

## **Gesundheit im Alter: Teilnehmende für Pilotstudie gesucht**

Pro Senectute Kanton Zürich und das Zentrum für Alter und Mobilität (ZAM) suchen Teilnehmende für eine Pilotstudie zur Förderung der Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter. Das WHO-Programm ICOPE eröffnet hierzu neue Möglichkeiten mit integrativem Ansatz.

Die Lebenserwartung ist in der Schweiz seit über 100 Jahren kontinuierlich gestiegen und liegt heute bei 85,7 Jahren für Frauen und 81,6 Jahren für Männer (Stand 2021). Mit dem grösseren Anteil älterer Menschen in unserer Gesellschaft haben auch die altersbezogenen Krankheiten zugenommen. Namentlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Demenz und Diabetes. Die Herausforderung der Altersmedizin liegt darin, die gesunde Lebenszeit von Seniorinnen und Senioren zu verlängern.

Pro Senectute Kanton Zürich führt in Zusammenarbeit mit Prof. Heike Bischoff-Ferrari an der Universität Zürich und der Universitären Altersmedizin Felix Platter eine Pilotstudie durch. Im Rahmen des WHO-Programms ICOPE («Integrated Care for Older People») verfolgt die Studie das Ziel, die funktionelle Gesundheit und Selbstständigkeit älterer Menschen im Kanton Zürich zu fördern.

### **Länger gesund und aktiv leben**

Das ICOPE-Programm wurde entwickelt, um gesundheitliche Einschränkungen bei älteren Menschen frühzeitig zu erkennen und präventiv entgegenzuwirken. Dabei stehen sechs Schlüsselfunktionen im Fokus: Mobilität, kognitive Fähigkeiten, mentale Gesundheit, Sehen, Hören sowie Ernährung und allgemeine Vitalität.

«Unser Ziel ist es, die Ressourcen älterer Menschen bis ins hohe Alter zu erhalten und die Lebensqualität zu verbessern», erklärt Véronique Tischhauser-Ducrot, Vorsitzende der Geschäftsleitung von Pro Senectute Kanton Zürich. «Mit dem ICOPE-Programm können wir frühzeitig ansetzen und präventiv handeln.»

Neben dem frühzeitigen Erkennen von gesundheitlichen Veränderungen verfolgt das ICOPE-Programm auch einen ganzheitlichen Ansatz. Denn die sechs Schlüsselfunktionen, die für unsere Gesundheit im Alter massgeblich sind, sind eng miteinander verbunden. ICOPE verfolgt einen integrativen Ansatz:

- Begleitung durch eine Fachperson (ICOPE-Nurse)
- Frühzeitige Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit
- Verbesserte Lebensqualität

### **Pro Senectute Kanton Zürich**

### **Teilnehmende für Pilotstudie gesucht**

Für die Durchführung der Pilotstudie im Kanton Zürich werden 100 Teilnehmende gesucht. Interessierte können sich bei Pro Senectute Kanton Zürich melden, wenn sie:

- Über 70 Jahre alt und im Kanton Zürich wohnhaft sind
- Erste gesundheitliche Einschränkungen haben oder vermuten
- Mobil und in der Lage sind, ein Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich zu besuchen

Alle Teilnehmenden erhalten eine individuelle Einschätzung ihres funktionellen Gesundheitszustands. Eine Gruppe wird zusätzlich von einer ICOPE-Nurse zu konkreten präventiven Massnahmen zur Stärkung der funktionellen Gesundheit angeleitet. «Mit dieser Pilotstudie leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Einführung des WHO-Programms ICOPE in der Schweiz», betont Véronique Tischhauser-Ducrot. «Wir möchten herausfinden, wie das Programm am besten umgesetzt werden kann und welche Auswirkungen es auf die funktionelle Gesundheit der Teilnehmenden hat.»

Prof. Heike A. Bischoff-Ferrari, Studienleiterin der ICOPE-Pilot Studie im Kanton Zürich und Mitglied des WHO Boards für gesunde Langlebigkeit ergänzt: «Die Partnerschaft zwischen Universitärer Altersmedizin-Forschung, WHO und Pro Senectute Kanton Zürich bietet eine grossartige Chance die Verlängerung der gesunden Lebenserwartung allen Menschen zugänglich zu machen. Pro Senectute Kanton Zürich setzt sich seit über 100 Jahren wirksam und mit viel Herz und Engagement für die Gesundheit und Selbstständigkeit älterer Menschen ein. Ihr tiefgehendes Verständnis für die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung ist eine wertvolle Ergänzung zu unserer wissenschaftlichen und medizinischen Expertise.»

Interessierte können sich unter [www.icope-schweiz.ch](http://www.icope-schweiz.ch) für die Teilnahme an der Studie anmelden oder weitere Informationen erhalten.

### **Kontakt**

Pro Senectute Kanton Zürich, Monica Flückiger, Abteilungsleiterin Marketing und Kommunikation

Direktwahl: +41 58 451 51 25, monica.flueckiger@pszh.ch

Dieser Text umfasst 4028 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Bitte schreiben Sie «Pro Senectute Kanton Zürich» aus, wenn der volle Name unserer Stiftung genannt wird. Die Kurzform «Pro Senectute» bezieht sich auf «Pro Senectute Schweiz», die als nationale Geschäfts- und Fachstelle eine eigenständige Stiftung ist.

Pro Senectute Kanton Zürich setzt sich als private, gemeinnützige Stiftung seit über 100 Jahren für das Wohl älterer Menschen ein. Mit über 300 Mitarbeitenden und rund 3'000 freiwillig Engagierten sind wir die bedeutendste Fachorganisation in den Bereichen Alter, Altern und Generationenbeziehungen. Wir stehen Seniorinnen und Senioren, ihren Angehörigen sowie Behörden und Institutionen im ganzen Kanton mit vielfältigen Dienstleistungen und Beratungsangeboten kompetent zur Seite.