

Masterarbeit

„Erfolgreiches - aktives Altern“

**Lebenslanges Lernen als wichtiger Beitrag zur
Gesundheitsförderung im Alter, am Beispiel der
Hauskrankenpflege Villach Stadt**

eingereicht von

Katrin Hermine Maria Köfer, BSc, MSc

Mat.Nr.: 0633076

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Public Health (MPH)

an der

Medizinischen Universität Graz

ausgeführt am

Universitätslehrgang Public Health

unter der Anleitung von Betreuerin

Mag.^a Brigitte Walzl, MPH

Zweitbegutachtung: Frau Mag.^a Karin Reis-Klingspiegl

gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Graz, Juli 2013

„Irgendwann – früher oder später – geschieht wohl in jedem Leben ein vielleicht leiser, aber folgenreicher Perspektivenwechsel. Die eigene Lebensgeschichte wird zu einer Wirklichkeit, die Interesse weckt, fasziniert, erschreckt, und eine deutende Selbsterforschung auf sich zieht.

Das Altern beginnt.“

(Mader 1989 zitiert in Kade 2009, S.13)

KURZZUSAMMENFASSUNG

Erfolgreich Altern spielt im Rahmen einer Gesundheitsförderung eine immer bedeutendere Rolle. Dafür sprechen nicht nur die zunehmende demographische Veränderung in Richtung Hochaltrigkeit, sondern auch das Bestreben der Gesellschaft gesund und aktiv zu altern. Um ein erfolgreiches Altern möglich zu machen, müssen unterschiedliche interne und externe Faktoren berücksichtigt werden. Diese Faktoren können auf Grund der Heterogenität der älteren Population nicht immer spezifisch definiert werden.

Eine ausführliche Literaturrecherche hat ergeben, dass es zahlreiche Theorien und Modelle gibt, die einen erfolgreichen Alterungsprozess unterstützen und auf die Individualität der älteren Generation Rücksicht nehmen. Als wichtigstes Element, dem Alter aktiv und erfolgreich entgegenblicken zu können, wird dabei ein lebenslanges Lernen gesehen. Bildung ist und bleibt die Grundvoraussetzung für die Fähigkeit, sich im Alter an kommende Veränderungen anzupassen. Die durchgeführten ExpertInneninterviews haben aufgezeigt, dass ein lebenslanges Lernen, unter der Berücksichtigung von unterschiedlichen Faktoren, auch in den Kontext der Hauskrankenpflege übertragbar ist. Kernaussage ist, dass alle Interventionen nach den Bedürfnissen der älteren Menschen und auf der Basis von politischen Rahmenbedingungen geplant und durchgeführt werden sollen. Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit aller beteiligten Organisationen soll schließlich helfen, die Maßnahmen praktisch umzusetzen.

Fazit ist, dass es immer wichtiger wird, die Lücke zwischen Theorie und Praxis mit Hilfe der Wissenschaft zu schließen. Es kann folglich davon ausgegangen werden, dass es in Zukunft zu einer zunehmenden Auseinandersetzung mit den Ressourcen und Kompetenzen des Alters kommen wird. Die Altersbilder werden sich einem Wandel unterziehen, und mehr denn je wird die älter werdende Generation in gesellschaftspolitische Fragestellungen miteinbezogen werden. Public Health kann dabei eine Schlüsselrolle spielen und helfen bedürfnisgerechte Interventionen zu entwickeln, durchzuführen und zu überprüfen.

Schlüsselwörter: Gesundheitsförderung, lebenslanges Lernen, Gedächtnistraining, aktives Altern, erfolgreiches Altern, Hauskrankenpflege, Public Health