

## BZgA-Newsletter „Gesund & aktiv älter werden“ November 2023

### Liebe Leserinnen und Leser,

in den letzten Monaten ist viel passiert. Intensiv haben wir an unserem **neuen Onlineangebot „Gesund & aktiv älter werden“** gearbeitet. Mit der Überarbeitung wurden die bisherigen Internetauftritte „Gesund aktiv älter werden“ und „Älter werden in Balance“ zusammengelegt. Seit Anfang Oktober ist der neue Webauftritt online. Alles ist neu: neues Design, neue Struktur und zusätzliche neue Informationen. Ein Farbleitsystem hilft dabei, sich zurechtzufinden. Mit Blau sind Fachinformationen gekennzeichnet. Grün markiert sind Informationen, die besonders für ältere Menschen und ihre Angehörigen interessant sind.

Was wir nicht geändert haben, ist unser Qualitätsanspruch. Auch im neuen Onlineportal finden ältere Menschen und Angehörige wichtige Informationen zu **Gesundheitsthemen** wie Demenz, Hörgesundheit und Ernährung im Alter sowie praktische Tipps. Darüber hinaus bietet der Bereich **Bewegung** zahlreiche Anleitungen für mehr Bewegung im Alltag. Für **Fachkräfte** in Kommunen und Pflege bieten die Internetseiten unter anderem wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse zur Bewegungsförderung älterer und hochaltriger Menschen sowie eine umfangreiche **Projektdatenbank**. **Aktuelle Meldungen**, **Veranstaltungshinweise** und eine **Mediathek**, um Materialien direkt zu bestellen, runden das Angebot ab.

Besuchen Sie uns auf [Gesund & aktiv älter werden ! →](#)

Kommen Sie gesund durch den Herbst!  
Ihre Redaktion

### Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Demenz](#)
- [Gesund älter werden](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Pflege](#)
- [Veranstaltungen](#)

## In eigener Sache

### Erfolgreiche 7. Bundeskonferenz „Gesund & aktiv älter werden“

#### „Hitze in der Stadt – Handlungsoptionen für eine bessere Gesundheit älterer Menschen“

Rund 180 Expertinnen und Experten diskutierten auf der 7. Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ der BZgA am 11. Oktober 2023, wie ältere Menschen in der Stadt besser vor Hitze geschützt werden können. Die Konferenz startete mit zwei spannenden Vorträgen zu den Auswirkungen des Klimawandels auf die Temperatur in Städten und zu Klima als zentrales Thema von Public Health. Anschließend konnten sich die Teilnehmenden in vier Foren zu ausgewählten Fragestellungen vertiefend informieren. Der Marktplatz der Foren bot ihnen die Gelegenheit, miteinander zu diskutieren und sich zu vernetzen. In einer Posterausstellung stellten sich Projekte und Initiativen zum Hitzeschutz vor. Bei der Abschlussdiskussion fassten Expertinnen und Experten aus den Arbeitsforen die Erkenntnisse zusammen.

Auf „Gesund & aktiv älter werden“ finden Sie die Online-Dokumentation zur Konferenz. Diese umfasst die **Impulsvorträge**, die **Beiträge** der Expertinnen und Experten und die **Diskussionsergebnisse in den Foren** sowie die **Poster der Ausstellung**.

[Zu den Impulsvorträgen und der Abschlussdiskussion](#)→

[Zum Forum 1](#)→

[Zum Forum 2](#)→

[Zum Forum 3](#)→

[Zum Forum 4](#)→

[Zu den Postern](#)→

### Impulse für mehr Bewegung setzen

#### Neues im und rund um den Impulsgeber Bewegungsförderung

Bewegungsförderliche Strukturen in Kommunen aufzubauen, ist ein komplexes Vorhaben. Der Impulsgeber Bewegungsförderung als digitales Planungstool unterstützt Kommunen auf diesem Weg, indem er sie Schritt für Schritt durch diesen Prozess hindurchführt. Ergänzend dazu werden aktuell in einem Kooperationsprojekt zwischen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und dem Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) Beratungsleistungen zur Begleitung von Kommunen in diesem Prozess entwickelt und pilotiert. In einer einjährigen Testphase werden der Beratungsprozess und das zugrundeliegende Beratungsmanual in Hessen durch die Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAGE) und in Thüringen durch die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. (AGETHUR) erprobt und prozessbegleitend evaluiert.

[Weiterlesen](#) →

## **Demenz**

### **Mehr Selbstbestimmung im Alter: Jetzt rechtlich vorbeugen**

Selbstbestimmt alt werden: Damit dieser Wunsch Wirklichkeit werden kann, ist eine frühzeitige rechtliche Vorsorge wichtig. Denn aufschieben sollte man das Thema auf keinen Fall: Anders als häufig angenommen gibt es auch in schwersten Krisensituationen kein gesetzliches Vertretungsrecht für Ehepartnerinnen oder -partner oder einen volljährigen Verwandten.

© *Alzheimer Forschung Initiative e.V.*

[Weiterlesen →](#)

### **Neue Praxishilfe für die Pflegeberatung zum Thema Demenz**

Mit dem Titel ‚Menschen mit Demenz in der Pflegeberatung – Worauf Pflegeberater:innen achten sollten‘ stellen die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW ihre neue Praxishilfe für die Pflegeberatung vor. Sie liefert wichtige Informationen zur Erkrankung und gibt fachliche Anregungen für den Beratungsalltag.

© *Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz Nordrhein-Westfalen*

[Weiterlesen →](#)

### **Pflegeinformationen für Angehörige von Menschen mit Demenz**

Demenzielle Erkrankungen sind ein häufiger Grund für Pflegebedürftigkeit. Viele Menschen mit Demenz werden maßgeblich von ihren Angehörigen versorgt. Um pflegende Angehörige dabei zu unterstützen, hat das ZQP für sie ein neues Unterstützungsangebot geschaffen.

© *Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege*

[Weiterlesen →](#)

## Gesund älter werden

### Der Grippe zuvorkommen – jetzt gegen Influenza impfen lassen

#### **Neu: BZgA-Grippe-Impfcheck gibt Auskunft, ob Gripeschutzimpfung empfohlen ist**

Mit ihrer Kampagne „Wir kommen der Grippe zuvor“ rufen die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Robert Koch-Institut (RKI) zur jährlichen Gripeschutzimpfung auf. Eine Impfung ab Oktober und bis Mitte Dezember ist wichtig, um rechtzeitig vor der nächsten Grippewelle bestmöglich vor Influenzaviren geschützt zu sein.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

[Weiterlesen →](#)

## Krebserkrankungen

### Mammographie-Screening künftig auch für Frauen von 70 bis 75 Jahren

#### **G-BA passt Früherkennungsprogramm an**

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat die obere Altersgrenze für die Teilnahme am Früherkennungsprogramm auf Brustkrebs angehoben. Zukünftig können auch Frauen im Alter von 70 bis 75 Jahren alle zwei Jahre am Mammographie-Screening teilnehmen.

© Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA)

[Weiterlesen →](#)

## Psychische Gesundheit

### Kompetenznetz Einsamkeit: Neue Angebotslandkarte ist online

Mit der Angebotslandkarte werden bereits jetzt über 350 Angebote gegen Einsamkeit in Deutschland online dargestellt. Interessierte haben so die Möglichkeit, passende Angebote in ihrer Umgebung zu finden und auszuwählen. Durch die Bündelung der vielfältigen Maßnahmen gegen Einsamkeit an einem Ort soll der Zugang zu Projekten und Initiativen, die Angebote anbieten für Menschen, die sich einsam fühlen, erleichtert werden.

© Kompetenznetz Einsamkeit

[Weiterlesen →](#)

## **Einsamkeit tritt bei Älteren nicht häufiger auf, ist aber schwerer zu überwinden**

Entgegen der öffentlichen Wahrnehmung sind ältere Menschen nicht häufiger einsam als Menschen im mittleren Alter. Warum sie dennoch besondere Aufmerksamkeit im Kampf gegen Einsamkeit benötigen, zeigt eine aktuelle Untersuchung des Deutschen Zentrums für Altersfragen.  
© *Deutsches Zentrum für Altersfragen*

[Weiterlesen →](#)

## **Pflege**

### **Große Unterschiede bei Pflegequalität**

#### **WIdO veröffentlicht Ergebnisse im Qualitätsatlas Pflege**

Durchschnittlich 9,5 Prozent der Pflegeheim-Bewohnerinnen und -Bewohner in Deutschland erhalten eine problematische Dauerverordnung von Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Eine regionale Auswertung nach Kreisen zeigt große Unterschiede in der Versorgungsqualität je nach Wohnort. So kommen die risikoreichen Verordnungen in den westlichen Bundesländern deutlich häufiger vor als im Osten. Diese Ergebnisse aus einer Analyse der Abrechnungsdaten von Pflege- und Krankenkassen hat das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) mit dem Pflege-Report 2023 veröffentlicht.

© *Wissenschaftliches Institut der AOK (WIdO)*

[Weiterlesen →](#)

## Veranstaltungen

**15. November 2023 | digital**

FAPIQ-Inforeihe: Was brauchen Menschen mit Demenz vor Ort?  
**Fachstelle Altern und Pflege im Quartier im Land Brandenburg**

[Weiterlesen →](#)

**16. November 2023 | digital**

Ältere Geflüchtete. Herausforderungen und Praxisansätze  
**Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V. , Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO)**

[Weiterlesen →](#)

**27. November 2023 | digital**

Gesundheitskompetenz fördern - Lebensqualität erhalten und verbessern  
**Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.**

[Weiterlesen →](#)

**27. November 2023 | digital**

19. Niedersächsische Seniorenkonferenz  
**Landesagentur Generationendialog Niedersachsen, Landesseniorenrat Niedersachsen e. V., Nds. Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung**

[Weiterlesen →](#)

**4. Dezember 2023 | digital**

Umgang mit älteren Menschen mit psychischen Erkrankungen  
**Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.**

[Weiterlesen →](#)

5. Dezember 2023 | digital

Positives Altern – wie geht das?

**Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.**

[Weiterlesen](#) →



Newsletter: [Abonnement kündigen](#)

**Impressum**

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161, 50825 Köln

E-Mail: [gesund-aktiv-aelter-werden@bzga.de](mailto:gesund-aktiv-aelter-werden@bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.