



PRÄVENTIONSNETZE



für ältere Menschen im Landkreis Peine



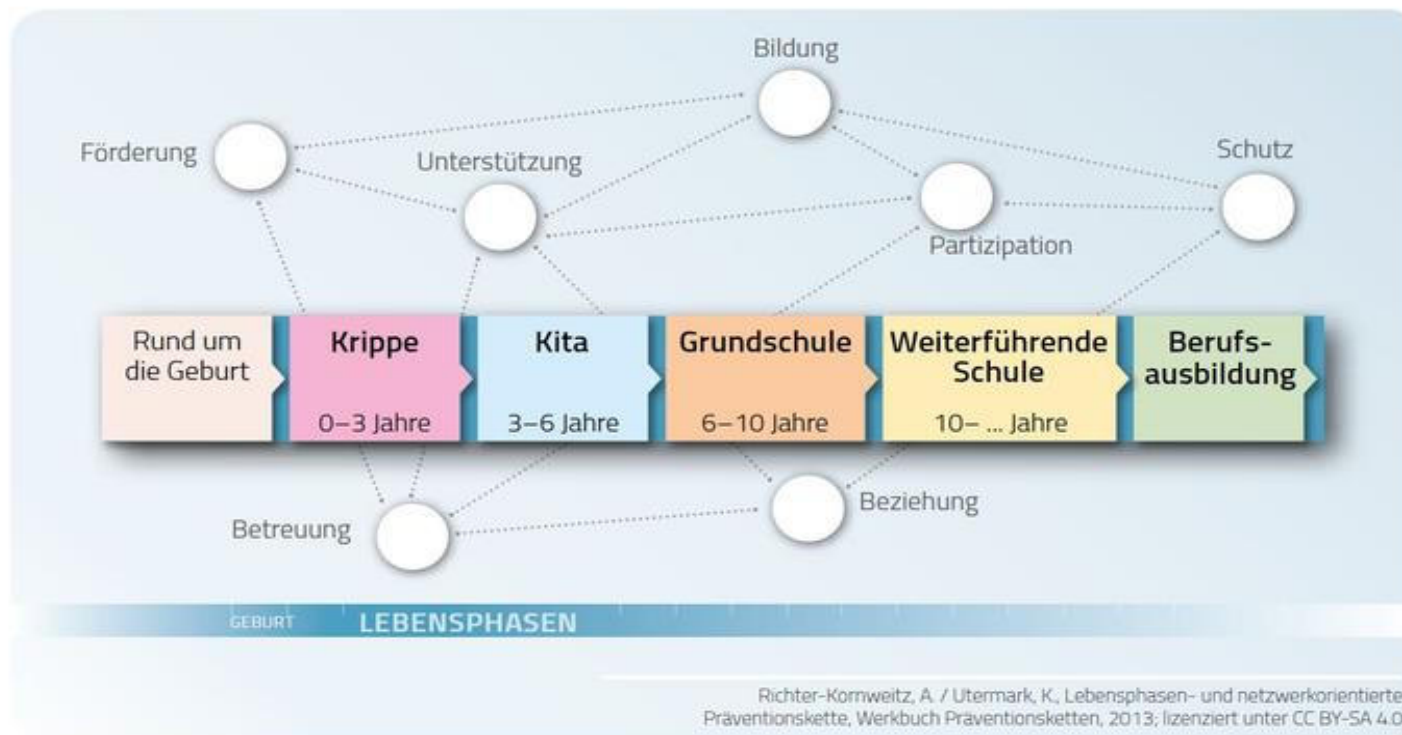
**Gesünder und gelassen älter
werden**

- Präventionsnetze für ältere Menschen
im Landkreis Peine -



PRÄVENTIONSKETTEN

im Landkreis Peine



<https://www.praeventionsketten-nds.de/das-konzept/ziele/>





Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA) benennt 2017 drei Übergänge im Alter:

- ❖ Verwitwung
- ❖ Eintritt in den Ruhestand
- ❖ Eintritt von Pflegebedürftigkeit
 - Pflegebedürftige selbst
 - Angehörige, die plötzlich pflegen

Diese drei „Gelegenheiten“ können genutzt werden, um (Präventions-) Angebote für ältere Menschen zu planen.



Ziele:

a. strukturelle Ziele:

- o Bedarfe formulieren
- o Ressourcen erarbeiten und stärken
- o Ressourcen der einzelnen Strukturen vernetzen
- o Öffentlichkeitsarbeit zu den Themen (Pflegebedürftigkeit, (Vor-)Ruhestand, Verwitwung) verbessern
- o Gesundheitsförderliche Strukturen im Landkreis verbessern, ggf. Angebote in eigenem Flyer zusammenstellen
- o Präventionsketten über das ganze Leben verankern

b. Inhaltliche Ziele:

- o Passgenaue Angebote für die unterschiedlichen Zielgruppen erarbeiten
- o Stärkung der Gesundheit und des persönlichen Wohlbefindens
- o Stärkung der Teilhabe am sozialen Leben (Vermeidung von Depression oder selbstgefährdendem Verhalten durch Sucht usw.)
- o Verzögerung von Pflegebedürftigkeit (nachweislich soziale Kontakte spielen hier eine entscheidende Rolle)
- o Stärkung der (neuen) Rolle, z.B. als Pflegeperson, als Witwe*r usw.
- o Bekanntmachen von geeigneten ehrenamtlichen Tätigkeiten bzw. Angeboten
- o Menschen urteilsfähiger machen durch kompetente, verständliche, neutrale Informationen



Was genau soll getan werden?



Verwitwung

- Bankschäfte informiert tätigen
- Welche Versicherungen sind sinnvoll und notwendig
- praktische Tipps (Haushalt, Wäsche, Einkauf usw.)



Eintritt in den Ruhestand

- Erstellen einer „Schatzkarte“
- Tagesseminar mit Armin Rathmann, „Wie gemeinsam alt werden gelingen kann – das Leben in Beziehungen“
- Ehrenamt – eine Aufgabe für mich?



Eintritt von Pflegebedürftigkeit

- Für Pflegebedürftige selbst
 - Wie geht soziale Kontakte, wenn ich nicht mehr rauskomme
 - Gedächtnistrainingsangebot
 - Bewegungsangebote in Kooperation mit Kreissportbund
- Für Pflegende Angehörige
 - Self-care Angebot (online 3 x1,5h am Vormittag)
 - Umgang mit Belastung bei Angehörigen
 - Entspannungsmix (unterschiedliche Bewegungsangebote werden vorgestellt, so dass Angehörige prüfen können, was zu ihnen passt)

Darüber hinaus werden gemeinsam mit der KVHS ca. 20-30 Veranstaltungen für Angehörige, Betroffene und Interessierte zu Pflegethemen angeboten. Das Angebot umfasst Vorträge, Workshops und Bildungsurlaube.



Herzens – Sprechstunde

Thematisch geht es um:

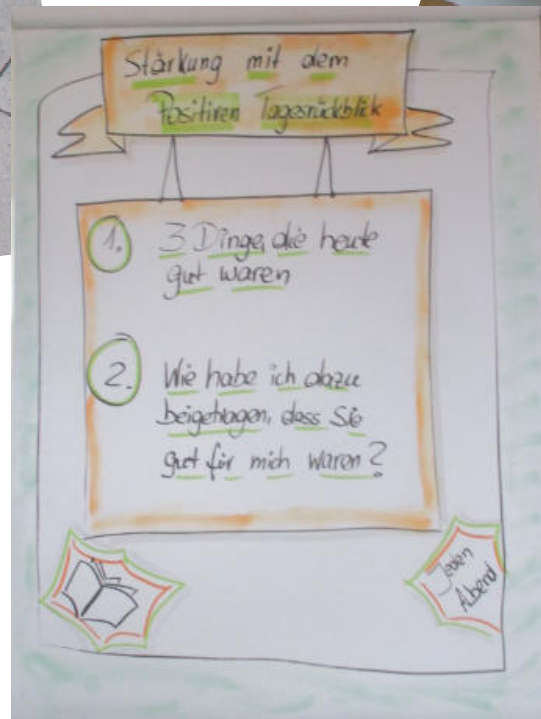
- Herzenssachen
- Herzensworte
- Herzensklänge
- Herzensdüfte
- Herzenstexte
- Herzensangelegenheiten



<https://www.eeb-niedersachsen.de/?id=38073>



Eindrücke...



Flipchart erstellt von I.Schumann



Wie soll es bezahlt werden?

- GKV – Spitzenverband
- Gesundheitsregion Landkreis Peine
- Eigenmittel Landkreis (als Co-Finanzierung)

https://www.ms.niedersachsen.de/startseite/gesundheitsregionen_niedersachsen/gesundheitsregionen-niedersachsen-119925.html



So mitten drin...

- Angebote für Witwen/Witwer sind ausgefallen
- Angebote zum (Vor-)Ruhestand sind ausgefallen
- Herzenssprechstunden haben schon 2 mal stattgefunden, 3 Angebote folgen noch
- Kurse in Kooperation mit KSB und KVHS finden ebenfalls statt und sind gut besucht



Kooperationspartner*innen des Projektes

- Kreisvolkshochschule
- Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Peine

Weitere Unterstützung durch

- Kreissportbund
- Volksbank Braunschweig Wolfsburg
- Versicherungsmakler Döhler, Hosse, Stelzer



Vielen Dank für Ihr Interesse!

Fragen?

Kontaktdaten:

Frau Bode

Tel: 0 51 71 4 01 91 06 oder

per mail: a.bode@landkreis-peine.de