Menschen, besonders.
- Die ältere Generation hat sich ganz überwiegend vernünftig und solidarisch verhalten, hat vielfach denen geholfen, die Hilfe brauchten. In den Häusern, auch in der Öffentlichkeit.
- Menschen in Alteneinrichtungen und Pflegeheimen waren besonders massiv betroffen, viele, lange isoliert, ohne nötige Kontakte.
- Pflegekräfte und zuhause die Angehörigen haben sich mit großem Einsatz und eigenem Risiko um die Pflegebedürftigen gekümmert. Danke! Aber oft mangelte es vor Ort an Grundvoraussetzungen und an Fach- und Hilfskräften.

→

Wir helfen mit!

Wie weiter?

- Isolation über längere Zeit ist keine Lösung. Sie kann sogar lebensgefährlich werden. Länder und Kommunen müssen den Einrichtungen weiter und vermehrt helfen, Vorsicht und Kontakte verantwortlich zu verbinden. Das gilt auch für alleinstehende Personen in ihren Wohnungen. Auch Telefon und Internet (wo vorhanden) können helfen.
- Aber auch wir als Individuen und als Gesamt-Gesellschaft müssen Hilfebedarfe aufmerksam registrieren und Hilfe versuchen oder lokale Hilfestellen ansprechen.
- Es gab und gibt viele Beispiele. Danke an alle. Und bleiben wir dabei: Helfen und sich helfen lassen. Menschen für Menschen.

Das Wichtigste, das Helfen, zuerst. Aber dann müssen alle miteinander auch daran gehen, einige Gefahrenpunkte für die Zukunft verlässlich abzuschaffen. Einiges darf nicht nochmal passieren.

Mangelernährung

eine Gefahr im Alter?

Interview mit Frau Prof. Dr. rer. nat. Dorothee Volkert

Prof. Dr. rer. nat.
Dorothee Volkert
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Institut für Biomedizin des Alterns, Medizinischen Fakultät

Frau Prof. Volkert, Sie forschen an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg am Institut für Biomedizin des Alterns der Medizinischen Fakultät zum Thema der Ernährungssituation älterer Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen.

Stellt Mangelernährung einen Risikofaktor oder ggf. sogar eine Gefahr für die Gesundheit älterer Menschen in Deutschland dar? Wie verbreitet ist Sie und wer ist besonders gefährdet?

» Viele Studien belegen tatsächlich eine weite Verbreitung von Mangelernährung bei älteren Menschen. Die Angaben zur Häufigkeit schwanken allerdings stark, je nachdem welche Gruppe älterer Menschen genau untersucht wurden und wie Mangelernährung jeweils definiert und erfasst wurde. Insgesamt weiß man, dass Mangelernährung vor allem in Verbindung mit akuten und chronischen Gesundheitsproblemen auftritt, rüstige und aktive ältere Menschen sind dagegen kaum betroffen.

Eine aktuelle Übersichtsarbeit über die vorhandenen Studien aus dem deutschsprachigen Raum hat ergeben, dass Untergewicht (BMI < 20 kg/m²) bei 2–4 % selbständiger Senioren aber bei bis zu 20 % der Bewohner in Pflegeheimen und bis zu 32 % geriatrischer Patienten im Akutkrankenhaus vorkommt. Beim Screening auf Mangelernährung mit dem weit verbreiteten MNA®-Fragebogen waren 6 % selbständiger Senioren betroffen, 9 – 38 % der Bewohner in Pflegeheimen und 17 – 30 % der untersuchten geriatrischen Patienten. «

Wie erkennt man eine Mangelernährung?

» Zwei wichtige Anzeichen einer Mangelernährung sind ein schlechter Appetit und eine geringe Essmenge über mehrere Tage. Auch der daraus resultierende Gewichtsverlust ist ein untrügliches Zeichen dafür, dass zu wenig gegessen wurde. Dafür kann es im Alter viele Gründe geben, wie zum Beispiel Kau- oder Schluckbeschwerden, Schwierigkeiten beim Einkaufen und Kochen oder Einsamkeit und fehlende Motivation für sich alleine zu kochen. Hinter Appetitlosigkeit und einem Gewichtsverlust können jedoch auch ernste medizinische Ursachen stecken. Deshalb ist es wichtig, sich regelmäßig zu wiegen und die Ursachen für eine unbeabsichtigte Gewichtsabnahme immer auch ärztlich abklären zu lassen. Auch ein absichtlicher →

Gewichtsverlust im Rahmen einer Abnehmdiät soll im Alter übrigens möglichst vermieden werden, weil dabei immer auch Muskel- und Organmasse verloren geht, die funktionell wichtig ist.

Wie schon erwähnt wird auch ein niedriger BMI als Zeichen einer Mangelernährung herangezogen. Bei älteren Menschen werden sogar Werte unter 22 kg/m² als kritisch betrachtet, da unterhalb dieses Grenzwerts ein erhöhtes Mortalitätsrisiko besteht. Außerdem gibt es verschiedene Fragebögen zum Screening auf Mangelernährung, z. B. den zuvor genannten MNA. Diese kombinieren mehrere einzelne Aspekte. Neben schlechtem Appetit bzw. geringer Essmenge, Gewichtsverlust und niedrigem BMI werden dabei auch noch akute Krankheiten und Stresssituationen berücksichtigt, weil diese den Bedarf an Energie und Nährstoffen erhöhen und so auch zu einer Mangelernährung beitragen können. Der MNA-Fragebogen enthält zusätzliche Fragen nach Mobilitätseinschränkungen und Demenz als wichtige Risikofaktoren für Mangelernährung. «

Welche Möglichkeiten der Vermeidung einer Mangelernährung bestehen und wo sehen Sie besonderen Handlungsbedarf?

» Tatsächlich sollte eine Mangelernährung am besten erst gar nicht entstehen, sondern möglichst vermieden werden, weil es im Alter generell viel schwieriger ist als früher wieder Gewicht zuzunehmen. Grundlage zur Vermeidung von Mangelernährung ist eine vielfältige und abwechslungsreiche Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse, Getreide- und Milchprodukten und auch Fleisch, Fisch und Eiern – genauso wie sie auch für jüngere Erwachsene empfohlen wird. Wichtig ist es, auf ausreichende Mengen und auf die zuvor genannten Warnsignale – Appetit- und Gewichtsverlust – zu achten und gegebenenfalls rasch die Ursachen zu klären. Vor allem in Krisensituationen, z. B. nach akuten Krankheiten oder einer schweren psychischen Belastung, z. B. dem Tod des Lebenspartners, braucht die Ernährung Aufmerksamkeit, aber auch bei den meisten chronischen Gesundheitsproblemen muss speziell auf eine vielseitige und ausreichende Ernährung geachtet werden, weil sie die Ernährung oft durch körperliche, kognitive, seelische oder soziale Beeinträchtigungen erschweren.

Von den Fachgesellschaften wird ein routinemäßiges Screening auf Mangelernährung bei allen Personen ab 65 Jahren gefordert, das in jedem Fall bei einer Aufnahme ins Krankenhaus und beim Einzug in eine Pflegeeinrichtung durchgeführt werden soll, sowie danach in regelmäßigen Abständen. Auch der Hausarzt sollte regelmäßig so ein Screening machen; wenn keine Auffälligkeiten vorliegen, reichen im ambulanten Bereich aber Wiederholungen in größeren Abständen, z. B. einmal jährlich. «

» Weiteren Handlungsbedarf sehe ich vor allem in Kliniken und Pflegeheimen, wo die Ernährungsversorgung bei betroffenen und gefährdeten Personen häufig im Argen liegt. Regelmäßiges Wiegen und auch Mangelernährungsscreenings sind zwar schon recht gut etabliert, aber das entsprechende Fachpersonal fehlt dann vielfach, das sich um die vorhandenen Probleme dann auch kümmern und die richtige Abhilfe schaffen kann. «

Landkreis Tuttlingen:

Von der Kreispflegeplanung zur kommunalen Seniorenpolitik – eine Zukunftsaufgabe

Marianne Thoma

ist Altenhilfefachberaterin im Landkreis Tuttlingen und leitet die Fachstelle für Pflege und Selbsthilfe. Sie ist seit 1991 hauptamtlich in der Altenhilfe tätig. Die „Seniorenpolitische Rahmenkonzeption Landkreis Tuttlingen“ finden Sie unter:

HTTPS

https://www.landkreis-tuttlingen.de/Aktuelles/Seniorenpolitsche-Konzeption

Die Lebenssituation unserer älteren Mitbürger*innen weiter zu verbessern ist ein Hauptanliegen unserer „Seniorenpolitischen Rahmenkonzeption“. Über ein Jahr lang haben Verantwortliche und Fachleute aus unseren Kommunen, des Landratsamtes, der Wohlfahrtspflege, des Kreisseniorenrates und des Kommunalverbandes Jugend und Soziales an diesem Konzept gearbeitet. Beim kreisweiten „Seniorengipfel“ im Juli 2017 wurden konkrete Umsetzungsvorschläge definiert, die der Kreistag im Oktober 2017 einstimmig beschlossen hat. Bei der Erstellung der Gesamtkonzeption war uns wichtig, uns an den Bedarfen der Menschen zu orientieren, einerseits der Senioren und pflegebedürftigen Menschen, andererseits auch deren Angehörigen und der Menschen in Pflegeberufen. Hinzu kommt die anzunehmende gesamtgesellschaftliche Entwicklung verbunden mit dem Wandel und Änderungen in der Wirtschaft und der Infrastruktur.

Der Landkreis Tuttlingen sieht sich in der Verantwortung, die Prozesse in den Kommunen zu begleiten und vor allem im niederschwelligen Betreuungsbereich beratend und unterstützend tätig zu sein.

Aufgrund der verabschiedeten Handlungsempfehlungen wurden in den vergangenen drei Jahren eine Vielzahl an Projekten bereits umgesetzt oder angestoßen:

- Ausbau der Begegnungsstätten, offener Mittagstisch, Tagespflege und niederschwellige Betreuungsangebote.
- Allgemeine Sensibilisierung für eine gesunde Lebensführung
- Gesundheitsförderung als offenes Angebot in den Kommunen (Gesunde Kommune)
- Erstellung eines Erwachsenenschutzkonzepts für den Landkreis Tuttlingen
- Teilnahme am Projekt „Modellkommune Pflege gemäß“ §123 SGB XI.

> „In unserem Landkreis haben wir mittlerweile eine fast flächendeckende Versorgung durch die Nachbarschaftshilfevereine. Die Begleitung und Schulung der Vereine sehen wir als eine zentrale Aufgabe.“

In der Zusammenarbeit mit den Menschen vor Ort bildet das Netzwerk der Nachbarschaftshilfevereine und der ambulanten Pflegedienste die Basis der Versorgung in der Häuslichkeit. In unserem Landkreis haben wir mittlerweile eine fast flächendeckende Versorgung durch die Nachbarschaftshilfevereine. Die Begleitung und Schulung der Vereine sehen wir als eine zentrale Aufgabe. Deren hohes Maß an ehrenamtlichem Engagement und der unmittelbare Blick auf die Bedarfe vor Ort bilden die Grundlage für die Weiterentwicklung der passgenauen Versorgungskonzepte. Vor allem für die pflegebedürftigen Menschen in der Häuslichkeit sind die Themen gesunde Ernährung, Bewegung und soziale Teilhabe von großer Bedeutung. Im Landkreis Tuttlingen begegnen wir uns in den Facharbeitskreisen auf Augenhöhe, motiviert werden wir durch die Schaffung von innovativen und zeitgemäßen Konzepten.

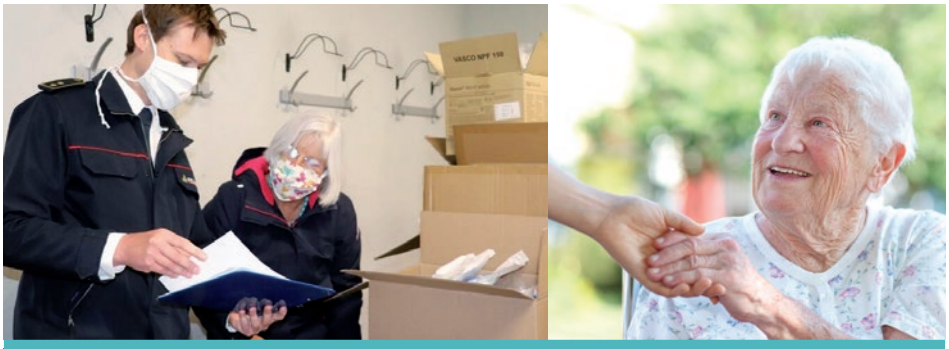

Bild: Schwäbisch Media – Gränzbote Tuttlingen

Diese enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit allen Diensten der Pflege im Landkreis Tuttlingen hat uns auch durch die erste Covid-19 Welle getragen. Füreinander da zu sein, die Ängste und Sorgen miteinander zu besprechen und pragmatische Lösungen zu erarbeiten, zeichnet die Menschen im Landkreis auf allen Ebenen aus. Auch in schwierigsten Zeiten mit klarem Blick für unsere vulnerablen Bevölkerungsgruppen da zu sein, ist unser Ziel und Antrieb.

BMEL: Vernetzungsstellen für Seniorenernährung

Bundesernährungsministerin Julia Klöckner im Februar 2019 in einem Seniorenheim in Bonn.
Bild: BMEL/photothek.net/Ute Grabowsky

Im Jahr 2050 wird jeder Dritte in Deutschland über 60 Jahre alt sein. Daher hat die Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft, Julia Klöckner, eine Ernährungsinitiative für Seniorinnen und Senioren gestartet. Mit einer Ernährungsinitiative will das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) die gesunde Ernährung älterer Menschen stärken. Kernelement der Initiative ist die Einrichtung von Vernetzungsstellen für Seniorenernährung in allen Bundesländern.

Sie bieten Beratung, vermitteln Wissen, vernetzen die Akteure und sollen so dabei helfen, bundesweit das Essensangebot in Senioreneinrichtungen sowie von Essen auf Rädern durch flächendeckende Anwendung der Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) aber auch die Ernährungssituation von noch zu Hause lebenden Seniorinnen und Senioren zu verbessern.

In den ersten Bundesländern (Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg und Saarland) haben die Vernetzungsstellen bereits ihre Arbeit aufgenommen. In naher Zukunft werden weitere Institutionen bundesweit folgen.

HTTPS

https://www.in-form.de/wissen/vernetzungsstellen-seniorenernaehrung/

BMFSJ: Bündnis für ein demenzfreundliches Deutschland BMG/BMFSFJ

In Deutschland sind derzeit ca. 1.6 Millionen Menschen an Demenz erkrankt, bis zum Jahre 2050 wird deren Anzahl auf 2.8 Millionen geschätzt. Die Bundesregierung hat den akuten Handlungsbedarf erkannt und veröffentlichte im Juli 2020 die Nationale Demenzstrategie. Ein wichtiger Schwerpunkt ist, Strukturen zur gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Demenz an ihrem Lebensort aus- und aufzubauen. Dazu gehört beispielsweise die Errichtung von "Vor-Ort-Netzwerken". In den lokalen Netzwerken entstehen Angebote der Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige.

Die BAGSO unterstützt mit ihrer Netzwerkstelle Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz die deutschlandweite Verbreitung dieser Demenznetzwerke. Sie berät Netzwerke aus Kreisen und kreisfreien Städten, die im bisherigen Bundesprogramm in den vergangenen Jahren keine Förderung erhalten haben beim Aufbau flächendeckender Unterstützungsstrukturen auf regionaler Ebene. Eine Bewerbung ist noch bis zum 28. August 2020 möglich: https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/ministerium/ausschreibungen-foerderung/foerderrichtlinien/bundesprogramm-lokale-allianzen-menschen-mit-demenz

HTTPS

https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/nationale-demenzstrategie-1765126

Die Dekade des gesunden Alterns 2020 –2030

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ruft von 2020 bis 2030 die „Dekade des gesunden Alterns“ aus und hat zehn Schwerpunkte definiert, um dieses Ziel zu erreichen. Durch fachübergreifende Zusammenarbeit in diesen zehn Jahren soll das Leben älterer Menschen sowie deren soziales und räumliches Umfeld verbessert und damit die Gesundheit gefördert werden.

Weltweit soll sich laut WHO bis 2050 der Anteil der über 60-Jährigen an der Weltbevölkerung verdoppelt haben.

Regierungen, Zivilgesellschaft, Expertinnen sowie Experten aus Wissenschaft und Praxis sind dazu aufgerufen, ihre unterschiedlichen Expertisen in diesem Gebiet zusammenzubringen. Das übergreifende Ziel dieser fachübergreifenden Zusammenarbeit ist dabei, das Leben älterer Menschen sowie deren soziales und räumliches Umfeld zu verbessern und deren Gesundheit zu fördern.

HTTPS

https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=13043

Die Dekade des gesunden Alterns schließt an eine globale Strategie und den Aktionsplan zum gesunden Altern der WHO von 2016 bis 2020 an und führt diese fort. Die dort festgelegten fünf strategischen Ziele wurden für die Dekade des gesunden Alterns erweitert und Prävention, lebenslanges Lernen und die Vermeidung von Altersdiskriminierung mit aufgenommen.

Die zehn Schwerpunkte der Dekade des gesunden Alterns beschreiben konkrete Maßnahmen und richten sich an die relevanten Stakeholder der verschiedenen Sektoren. Dadurch sollen die Ziele der Strategie und des Aktionsplans zum gesunden Altern der WHO erreicht werden.

Im Alter IN FORM Mediathek – Interessante Medien zum Themenbereich Gesundheit im Alter

Die neue Im Alter IN FORM Mediathek bietet zu den Themenbereichen gesunde Ernährung, Bewegung, Gesundheitsförderung und allgemeinen Gesundheitsaspekten im Alter eine große Auswahl an Hinweisen und bündelt eine Vielfalt an verfügbaren Fachinformationen. Zu finden sind Informationen von anerkannten Institutionen und Autoren in Form von digitalen und analogen Broschüren, Literaturstellen, Videos und Audiodateien sowie Links zu interessanten Internetseiten. Unter folgendem Link: https://im-alter-inform.de/mediathek/ sind sie zu entdecken!

BAGSO Podcasts: Zusammenhalten in dieser Zeit!

Der BAGSO-Podcast richtet sich in der Corona-Pandemie mit nützlichen Tipps und ermutigenden Beispielen vor allem an Ältere. Alle zwei Wochen erscheint eine neue Folge.

https://www.bagso.de/corona-pandemie/zusammenhalten-in-dieser-zeit-ein-podcast-der-bagso/

Fördermittel kein Buch mit sieben Siegeln.

Welche Fördermöglichkeiten gibt es zur Umsetzung von Ideen für ältere Menschen? Wer kann sie beantragen, an wen wendet man sich? Viele Informationen zum Thema Fördermittel unter:

https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/foerdermoeglichkeiten/

Wissensdurstig.de der Servicestelle für Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen

Wissensdurstig.de ist ein Internetportal der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. und gehört zur Servicestelle „Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen“. wissensdurstig.de informiert ältere Menschen über Lernveranstaltungen in ihrer Nähe. Enthalten sind dort u. a. Sprachkurse, Smartphone-Kurse, offene Treffs, Spielegruppen, Kunst- und Kulturveranstaltungen, Informationsveranstaltungen zu Verbraucherschutz und rechtlichen Themen und auch Gesundheits- und Bewegungsangebote. Jeder Anbieter von Bildungsmaßnahmen kann seine Angebote für Ältere dort einstellen, damit sie von mehr älteren Menschen gefunden werden können. Dies geht entweder selbst online (kostenfrei als Veranstalter registrieren) oder auch automatisiert. Melden Sie sich gerne bei uns!

Darüber hinaus finden Sie auf wissensdurstig.de gute Praxisbeispiele für Bildungsprojekte sowie ausgewählte Literatur- und Materialien rund ums Thema Bildung im Alter.

Projekt: Im Alter IN FORM informiert

Das Digitale Ernährungsquiz - spielerisch Deutschlands Regionale Spezialitäten entdecken und Ernährungswissen testen, allein oder in einer Gruppe.

Herunterladen hier: https://im-alter-inform.de/weiterbildung/ernaehrungsquiz/

Die Mund- und Zahngesundheit bis ins hohe Alter

ist eine Voraussetzung für die Fähigkeit zu Kauen, Beißen, Genießen und für die Gesundheit generell! Wie sollte die Zahnpflege im Alltag praktisch aussehen? Informationen dazu gibt es hier:

HTTPS

https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/handlungsfelder/mund-und-zahngesundheit/

TERMINE

Regionale Fachtagung

„Die Gesundheit älterer Menschen in Kommunen kreativ gestalten“

29. September 2020 | Neubrandenburg

HTTPS https://im-alter-inform.de/termine/tagungen/regionale-fachtagungen/

Fachtagungen

Gemeinschaftsverpflegung „Mahlzeiten für ältere Menschen – aber bitte mit Genuss und Mehrwert“.

Veranstaltungsorte und Termine unter:

HTTPS

https://im-alter-inform.de/termine/tagungen/fachtagungen-gemeinschaftsverpflegung/

Impressum

Herausgeber
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Geschäftsstelle im Alter IN FORM
Noeggerathstraße 49
53111 Bonn
E-Mail: inform@bagso.de
www.im-alter-inform.de

Redaktion
Anne v. Laufenberg-Beermann, Dipl. Troph; Projektleiterin;
Gabriele Mertens-Zündorf, Dipl. Oec. Troph; Projektreferentin

Gestaltung und Satz
GDE | KOMMUNIKATION GESTALTEN

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

bagso

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.