

Von: Dialog gesund & aktiv Altern <astrid.wilfinger@sozialversicherung.at>
Gesendet: Donnerstag, 22. Oktober 2020 14:35
An: Wilfinger Astrid
Betreff: 2. Dialog-Newsletter 2020



Aktuelles aus dem Dachverband der Sozialversicherungsträger

22.10.2020



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir möchten erreichen, dass die Menschen in unserem Land selbstbestimmt und gesund leben können und eine etwaige Pflegebedürftigkeit lange hinausgezögert wird!

Soziale Teilhabe und sozialer Zusammenhalt stehen dabei im Mittelpunkt unserer Bemühungen als Kooperationspartner im Dialog gesund & aktiv Altern. Die Menschen in Österreich leben immer länger, jedoch die Zahl der in Gesundheit verbrachten Lebensjahre sinkt derzeit. Aufgabe des „Dialogs gesund & aktiv Altern“ ist es daher, gemeinsam mit allen Stakeholdern auf Ebene des Bundes, der Sozialversicherungen, der Länder und Gemeinden Maßnahmen zu entwickeln, die die Gesundheitsförderung im Alter stärken, um die Zahl der gesunden Lebensjahre zu erhöhen, Einsamkeit und soziale Isolation zu verhindern sowie vorzeitiger Betreuungs- und Pflegebedürftigkeit vorzubeugen.

Neben einem guten Bild vom Älterwerden stehen im „Dialog“ Austausch und Vernetzung und die Erarbeitung von

Maßnahmen, die die soziale Teilhabe in einer langlebigen Gesellschaft fördern, im Fokus.



Dialog - Workshop bei der 22. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ am 16. November

Diskutieren Sie mit uns Empfehlungen zu wirkungsvollen Maßnahmen aus dem Dialog gesund & aktiv Altern! Es geht um die Sensibilisierung für ein neues Altersbild, den Aufbau und die Ausweitung einer lokalen und regionalen Sorgeskultur und um eine gemeinsame Struktur für Austausch und Vernetzung auf breiter Ebene.

Gemeinsam mit Stakeholdern aus ganz Österreich soll ein Maßnahmenpaket entwickelt werden, um die Gesundheit in einer langlebigen Gesellschaft durch soziale Teilhabe zu stärken. Ihre Meinung ist uns wichtig!

Der Workshop „Dialog gesund & aktiv Altern – Einladung zur Mitgestaltung“ findet am 16. November von 11 bis 11.45 Uhr im Rahmen der 22. Österr. Gesundheitsförderungskonferenz „Sozialer Zusammenhalt stärkt Gesundheit – Beiträge aus der Gesundheitsförderung“ statt.

Aufgrund der aktuellen Situation zur Covid-19-Pandemie wird die Konferenz dieses Jahr online stattfinden. Nähere Informationen finden Sie unter:

https://fgoe.org/Gesundheitsfoerderungskonferenz_2020

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren
Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählt wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Minimale Fremdstärke bedarf, dass die
Anforderung etwas hochsteigend ist, während
die Belastung aber noch gleichmäßig
bleibt. (z.B. 100 Meter zu 2000
bei Erkranker empfohlen.)

Höhere Intensität bedeutet, dass man
keinen Atem raus und nur noch
kurze Atempausen machen kann
(z.B. 75 Meter zu 1000)

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen
die großen Muskeln (wie die Körper-
stämme) arbeiten, indem sie gegen die
Erdbeschwerkraft (z.B. beim
Bücken) als Widerstand eingesetzt werden.

Österreichische Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene ab 65 Jahren

Die Förderung regelmäßiger Bewegung ist für ältere Menschen besonders wichtig, weil sie im Vergleich zu anderen Altersgruppen am wenigsten körperlich aktiv sind. Grundsätzlich gelten dieselben Empfehlungen wie für Erwachsene: 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung pro Woche und zusätzlich an 2 Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen. Zusätzlich wird ein vielseitiges Training mit Aktivitäten zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie des Gleichgewichts empfohlen. Ältere Menschen sollen die Belastung und den Umfang ihrer körperlichen Aktivität entsprechend ihrem Fitnessniveau beziehungsweise ihrer eventuellen Einschränkungen festlegen.

Die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität für die Gesundheit bis ins hohe Alter ist gut belegt. Um das Wissen über gesunde Bewegung zu erhöhen und möglichst vielen Menschen eine Antwort auf die Frage „Wie viel Bewegung ist für mich empfehlenswert?“ zu geben, wurden die bestehenden „Österreichischen Bewegungsempfehlungen“ anhand der aktuellen Literatur überarbeitet und veröffentlicht.

Die detaillierten Österreichischen Bewegungsempfehlungen für alle Altersgruppen (Erwachsene, ältere Erwachsene, Frauen während der Schwangerschaft und danach und Erwachsene mit chronischen Erkrankungen), aktuelle Daten zum Bewegungsverhalten in Österreich, sowie die Aufbereitung aktueller Literatur zum Thema Bewegung und Gesundheit stehen auf der Website des FGÖ zur Verfügung.

https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-08/WB_17_bewegungsempfehlungen_bfrei.pdf



Die Zivilgesellschaft der Zukunft. Von der Akuthilfe in der Krise zur Triebfeder sozialer Innovation

Unter diesem Aufhänger veranstaltete das Unabhängige Landesfreiwilligenzentrum in Linz, am 12. September, ein Symposium im Rahmen der Ars Electronica. Die Vielzahl von Nachbarschaftsinitiativen, die in Folge des Covid-Lockdowns im Frühjahr gegen Einsamkeit und soziale Isolation entstanden sind, sollten als großes Potential für die Zukunft weiterentwickelt werden.

Dabei zeigte sich die wichtige Rolle der Freiwilligenzentren, die als Drehscheiben der Unterstützung und Vernetzung der Initiativen dienen. Es wurde eine neue www.youtoo.help App entwickelt, mit der Bekannte zur Mitarbeit eingeladen werden können und die hilft, sich gemeinsam zu organisieren.

Die entwickelten Initiativen unterstützen die Bemühungen des „Dialogs gesund & aktiv Altern“, ein Österreich weites Sorgenetzwerk der gegenseitigen Achtsamkeit nach dem Vorbild von „NachbarschaftshilfePLUS“ aufzubauen.

Chancengerechtigkeit im Alter und Vorbeugung von sozialer Isolation und Einsamkeit durch soziale Teilhabe stehen dabei im Mittelpunkt. Gleichzeitig sind freiwilliges Engagement und soziale Teilhabe ein wichtiges Instrument der Gesundheitsförderung im Alter.

Mehr zum Symposium: <https://www.ulf-ooe.at/zivilgesellschaft-der-zukunft/programm/>



Gesundheitsförderung stärken - Einsamkeit mindern - Pflegebedürftigkeit vorbeugen

Die von Sozial- und Gesundheitsminister Rudi Anschober initiierte Task Force Pflege zur Erarbeitung eines nachhaltigen Pflegesystems wurde am 20. Oktober eröffnet. Für das Themenfeld „Einsamkeit mindern und das Miteinander fördern“ ist im BMSGPK die Sektion V Soziales federführend zuständig.

Gemeinsam mit den Sektionen VI und VII Gesundheit werden die vom „Dialog gesund & aktiv Altern“ durch soziale Teilhabe erarbeiteten Empfehlungen in die Task Force Pflege eingebracht. Denn die Stärkung der Gesundheitsförderung über den gesamten Lebensverlauf und insbesondere im Alter ist der beste Beitrag zur Vorbeugung von frühzeitiger Betreuungs- und Pflegebedürftigkeit.

In den Empfehlungen des „Dialogs gesund & aktiv Altern“ durch soziale Teilhabe, stehen die österreichweite Etablierung von Sorgenetzwerken der gegenseitigen Achtsamkeit und Maßnahmen der Gesundheitsförderung, sowie Chancengerechtigkeit und Verhinderung von sozialer Isolation im Mittelpunkt.

Wir würden uns freuen, wenn Sie den Newsletter weiterleiten – hier finden Sie den Link zur Anmeldung für Interessierte: [Anmeldung zum Newsletter "Dialog gesund & aktiv Altern"](#) 



Weitere Informationen

[Themenschwerpunkte](#)

[Fachinformation](#)

[Jobangebote](#)

[Impressum](#)

Dachverband der Sozialversicherungsträger

Kundmangasse 21

1030 Wien

T: +43 1 711 32-0

PosteingangAllgemein@sozialversicherung.at

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr beziehen wollen, klicken Sie bitte hier: [abmelden](#)