



KANTON
NIDWALDEN

GESUNDHEITS- UND
SOZIALDIREKTION

SOZIALAMT

Marktgasse 3, 6371 Stans
041 618 75 90, www.nw.ch/sozialamt

Kantonales Aktionsprogramm (KAP) Gesundheitsförderung und Prävention 2022–2025

«Ernährung und Bewegung» und «psychische Gesundheit» bei Kindern,
Jugendlichen und älteren Menschen



Kurzversion Mai 2021

Trägerschaft

Kanton Nidwalden
Sozialamt /Abteilung Gesundheitsförderung und Integration (GFI)
Marktgasse 3
6371 Stans
041 618 75 90
www.gfi.nw.ch

Strategische Leitung

Brigitte Hürzeler



**GESUNDHEITS
FÖRDERUNG
& INTEGRATION
NIDWALDEN**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Inhalt

1	Programmbegründung	4
2	Vision	4
3	Ausgangslage.....	4
3.1	Ernährung und Bewegung Kinder und Jugendliche (Modul A).....	5
3.1.1	Nationale Ausgangslage	5
3.1.2	Kantonale Ausgangslage	6
3.2	Ernährung und Bewegung ältere Menschen (Modul B)	7
3.2.1	Nationale Ausgangslage	7
3.2.2	Kantonale Ausgangslage	7
3.3	Psychische Gesundheit Kinder und Jugendliche (Modul C).....	8
3.3.1	Nationale Ausgangslage	8
3.3.2	Kantonale Ausgangslage	9
3.4	Psychische Gesundheit ältere Menschen (Modul D)	10
3.4.1	Nationale Ausgangslage	10
3.4.2	Kantonale Ausgangslage	11
4	Nationale Ziele.....	11
5	Kantonale Ziele.....	12

1 Programmbegründung

Die Bevölkerung im Kanton Nidwalden lebt in einer Gesellschaft, die sich stetig entwickelt. Die Jahre 2020/2021 zeigten eindrücklich, wie sich die Bedürfnisse in einer Krise verändern können. Die Stärkung der psychischen Gesundheit, psychische Krankheiten, der Zusammenhalt der Generationen, Bewegungsmangel durch Einschränkungen im Lockdown, Leistungsdruck im Fernunterricht oder Homeschooling, die Digitalisierung und weitere Themen haben an Relevanz gewonnen. Damit die Gesundheitskosten nicht weiter steigen, soll präventiv entgegengewirkt werden. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie werden in den geplanten Massnahmen berücksichtigt. Das kantonale Aktionsprogramm 2022–2025 leistet einen Beitrag, die Ziele der Strategie Gesundheitsförderung und Prävention 2022–2025 zu erreichen. Die Handlungsfelder Chancengleichheit, Ernährung und Bewegung, psychische Gesundheit sind wichtige Pfeiler und werden stetig weiterentwickelt, so dass Menschen in allen Lebensphasen unterstützt werden Risikofaktoren zu minimieren, Schutzfaktoren aufzubauen und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu entwickeln. Das vorliegende Programm ist themen- und lebensphasenübergreifend sowie ressourcen- und settingorientiert. Das Programm bietet die Möglichkeit, Synergien zwischen den verschiedenen Lebensphasen und zwischen den Themen zu nutzen. Weitere Vernetzungen und Synergien zum kantonalen Integrationsprogramm und zum Jugendschutz/Suchtprävention werden verfeinert, optimiert und koordiniert. Die relevanten Akteure im Kanton Nidwalden werden in die Weiterentwicklung und Umsetzung des Programms miteinbezogen.

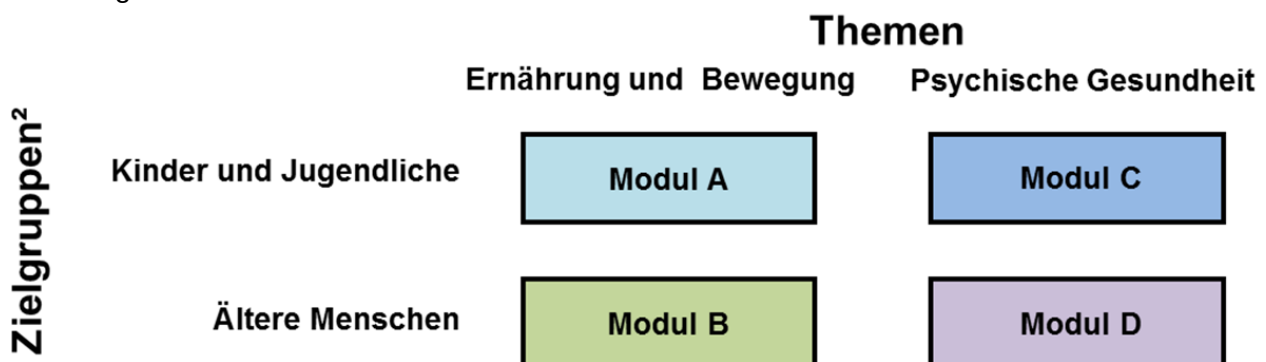
2 Vision

Die Bevölkerung des Kantons Nidwalden ist über gesundheitsfördernde Lebensstile und Verhaltensweisen sowie über Risikofaktoren sensibilisiert und gestärkt.

Lebens- und Umweltbedingungen begünstigen, dass Menschen im Kanton Nidwalden selbstbestimmt ihre Gesundheit positiv beeinflussen und Belastungen bewältigen können. Der Zugang zu Angeboten ist niederschwellig und die Chancengerechtigkeit ist gewährleistet. Ein besonderer Fokus wird auf verletzbare Personengruppen mit einem besonderen Unterstützungsbedarf gelegt.

3 Ausgangslage

Das Programm ist in vier Module unterteilt:



² Erwachsene werden als Bezugspersonen abgeholt (betreuende Angehörige, Eltern, Lehrpersonen)

3.1 Ernährung und Bewegung Kinder und Jugendliche (Modul A)

3.1.1 Nationale Ausgangslage

Internationaler Kontext

Die Zahl der übergewichtigen Kleinkinder (0 bis 5 Jahre) stieg von 32 Millionen weltweit im Jahr 1990 auf 41 Millionen im Jahr 2016 an. Adipositas in der Kindheit ist mit einer Vielzahl schwerer gesundheitlicher Komplikationen und einem erhöhten Risiko für den vorzeitigen Ausbruch von Krankheiten verbunden (WHO, 2019). Die Entstehung von Übergewicht und Adipositas ist ein komplexes, multifaktorielles Geschehen. Die direkte physiologische Ursache für die Entstehung liegt dabei in einer positiven Energiebilanz. Wird mehr Energie über die Nahrung aufgenommen, als verbraucht wird, so werden Überschüsse effizient gespeichert. Beeinflusst werden können dabei sowohl die Energiezufuhr (Menge und Art der Ernährung) als auch Teile des Verbrauchs (durch die Intensität alltäglicher und sportlicher Aktivität) (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:

- Mehr Gesundheit für Kinder und Jugendliche (SR 4.2): Ein gesunder Start ins Leben ist eine entscheidende Voraussetzung für ein gesundes Erwachsenenleben. Bund, Kantone sowie alle Institutionen der Erziehung und Bildung von Kindern und Jugendlichen sollen Massnahmen entwickeln für eine Nutzung bisher nicht ausgeschöpfter Potenziale in der Schwangerschaft, der Frühkindphase, im Kindergarten, in der Schule und im Übergang zum Beruf. Und zwar für alle sozioökonomischen Gruppen. Psychischen Krankheiten soll ein besonderer Fokus gelten.

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.

Laut BMI-Monitoring von Kindern und Jugendlichen aus elf Kantonen und Städten der Schweiz sind im 2017 3.5% adipös und 16.4% übergewichtig (inkl. adipös). Gemäss «NCD Risk Factor Collaboration» 2017 wird für Kinder und Jugendliche (5- bis 19-jährig) jedoch ein Abflachen des Anstiegs der Prävalenzen festgestellt, ausgeprägter in der Kategorie Übergewicht (Steiger, 2018). Im Frühkindbereich und auf Primarstufe konnten in den vergangenen Jahren bezüglich Übergewicht und Adipositas Erfolge verzeichnet werden, während die Prävalenz auf Oberstufenniveau stagniert. Um diese Erfolge zu festigen und die Prävalenz auf Oberstufenniveau nach Möglichkeit zu senken, ist es wichtig, dass sich die KAP weiterhin für ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung engagieren (GFCH, 2019).

3.1.2 Kantonale Ausgangslage

Kantonale Strategie

Als Grundlage dient die kantonale Strategie der Gesundheitsförderung und Integration (GFI) «Gesundheitsförderung, Prävention und Integration 2022-2025». Diese steht in enger Verbindung zu dem breit abgestützten Konzept «Frühe Förderung 2017-2024» und dem kantonalen Integrationsprogramm 2022-2023 «Zusammenleben in Nidwalden». Im Zentrum der kantonalen Strategie steht das Lebensphasenmodell. Es setzt bei den Lebensphasen frühe Kindheit (0 bis 4 Jahre), Kinder im Schulalter (5 bis 11 Jahre), Jugend/junge Erwachsene (12 bis 25 Jahre) und Alter (ab 65 Jahren) an. In diesem stehen die Risiko- und Schutzfaktoren im Fokus. Der Mensch soll in jeder Lebensphase möglichst gute Bedingungen für ein gesundes Leben antreffen. Hierfür fokussiert die Strategie auf verschiedene Settings und folgende sechs Handlungsfelder: Chancengleichheit, Integrationsförderung, Digitalisierung, Ernährung und Bewegung, Psychische Gesundheit und Suchtprävention. Die GFI-Strategie bildet die Grundlage für die Planung von Programmen, Projekten und Massnahmen.

Die Kantonale Strategie ist die Grundlage für alle KAP-Module (A, B, C, D). Die Module werden im Kanton Nidwalden seit 2017 umgesetzt.

Bisherige Programmumsetzung

Das kantonale Aktionsprogramm «Gesundheitsförderung und Prävention 2017-2021» setzte bei Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und älteren Menschen an. Erwerbstätige Erwachsene bildeten zudem eine wichtige Zielgruppe als relevante Bezugspersonen. Ein spezifischer Fokus wurde im kantonalen Programm auf vulnerable Personen gelegt. Kinder im Vorschulalter und Schulalter sollen möglichst gute Bedingungen für eine psychische und physische gesunde Entwicklung antreffen.

In der Lebensphase frühe Kindheit wurde mit Gemeinden, Hebammen, der Mütter- und Väterberatung, Mutter-Kind-Treffs, Spielgruppen, Kitas und anderen Organisationen zusammengearbeitet, um Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen. Zentrale Partner der Präventionsbestrebungen waren und sind die Einflussgruppen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich rund um Neugeborene und Kleinkinder. In Zusammenarbeit mit Fachstellen und Gemeinden im Bereich der Frühen Förderung konnte das «Netzwerk frühe Kindheit Nidwalden» aufgebaut und niederschwellige Zugänge zu Unterstützungsangeboten geschaffen werden. Die interprofessionelle Zusammenarbeit wird mit dem Projekt GUSTAF - Guter Start ins Familienleben gezielt gestärkt. Für die Förderung einer gesunden Ernährung und Bewegung von belasteten Familien mit Kindern im Vorschulalter spielt insbesondere das Hausbesuchsprogramm «Aufsuchende Elternarbeit» der Mütter- und Väterberatung eine zentrale Rolle.

In der Lebensphase Jugend/Junge Erwachsene wurde der Fokus vorwiegend auf das gesunde Körperbild und die psychische und physische Gesundheit gelegt. Die Massnahmen wurden in den Settings Schule und Freizeit initiiert und umgesetzt. Die Angebote wurden einerseits mit Unterstützung kantonalen Akteure umgesetzt (roundabout, MidnightSports, Powerwoche) oder orientieren sich an nationalen oder bikantonalen Strukturen (Schulnetz 21, Fourchette Verte, NORI-Weiterbildungsangebot für Lehrer*innen).

Neben diesen langfristigen Angeboten unterstützt die GFI gesundheitsfördernde Angebote in den Gemeinden punktuell im Rahmen ihrer finanziellen Projektförderung.

Bei den bestehenden Projekten wurde darauf geachtet, dass vulnerable Kinder/Jugendliche gezielt angesprochen wurden. Hierfür wurde unter anderem die Checkliste niederschwellige Zugänge erarbeitet.

3.2 Ernährung und Bewegung ältere Menschen (Modul B)

3.2.1 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, Mangelernährung 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.

3.2.2 Kantonale Ausgangslage

Die Prognose des demografischen Wandels für den Kanton Nidwalden liegt über dem schweizerischen prognostizierten Durchschnitt. Bis 2040 wird eine starke Zunahme der 65- bis 79-jährigen sowie eine anteilmässige Verdoppelung der 80-Jährigen und älter erwartet. Die Hochrechnungen

zeigen, dass die Anzahl an Personen über 65 Jahre im Kanton Nidwalden bis 2040 von heute knapp 9'000 auf 14'000 Personen ansteigen wird.

Bisherige Programmumsetzung

In der Programmphase 2017-2021 gelang es einige soziale und strukturelle Rahmenbedingungen zu schaffen, welche die Sensibilisierung für die Wichtigkeit von physischer und psychischer Gesundheit im Alter erhöhen konnten. Im Fokus standen Massnahmen, welche die Selbstständigkeit, Autonomie und Integration im Alltag von älteren Menschen so lange wie möglich erhalten sollen. Seit 2017 wird das «Netzwerk Alter Nidwalden» geführt, welches zum Ziel hat die kantonalen Akteure zu vernetzen und Unterstützungsangebote sowie Dienstleistungen im Bereich Alter zu stärken, koordinieren und bekannt zu machen. Das Netzwerk fördert zudem auch ausserhalb der Treffen den Austausch zu Themen rund ums Alter.

Im Bereich ältere Menschen wird eng mit den lokalen Partnern wie der Pro Senectute, dem SRK Unterwalden, der Spitex und weiteren Akteuren zusammengearbeitet. Ein Schwerpunkt bildete die Prozessbegleitung der Gemeinden (in Zusammenarbeit mit Pro Senectute) zu den Themen wie Bewegung, Mobilität und Gestaltung des öffentlichen Raums.

3.3 Psychische Gesundheit Kinder und Jugendliche (Modul C)

3.3.1 Nationale Ausgangslage

Internationaler Kontext

Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Teil von Gesundheit, der von sozioökonomischen, biologischen und umweltspezifischen Faktoren beeinflusst wird (WHO, 2018). Entscheidend ist dabei das Zusammenspiel von Belastungen und Ressourcen. Diese können in der Person selbst liegen oder durch ihr Umfeld bedingt sein. Die Entwicklungspsychologie (über alle Lebensphasen hinweg) geht heute davon aus, dass Ressourcen gefördert werden sollen, damit die psychische Entwicklung unterstützt wird und Kinder wie auch Erwachsene herausfordernde, schwierige und unerwartete Situationen meistern können. Psychische Gesundheit wird damit nicht als Zustand, sondern als Prozess und Ressource verstanden (BAG & GDK, 2015).

Von der frühesten Kindheit an wird die psychische Gesundheit in der Familie sowie in Betreuungs- und Bildungsinstitutionen für Kinder und Jugendliche geprägt. Es ist zum einen wichtig, die ganze Familie als System zu stärken, um die psychische Gesundheit der Kinder und der Eltern zu fördern (beispielsweise bei der Geburt oder beim Schuleintritt). Zum anderen sollen auch die Betreuungs- und Bildungssysteme gestärkt und der Übergang zur Adoleszenz sowie der Eintritt ins Berufsleben positiv gestaltet werden (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:

- Mehr Gesundheit für Kinder und Jugendliche (SR 4.2): Ein gesunder Start ins Leben ist eine entscheidende Voraussetzung für ein gesundes Erwachsenenleben. Bund, Kantone sowie alle

Institutionen der Erziehung und Bildung von Kindern und Jugendlichen sollen Massnahmen entwickeln für eine Nutzung bisher nicht ausgeschöpfter Potenziale in der Schwangerschaft, der Frühkindphase, im Kindergarten, in der Schule und im Übergang zum Beruf. Und zwar für alle sozioökonomischen Gruppen. Psychischen Krankheiten soll ein besonderer Fokus gelten.

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.

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). Im Rahmen der KAP ist es deshalb wichtig, die Kinder und ihre Bezugspersonen im Umfeld so früh wie möglich abzuholen und so die psychische Gesundheit der jungen Menschen zu stärken.

3.3.2 Kantonale Ausgangslage

Bisherige Programmumsetzung

Die Thematik der psychischen Gesundheit ist in zahlreichen Massnahmen und Projekten in den verschiedenen Lebensphasen und Settings verankert. Im Fokus stehen die Stärkung von Lebenskompetenzen und Ressourcen, mit einem besonderen Augenmerk auf Übergangs- und Belastungsphasen.

Im Bereich frühe Kindheit liegt der Schwerpunkt darauf, allen Kindern, unabhängig ihrer Herkunft, ein Umfeld zu ermöglichen, wo sie sich gesund entwickeln und ihr Potential verwirklichen können. Dazu wird unter anderem die interprofessionelle Zusammenarbeit zwischen Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich gefördert, um Eltern in Belastungssituationen früh zu erreichen und ihnen passende Unterstützungsangebote zugänglich zu machen. Im Schulsetting werden die Ressourcen von Kindern und Jugendlichen durch die Umsetzung von Massnahmen und Projekten im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention gestärkt und ein gesundes Lernumfeld durch Prozessbegleitungen von Schulen gefördert. Die Adoleszenz birgt für viele besondere Herausforderungen, wenn es darum geht, eine berufliche Grundbildung oder eine allgemeinbildende Schule anzutreten. Der Fokus der Programmumsetzung «psychische Gesundheit» liegt dabei auf der Stärkung von Unterstützungsangeboten und der Vernetzung relevanter Akteure.

In der Umsetzung der Massnahmen im Bereich psychische Gesundheit kann auf ein gutes kantonales Partnernetzwerk zurückgegriffen werden. Dieses wird projektbezogen bei der Planung und Umsetzung verschiedener Massnahmen involviert. Auch interkantonale besteht eine enge Vernetzung mit verschiedenen kantonalen und nationalen Akteuren. Dabei werden wo immer möglich Synergien genutzt. Der Kanton Nidwalden ist zudem Träger der nationalen Kampagne «Wie geht's dir?». Mit zahlreichen Öffentlichkeitsmassnahmen wurde die Nidwaldner Bevölkerung dazu ange-regt, die eigene und die Psyche des Umfelds zu stärken. Ebenso wurde auf die Situation von Menschen mit psychischen Belastungen und ihren Angehörigen aufmerksam gemacht. Ein offener Umgang mit psychischen Belastungen ist eine der Kernbotschaften der Kampagne und soll die Enttabuisierung der Thematik unterstützen. In diesem Rahmen haben beispielsweise 2019 Aktionstage mit verschiedenen Veranstaltungen – Theateraufführungen, Referate, Workshops, Filme usw. – stattgefunden. Die Kampagne war 2019 zudem an der Gewerbeausstellung «Iheimisch» präsent, Coiffeure wurden mit einer Sensibilisierungsaktion in die Kampagne eingebunden und die kantonale Verwaltung und Schulen wurden mit Kampagnenmaterialien beliefert.

3.4 Psychische Gesundheit ältere Menschen (Modul D)

3.4.1 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.

3.4.2 Kantonale Ausgangslage

Die Prognose des demografischen Wandels für den Kanton Nidwalden liegt über dem schweizerischen prognostizierten Durchschnitt. Bis 2040 wird eine starke Zunahme der 65- bis 79-jährigen sowie eine anteilmässige Verdoppelung der 80- Jährige und älter erwartet. Die Hochrechnungen zeigen, dass die Anzahl an Personen über 65 Jahre im Kanton Nidwalden bis 2040 von heute knapp 9'000 auf 14'000 Personen ansteigen wird.

Bisherige Programmumsetzung

Das KAP Modul D «Psychische Gesundheit bei älteren Menschen» wird im Kanton Nidwalden seit 2017 umgesetzt.

In der Programmphase 2017-2021 gelang es einige soziale und strukturelle Rahmenbedingungen zu schaffen, welche die Sensibilisierung für die Wichtigkeit von physischer und psychischer Gesundheit im Alter erhöhen konnten. Im Fokus standen Massnahmen, welche die Selbstständigkeit, Autonomie und Integration im Alltag von älteren Menschen so lange wie möglich erhalten sollen. Seit 2017 wird das «Netzwerk Alter» geführt, welches zum Ziel hat die kantonalen Akteuren zu vernetzen und Unterstützungsangebote sowie Dienstleistungen im Bereich Alter zu stärken, koordinieren und bekannt zu machen. Das Netzwerk fördert zudem auch ausserhalb der Treffen den Austausch zu Themen rund ums Alter.

Im Bereich ältere Menschen wird eng mit den lokalen Partnern wie der Pro Senectute, dem SRK Unterwalden, der Spitex und weiteren Akteuren zusammengearbeitet. Durch die Begleitung von Gemeinden und der Entwicklung von Leitbildern werden die psychischen Ressourcen von älteren Menschen und ihren Angehörigen gestärkt und die Lebensqualität positiv beeinflusst. Durch die Vernetzung von verschiedenen Akteuren und Gemeinden gelang es die Bevölkerung zu sensibilisieren und informieren und Personen mit freiwilligem Engagement zu stärken (z.B. Weiterbildungen der Drehscheibe Nidwalden zu den Themen Demenz und Depression).

Der Kanton Nidwalden ist zudem Träger der nationalen Kampagne «Wie geht's dir?». Mit zahlreichen Öffentlichkeitsmassnahmen wurde die Nidwaldner Bevölkerung dazu angeregt, die eigene und die Psyche des Umfelds zu stärken. Ebenso wurde auf die Situation von Menschen mit psychischen Belastungen und ihren Angehörigen aufmerksam gemacht. Ein offener Umgang mit psychischen Belastungen ist eine der Kernbotschaften der Kampagne und soll die Enttabuisierung der Thematik unterstützen.

4 Nationale Ziele

	Modul A	Modul B	Modul C	Modul D
materielles Umfeld	A1	B1	C1	D1
	A2	B2	C2	D2
	A3	B3	C3	D3
gesellschaftliches/soziales Umfeld	A4	B4	C4	D4
	A5	B5	C5	D5
personale Ressourcen und Verhalten der Zielgruppe	A6	B6	C6	D6

Die Modul-Ziele (A1 bis D6) werden im Anhang «Übersicht Nationale Ziele – Kantonale Ziele – Massnahmen», ab Seite 37 erläutert.

5 Kantonale Ziele

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

1. **Niederschwellige Angebote:** Es bestehen niederschwellige Angebote, welche die physische und psychische Gesundheit fördern und stärken. Kinder, Jugendliche und ältere Menschen sowie ihre Bezugspersonen kennen und nutzen diese.
2. **Förderung struktureller Rahmenbedingungen:** Strukturelle Rahmenbedingungen (Verhältnisprävention) im Kanton Nidwalden und dessen Gemeinden werden so gefördert, dass sie die physische und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen sowie ihren Bezugspersonen stärken.
3. **Fach- und Bezugspersonen im Bereich Gesundheitsförderung stärken:** Bildungsangebote zu gesundheitsfördernden Aspekten (Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit) stärken Fach- und Bezugspersonen in ihrem beruflichen und privaten Alltag.
4. **Zusammenarbeit in Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales fördern:** Die Zusammenarbeit zwischen Fachpersonen/Fachstellen, Akteuren, Gemeinden und Kanton in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales wird gefördert.
5. **Information und Sensibilisierung von Zielgruppen:** Die Bevölkerung, Institutionen und weitere Akteure werden zielgruppengerecht zum Thema physische und psychische Gesundheit sensibilisiert.