

Auszug aus dem Protokoll des Regierungsrates des Kantons Zürich

Sitzung vom 26. November 2025

1209. Kantonales Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» 2026–2029 (gebundene Ausgabe)

I. Ausgangslage

Der demografische Wandel und die damit verbundene Erhöhung der Lebenserwartung stellen das Gesundheitswesen und die Gesellschaft vor grosse Herausforderungen. Der grösste Teil der Krankheitslast der älteren Bevölkerung wird durch nichtübertragbare Krankheiten, die oft chronisch und kostenintensiv sind, verursacht. Zudem steigt das Sturzrisiko besonders bei über 75-Jährigen deutlich an. Weitere relevante Beeinträchtigungen im Alter sind psychische Erkrankungen. Diese gehen oft mit bestehenden körperlichen Erkrankungen einher. Aufgrund kritischer Lebensereignisse wie Trennung, Todesfälle oder funktionaler Einschränkungen sind ältere Menschen zudem besonders gefährdet, in die soziale Isolation zu geraten und zu vereinsamen. Der Grad der sozialen Integration nimmt daher mit dem Alter zunehmend ab. Mit Massnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung im Alter lässt sich der Zeitpunkt des Eintritts chronischer Erkrankungen verzögern, Stürze verhindern und die Lebensqualität im Alter steigern. Auf internationaler Ebene hat die Weltgesundheitsorganisation das laufende Jahrzehnt als das UNO-Jahrzehnt des gesunden Alterns erklärt. Auf nationaler Ebene ist das gesunde Altern ein wichtiger Schwerpunkt in der gesundheitspolitischen Strategie des Bundesrates «Gesundheit2030».

Bei der Förderung des gesunden Alterns geht es darum, sowohl auf individueller Verhaltensebene als auch durch strukturelle Rahmenbedingungen die funktionalen Fähigkeiten älterer Menschen zu erhalten und zu fördern. Gleichzeitig soll ihr psychisches und soziales Wohlbefinden gefördert werden. Präventive und gesundheitsfördernde Massnahmen können einen wichtigen Beitrag leisten, damit die ältere Bevölkerung bei guter Lebensqualität länger selbstständig zu Hause leben und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann. Damit können die Kosten im Sozial- und Gesundheitsbereich verringert werden. Mit Massnahmen zur Bewegungsförderung und Sturzprävention im Alter können die Gesundheit und Selbstständigkeit älterer Menschen stark verbessert werden. Psychische Erkrankungen, wie beispielsweise Depression oder Angststörungen, lassen sich durch angemessene Behandlung, regelmässige Bewegung, günstige Ernährung und Förderung der sozialen Teilhabe positiv beeinflussen oder ganz verhindern.

Um dies wirksam umzusetzen, braucht es eine koordinierte, multi-sektorale Zusammenarbeit – etwa zwischen dem Gesundheitswesen, der Sozialpolitik, der Raumplanung sowie zivilgesellschaftlichen Akteuren. Im Kanton Zürich kommt den Gemeinden und den verschiedenen kantonsweit tätigen Gesundheitsligen in der Umsetzung von präventiven und gesundheitsfördernden Angeboten im Alter eine wichtige Rolle zu. Der Kanton Zürich hat 2019 ein kantonales Programm zur Prävention und Gesundheitsförderung im Alter lanciert, das diese Aktivitäten verstärkt, miteinander vernetzt und zusätzliche Wirkung erzielt (RRB Nr. 1235/2018). Aufgrund der positiven Erfahrungen beschloss der Regierungsrat am 15. Dezember 2021 eine Fortsetzung in den Jahren 2022–2025 (RRB Nr. 1543/2021). Das Programm soll nun in einer dritten Programmphase in den Jahren 2026–2029 fortgeführt werden und wird wie üblich evaluiert, um die Wirkung zu messen.

2. Programmphase 2026–2029

Auch in den nächsten vier Jahren sollen Massnahmen zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit im Alter in einem kantonalen Programm gebündelt sowie die Gemeinden und weitere Akteure in ihren Aufgaben beratend und koordinativ unterstützt werden. In dieser Programmphase sollen die Aktivitäten noch stärker an die Bedürfnisse der Gemeinden, der verschiedenen Akteure der Altersarbeit und der älteren Bevölkerung sowie ihrer betreuenden Angehörigen angepasst werden. Ebenso geht es darum, den Zugang und die Ansprache besonders verletzlicher Bevölkerungsgruppen zu verbessern.

Die Evaluation der Programmphase 2022–2025 zeigt, dass die durchgeführten Massnahmen ihre Wirkung entfalten und die Ziele erreicht werden konnten. So konnten verschiedene Zielgruppen für das Thema Alter sensibilisiert und passende Unterstützungsangebote koordiniert werden. Ebenso funktioniert die Zusammenarbeit mit den zahlreichen Akteuren im Kanton gut. Durch das Programm werden ihre Bemühungen aufeinander abgestimmt. Gleiches gilt auch für die Zusammenarbeit mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Alle diese Bestrebungen tragen zu einer wirkungsvollen Prävention und Gesundheitsförderung im Alter bei.

Die Evaluation zeigt aber auch, dass die verschiedenen Themen, die vom kantonalen Programm erfasst werden, weiterhin relevant sind. Die dritte Programmphase 2026–2029 sieht daher analog zu den ersten beiden Programmphasen folgende Themenbereiche vor:

- Bewegungsförderung
- Sturzprävention (einschliesslich Interventionen für Risikopopulationen)

- Förderung der psychischen Gesundheit mit Fokus auf die soziale Teilhabe
- Förderung einer ausgewogenen Ernährung

Aufbauend auf das 2024 von der Gesundheitsdirektion veröffentlichte Konzept für Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich wurden die folgenden fünf Handlungsfelder sowie zugehörige Massnahmen definiert:

1. Unterstützung kantonaler Akteure

Kantonale Akteure werden darin unterstützt, nachhaltige Rahmenbedingungen zu schaffen, die Prävention und Gesundheitsförderung im Alter langfristig ermöglichen. Sie sorgen für fachlichen Austausch, nutzen Synergien und tragen zur strukturellen Verankerung von Themen wie Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit bei.

2. Unterstützung von Gemeinden

Gemeinden werden unterstützt, um ihre Bevölkerung zum Beispiel über gemeindeeigene Kommunikationskanäle oder Veranstaltungen für gesundheitsrelevante Themen zu sensibilisieren. Sie setzen sich für die bewegungsfreundliche Gestaltung des öffentlichen Raums und die Förderung sozialer Teilhabe ein.

3. Stärkung von Fachpersonen und Freiwilligen

Fachpersonen und freiwillig Engagierte werden unterstützt, damit sie ihre Kompetenzen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit und Sturzprävention erweitern können. Sie geben so dann ihr Wissen weiter, nutzen bereitgestellte Materialien und fördern durch ihr Handeln die Gesundheit älterer Menschen – insbesondere von vulnerablen Gruppen.

4. Stärkung von älteren Personen

Ältere Menschen werden durch niederschwellige, wirksame Angebote dazu befähigt, ihre Gesundheit aktiv zu fördern. Sie stärken ihre Gesundheitskompetenz, verbessern ihr Verhalten in den Bereichen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit und steigern dadurch ihre Lebensqualität und Selbstständigkeit.

5. Stärkung von betreuenden Angehörigen

Angehörige, die ältere Menschen betreuen, werden gezielt in ihrer Rolle gestärkt. Sie erhalten Zugang zu Informationen, Beratungen und Schulungen, um ihre eigenen Ressourcen zu fördern und Betroffene kompetent begleiten zu können. Gleichzeitig werden sie als wichtige Informationsvermittlerinnen und -vermittler einbezogen.

Um nachhaltige Ergebnisse in der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter zu erreichen, sollen Massnahmen, die sich bewährt haben, weitergeführt werden. Zusätzlich sollen Angebote zur Stärkung von betreuenden Angehörigen, strukturelle und generationenübergreifende Massnahmen, solche zur Förderung der sozialen Teilhabe und Gesundheitskompetenz wie auch zur ausgewogenen Ernährung, gestärkt bzw. neu eingeführt werden. Ausserdem legt der Kanton in dieser Programmphase ein besonderes Gewicht auf die Sturzprävention. Dazu soll das bestehende Konzept zur Sturzprävention aktualisiert und mit geeigneten Massnahmen die Sensibilisierung für Sturzprävention verbessert werden, insbesondere in der Gesundheitsversorgung sowie im Freiwilligen- und Sozialbereich.

Die Angebote werden möglichst in den bestehenden Strukturen von Gemeinden und Organisationen verankert und mit anderen Aktivitäten innerhalb und ausserhalb des Kantons koordiniert. In den bisherigen beiden Programmphasen wurden in insgesamt 87 Gemeinden entsprechende Projekte umgesetzt. Es sollen in der neuen Programmphase noch weitere Gemeinden zur Zusammenarbeit gewonnen werden, insbesondere solche mit einem hohen Anteil älterer Menschen wie auch kleinere Gemeinden mit höheren Implementierungshürden.

Zielgruppe der Massnahmen sind, neben der Bevölkerung in der Lebensphase 65+ und ihren betreuenden Angehörigen, Schlüsselpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, Gemeindebehörden und Verwaltungsfachpersonen in Gemeinden und im Kanton. Ein besonderer Fokus liegt auf Personen mit hoher Vulnerabilität, wie ältere Menschen, die aufgrund einer kritischen Lebenssituation besonders gefährdet sind, und ihrem Umfeld.

3. Programmorganisation

Die Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich (EBPI) hat mit Unterstützung der Gesundheitsdirektion bei der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz im Juni 2025 ein Gesuch um Mitfinanzierung des geplanten kantonalen Programms eingereicht. Mit Schreiben vom 29. September 2025 teilte die Stiftung mit, dass sie die Angebote des Kantons Zürich in den Jahren 2026–2029 mit insgesamt Fr. 1 100 000 unterstützen werde. Die Gesundheitsdirektion wird einen entsprechenden Vertrag mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz abschliessen. Der Vertrag wird die Verpflichtungen der Vertragsparteien, aber auch die fachliche Beratung durch die Stiftung, die Meilensteine für die Auszahlung der zugesicherten Mittel, die inhaltlichen und organisatorischen Leistungen des Kantons und die Kommunikation nach aussen regeln.

Die bisherige Koordination des Programms durch die Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung des EBPI hat sich als zweckmässig erwiesen. Daher soll diese Abteilung auch künftig mit der Gesamtkoordination des Programms, der Vernetzung der kantonalen Akteure untereinander, der Rechnungsführung und der Berichterstattung an den Kanton und die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz beauftragt werden.

4. Finanzielle Auswirkungen

Für das Programm 2026–2029 beläuft sich der jährliche Aufwand auf Fr. 611 200 (Programm 2022–2025: durchschnittlich Fr. 611 200 pro Jahr), insgesamt über die vier Jahre auf Fr. 2 444 800 (Programm 2022–2025: Fr. 2 444 800). In den Gesamtkosten von Fr. 2 444 800 eingeschlossen ist der Personalaufwand für die Koordination, Evaluation und die Vernetzung der Massnahmen. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz wird davon wie erwähnt Fr. 1 100 000 übernehmen. Für den Kanton verbleibt somit ein Aufwand von Fr. 1 344 800 bzw. von jährlich Fr. 336 200 (Programm 2022–2025: durchschnittlich Fr. 336 200 pro Jahr).

Mit diesen Mitteln sollen folgende Leistungen finanziert werden:

Tabelle: Leistungen des Programms «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» 2026–2029 und ihre Finanzierung

Angebote	Budgetierte Kosten in Franken				
	2026	2027	2028	2029	Total
1. Programmmanagement (einschliesslich Evaluation)	215 500	215 500	235 500	215 500	882 000
2. Massnahmen	395 700	395 700	375 700	395 700	1 562 800
Total	611 200	611 200	611 200	611 200	2 444 800

Finanzierungsplan	2026	2027	2028	2029	2026–2029
Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz	275 000	275 000	275 000	275 000	1 100 000
Gesundheitsdirektion	336 200	336 200	336 200	336 200	1 344 800
Total	611 200	611 200	611 200	611 200	2 444 800

Einen allfälligen Überschuss Ende 2029 wird das EBPI entsprechend den Anteilen des Kantons und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz rückvergüten.

Der Beitrag des Kantons zur Unterstützung der Angebote zu «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» wird gestützt auf § 46 des Gesundheitsgesetzes (GesG, LS 810.1) ausgerichtet und stellt eine gebundene Ausgabe gemäss § 37 Abs. 2 lit. a des Gesetzes über Controlling und Rechnungslegung (LS 611) dar. Gemäss § 46 GesG unterstützt der Kanton Massnahmen zur Verbesserung der Gesundheit der Bevölke-

rung (Gesundheitsförderung) und der Verhütung, Früherkennung und Früherfassung von Krankheiten (Prävention). Er kann zu diesem Zweck eigene Massnahmen treffen oder Massnahmen Dritter bis zu 100% subventionieren.

Unter dem Vorbehalt, dass der Beitrag der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz vertraglich zugesichert wird, ist deshalb eine gebundene Ausgabe von insgesamt Fr. 1 344 800 zu bewilligen. Der Personalbedarf bleibt unverändert und es fallen keine betrieblichen Folgekosten an. Der Betrag von Fr. 1 344 800 geht zulasten der Erfolgsrechnung der Leistungsgruppe Nr. 6200, Prävention und Gesundheitsförderung, und ist im Konsolidierten Entwicklungs- und Finanzplan 2026–2029 entsprechend eingestellt und gemäss den Angaben in der Tabelle auf die Planjahre 2026–2029 verteilt.

Auf Antrag der Gesundheitsdirektion

beschliesst der Regierungsrat:

I. Zur Finanzierung der geplanten Angebote des kantonalen Programms «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» 2026–2029 wird unter dem Vorbehalt, dass die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz einen Beitrag von Fr. 1 100 000 vertraglich zusichert, eine gebundene Ausgabe von Fr. 1 344 800 zulasten der Erfolgsrechnung der Leistungsgruppe Nr. 6200, Prävention und Gesundheitsförderung, bewilligt.

II. Die Gesundheitsdirektion wird ermächtigt, den Vertrag mit der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz betreffend Zusammenarbeit im kantonalen Aktionsprogramm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» im Kanton Zürich 2026–2029 abzuschliessen.

III. Mitteilung an die Universität Zürich, Rektorat, Künstlergasse 15, 8001 Zürich, das Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, Universität Zürich, Hirschengraben 84, 8001 Zürich, sowie an die Finanzdirektion und die Gesundheitsdirektion.



Vor dem Regierungsrat
Die Staatsschreiberin:

Kathrin Arioli