



Bündner Programm Gesundheitsförderung und Prävention im Alter 2025 bis 2028 (KAP GF im Alter)

Konzept 2025 - 2028

Fachstelle Gesundheitsförderung, Gesundheitsamt Graubünden

Im Auftrag von Herrn Regierungsrat Peter Peyer, Vorsteher des Departements für Justiz,
Sicherheit und Gesundheit

Valeria Ciocco, Gesundheitsamt Graubünden

Denise Rudin, Gesundheitsamt Graubünden

Chur, 9. April 2024

Inhaltsverzeichnis

1.	Zusammenfassung	2
2.	Einleitung	3
3.	Ausgangslage	4
3.1	Nationale Ausgangslage	4
3.2	Kantonale Ausgangslage	6
3.3	Programmbegründung	7
4.	Vision	10
5.	Handlungsfelder und Handlungsprinzipien	11
5.1	Wie entsteht Gesundheit.....	11
5.2	Handlungsfelder der Gesundheitsförderung	11
5.3	Handlungsprinzipien der Gesundheitsförderung	12
6.	KAP-Ziele und Massnahmen 2025-2028	13
6.1	Übersicht Ziele, Massnahmen und Indikatoren	13
6.2	Massnahmenbeschriebe	14
7.	Programmorganisation	21
7.1	Aufgaben Strategische Ebene	22
7.2	Aufgaben Operative Ebene.....	22
7.3	Vernetzung.....	23
8.	Zeitplan, Meilensteine und Evaluation	24
9.	Budget und Finanzierung	25
Anhang 1 – Wirkungsmodell		26
Anhang 2 – Budget Programm GFIA 2025 – 2028		27

1. Zusammenfassung

Das Programm Gesundheitsförderung und Prävention im Alter wurde im Jahr 2013 vom Gesundheitsamt Graubünden lanciert. Ziel ist es, die Lebensqualität und die Gesundheit, soziale Kontaktmöglichkeiten, die Selbständigkeit und die Mobilität der älteren Menschen solange wie möglich zu erhalten und damit die Pflegebedürftigkeit möglichst lange hinaus zu zögern.

In den drei Programmphasen 2013-2016, 2017-2020 und 2021-2024 ist es dem Gesundheitsamt gelungen, die Bedeutung und Wirkung der Gesundheitsförderung im Alter im Kanton breit bekannt zu machen. Dies wurde insbesondere durch gezielte Information und Sensibilisierung mit medienwirksamen Projekten (u.a. Kampagne sicher gehen – sicher stehen, Aktionstage zur psychischen Gesundheit, find-help GR) sowie durch die Beratung von Gemeinden zur Planung und Durchführung von Mitwirkungsprozessen und zur Durchführung von Impulsveranstaltungen erreicht. Weiter wurde in die Vernetzung und Weiterbildung von Fachpersonen vorangetrieben (z.B. Weiterbildung zum Thema Einsamkeit).

Die ausgeprägte Zunahme der älteren Menschen in der Bevölkerung sowie die Umsetzung des Leitsatzes "ambulant vor stationär" sprechen für die verstärkte Umsetzung von gesundheitsfördernden und präventiven Massnahmen in den Gemeinden, damit die gesunden Lebensjahre zunehmen und damit Heimeintritte verzögert werden können.

Die formulierten Ziele und Massnahme für die Jahre 2025-2028 bauen auf den Ergebnissen und Erfahrungen der vergangenen acht Jahre auf. Folgende fünf Ziele wurden formuliert:

- Der Kanton schafft organisatorische und politische Rahmenbedingungen, welche kantonale Dienststellen, Gemeinden und Organisationen im Altersbereich bei der Planung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Aktivitäten mit und für ältere Menschen unterstützen und Orientierung geben.
- Gemeinden und/oder regionale Anlaufstellen informieren über wichtige Themen sowie Freizeit-, Beratungs- und Unterstützungsangebote rund ums Älterwerden und multiplizieren kantonale Kampagnen
- Gemeinden/ regionale Anlaufstellen entwickeln eine facettenreiche und differenzierte Sicht über das Älterwerden und schaffen ein gesundheitsförderndes Umfeld mit und für älteren Menschen
- Organisationen im Altersbereich ...
 - kennen die Angebotslandschaft im Altersbereich, nutzen Synergien und verweisen bei Bedarf ältere Menschen niederschwellig an passende Angebote.
 - Organisationen im Altersbereich entwickeln eine facettenreiche und differenzierte Sicht über das Älterwerden, sind über wichtige Themen der Gesundheitsförderung sensibilisiert, kennen die entsprechenden Infomaterialien und Kampagnen und setzen diese gezielt in ihrem Tätigkeitsbereich ein.
- Ältere Menschen ...
 - wissen, wie sie einen gesunden Lebensstil pflegen und Lebensphasenübergänge sowie kritische Lebensereignisse selbstwirksam meistern können.
 - kennen und nutzen bei Bedarf niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote.

2. Einleitung

Ein kantonales Aktionsprogramm (KAP) ist die vertragliche Zusammenarbeit in der Gesundheitsförderung und Prävention zwischen Gesundheitsförderung Schweiz und einem Kanton. Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Kantone, sich für eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und eine bessere psychische Gesundheit bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen zu engagieren. Gesundheitsförderung Schweiz publiziert die Rahmenbedingungen für kantonale Aktionsprogramme welche als Grundlage für die Konzeption und Kooperation gelten¹. Der Kanton ist für die Erarbeitung des Programmkonzepts verantwortlich und stellt das strategische und operative Programm-Management für die Umsetzung des KAP sicher.

Ein KAP ist modular aufgebaut; die Kantone setzen Programm für die Lebensphasen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene und/oder Ältere Menschen sowie die Themen Ernährung und Bewegung und psychische Gesundheit um.

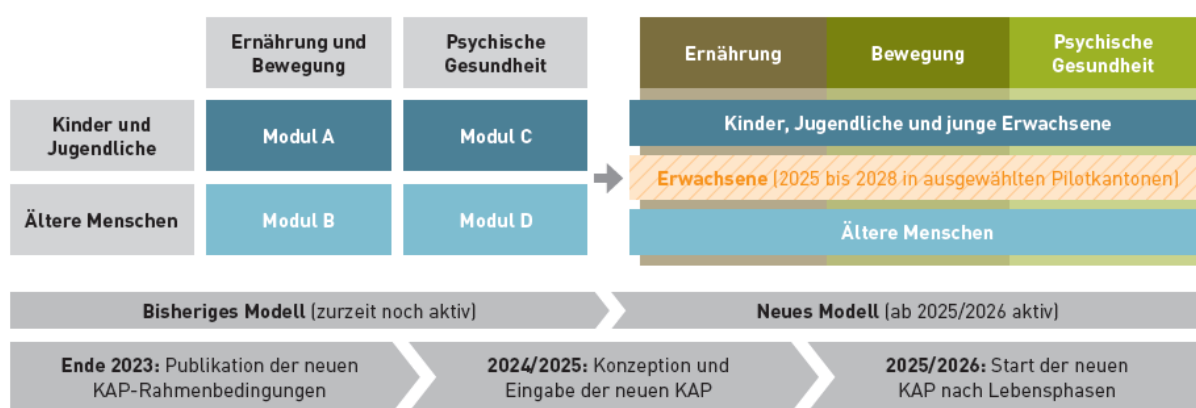


Abbildung 1: Übersichtsgrafik KAP Module-Lebensphasen, GFCH

In diesem Programmkonzept des Kantons Graubünden sind die Ziele und Massnahmen für die Lebensphase ältere Menschen für die Jahr 2025-2028 festgehalten.

Das Gesundheitsamt setzt das Programm in der Fachstelle Gesundheitsförderung. Neben dem KAP ältere Menschen setzt der Kanton das Bündner Programm Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter und das Bündner Programm Sucht um.

¹ Rahmenbedingungen für ein kantonales Aktionsprogramm (KAP) ab 2025/2026, Gesundheitsförderung Schweiz, November 2023.

3. Ausgangslage

3.1 Nationale Ausgangslage

Lebensphase ältere Menschen

Internationale wissenschaftliche Grundlagen

Zum ersten Mal in der Geschichte gibt es in den OECD-Ländern mehr Menschen über 65 Jahre als Kinder und Jugendliche unter 20 Jahren. Im Jahr 2030 wird einer von sechs Menschen auf der Welt 60 Jahre oder älter sein. Zwischen 2020 und 2050 wird sich die Weltbevölkerung im Alter von 60 Jahren und älter verdoppeln. Die Zahl der Menschen, die 80 Jahre oder älter sind, wird sich in dieser Zeit voraussichtlich verdreifachen (WHO, 2022).

Die Menschen werden nicht nur älter, sondern sind auch länger bei guter Gesundheit. Im europäischen Forschungsprojekt SHARE bewerten 8% der Befragten im Alter von 50 Jahren und älter ihre Gesundheit als hervorragend, 16% als sehr gut und 36% als gut (SHARE-ERIC, 2018). Laut der WHO leiden jedoch 15% der über 60-Jährigen an einer psychischen Krankheit, 7% sind von einer Depression betroffen (WHO, 2017 b).

Internationale Strategien

Im Rahmen der 10. Weltkonferenz zur Gesundheitsförderung wurde im Jahr 2021 die «Genfer Charta für Wohlbefinden» verabschiedet. Die Vereinten Nationen (UN) haben die Jahre 2021-2030 zur UN-Dekade «Gesundes Altern» erklärt. Sie zielt ebenfalls darauf ab, gesundheitliche Ungleichheiten zu verringern und das Leben älterer Menschen, ihrer Familien und Gemeinschaften zu verbessern (WHO, 2017 a).

Gesund altern (Healthy Ageing) – das Konzept der WHO – beschreibt, wie Wohlbefinden im Alter trotz allfälliger körperlicher und psychischer Krankheiten entsteht: Funktionelle Fähigkeiten und Ressourcen können bis ins hohe Alter entwickelt oder erhalten werden (WHO, 2015). Die WHO setzt weitere Strategien um, um die Prävention von Nichtübertragbaren Krankheiten (NCD) zu stärken («Global Action Plan for the Prevention and Control of noncommunicable diseases 2013–2020»), die physische Aktivität aller Altersgruppen zu fördern («Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030»), die gesundheitsbewusste Ernährung in jedem Alter («European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020») zu etablieren sowie die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden aller Menschen zu fördern «Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030».

Nationale wissenschaftliche Grundlagen

Im Jahr 2017 hatten Männer in der Schweiz im Alter von 65 Jahren eine durchschnittliche **Lebenserwartung** von insgesamt 84,7 Jahren, 78,7 Jahre davon in guter Gesundheit. Frauen erreichten eine Lebenserwartung von insgesamt 87,5 Jahren. Sie konnten insgesamt 80 Jahre in guter Gesundheit erwarten (Diebold, Widmer 2019). Dies, obwohl **chronische Krankheiten** im Alter zunehmen. Knapp die Hälfte der Menschen über 65 Jahre hat mindestens eine NCD, mit steigendem Alter werden diese Erkrankungen noch häufiger (BFS, 2019). Es treten auch öfter mehrere Erkrankungen gleichzeitig auf und interagieren miteinander (Multimorbidität). 25% der zuhause lebenden 65- bis 79-Jährigen haben zwei oder mehr chronische Krankheiten. Bei Personen ab 80 Jahren sind es über 41% (Moreau-Gruet, 2013).

Jede vierte Person ab 65 Jahren (24%), die in einem Schweizer Privathaushalt lebt, stürzt mindestens einmal pro Jahr. Bei den zuhause lebenden Personen ab 80 sind es sogar 33% (Obsan, 2022). Jährlich sterben in der Schweiz fast 1600 ältere Menschen in der Folge von Stürzen (Niemann et al., 2021).

Die **körperliche Aktivität** im Alter hat über die letzten zwei Jahrzehnte zugenommen. Ein Grossteil der Menschen im Alter von 65 bis 74 Jahren gilt heute als trainiert (29%) oder ausreichend aktiv (50%). Diesen gesamthaft fast 80%, die die Bewegungsempfehlungen erfüllen, stehen rund 20% gegenüber, die sich nicht ausreichend bewegen. Mit zunehmendem Alter nimmt die körperliche Aktivität ab. In der Gruppe ab 75 Jahren bewegen sich 37% nicht mehr ausreichend und 21% gelten sogar als inaktiv (BFS, o.J.).

Die Empfehlung, täglich fünf und mehr Portionen Gemüse und Früchte zu essen, wird nur von 20% der älteren Menschen erfüllt (Obsan, 2021). **Mangelernährung** ist bei älteren Menschen keine Seltenheit. Sie kann sich auf das Körpergewicht auswirken und sich als Unter- oder Übergewicht zeigen. Während etwas mehr als 2% der älteren Menschen untergewichtig sind (BFS, 2018) gelten 39% der Erwachsenen zwischen 65 und 75 Jahren als übergewichtig und 17,8% als adipös (Bochud et al., 2017).

Über die gesamte ältere Bevölkerung hinweg betrachtet ist die **psychische Gesundheit** im Alter gut und in mancher Hinsicht sogar besser als im mittleren Erwachsenenalter. Dennoch ist die psychische Belastung bei älteren Menschen nicht zu unterschätzen. Dabei gibt es Unterschiede nach Alter und Geschlecht: Über 75-Jährige berichten eine höhere Belastung als 65- bis 74-Jährige; Frauen eine höhere als Männer. Das ergibt ein Spektrum von 7,5% (Männer zwischen 65 und 74 Jahren) bis hin zu 17,3% (Frauen ab 75 Jahren), die eine mittlere bis hohe psychische Belastung berichten (BFS, 2022).

Nationale Strategien

Mit Gesundheit2030, der gesundheitspolitischen Strategie des Bundesrats 2020–2030, soll den Menschen ein möglichst gesundes Leben und der Zugang zur Gesundheitsversorgung ermöglicht werden (BAG, 2019). Die Stossrichtung 4.1 zielt auf die verstärkte Prävention nicht-übertragbarer Krankheiten ab: « 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.» (BAG, 2019, S. 20)

Weiter ist die Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) eine Priorität in der Agenda Gesundheit2030. 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. Die Aufgabe einer wirksamen Gesundheitsförderung und Prävention ist es deshalb, die Gesundheitskompetenz zu stärken und die Umwelt so zu gestalten, dass gesundes Verhalten für alle möglich wird (BAG und GDK, 2016).

Handlungsbedarf

Internationale sowie nationale Daten zeigen, wie wichtig es ist, die ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung sowie die psychische Gesundheit im Alter zu fördern. Sie stärken

nachweislich die körperliche und psychische Gesundheit und tragen dazu bei, das Risiko für nichtübertragbare Krankheiten zu verringern.

Die Gesundheit im Alter ist in hohem Masse vom sozioökonomischen Status abhängig. Angehörige bestimmter sozialer Gruppen erkranken folglich häufiger, leiden öfter an gesundheitlichen Beeinträchtigungen und sterben früher als Angehörige anderer Gruppen. Entsprechend ist es entscheidend, dass die gesundheitlichen Ungleichheiten berücksichtigt werden.

Die Gemeinde gilt als das zentrale Setting für die Förderung von Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Gemeinden sind die unmittelbare Lebenswelt und können strukturelle Veränderungen anstossen. Die strategische und politische Verankerung der Gesundheitsförderung in den Gemeinden ist ein entscheidender Erfolgsfaktor (GFCH, 2022).

Die psychische Gesundheit, die Bewegung und die Ernährung stehen in einer engen Wechselwirkung. Zum Beispiel fördert eine ausgewogene Ernährung das psychische Wohlbefinden und geht mit mehr Bewegung einher. Anzustreben sind deshalb ganzheitliche Interventionen, die diese Wechselwirkungen berücksichtigen und fördern. Die WHO empfiehlt zudem, Kompetenzen zu fördern, die dem Lernen, dem persönlichen Wachstum, der Entscheidungsfindung sowie dem Aufbau und Erhalt von sozialen Beziehungen dienen. Lebenskompetenzen helfen, mit den Herausforderungen des Alters besser umzugehen (WHO, 2015) und am gesellschaftlichen Leben zu partizipieren.

Übergänge und kritische Lebensereignisse spielen für die psychische und physische Gesundheit eine entscheidende Rolle, da sie Ressourcen und Belastungen einer Person beeinflussen. Im Alter gibt es einige so genannte «teachable moments», welche einen effektiven Zugang zur Zielgruppe bieten (GFCH, 2022).

3.2 Kantonale Ausgangslage

Das Programm Gesundheitsförderung und Prävention im Alter wurde im Jahr 2013 vom Gesundheitsamt Graubünden lanciert. Ziel ist es, die Lebensqualität und die Gesundheit, soziale Kontaktmöglichkeiten, die Selbständigkeit und die Mobilität der älteren Menschen solange wie möglich zu erhalten und damit die Pflegebedürftigkeit möglichst lange hinaus zu zögern und damit ältere Menschen ihre Ressourcen und Potenziale zugunsten der Gesellschaft einbringen können.

Bisherige Programmphasen

In den Programmphasen 2013-2016, 2017-2020 und 2021-2024 ist es dem Gesundheitsamt gelungen, die Bedeutung und Wirkung der Gesundheitsförderung im Alter im Kanton breit bekannt zu machen. Das Gesundheitsamt arbeitet seit den Anfängen systematisch mit den Bündner Gemeinden zum Thema Gesundheitsförderung in der Gemeinde. Die Themen Bewegungsförderung, gesunde Ernährung und psychische Gesundheit (insb. soziale Unterstützung und Selbstwirksamkeit stärken) stehen dabei im Zentrum. Ziel ist es, dass die Gemeinden gesundheitsfördernde Massnahmen nachhaltig verankern und die Strukturen für Gesundheitsförderung stärken (vergl. Leitfaden Gesundheitsförderung und Prävention in der Gemeinde, Gesundheitsamt GR 2023). Neben den Massnahmen im Setting Gemeinde wurde auf Basis nationaler Empfehlungen und Kampagnen die älteren Menschen zu den Themen ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung und Stärkung der psychischen Gesundheit informiert und sensibilisiert. Die Vernetzung und Information zu gesundheitsfördernden Themen von

Fachpersonen und Organisationen aus dem Altersbereich wurde in allen Programmphasen systematisch betrieben. Es entstanden gemeinsame Projekte und Kooperationen wie beispielsweise die Aktionstage Psychische Gesundheit mit diversen öffentlichen Veranstaltungen oder das Online-Verzeichnis für Beratungs- und Unterstützungsangebote www.find-help.gr.ch. Die formulierten Ziele und Massnahmen für die Jahre 2025-2028 bauen auf den Ergebnissen und Erfahrungen der vergangenen 12 Jahre auf.

Kontext

Ergänzend zum Programm Gesundheitsförderung und Prävention im Alter setzt das Gesundheitsamt das Programm Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter, das Bündner Programm Sucht, Massnahmen für pflegende und betreuende Angehörige (Webseite, Tag der Angehörigen und Entlastungsangebote wie bspw. Ponte) um und stellt den Gesundheitsversorgungsregionen das Rahmenkonzept Case Management zur Verfügung. Die Schnittstellen zwischen der Vorsorge und Versorgung werden in der Vernetzung und wo sinnvoll in den Massnahmen berücksichtigt.

Kantonale wissenschaftliche Grundlagen

Im Gesundheitsreport Kanton Graubünden (Obsan Bericht 06/2019) sind detaillierte Ergebnisse zum Gesundheitszustand, zur Gesundheitseinstellung und zum Verhalten der Bündner Bevölkerung abgebildet. Sie sind in den Folgen kurz zusammengefasst:

54,0% der Bündnerinnen und Bündner weisen ein hohes Energie- und Vitalitätsniveau aus, welches über dem Schweizer Durchschnitt (48,7%) liegt. Die Altersgruppe 65+ ist mit einem Wert von 62,3 sehr hoch (56,3% CH). Bündnerinnen (81,5%) achten signifikant häufiger auf ihre Ernährung als Schweizerinnen (73,4%). Bei der Altersgruppe 65+ sind es jedoch nur noch 69,5%. 80,9% der Altersgruppe 65+ Jahre sind körperlich aktiv, was deutlich über dem Schweizer Durchschnittswert liegt. Von den Befragten berichten 10,5% von einer mittleren bis hohen psychischen Belastung (Nervosität, Niedergeschlagenheit, Entmutigung etc.); dieser Wert ist wie in der vergangenen Gesundheitsbefragung 2012 tiefer als jener für die Gesamtschweiz (15,1% im Jahr 2017). Auch bei der spezifischen Frage nach depressiven Symptomen weisen die Bündner signifikant und die Bündnerinnen tendenziell unterdurchschnittliche Werte aus. Diese vergleichsweise bessere psychische Gesundheit im Kanton geht mit vorhandenen Gesundheitsressourcen einher. So weisen im Vergleich zum Schweizer Durchschnitt (23,4%) deutlich weniger Bündnerinnen und Bündner eine geringe Kontrollüberzeugung aus (18,3%). Auch Einsamkeitsgefühle sind in der Bevölkerung Graubündens (33,3%) weniger verbreitet als in der Schweiz insgesamt (38,6%). Im Kanton fühlen sich Frauen (39,0%) jedoch deutlich häufiger einsam als Männer (27,6%). Dieser Unterschied zeigt sich auch zwischen der Bündner Bevölkerung mit Migrationshintergrund (45,1%) und ohne Migrationshintergrund (29,1%) oder zwischen jüngeren (39,9% bei den 15- bis 34-Jährigen, 37,6% bei den 35- bis 49-Jährigen) und älteren Bündnerinnen und Bündnern (22,9% bei den 65-Jährigen und Älteren).

3.3 Programmbegründung

Die Bewältigung der demografischen Herausforderungen auf Grund der Veränderung der Altersstruktur bleibt auch in Graubünden nach wie vor ein politischer und gesellschaftlicher

Schwerpunkt. Im Bericht des Bundesrates vom 17.05.2023 „Demografischer Wandel und Zusammenhalt der Schweiz“ steht zu GR: „Am stärksten erhöht sich der Altersquotient zwischen 2019 und 2050 im Kanton Graubünden: von 37 auf 67 Personen ab 65 Jahren pro 100 Personen zwischen 20 und 64 Jahren.“ Die in Graubünden sehr ausgeprägte Zunahme des Anteils der älteren Menschen (65+) sowie der Hochaltrigkeit (80+) in der Bevölkerung, insbesondere in peripheren und ländlich geprägten Gebieten Graubündens sowie die Umsetzung des Leitsatzes "ambulant vor stationär" sprechen für die verstärkte Umsetzung von gesundheitsfördernden und präventiven Massnahmen in den Gemeinden, mit Organisationen im Altersbereich sowie direkt für die ältere Bevölkerung. Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter sollen Veränderung bei den Rahmenbedingungen (materielles Umfeld, gesellschaftlich soziales Umfeld) in den Gemeinden und auf der individuellen Verhaltensebene der Zielgruppe (Seniorinnen und Senioren) bewirken.

Die Interventionsthemen sind:

- Bewegungsförderung und Förderung einer ausgewogenen Ernährung bei älteren Menschen
- Die Förderung der psychischen Gesundheit, insb. soziale Unterstützung und Stärkung der Selbstwirksamkeit bei älteren Menschen

Bisherige Ergebnisse

Der Evaluationsbericht des Gesundheitsamts für die Programmphase 2017 - 2020 [1] sowie die Selbstevaluationen der Jahre 2021-2023 zeigen zahlreiche Beispiele, wie sich Gemeinden, Fachpersonen und Organisationen aus dem Altersbereich sowie Seniorinnen und Senioren für das Gemeinwohl engagieren, interessiert sind, sich zu Gesundheitsthemen zu informieren und weiterzubilden sowie Angebote zur Erhaltung der Gesundheit in Anspruch nehmen. In der Folge zusammenfassend Ausschnitte aus der Beurteilung der Zielerreichung:

Information und Sensibilisierung:

Über das Magazin Salute konnten jährlich (2017 - 2020) schätzungsweise rund 9'000 Multiplikatoren/-innen und Senioren/-innen erreicht werden. 2028 und 2019 wurde eine erfolgreiche Kampagne zum aktiven Lebensstil im Alter umgesetzt. Es scheint, dass sowohl die Broschüren mit Spaziergängen als auch die Agenden bei den Zielgruppen insgesamt sehr gut ankamen. Mit den Broschüren 2017 konnten rund 41'000 Senioren/-innen (rund 90%) respektive mit den Agenden 2018 und 2019 zwischen 12'700 (rund 29%) und 14'500 (rund 33%) Senioren/-innen erreicht werden.² [1] Seit 2021 liegt der Fokus der Information und Sensibilisierung auf der Multiplikation der nationalen Kampagnen "Wie geht's dir?" (u.a. 80 Wie geht's dir? Bänkli in 43 Gemeinden) und "sicher stehen - sicher gehen" (u.a. drei Anlässe im 2023 mit Total 664 Teilnehmende) und dem Bekanntmachen der Online Plattform find-help GR (Besucher 2023: 4500). In den Jahren 2021-2023 konnten zusammen mit Gemeinden und Organisationen 15 öffentliche Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen mit insgesamt 950 Teilnehmenden durchgeführt werden

² Bündner Programm Gesundheitsförderung und Prävention im Alter in Graubünden 2017 - 2020 - Synthese der Ergebnisse der Selbstevaluation, Interface November 2020.

Beratung und Support der Gemeinden:

Das Gesundheitsamt berät Gemeinden bei der Planung und Durchführung von Mitwirkungsprozessen und zur Durchführung von Gesundheitsbildungsangeboten. Bis Ende 2020 haben 69 Gemeinden, das heisst rund zwei Drittel, im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention im Alter mit dem Gesundheitsamt zusammengearbeitet respektive arbeiten teilweise noch immer zusammen, wobei die Intensität je nach Gesundheitsversorgungsregion unterschiedlich ist. Davon haben 20 Gemeinden in acht Gesundheitsversorgungsregionen den Mitwirkungsprozess bis hin zur Verstetigung durchlaufen (d.h. die Gemeinden haben ein Weiterführungskonzept und/oder Weiterführungsmassnahmen erarbeitet) [1]. In den Jahren 2021 bis 2023 haben fünf weitere Gemeinden den Mitwirkungsprozess bis zur Verstetigung durchlaufen, drei Gemeinden befinden sich auf gutem Weg dazu und werden das Verstetigungskonzept voraussichtlich im 2024 verabschieden.

4. Vision

Ältere Menschen in Graubünden ...

- können ihre Ressourcen und Potenziale zugunsten der Gesellschaft einbringen.
- verfügen über eine hohe Autonomie und Lebensqualität.
- verfügen über eine gute psychische und physische Gesundheit.

Damit ...

- die Gesellschaft differenzierte Altersbilder entwickelt und die Ressourcen und Potentiale der älteren Menschen wahrnimmt und anerkennt.
- der Anstieg von Gesundheitskosten, die durch NCDs und psychische Erkrankungen entstehen, gedämpft werden.
- frühzeitige Heimeinweisungen vermieden werden.
- sozial bedingte Unterschiede in der Gesundheit reduziert werden (Chancengerechtigkeit)

5. Handlungsfelder und Handlungsprinzipien

5.1 Wie entsteht Gesundheit

Gesundheit entsteht, wo Menschen leben, lernen, spielen und arbeiten, also in den Gemeinden. Die Gesundheit der Menschen hängt davon ab, welchen Lebensstil sie führen und wie sie selbst die Lebensbedingungen gestalten können. Die Gestaltungsmöglichkeiten wiederum hängen mit den unterschiedlichen ökonomischen, sozialen und kulturellen Rahmenbedingungen zusammen. Das zentrale Ziel der Gesundheitsförderung ist: «Allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen» (Ottawa Charta 1986)

Um eine möglichst grosse Wirkung zu erzielen, kombiniert die Gesundheitsförderung idealerweise Massnahmen auf zwei Ebenen: Die Verhaltensebene zielt auf das Verhalten der Bevölkerung. Auf der Verhältnisebene wirken die Massnahmen auf die Lebensbedingungen.

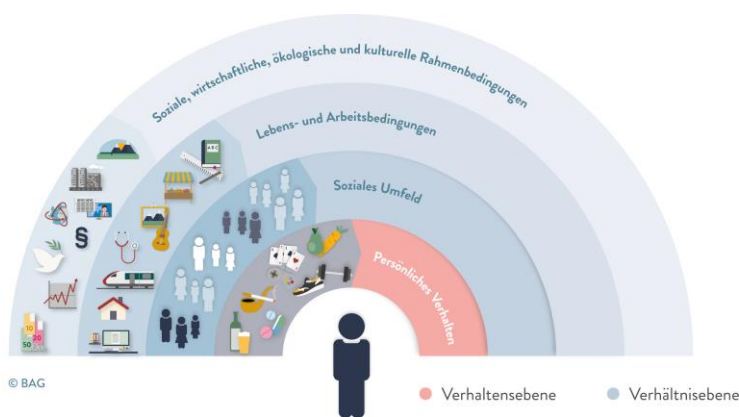


Abbildung 1: Einflussfaktoren der Gesundheit (BAG 2016)

5.2 Handlungsfelder der Gesundheitsförderung

Der Kanton, die Gemeinden, Organisationen und Fachpersonen im Altersbereich können in vielen Feldern des öffentlichen und privaten Lebens die Gesundheit beeinflussen. Angelehnt an die Einflussfaktoren der Gesundheit (Abb.1), lohnt es sich in den folgenden vier Handlungsfeldern besonders. Die Handlungsfelder sind nicht klar abgrenzbar und fliessen ineinander.



Abbildung 2: Handlungsfelder und Handlungsprinzipien der Gesundheitsförderung (Gesundheitsamt Graubünden 2023)

5.3 Handlungsprinzipien der Gesundheitsförderung

Die Orientierung an den Handlungsprinzipien der Gesundheitsförderung ist ein Qualitätsmerkmal. Handeln der Kanton, die Gemeinden, Organisationen und Fachpersonen nach diesen Prinzipien, wirken Massnahmen und Projekte stärker. Bei der Umsetzung der Programm-massnahmen bilden die Handlungsprinzipien den Kompass.



Abbildung 3: Handlungsprinzipien der Gesundheitsförderung (Gesundheitsamt Graubünden 2023)

6. KAP-Ziele und Massnahmen 2025-2028

Den KAP-Zielen werden wirksame Massnahmen zugeordnet. Es sind Massnahmen, die der Kanton aufgebaut und weiterentwickelt hat sowie Massnahmen aus der Orientierungsliste von Gesundheitsförderung Schweiz. Die Umsetzung geschieht nach Best Practice Kritikern und auf den Ebenen Kanton, für Gemeinden, für Organisationen im Altersbereich und für ältere Menschen direkt geplant. (vergl. Anhang 1 Wirkungsmodell)

6.1 Übersicht Ziele, Massnahmen und Indikatoren

Ziele (Outcome im Wirkungsmodell)	Massnahmen (Output im Wirkungsmodell)	Outcome Indikatoren
Ebene Kanton		
Der Kanton schafft organisatorische und politische Rahmenbedingungen, welche kantonale Dienststellen, Gemeinden und Organisationen im Altersbereich bei der Planung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Aktivitäten mit und für ältere Menschen unterstützen und Orientierung geben.	V1 Vernetzung Fachstelle Gesundheitsförderung (innerkantonal, überkantonal)	- Jährliche Teilnahme/Organisation an 3 Austauschtreffen mit relevanten kantonalen Dienststellen, wobei konkrete Zusammenarbeit entsteht oder besprochen wird (z.B. Gesundheitsamt (Versorgung), graubündenSport, SOA, AfM/FI) - Jährliche Teilnahme an mind. zwei überkantonalen Tagungen oder Austauschtreffen (Z.B. PIKA-Treffen)
	P1 Altersleitbild GR (Mitarbeit)	- das Altersleitbild wird bis spätestens 2028 überdepartemental erneuert, GF und P mit den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit bleiben in den leitenden Prinzipien, Zielen und Massnahmen des Altersleitbildes Graubünden erhalten
Ebene Gemeinden		
Mehr Gemeinden und/oder regionale Anlaufstellen ... • informieren über wichtige Themen sowie Freizeit-, Beratungs- und Unterstützungsangebote rund ums Älterwerden und multiplizieren kantonale Kampagnen	I1 Impulsveranstaltung (Beratung, Teilfinanzierung)	- Jährlich 4 durchgeführte Veranstaltungen (komm oder regl) mit durchschnittlich je 50 TN; jedes Jahr mind. eine neue Gemeinde
	Ö5 Find-help GR (Einbindung Gemeindegeweb)	- 8 neue Gemeinden/ Organisationen binden das Widget find-help GR bis 2028 in ihre Webseite ein
	Ö3 Kampagne Wie geht's dir? (Multiplikation)	- 50 Gemeinden (50%) verstärken die Kampagne aktiv z.B. mittels WGD Bänkli, Plakat-aushang, Webseitelerlinkung
	I2 Altersfreundliche Gemeinden (Beratung, Teilfinanzierung: Aufbau lokal-soziale Netzwerke/Treffpunkte, Einführung soziokulturelle Gemeindegeweb, Alterspolitik, Projekte)	- mind. 8 neue lokal-soziale Netzwerke und Treffpunkte (z.B. ausgewogene Mittagstische und gemeinschaftliches Essen, Generationenkaffees, Nachbarschaftshilfe, Bewegungsförderungsangebote) entstehen in unterschiedlichen Bündner Gemeinden aufgrund der Beratung/Unterstützung durch das KAP - mind. 4 neue organisatorischen und politischen Rahmenbedingungen (z.B. Altersleitbild/-konzept, Stelle soziokulturelle Animator/in, Alterskommission, Runde Tische, Budgetposten) entstehen in unterschiedlichen Bündner Gemeinden aufgrund der Beratung/Unterstützung durch das KAP
Gemeinden/ regionale Anlaufstellen entwickeln eine facettenreiche und differenzierte Sicht über das Älterwerden und schaffen ein gesundheitsförderndes Umfeld mit und für älteren Menschen über: • lokal-soziale Netzwerke und Treffpunkte (z.B. Mittagstische, Generationenkaffees, Nachbarschaftshilfe); • altersgerechte Lebensbedingungen (z.B. öffentlicher Raum, Zugang zu sozial-, gesundheits-, Bildungs- und Kultureinrichtungen); • organisatorische/politische Rahmenbedingungen (z.B. Altersleitbild/-konzept, Stelle soziokulturelle Animator/in, Alterskommission, Runde Tische, Budgetposten).	I3 Begegnungs- und Bewegungsräume (Beratung)	- mind. 6 altersgerechte Bewegungs- und Begegnungsräume im öffentlichen Raum entstehen resp. werden erneuert in unterschiedlichen Bündner Gemeinden aufgrund der Beratung/Unterstützung durch das KAP
	I7 Weiterbildung Gemeinden und Organisationen	- eine jährliche Weiterbildung für die Beauftragten Gesundheitsförderung und Prävention der Gemeinde und weitere Gemeindevertreter zur Einführung in die Gesundheitsförderung mit mind. 12 Teilnehmenden, wobei Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen ein Teil ist
	V2 Vernetzung Gemeinden und Organisationen	- Jährliche Teilnahme/Organisation an mind. 2 Treffen mit Gemeinden oder Organisationen, bei welchen Anliegen des Programms eingebracht werden können
Ebene Organisationen und Fachpersonen		
Organisationen im Altersbereich ... • kennen die Angebotslandschaft im Altersbereich, nutzen Synergien und verweisen bei Bedarf ältere Menschen niederschwellig an passende Angebote. • entwickeln eine facettenreiche und differenzierte Sicht über das Älterwerden, sind über wichtige Themen der Gesundheitsförderung sensibilisiert, kennen die entsprechenden Infomaterialien und Kampagnen und setzen diese gezielt in ihrem Tätigkeitsbereich ein.	I7 Weiterbildung Gemeinden und Organisationen	- mind. 4 Weiterbildungen zu Schwerpunktthemen (Bewegung, Ernährung, Psychische Gesundheit) für Fachpersonen mit Vernetzungsanteil mit mind. 18 Teilnehmenden
	V2 Vernetzung Gemeinden und Organisationen	- Jährliches Austauschtreffen mit Pro Senectute Graubünden, wobei die konkrete Zusammenarbeit entsteht oder besprochen wird.
	I4 Fourchette verte	- mind. 4 Organisat. (Alters- / Pflegeheime, Mittagstische für ältere Menschen, Mahlzeitenlieferdienste) erwerben das Label bis 2028
	I6 Erzählcafés (Förderung)	- In Graubünden gibt es ein Pool von 3 bis 6 ausgebildete Moderatorinnen/Moderatoren - Jährlich setzen sich in 6 Erzählcafés 60 ältere Menschen aufgrund des KAPs mit ihren Lebensgeschichten auseinander
	Ö1 Webseite und Publikationen	- Laufende Aktualisierung der Websites wie gr.ch/gf und alter.gr.ch sowie Facebook-Posts
	Ö5 Find-help GR (Einbindung, Nutzung, Multiplikation)	- 50 Fachpersonen werden jährlich erreicht (z.B. Input an Veranstaltung, Beratungsgespräche, Bestellungen durch Fachpersonen)
	I1 Impulsveranstaltung (Beratung, Teilfinanzierung)	(siehe gleiche Massnahme auf Ebene «Für Gemeinden»)
	Ö2 sicher stehen – sicher gehen (Multiplikation)	- 50 Multiplikatoren werden jährlich mit Kampagnenmaterialien erreicht (z.B. Bestellungen durch Fachpersonen, Input an Veranstaltung)
Ö3 Kampagne Wie geht's dir? (Multiplikation)	- 50 Fachpersonen werden jährlich mit Kampagnenmaterialien erreicht (Bestellungen durch Fachpersonen, Beratungsgespräche)	
Ebene direkt für ältere Menschen		
Ältere Menschen ... • wissen, wie sie einen gesunden Lebensstil pflegen und Lebensphasenübergänge sowie kritische Lebensereignisse selbstwirksam meistern können. • kennen und nutzen bei Bedarf niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote.	Ö1 Webseite und Publikationen	(siehe gleiche Massnahme auf Ebene "Für Organisationen und Fachpersonen")
	Ö2 sicher stehen – sicher gehen	- Kampagne «sicher stehen - sicher gehen» ist in allen drei Sprachregionen Graubündens über öffentliche Kanäle präsent
	Ö3 Kampagne Wie geht's dir?	- Kampagne «Wie geht's dir?» ist in allen drei Sprachregionen Graubündens über öffentliche Kanäle präsent
	Ö4 Aktionstage Psychische Gesundheit	- 2 durchgeführte Aktionstage Psychische Gesundheit (2026, 2028) mit je 10 Veranstaltungen für ältere Menschen und mind. 300 erreichten Teilnehmenden
	Ö5 find-help GR	- Jährliche Überprüfung der Daten Jährliche Zunahme der NutzerInnen (Besuche) um mind. 5% zu (2023: 4'569 Besuche)
	I5 Femmes und Männer Tische	- Jährliche Durchführung von mind. 30 Gesprächsrunden rund ums gesunde Älterwerden

Legende: I = Intervention / P = Policy / V = Vernetzung / Ö = Öffentlichkeitsarbeit

Fett = Massnahme hauptsächlich angesiedelt

nicht fett = Massnahmen mit Aktivitäten, aber nicht hauptsächlich

Grün = neue geplante Massnahme

6.2 Massnahmenbeschriebe

Ebene Kanton

V1 Vernetzung Fachstelle Gesundheitsförderung (inner- und überkantonale)
Beschreibung: Die Fachstelle Gesundheitsförderung fördert den Erfahrungsaustausch in Bezug auf wirksame Massnahmen, Angebote und Materialien im Bereich Gesundheitsförderung unter kantonalen Dienststellen sowie überkantonale. Die Fachstelle Gesundheitsförderung ist dabei stets bemüht bestehende Gefässe zu nutzen. Ein Hauptziel dabei ist, dass die kantonalen Programme (z.B. KAP Kinder- /Jugendliche, Programm Sucht, Angehörige, KIP) sowie kantonale Massnahmen (z.B. Case-Management) gut aufeinander abgestimmt sind und Synergien genutzt werden können.
Outcome-Indikator: <ul style="list-style-type: none">• Jährliche Teilnahme/Organisation an 3 Austauschtreffen mit relevanten kantonalen Dienststellen, wobei konkrete Zusammenarbeit entsteht oder besprochen wird (z.B. Gesundheitsamt (Versorgung), graubündenSport, SOA, AfM/FI)• Jährliche Teilnahme an mind. zwei überkantonalen Tagungen oder Austauschtreffen (Z.B. PIKA-Treffen)

P1 Altersleitbild GR (Mitarbeit)
Beschreibung: Die Fachstelle Gesundheitsförderung setzt sich dafür ein, dass GF und P in der Überarbeitung des kantonalen Altersleitbilds des Kantons Graubünden verankert bleiben, indem sie bei der Überarbeitung mitarbeitet. Das kantonale Altersleitbild soll kantonalen Dienststellen, Gemeinden und Organisationen im Altersbereich bei der Planung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Aktivitäten mit und für ältere Menschen unterstützen und Orientierung geben.
Outcome-Indikator: <ul style="list-style-type: none">• das Altersleitbild wird bis spätestens 2028 überdepartemental erneuert, GF und P mit den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit bleiben in den leitenden Prinzipien, Zielen und Massnahmen des Altersleitbildes Graubünden erhalten

Ebene Gemeinden

I1 Impulsveranstaltungen (Beratung, Teilfinanzierung)
Beschreibung: Die Fachstelle Gesundheitsförderung fördert öffentliche Veranstaltungen zu Themen rund ums Älterwerden (insb. zu den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit). Sie stellt den Gemeinden und Organisationen aus dem Altersbereich Themen mit Fokus auf Bewegungsförderung, ausgewogene Ernährung und Förderung der psychischen Gesundheit und entsprechende Referentenvorschläge zur Verfügung, berät bezüglich der Planung und Umsetzung der Veranstaltungen und finanziert Veranstaltungen mit. Die Veranstalter werden dahingegen beraten, einen dialogischen Ansatz (ein Thema aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten) zu verfolgen, das Publikum einzubeziehen und zu aktivieren, Informationsmaterialien aufzulegen und einen geselligen Teil anzubieten.
Outcome-Indikator: <ul style="list-style-type: none">• Jährlich 4 durchgeführte Veranstaltungen (kommunal oder regional) mit durchschnittlich je 50 Teilnehmenden; jedes Jahr mind. eine neue Gemeinde

I2 Altersfreundliche Gemeinden (Beratung, Teilfinanzierung)

Beschreibung:

Die Fachstelle Gesundheitsförderung berät und begleitet Gemeinden, Gemeindeverbände oder Regionen auf dem Weg zu einer gesundheitsförderlichen und altersfreundlichen Gemeinde resp. Region und beteiligt sich dabei finanziell. Der Fokus liegt auf der Förderung von:

- lokal-sozialen Netzwerken und Treffpunkten (z.B. ausgewogene Mittagstische und gemeinschaftliches Essen, Generationenkaffes, Nachbarschaftshilfe, Bewegungsförderungsangebote),
- gesundheitsfördernde Lebensbedingungen (z.B. öffentlicher Raum, Zugang zu Sozial, Gesundheits-, Bildungs- und Kultureinrichtungen),
- organisatorischen und politischen Rahmenbedingungen (z.B. Altersleitbild/-konzept, Stelle soziokulturelle Animator/in, Alterskommission, Runde Tische, Budgetposten).

Die Beratung und Begleitung einer Gemeinde, eines Gemeindeverbands oder einer Region kann je nach Begebenheiten (z.B. Gemeindegrosse, politischer Rückhalt, vorhandene Ressourcen) und Bedürfnissen punktuell oder im Rahmen eines umfassenden Mitwirkungsprozesses erfolgen. Bei umfassenden Mitwirkungsprozessen werden die Erfahrungen und Grundlagen vom Projekt «Lokal vernetzt älter werden», der Plattform Altersfreundliche Gemeinden von Gerontologie CH und des Projekts PLUS65 der FHGR genutzt. Unter Beteiligung von Akteuren und der Bevölkerung wird eine Situationsanalyse erarbeitet und auf dieser Grundlage Ziele und Massnahmen/Projekte abgeleitet, priorisiert, teilweise mit der Umsetzung begonnen und in einem Verstetigungsdokument (z.B. Umsetzungskonzept) vom Gemeindevorstand verabschiedet. Die Beratung beinhaltet auch das Aufzeigen von möglichen Good-Practice Projekte in den Themen Bewegung, Ernährung und Psychische Gesundheit (z.B. Tavolata).

Outcome-Indikatoren:

- mind. 8 neue lokal-soziale Netzwerke und Treffpunkte (z.B. ausgewogene Mittagstische und gemeinschaftliches Essen, Generationenkaffes, Nachbarschaftshilfe, Bewegungsförderungsangebote) entstehen in unterschiedlichen Bündner Gemeinden aufgrund der Beratung/Unterstützung durch das KAP
- mind. 4 neue organisatorischen und politischen Rahmenbedingungen (z.B. Altersleitbild/-konzept, Stelle soziokulturelle Animator/in, Alterskommission, Runde Tische, Budgetposten) entstehen in unterschiedlichen Bündner Gemeinden aufgrund der Beratung/Unterstützung durch das KAP

I3 Begegnungs- und Bewegungsräume (Beratung)

Die Fachstelle Gesundheitsförderung berät, begleitet und befähigt Gemeinden, Freiräume altersgerecht, generationenverbindend und bewegungsfördernd zu gestalten und bespielen. Die Beratung kann auf einer allgemeinen Ebene oder spezifisch für bspw. Balancier- und Geschicklichkeitswege, Hopp-la Parcours oder die Erstellung eines Sitzbankkonzepts erfolgen. Dabei vermittelt die Fachstelle Gesundheitsförderung den Gemeinden entsprechende Fachpersonen.

Outcome-Indikatoren:

- mind. 6 altersgerechte Bewegungs- und Begegnungsräume im öffentlichen Raum entstehen resp. werden erneuert in unterschiedlichen Bündner Gemeinden aufgrund der Beratung/Unterstützung durch das KAP

Ebene Gemeinden sowie Organisationen und Fachpersonen

17 Weiterbildung Gemeinden und Organisationen

Die Fachstelle Gesundheitsförderung fördert das Wissen und Erfahrungsaustausch in Bezug auf wirksame Massnahmen, Angebote und Materialien im Bereich Gesundheitsförderung unter Gemeinden und Organisationen im Altersbereich. Dafür bietet sie eine jährliche Weiterbildung für die Beauftragten Gesundheitsförderung und Prävention und weitere Gemeindevertretende an und organisiert Weiterbildungen für Fachpersonen und engagierte Laien zu den Schwerpunktthemen Bewegung, Ernährung und Psychische Gesundheit. Die Fachstelle Gesundheitsförderung ist dabei stets bemüht bestehende Gefässe zu nutzen und Kooperationen einzugehen.

Outcome-Indikatoren:

- mind. 4 Weiterbildungen zu Schwerpunktthemen (Bewegung, Ernährung, Psychische Gesundheit) für Fachpersonen mit Vernetzungsanteil mit mind. 18 Teilnehmenden
- eine jährliche Weiterbildung für die Beauftragten Gesundheitsförderung und Prävention der Gemeinde und weitere Gemeindevertretende zur Einführung in die Gesundheitsförderung mit mind. 12 Teilnehmenden, wobei Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen ein Teil ist

V2 Vernetzung Gemeinden und Organisationen

Beschreibung:

Die Fachstelle Gesundheitsförderung fördert das Wissen und den Erfahrungsaustausch von Gemeinden und Organisationen in Bezug auf wirksame Massnahmen, Angebote und Materialien im Bereich Gesundheitsförderung unter Gemeinden und Organisationen im Altersbereich. Die Fachstelle Gesundheitsförderung ist dabei stets bemüht bestehende Gefässe zu nutzen und Kooperationen einzugehen, um die Anliegen der Gesundheitsförderung den Gemeinden und Organisationen näher zu bringen.

Outcome-Indikator:

- Jährliches Austauschtreffen mit Pro Senectute Graubünden, wobei die konkrete Zusammenarbeit entsteht oder besprochen wird.
- Jährliche Teilnahme/Organisation an mind. 2 Treffen mit Gemeinden oder Organisationen, bei welchen Anliegen des Programms eingebracht werden können

Ebene Organisationen und Fachpersonen

I4 Fourchette verte

Fourchette verte fördert eine ausgewogene Ernährung in Einrichtungen zur Gemeinschaftsverpflegung (Kindertagesstätten, ausserschulische Einrichtungen, Universitäten, Betriebsrestaurants, Alters- und Pflegeheime usw.), die sich auf die Schweizer Ernährungsempfehlungen des BLV und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung stützt. Da die menschliche Gesundheit eng mit der Gesundheit der Umwelt verbunden ist, ermutigt Fourchette verte die Fachpersonen in der Gemeinschaftsgastronomie, besonders auf die Herkunft, die Saisonalität und die Produktionsweise der Lebensmittel, die Häufigkeit des Konsums von tierischen Produkten und die Lebensmittelverschwendung zu achten. Die Labels Fourchette verte und Ama Terra können von Gastronominnen und Gastronomen erworben werden, wenn sie ausgewogene und nachhaltige Tagesgerichte servieren. Diplomierte Ernährungsberaterinnen und -berater (HF/FH) aus der Region bieten Unterstützung und spezialisierte Beratung, um den Gastronominnen und Gastronomen das nötige Rüstzeug für die Zubereitung von ausgewogenen und ressourcenschonenden Mahlzeiten zu vermitteln.

Kantonale Beschreibung:

Die Fachstelle Gesundheitsförderung sichert die Beratung und Labelvergabe in Graubünden.

Outcome-Indikatoren:

- mind. 4 Organisationen (Alters- und Pflegeheime, Mittagstische für ältere Menschen, Mahlzeitenlieferdienste) erwerben das Label bis 2028

I6 Erzählcafés (Förderung)

Die Fachstelle Gesundheitsförderung fördert in Graubünden die Entstehung und Etablierung von sorgsam moderierten Erzählcafés, in denen die Lebensgeschichten aller Teilnehmenden Gehör finden. Zusammen mit kantonalen Partnern (Kirchen, Benevol) und dem Netzwerk Erzählcafé Schweiz werden Weiterbildungs- und Vernetzungsgefässe für Moderierende und Gastgebende angeboten. Zudem wird die Durchführung von Erzählcafés mit finanziellen Anreizen gefördert. Erzählcafés schaffen niederschwellige Räume für Austausch und Dialog zwischen unbekanntem Menschen, stärken die psychische Gesundheit der Teilnehmenden, das Verständnis füreinander und damit den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Outcome-Indikatoren:

- In Graubünden gibt es ein Pool von 3 bis 6 ausgebildete Moderatorinnen/Moderatoren, welche untereinander und mit dem Netzwerk Erzählcafé Schweiz vernetzt sind
- Jährlich setzen sich in 6 Erzählcafés 60 ältere Menschen aufgrund der Förderung (Anreize) durch das KAP mit ihren Lebensgeschichten auseinander

Ebene direkt für ältere Menschen

Ö1 Webseite und Publikationen

Beschreibung:

Die Fachstelle Gesundheitsförderung sensibilisiert die Öffentlichkeit (insbesondere Seniorinnen und Senioren) mit evidenzbasierten, altersgerechten Informationen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil (physisch, psychisch und sozial) via der Webseite gr.ch/gf und alter.gr.ch. Dabei wird, wo vorhanden, auf bestehende Materialien, Kampagnen und Angebote aufmerksam gemacht. Weiter informiert die Fachstelle Gesundheitsförderung Organisationen und Fachpersonen über wichtige Themen der Gesundheitsförderung und entsprechende Informationsmaterialien und Kampagnen und wie sie diese in ihrem Tätigkeitsbereich einsetzen können. Die hepa Bewegungsempfehlungen, die Merkblätter des SGE, die Broschüren zu den neuen Bewegungsempfehlungen vom BAG und die Impulse für Psychische Gesundheit bilden die Grundlage für die Information der Bevölkerung zu den Kernthemen Bewegung, Ernährung und Psychische Gesundheit.

Outcome-Indikator:

- Laufende Aktualisierung der Websites wie gr.ch/gf und alter.gr.ch sowie Facebook-Posts

Ö2 sicher stehen – sicher gehen

Beschreibung:

«sicher stehen – sicher gehen» ist eine Marketingoffensive für sturzpräventives Training mit verschiedenen Schwerpunkten. Zum einen gibt es ein Kurslabel, welches Sport- und Bewegungskurse für ältere Menschen auszeichnet. Zum zweiten gibt es Trainingsanleitungen für Zuhause und einen online-Test zum Sturzrisiko. Zum dritten wird eine breite Kampagne zur Sensibilisierung der Bevölkerung gefahren.

Kantonale Beschreibung:

Die Fachstelle Gesundheitsförderung setzt sich dafür ein, dass Angebote in Graubünden mit dem Label ausgezeichnet werden und verstärkt die nationale Kampagne über Multiplikatoren sowie über öffentliche Kanäle in Graubünden.

Outcome-Indikator:

- Kampagne «sicher stehen - sicher gehen» ist in allen drei Sprachregionen Graubündens über öffentliche Kanäle präsent
- 50 Multiplikatoren werden jährlich mit Kampagnenmaterialien erreicht (z.B. Bestellungen durch Fachpersonen, Input an Veranstaltung)

Ö3 Kampagne «Wie geht's dir?»

Beschreibung:

Im Rahmen der Kampagne «Wie geht's dir?» haben die Träger-Kantone und Pro Mente Sana unzählige Massnahmen entwickelt, die Kampagne kantonal zu verstärken und zu multiplizieren. Damit tragen sie zur Bekanntmachung von Massnahmen zur Ressourcenstärkung (z. B. Impulse) und der Hilfsangebote bei. Ausserdem helfen sie, das Thema Psychische Gesundheit weiter zu enttabuisieren.

Kantonale Beschreibung:

Die Fachstelle Gesundheitsförderung verstärkt die Kampagne «Wie geht's dir?», indem sie die Kampagne wo sinnvoll mitkommuniziert, Kampagnenmaterialien über Fachpersonen an die Bevölkerung bringt und öffentliche Kanäle in Graubünden bespielt. Dabei wird die Dreisprachigkeit

des Kantons berücksichtigt. Die nationale Kampagne sowie deren Schwerpunkte bilden die Basis für die kantonalen Aktivitäten.

Outcome-Indikator:

- 50 Gemeinden (50%) verstärken die Kampagne aktiv z.B. mittels WGD Bänkli, Plakataushang, Webseiteverlinkung
- 50 Fachpersonen werden jährlich mit Kampagnenmaterialien erreicht (Bestellungen durch Fachpersonen, Beratungsgespräche)
- Kampagne «Wie geht's dir?» ist in allen drei Sprachregionen Graubündens über öffentliche Kanäle präsent

Ö4 Aktionstage Psychische Gesundheit

Beschreibung:

Mit den alle zwei Jahre stattfindenden Aktionstage Psychische Gesundheit (2026 + 2028) wird das Thema aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Verschiedene Institutionen sensibilisieren für das Thema, vermitteln Informationen und schaffen ein Bewusstsein für den Umgang mit psychischer Gesundheit. Dies geschieht beispielsweise mittels Referaten, Podiumsdiskussionen, Filmvorführungen mit anschliessender Diskussion, Improvisationstheater, Ausstellungen, etc. Die Fachstelle Gesundheitsförderung initiiert, koordiniert und ist für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig.

Outcome-Indikator:

- 2 durchgeführte Aktionstage Psychische Gesundheit (2026, 2028) mit je 10 Veranstaltungen für ältere Menschen und mind. 300 erreichten Teilnehmenden

Ö5 find-help GR

Beschreibung:

Die Fachstelle Gesundheitsförderung koordiniert zusammen mit dem Sozialamt Graubünden das Online-Verzeichnis «find-help.gr.ch». Das Online-Verzeichnis beruht auf einer Mitnutzung des Online-Tools «find-help» des Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit. Die Koordination beinhaltet:

- Die Datenqualität für die Beratungs- und Unterstützungsangebote in GR sicherstellen,
- «find-help.gr.ch» bei Bedarf in die Webseite von Organisationen und Gemeinden einbinden,
- Organisationen und Fachpersonen bezüglich Nutzung und Multiplikation von «find-help.gr.ch» informieren,
- «find-help.gr.ch» bei der Bevölkerung bekannt machen.

Outcome-Indikator:

- 50 Fachpersonen werden jährlich erreicht (z.B. Input an Veranstaltung, Beratungsgespräche, Bestellungen durch Fachpersonen)
- 8 neue Gemeinden/ Organisationen binden das Widget find-help GR bis 2028 in ihre Webseite ein
- Jährliche Überprüfung der Daten
- Jährliche Zunahme der NutzerInnen (Besuche) um mind. 5% zu (2023: 4'569 Besuche)

15 Femmes und Männer Tische

Das nationale Programm Femmes-Tische und Männer-Tische hat zum Ziel, Themen aus Familie, Gesundheit und Prävention im Familiensetting zu fördern. Im Fokus stehen Frauen und Männer mit Migrationserfahrung, die:

- vom Regelangebot kaum angesprochen werden,
- über geringe Kenntnisse der lokalen Sprache verfügen,
- isoliert leben oder sich einsam fühlen,
- sozioökonomisch benachteiligt sind,
- über geringe gesundheitliche Ressourcen verfügen,
- noch nicht lange in der Schweiz leben.

In niederschweligen Gesprächsrunden diskutieren Männer und Frauen in ihrer Erstsprache, in der Regel in getrennten Gruppen, Themen zur Stärkung der psychischen Gesundheit, zu gesunder Ernährung, Bewegungsförderung usw. Gesprächsrunden für ältere Migrantinnen und Migranten (Modul 55+) werden ebenfalls angeboten. Die Teilnehmenden erhalten Zugang zu wichtigen Informationen, vernetzen sich und wissen, wo sie sich weiterführende Unterstützung oder Beratung holen können.

Kantonale Beschreibung:

Die Fachstelle Gesundheitsförderung ist Träger in Graubünden und ist verantwortlich für die Führung und Weiterbildungen von max. 14 Moderatorinnen und Moderatoren und die Durchführung von rund 120 Gesprächsrunden jährlich über alle Zielgruppen und Themen. Rund 1/4 der Gesprächsrunden handeln um das gesunde Älterwerden.

Outcome-Indikatoren:

- Jährliche Durchführung von mind. 30 Gesprächsrunden rund ums gesunde Älterwerden

7. Programmorganisation

Die Verantwortung für die planmässige Umsetzung des kantonalen Programms obliegt dem Gesundheitsamts. Die Teilprojektleitenden stellen die Detailplanung und Umsetzung der ihnen zugewiesenen Teilprojekte sicher. Das Programm ist wie folgt organisiert:

Auftraggeber	Regierung des Kantons Graubünden Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit			
Co-Finanzierung und konzeptioneller Rahmen	Gesundheitsförderung Schweiz			
Kantonale Trägerschaft	Gesundheitsamt Graubünden			
Steuerung	Rudolf Leuthold, Leiter Gesundheitsamt (Hauptverantwortung)			
Strategische Programmleitung	Denise Rudin, Leiterin Fachstelle Gesundheitsförderung, Gesundheitsamt			
I Strategische Ebene II Operative Ebene				
Operative Programmleitung	Valeria Ciocco (CV), Programmkoordinatorin GF, Programmleiterin Claudia Ruggli (RC), Projektleiterin GF im Alter Alice Lang (LA), Projektleiterin GF in Gemeinden Christiane Eggert (CE), Projektleiterin Aktionstage, Angehörige Margot Heberger (HM), Projektleiterin F/M Tische, Öffentlichkeitsarbeit Romana Sutter (SR), Projektleiterin Bewegungsräume Kevin Meier (MK), Programmleiter Sucht, Projektleiter find-help GR			
Projektleitende	Ebene 1: Kanton RD, CV, RC	Ebene 2: Gemeinden RC, CV, LA, SR	Ebene 3: Organisationen, Fachpersonen RC, CV	Ebene 4: Ältere Menschen direkt EC, HM, MK
Vernetzung	<p>Vernetzung Fachstelle GF:</p> <p>innerhalb der Fachstelle: KAP Kinder/Jugend, Programm Sucht, Programm Betreuende Angehörige</p> <p>innerkantonal: Treffen Vorsorge/Versorgung (3x im Jahr), Treffen graubündensport (ca. 3-4x im Jahr), SOA, AfM/FI</p> <p>überkantonal: KAP Tagungen, PIKA-Treffen, WGD-Projektteam</p> <p>Vernetzung/Weiterbildung Gemeinden und Organisationen</p> <p>Gemeinden: regionale Informations- und Vernetzungstreffen, Kooperationen mit bestehenden Treffen (z.B. Regionalentwicklung), Kooperation mit FHGR für Weiterbildungen</p> <p>Pro Senectute GR: Austausch 2x im Jahr (1x allgemein, 1x Fokus Gemeinde)</p> <p>weitere Organisationen (z. B. SRK-GR, Kirchen, kant. Seniorenverband): Austausche bei Bedarf, Kooperationen mit bestehenden Treffen (z.B. Forum Diakonie), Weiterbildungen zu Schwerpunktthemen</p>			

7.1 Aufgaben Strategische Ebene

Auftraggeberin

Die Auftraggeberin für die Planung, Umsetzung und Auswertung des kantonalen Aktionsprogramms Gesundheitsförderung im Alter (KAP Alter) ist die Regierung des Kantons Graubünden in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz. Sie genehmigt das Konzept und sorgt für die notwendigen personellen und finanziellen Ressourcen sowie für die interdepartementale Zusammenarbeit.

Steuerung

Der Amtsleiter trägt die strategische Verantwortung für das Programm. Er fällt strategische Entscheide an der Schnittstelle Vorsorge und Versorgung.

Strategische Programmleitung

Die Fachstellenleiterin Gesundheitsförderung entwickelt das Programm weiter. Sie sichert den Informationsfluss zu Gesundheitsförderung Schweiz, zum DJSG, dem Amtsleiter und weiteren wichtigen Gremien.

Sie nimmt 2-4 Mal pro Jahr an den von der Programmleitung einberufenen Programmsitzungen teil, bespricht die Planung und Berichterstattung (Programmkonzept, JP/SE, Zwischengespräche GFCH), die Entwicklung von neuen Massnahmen und Materialien sowie die Umsetzung und Neuentwicklung des kantonalen Altersleitbilds.

7.2 Aufgaben Operative Ebene

Die Programmleitung

- koordiniert das Programm und ist für dessen planmässige Umsetzung verantwortlich; sie arbeitet in der Linie des Gesundheitsamts, Fachstelle Gesundheitsförderung
- führt Projektleiter/-innen, externe Umsetzungspartner und koordiniert thematische Sitzungen;
- plant und leitet die Programmsitzungen;
- stellt zusammen mit den Projektleitenden die interne und externe Kommunikation sicher;
- ist zusammen mit den Projektleitenden für die nationale, kantonale und kommunale Vernetzung des Programms zuständig;
- stellt das Reporting, den Austausch und die Evaluation des Programms mit Gesundheitsförderung Schweiz sicher;
- stellt das inhaltliche und finanzielle Reporting sicher;
- ist für das Budget verantwortlich;

Projektleiter/-innen und externe Auftragnehmer/-innen

- Projektleiterinnen der Fachstelle Gesundheitsförderung sind für die Umsetzung der ihnen zugeteilten Projekte verantwortlich.
- Für die Umsetzung von bestimmten Aufgaben können Aufträge an geeignete Dritte übertragen werden.

7.3 Vernetzung

Eine erfolgreiche Umsetzung der Programmmassnahmen bedingt den Einbezug von Umsetzungspartnern, die als Multiplikatoren zur Endzielgruppe wirken können. Dies sind insbesondere:

- die Beauftragten für Gesundheitsförderung und Prävention der Gemeinde (BGP)
- die Sportvereine und deren Verbände
- die Fachpersonen aus der Versorgung (Spitexmitarbeitende, Hausärzte, usw.)
- Akteure im Bereich Gesundheit und Soziales (u. a. Pro Senectute, SRK-GR, BKVS, Katholische Landeskirche GR, Reformierte Landeskirche GR, Caritas GR, Blaues Kreuz GR, Spitexverband GR, Physioverband GR, Ergoverband Ostschweiz, Alzheimer GR)
- kantonale Dienststellen (u.a. Gesundheitsamt, Fachstelle Integration, Sozialamt, Tiefbauamt mit Fachstelle für Langsamverkehr, Amt für Raumplanung, Verkehrssicherheit der Kantonspolizei)

Die konkrete Zusammenarbeit zwischen dem Kanton und den Umsetzungspartnern wird im Rahmen der Feinplanung der Teilprojekte geschärft. Themen- und projektbezogene Arbeitsgruppen werden eingesetzt, wenn Bedarf besteht.

8. Zeitplan, Meilensteine und Evaluation

Ein Zeitplan mit Meilensteinen wird vor dem Programmstart durch die Fachstelle Gesundheitsförderung erstellt. Die Umsetzung wird über die Jahres- und Budgetplanungen sowie Selbstevaluationen geführt.

- Erarbeitung Vierjahresplan grob (Juli bis Oktober 2024)
- Erarbeiten Jahresplanungen und Budget (November 2024, 2025, 2026, 2027)
- Verfassen Selbstevaluation und Rechnung (Januar 2025, 2026, 2027, 2028)

Das Controlling von Gesundheitsförderung Schweiz erfolgt über die Plattform [promotiondigital.ch](https://www.promotiondigital.ch).

Evaluation

Die Projektleiter/-innen überprüfen den Fortschritt der Arbeiten zur Umsetzung der Massnahmen mit einer Selbstevaluation. Ziel der Selbstevaluation ist, die Leistungen und Wirkungen des Programms zu bewerten, notwendige Korrekturen vorzunehmen und entsprechend die detaillierte Planung für das Folgejahr vorzunehmen. Die Selbstevaluation ist die Grundlage für die Berichterstattung an Gesundheitsförderung Schweiz. Die Ergebnisse und Kenndaten werden in dem zur Verfügung gestellten Instrumenten [promotiondigital.ch](https://www.promotiondigital.ch) elektronisch erfasst.