

PRESSEKONFERENZ



„Vorsorgen für Lebensfreude in den besten Jahren“

OÖ Seniorenbund legt Schwerpunkt auf Seniorengesundheit –
regionaler Gesundheitstag in Bad Ischl

mit

LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^a Christine Haberland, Gesundheitslandesrätin

LH a.D. Dr. Josef Pühringer, Landesobmann OÖ Seniorenbund

LGF Mag. Franz Ebner, OÖ Seniorenbund Landesgeschäftsführer

Bgm. a.D. Mag. Anton Holzleithner, Bezirksobmann Gmunden

Dienstag, 27. Juli 2021, Bad Ischl

Die Oberösterreicher werden immer älter

Die Lebenserwartung der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher steigt kontinuierlich. Im Jahr 2030 wird mehr als ein Drittel der Bevölkerung älter als 60 Jahre sein. Besonders stark wird der Anstieg der Hochbetagten, also jener Menschen, die 85 Jahre und älter sind, sein – laut den Angaben der Statistik Austria wird sich die Zahl von aktuell 36.900 bis 2040 auf 70.500 Personen fast verdoppeln (+33.600 Hochbetagte). Gleichzeitig steigt mit zunehmendem Alter auch die Pflegebedürftigkeit. Während nur 5 % der 60- bis 74-Jährigen pflegebedürftig sind, steigt dieser Anteil bei den 75- bis 84-Jährigen auf 25 % und bei den über 85-Jährigen auf mehr als 70 %.

OÖ Seniorenbund legt Schwerpunkt auf Gesundheitsförderung

Als Interessenvertretung und Serviceeinrichtung für die Generation 60+ legt der OÖ Seniorenbund auch ein großes Augenmerk auf die Gesundheitsförderung und -erhaltung von Seniorinnen und Senioren. Denn in Anbetracht der demografischen Entwicklung muss es das Ziel sein, die Gesundheit möglichst lange zu erhalten und die Pflegebedürftigkeit möglichst weit nach hinten zu verschieben.

„Wir wissen, dass es bis 2035 um 50 % mehr über 65-Jährige und um 40 % mehr über 80-Jährige geben wird – darauf müssen wir uns entsprechend vorbereiten“, betont Seniorenbund Landesobmann LH a.D. Josef Pühringer. „Darüber hinaus wissen wir aus unserer jährlichen Seniorenumfrage auch, dass den Seniorinnen und Senioren das Thema Gesundheit sehr wichtig ist und auch Sorgen bereitet.“ So gibt jeder Vierte an, dass die eigene Gesundheit und gesundheitliche Probleme, also Schmerzen und Krankheit, eine große Herausforderung im Alltag sind.

Mit Prävention Pflegebedürftigkeit nach hinten verschieben

„Es gilt, nicht nur dem Leben Jahre zu geben, sondern den Jahren Leben zu geben!“

„Es kommt nicht nur darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird“.

Diese Zitate treffen es sehr genau, denn für eine hohe Lebensqualität auch im Alter ist eine gute Gesundheit ganz entscheidend. Angesichts der demografischen Entwicklung muss es das Ziel sein, Pflegebedürftigkeit zu vermeiden beziehungsweise den Zeitpunkt einer möglichen Pflegenotwendigkeit möglichst weit hinaus zu schieben. Das ist eine Herausforderung für jeden einzelnen und die Gesellschaft insgesamt.

Daher ist es wichtig, präventive Maßnahmen zu verstärken. Dazu gehören ein gesundheitsbewusster Lebensstil mit körperlicher Bewegung und gesunder Ernährung, aber auch geistigen und sozialen Aktivitäten, sowie die Förderung der Eigenverantwortung. Natürlich sollte damit schon in jungen Jahren begonnen werden, aber auch mit 60+ kann man noch viel für die Gesundheit und das Wohlbefinden tun.

Angebote des OÖ Seniorenbundes zur Gesundheitsförderung

Der OÖ Seniorenbund möchte die Menschen zu einem gesunden Lebensstil und somit zur persönlichen Vorsorge motivieren. Daher gibt es bereits Angebote, die die Gesundheit der Seniorinnen und Senioren fördern sollen.

Ein wichtiger Bereich ist dabei Bewegung und Sport. Das Sportangebot ist breitgefächert und so gestaltet, dass für jeden etwas dabei ist: Eis- und Asphaltstockschießen, Fit- u. Gesundheitssport, Golf, Kegeln, Knitteln, Motorrad, Nordic Walking, Radfahren, Schi Alpin, Langlauf, Seniorentanz, Tarock, Tennis, Schach und Wandern. Wichtige Faktoren bei allen Aktivitäten sind natürlich auch die Gemeinschaft und Geselligkeit, denn gemeinsam macht auch Bewegung mehr Spaß.

Darüber hinaus wurde in Kooperation mit der SPORTUNION OÖ auch ein Fit-Pass für Seniorinnen und Senioren entwickelt. Dieser enthält viele abwechslungsreiche Übungen und Tipps fürs Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining sowie Beweglichkeitsübungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

Auch beim ISA – Institut Sei Aktiv, der Bildungseinrichtung des OÖ Seniorenbundes, werden Kurse und Vorträge zu den Themenbereichen Ernährung/Kochen und Gesundheit/Wohlbefinden (z.B. Faszien-Training, Yoga, Tanzen) angeboten.

Regionale Gesundheitstage des OÖ Seniorenbundes

Ein Angebot, das vor der Pandemie seine Premiere gefeiert hat und nun fortgesetzt wird, sind regionale Gesundheitstage speziell für Seniorinnen und Senioren, die in diesem Jahr in drei Bezirken – Gmunden (27. Juli, Bad Ischl), Ried (18. August, Ried) und Freistadt (8. September, Pregarten) abgehalten werden und in den kommenden Jahren in allen oö. Bezirken angeboten werden sollen. Zwischen 9.00 und 14.00 Uhr gibt es jeweils bei freiem Eintritt Informationsstände, Experteninterviews und Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Auf einer Gesundheitsstraße können die Besucher beispielsweise Seh- und Hörtests machen oder ihren Blutdruck, Zucker- und Hämoglobinwert überprüfen lassen. Eröffnet werden die Gesundheitstage von LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^a Christine Haberland und Seniorenbund Landesobmann LH a.D. Dr. Josef Pühringer.

Regionaler Gesundheitstag in Gmunden – Vorträge:

10.00 Uhr: Dr. Bernhard Schmid: „Gesundes Wandern“

11.00 Uhr: OA Dr. Alexander Garstenaue: „Was kann uns das Alter (noch) bieten?“

12.00 Uhr: Prim. Dr. Nenad Mitrovic: „Schlaganfall – Warnzeichen und Vorsorge“

13.00 Uhr: Richard Neuper, MSc: „Sturzvorbeugung im Alter.“

13.30 Uhr: Josef Stadlbauer: "Oafoch gsund leben."

14.00 Uhr: Seniorentanz+

Gut und gesund Leben – heute und bis ins hohe Alter

Noch nie zuvor haben so viele Menschen eine so lange Lebenszeit gehabt wie heute und auch die Lebensjahre in Gesundheit nehmen stetig zu. Die Zahl der gesunden Lebensjahre bzw. die Lebenserwartung in sehr guter bzw. in guter Gesundheit liegt in Österreich lt. Statistik Austria (subjektiver Gesundheitszustand) derzeit bei 65,9 Jahren für Männer und 66,6 Jahren für Frauen (2006: 61,7 Jahre bzw. 63,2 Jahre). Vom Trend ist die Lebenserwartung in sehr guter bzw. in guter Gesundheit nach wie vor steigend.

„Gerade, weil wir wissen, dass immer mehr Menschen immer älter werden, arbeiten wir für eine gute und starke Gesundheitsversorgung in Oberösterreich. Unser Ziel ist es, dass die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher durch eine Kombination aus einer eigenständigen Vorsorge und den Einrichtungen des Landes in Zukunft bestmöglich versorgt sind. Unser Ziel ist es, dass die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher gut und gesund leben können – heute und bis ins hohe Alter. Für eine hohe Lebensqualität auch im Alter ist eine gute Gesundheit ganz entscheidend. Wir wollen mit unserer Strategie zur Gesundheitsförderung jede und jeden bei der Vorsorge und Verbesserung seiner Lebensqualität unterstützen. Denn Versorgung durch das Land und Vorsorge durch jede und jeden Einzelnen von uns gehören in Oberösterreich zusammen. Unabhängig davon, ob Aktivitäten in den Gesunden Gemeinden, in den Spitälern oder bei den beliebten und vertrauten niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten stattfinden, das gemeinsame Ziel ist die Gesundheitsförderung im Alter“, erklärt Gesundheitsreferentin LH-Stellvertreterin Christine Haberland.

Aber nur wer auch ausreichend informiert ist, kann seine Gesundheit stärken und Krankheiten vorbeugen oder sie bewältigen. Gesundheitskompetente Menschen sind meist in der Lage, Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und auf die eigene Lebenssituation anzuwenden.

Daher legt das Land Oberösterreich über die Gesunden Gemeinden auch ein besonderes Augenmerk auf die Prävention.

Gesundheitsförderung und Prävention verfolgen das Ziel, die Anzahl der gesunden und selbstbestimmten Lebensjahre zu erhöhen und damit auch Krankheiten zu vermeiden. „Dabei ist es uns wichtig, die Zusammenarbeit über Systemgrenzen hinweg zu verstärken. Egal ob Aktivitäten in den Gesunden Gemeinden, in den Spitälern oder in den Primärversorgungseinrichtungen stattfinden, gemeinsames Ziel ist die Gesundheitsförderung im Alter“, so die Gesundheitsreferentin.

Gesundes Oberösterreich

Bezirk Gmunden:

Gesunde Gemeinden	20
Gesunde Küchen	35
Stammtische für betreuende und pflegende Angehörige	7
Gesunde Krabbelstuben	2
Gesunde Kindergärten	37
Gesunde Schulen	15