



Pressemitteilung vom Montag, 17. Juni 2019

## Mangelernährung, Alkoholkonsum, Polymedikation und Spielsucht: neue Ressourcen für die Gesundheitsförderung im Alter

**Die Arbeitsgruppen «Prävention von Mangelernährung und Dehydrierung» und «Polymedikation und Suchtprävention» der Plattform 60+ haben eine neue Broschüre und einen Flyer für Fachleute und Senioren und ihre Angehörigen herausgegeben. Diese wichtigen Hilfsmittel enthalten Informationen und Tipps zu Themen in Verbindung mit der Gesundheitsförderung im Alter.**

### **Broschüre « Assiette & Baskets. Plus de plaisir à la retraite»**

Um Mangelernährung und Dehydrierung bei älteren Menschen vorzubeugen, haben die Plattform 60+, Senso 5 und eine Arbeitsgruppe eine Broschüre zu dem Thema herausgegeben. Es handelt sich um einen praktischen Ratgeber mit Tipps rund um die Ernährung und die Organisation der Mahlzeiten.

In der Schweiz ist die Zahl der Fälle von Mangelernährung bei älteren Menschen, die zu Hause leben, von 4 auf 10 % gestiegen (Busnel, 2015) und nimmt mit dem Alter zu (Morisod, 2010). Dieses Risiko findet jedoch kaum Beachtung und nachdem die Diagnose Mangelernährung gestellt wurde, ist es häufig schwierig, einen guten Ernährungszustand wiederherzustellen.

Diese Broschüre ist Teil einer Toolbox, die von Senso 5 im Rahmen des Projekts «Ernährung, Autonomie und Lebensqualität bei Senioren» entwickelt wurde. Sie enthält Tipps rund um die Sinne, Quiz und wird demnächst mit kurzen Videos ergänzt ([www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)). Sie wird in einigen Monaten übersetzen.

### **Flyer «Alkohol, Medikamente und Glücksspiele: Sind auch Senioren betroffen?»**

Ein neuer Informationsflyer soll Senioren und ihre Angehörigen für Suchtrisiken und die Folgen von Polymedikation sensibilisieren. Er wurde von einer Arbeitsgruppe der Plattform 60+ aus Experten für Abhängigkeiten, Spielsucht, Medizin und ältere Menschen entwickelt.

Mit fortschreitendem Alter sind die altersbedingten Veränderungen immer stärker spürbar und die gesundheitlichen Probleme nehmen zu, was dazu führt, dass die Zahl der eingenommenen Medikamente steigt. Ab 50 nehmen immer mehr Menschen 5 oder mehr Medikamente ein und mit dieser sogenannten Polymedikation steigt das Risiko eines Gleichgewichtsverlusts, von Stürzen und Verwirrungszuständen. Wenn Medikamente eingenommen und gleichzeitig Alkohol konsumiert wird, verschlimmern sich die Konsequenzen. Senioren haben zudem ein erhöhtes Risiko, spielsüchtig zu werden: an Orten, an denen gespielt wird, finden sie Unterhaltung, Gesellschaft und die Hoffnung, ihr Einkommen aufzubessern.

### **Die Plattform 60+**

Die von Gesundheitsförderung Wallis verwaltete Plattform 60+ ist seit 2017 aktiv und setzt das kantonale Aktionsprogramm um, das für alle im Wallis lebenden Personen ab 60 gilt, unabhängig vom Wohnort im Kanton, der sozioökonomischen Situation und der Religion.

Die Plattform 60+ und ihre Partner führen Massnahmen für Fachleute und Senioren in fünf prioritären Bereichen durch:

- Information, Weiterleitung und Ausbildung
- Bewegung und körperliche Aktivität, Ernährung und Sturzprävention
- Förderung des psychischen Wohlbefindens und Prävention von Missbrauch
- Suchtprävention
- Aufrechterhaltung der sozialen Kontakte und der Integration

Die Informationen für Fachleute, Senioren und ihre Angehörigen stehen hier zur Verfügung:  
[www.xundimalter.ch](http://www.xundimalter.ch)

**Pressekontakte:**

Delphine Maret Brühlhart, Verantwortliche für die Plattform 60+, Gesundheitsförderung Wallis,  
027 329 63 44, [delphine.maret@psvalais.ch](mailto:delphine.maret@psvalais.ch)

Romaine Darbellay, Verantwortliche für das Spielsucht-Präventionsprogramm, Gesundheitsförderung Wallis

Pauline Solioz, Projektleiterin im Bereich Ernährung für Senioren, Senso 5