

LUZERN



**Begegnen - Bewegen
Ein Gewinn für Körper und Seele**

*Gesundheit im Alter
Eine Veranstaltung der Kommission 60+ Hochdorf*

9. April 2014

Dienststelle Gesundheit | gesundheit.lu.ch

LUZERN

Ab wann ist man alt?



Dienststelle Gesundheit | gesundheit.lu.ch

LUZERN

Definition Alter

vier Altersphasen gemäss Höpflinger

1. Altersphase: erwerbstätige Senioren
2. Altersphase: Gesundes Rentenalter
3. Altersphase: Lebensalter verstärkter Fragilisierung
4. Altersphase: Pflegebedürftigkeit und Lebensende

Junge Menschen verkehren am liebsten mit **objektiv** Gleichaltrigen. Ältere Menschen bevorzugen häufig den Kontakt mit **subjektiv** Gleichaltrigen (= 8-10 Jahre jünger).

F. Höpflinger, Altersforscher

KANTON LUZERN

Dienststelle Gesundheit | gesundheit.lu.ch

LUZERN

Alter für uns alle eine neue Erfahrung

Noch nie

- > eine so hohe Lebenserwartung
- > so viele alte Menschen
- > so viele vitale alte Menschen
- > so viele selbständige und selbstbewusste alte Menschen
- > so viele Möglichkeiten für über 65-jährige
- > aber auch noch nie so hohe Kosten für Gesundheit und Altenpflege

KANTON LUZERN

Dienststelle Gesundheit | gesundheit.lu.ch

LUZERN

Aus dem Tagesanzeiger...

KANTON LUZERN

Dienststelle Gesundheit | gesundheit.lu.ch

LUZERN

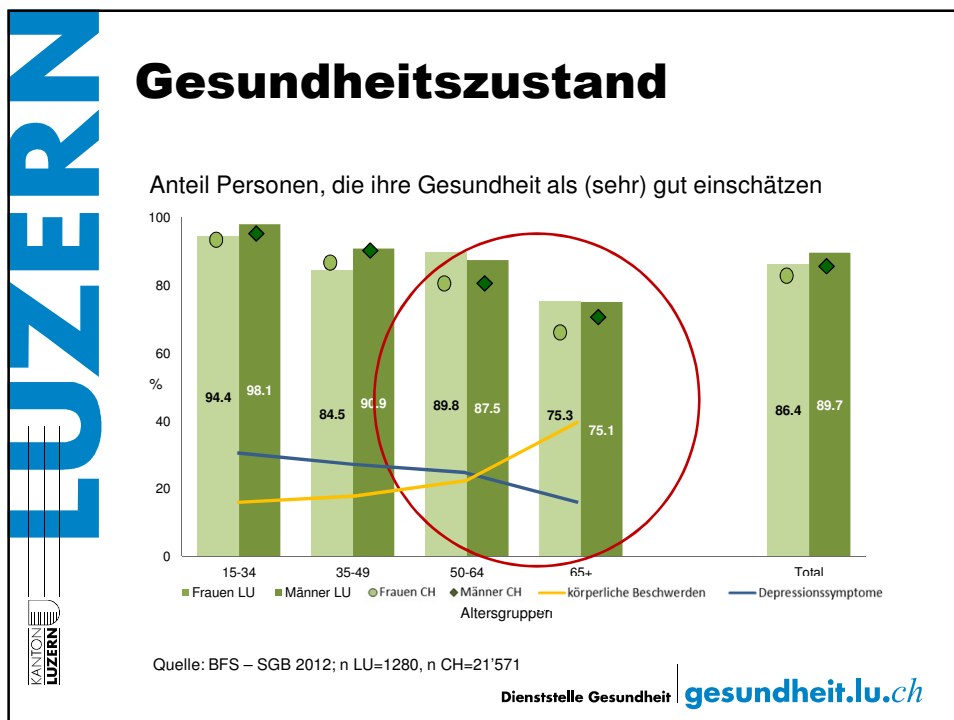
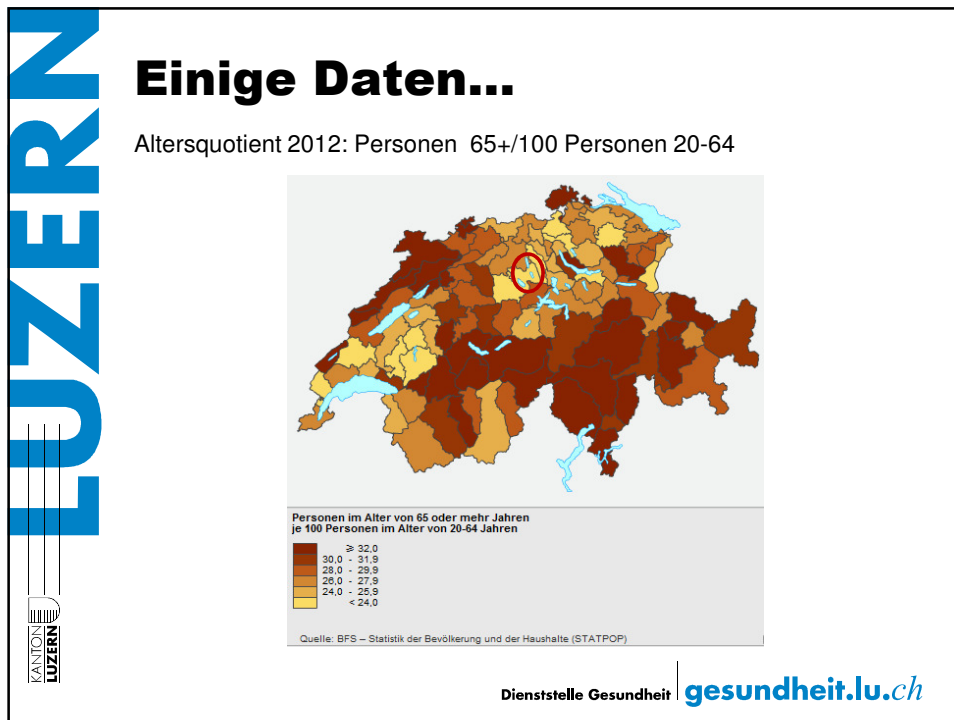
Bevölkerungsstruktur

Kanton Luzern am 31.12.2013

Szenario Kanton Luzern am 31.12.2033

© Bundesamt für Statistik

Dienststelle Gesundheit | gesundheit.lu.ch



LUZERN

Gesundheitsverhalten

- körperliche Aktivität
- ausgewogene Ernährung
- soziale Teilhabe



KANTON LUZERN

Dienststelle Gesundheit | gesundheit.lu.ch

LUZERN

Was hilft gesund zu bleiben?

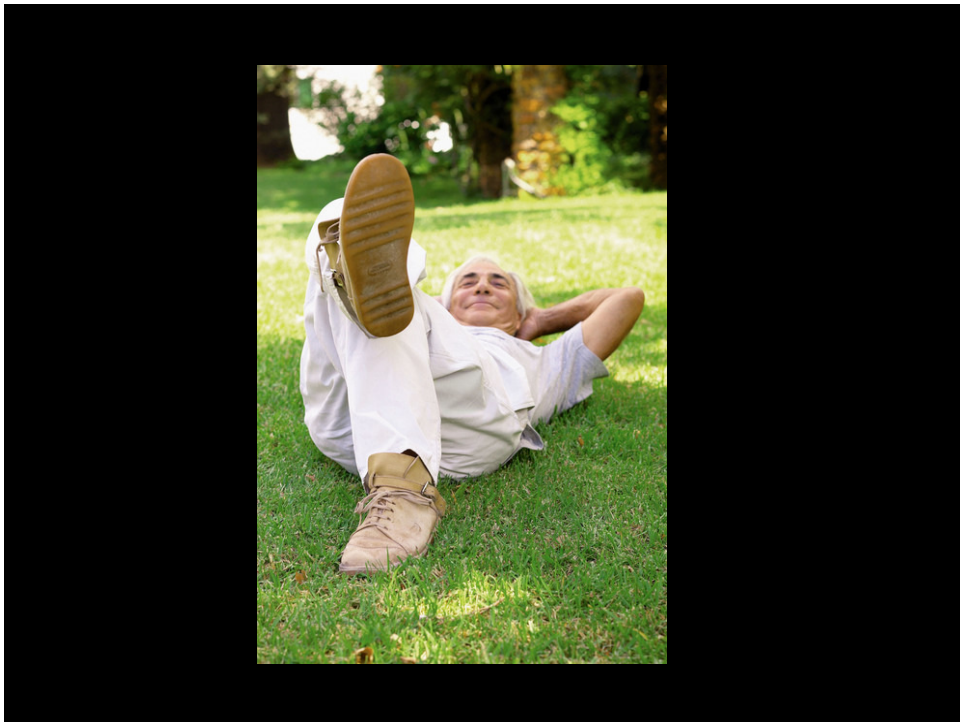
Bewegen und Begegnen...

KANTON LUZERN

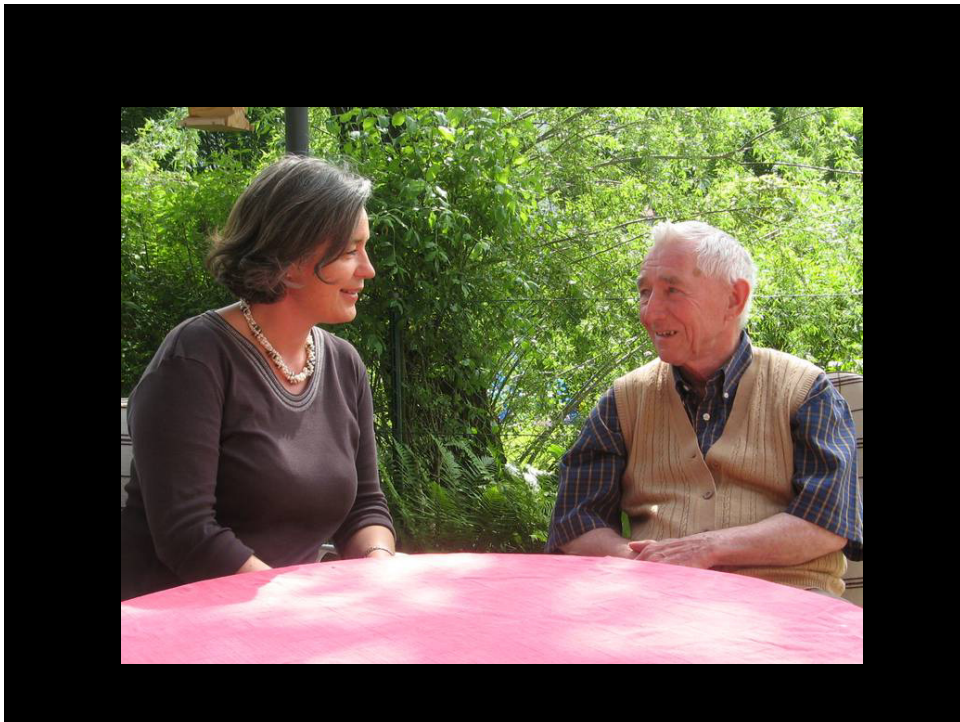
Dienststelle Gesundheit | gesundheit.lu.ch













LUZERN

Es ist nie zu spät damit zu beginnen...

KANTON LUZERN

Dienststelle Gesundheit | gesundheit.lu.ch

LUZERN

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**



KANTON
LUZERN

Dienststelle Gesundheit | gesundheit.lu.ch