

„Leben im Alter – Zukunft in Gomaringen“

**Prävention als wichtiger
Impuls im
demografischen Wandel**

Nichts aufschieben!

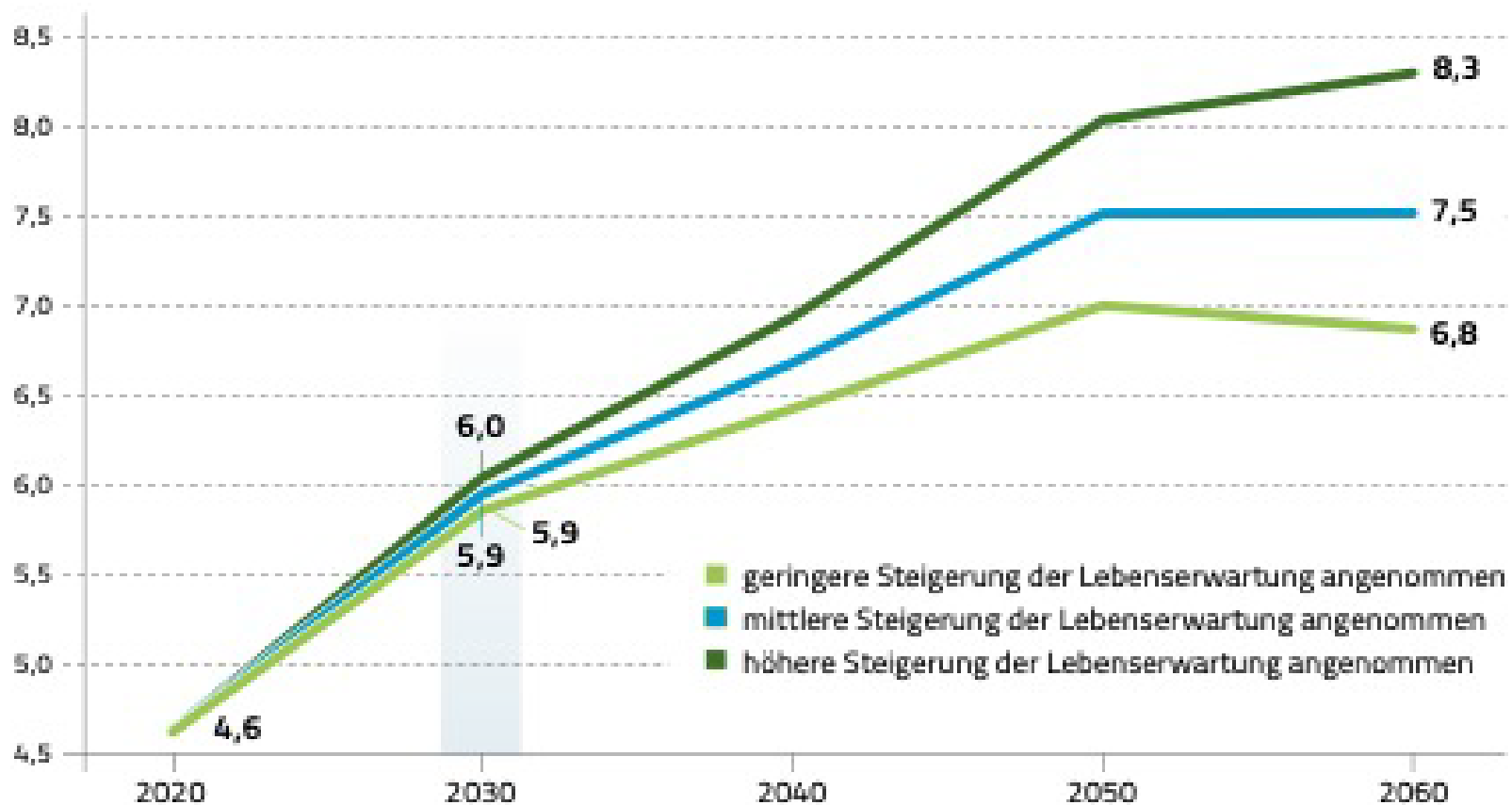
Fang jetzt damit an!



**KREIS
SENIOREN
RAT**
Tübingen e.V.

Zahl Pflegebedürftiger steigt rasant

Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1-5 bis zum Jahr 2060, Angaben in Millionen



Quelle: BARMER-Pflegereport 2021

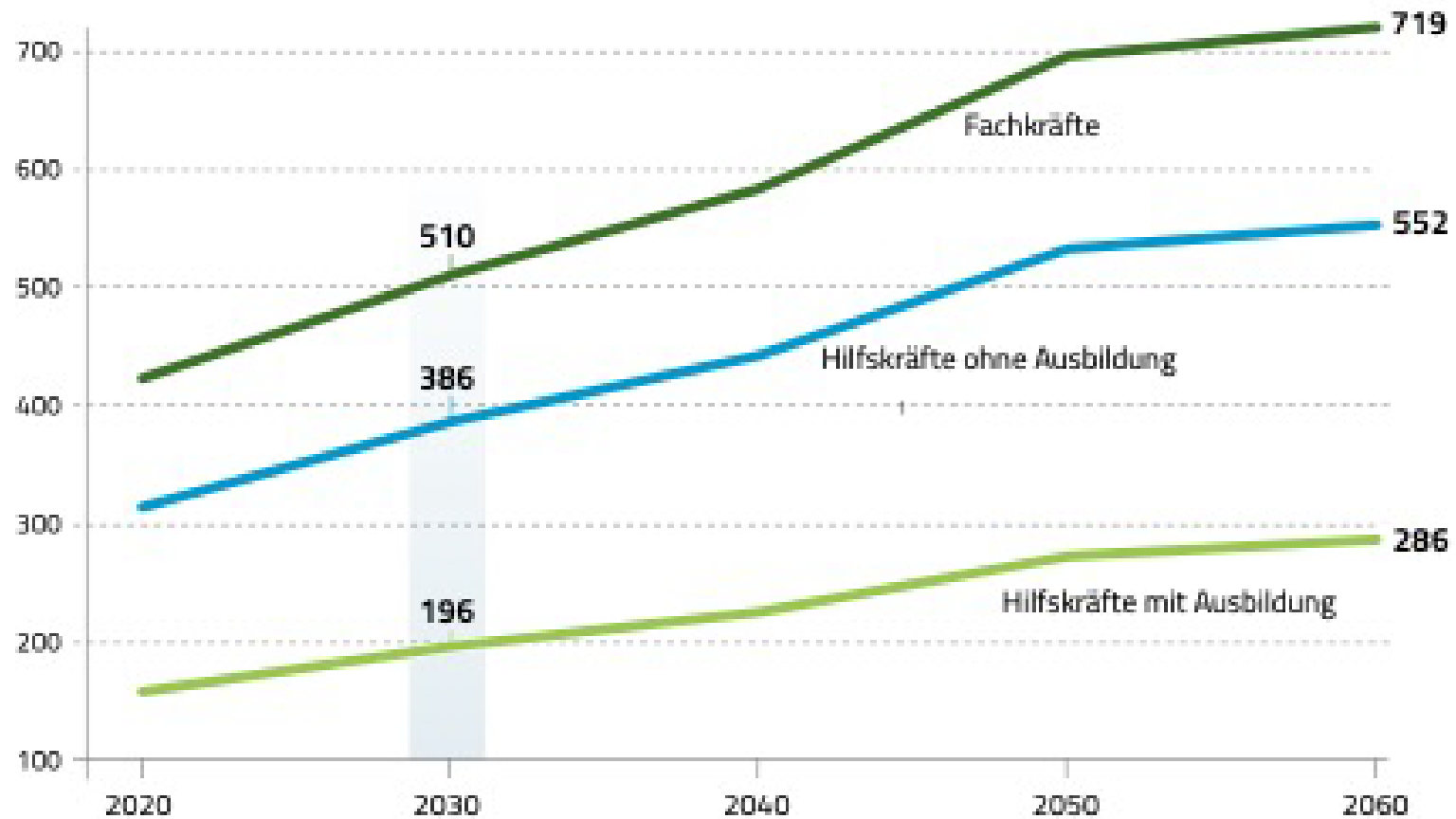
Nichts aufschieben!

Fang jetzt damit an!



Hunderttausende Pflegekräfte benötigt

Gesamtbedarf an Pflegekräften, Angaben in Tausend



Quelle: BARMER-Pflegereport 2021

Nichts aufschieben!

Fang jetzt damit an!

40 % der Pflegekräfte heute sind über 50 Jahre

20 % der Pflegekräfte sind unter 30 Jahren

200.000 Pflegekräfte fehlen schon dieses Jahr

Was sagt diese Entwicklung?

- Es ist sehr unwahrscheinlich, dass die Pflegesettings, wie wir zur Zeit kennen, in der Zukunft ausreichen werden, dass alle Pflegebedürftige, eine adäquate Hilfe bekommen.
- Pflege muss stärker in die Zivilgesellschaft und in die Quartiere integriert werden – heute nicht das Thema.
- Die Vorsorge aller Bürger*innen ist gefragt, das Risiko der Pflegebedürftigkeit zu minimieren.

Was ist gesichert?

- Einer der größten Ängste der Menschen ist, an **Demenz zu erkranken**.
- In BW gibt es heute **215.000 Menschen mit Demenz**, **8,46 %** der über 65 jährigen sind betroffen.
- Wissenschaftlich gesichert ist, **dass wir bis zu 40 %** unseres Risikos an Demenz zu erkranken beeinflussen können.
- Dies kann durch **Änderung unserer Lebensweise** gelingen, indem wir Risikofaktoren verringern.
- Die **12 bedeutendsten** vermeidbaren **Demenz-Risikofaktoren** sind:

12 Risikofaktoren – nicht nur für Demenz

| | |
|----------------------|--|
| Geistige Inaktivität | Diabetes |
| Soziale Isolation | Unzureichende Bewegung |
| Schwerhörigkeit | Übermäßiger Alkoholkonsum |
| Kopfverletzungen | Rauchen |
| Bluthochdruck | Umweltverschmutzung – Abgase, Kaminnutzung |
| Adipositas | Depression |

Was kann ich dafür tun?

| | |
|--|---|
| Geistig aktiv bleiben – z.B. Instrument oder neue Sprache lernen | Depressive Stimmungen ärztlich abklären |
| Untersuchung der Seh- und Hörfähigkeit | Regelmäßige sportliche Aktivitäten |
| Blutdruckkontrolle ab dem 40. Lebensjahr | Ausgewogen und gesund ernähren |
| Alkoholgenuss auf max. 1 Glas pro Tag reduzieren | Gute Einstellung der Blutzuckerwerte |
| Rauchen aufhören | Stressreduktion z.B. durch Achtsamkeitstraining |
| Gefährliche Sportarten vermeiden | Erholsamen Nachtschlaf sicherstellen |

Was kann ich dafür tun?

| | |
|--|---|
| Geistig aktiv bleiben – z.B. Instrument oder neue Sprache lernen | Depressive Stimmungen ärztlich abklären |
| Untersuchung der Seh- und Hörfähigkeit | Regelmäßige sportliche Aktivitäten |
| Blutdruckkontrolle ab dem 40. Lebensjahr | Ausgewogen und gesund ernähren |
| Alkoholgenuss auf max. 1 Glas pro Tag reduzieren | Gute Einstellung der Blutzuckerwerte |
| Rauchen aufhören | Stressreduktion z.B. durch Achtsamkeitstraining |
| Gefährliche Sportarten vermeiden | Erholsamer Nachtschlag sicherstellen |

Was kann die Gemeinschaft dazu beitragen?

- **Orte der Begegnung** schaffen – real und digital – und **Beratung** in allen Lebenslagen aufbauen
- Möglichkeiten für **gemeinsame Projekte** schaffen – z.B. Interessen- oder Ehrenamtsbörsen initiieren
- **Austausch** zwischen den **Generationen** fördern – z.B. über Leihomadienste
- **Bewegungsangebote** für Ältere unterstützen – warum z.B. nicht Kopfbetrag an Sportvereine analog wie im Jugendbereich und Angebote im Freien forcieren z.B. mit dem Rad oder zu Fuß
- Gelegenheiten für **gemeinsames gesundes Essen** schaffen
- **Aufklärung** über gesunde Ernährungsweisen verstärken
- **Schädliche Umwelteinwirkungen** reduzieren
- Hitzeaktionsplan im Rahmen eines **kommunalen Gesundheitskonzeptes** erstellen

- **Vielen Dank!!!**