



Gesundheitsförderung im Alter

Claudia Kessler^a, Reto Krapf^b

^a MPH, FMH für Prävention und Gesundheitswesen, Koordinationsstelle Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter

^b Chefredaktor Swiss Medical Forum

Der sogenannte Altersquotient der Schweizer Bevölkerung steigt seit Beginn des letzten Jahrhunderts kontinuierlich. Auf 100 Personen zwischen 20 und 64 Jahre entfallen heute in der Schweiz 28 Personen im Alter von 65 und mehr. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren es noch 11 Personen [1]. Wir alle kennen die Prognosen zur demographischen Entwicklung und müssen annehmen, dass dieser Trend weitergeht und sich noch verstärken wird.

Deshalb aber vor einer «demographischen Lawine» zu warnen käme einerseits einer Stigmatisierung der älteren Menschen gleich und würde andererseits die einmaligen Chancen verkennen, die diese «geschenkten» Lebensjahre für einzelne Mitbürger, aber auch für die Gesellschaft mit sich bringen können. Hier liegt die Betonung auf *können*, denn ein Geschenk sind diese gewonnenen Lebensjahre für die betroffene Person, ihre Angehörigen und die Gesellschaft nur dann, wenn sie in Autonomie und mit einer hohen Lebensqualität – die jede Person für sich selbst zu definieren hat – gelebt und erlebt werden können.

Genau darum geht es bei der Gesundheitsförderung im Alter. Ziel ist nicht, dass wir alle zukünftig noch zehn Jahre älter werden sollen. Ziel ist, möglichst vielen älteren Menschen ein Altern in Gesundheit und Würde zu ermöglichen. Für die Förderung der Gesundheit ist es nie zu spät – unzählige Studien zeigen: Auch in fortgeschrittenem Alter sind Verhaltensänderungen hin zu einem gesünderen Lebensstil noch möglich und wirksam. In einer Serie von sechs Fachartikeln werden renommierte Autorenteam Themen aus ihrem Fachgebiet zur Gesundheitsförderung im Alter aufnehmen. Sie werden in dieser und den folgenden Ausgaben des *Swiss Medical Forum* aufzeigen, dass es in der Grundversorgerpraxis bei der Gesundheitsförderung im Alter nicht um abstrakte Konzepte geht, sondern um ärztliche Dienstleistungen, die – im Interesse der älteren PatientInnen – oft einfach in die Regelversorgung eingebaut werden können. Kennen Sie zum Beispiel die aktuellen Bewegungsempfehlungen für Ihren 70-jährigen Patienten? Und – schwieriger – wie würden Sie einen älteren «Bewegungsmuffel» zu mehr Bewegung animieren? Antworten auf diese und andere Fragen finden Sie im Artikel von Christophe Büla et al.

Stürze im Alter führen häufig zu Knochenbrüchen mit erhöhter Folgeb morbidität und Mortalität, Verlust der

Autonomie sowie sozialer Isolation. Das muss nicht sein. Grundversorger können eine Schlüsselrolle darin spielen, Stürze und ihre Folgen zu minimieren. Voraussetzung dafür ist, die wichtigsten Sturzrisiken zu erkennen und entsprechend darauf reagieren zu können. Was das aktuell bedeutet, erfahren Sie im Artikel von Thomas Münzer et al.

Sucht und Einsamkeit im Alter sind zwei häufige, oft verknüpfte Probleme im Alter. Je früher das Umfeld Signale erkennt und darauf reagiert, desto eher gelingt es, Leiden zu mindern und Folgeschäden vorzubeugen. Dass gerade die Grundversorger dabei eine wichtige Rolle spielen können, zeigen die Artikel von Albert Wettstein et al. und Bernadette Ruhwinkel et al.

Und schliesslich das Thema Ernährung. Es ist bestens bekannt, dass eine gesunde Ernährung im Alter (und nicht nur dann!) grossen gesundheitlichen Nutzen mit sich bringt; dass jedoch Mangelernährung im Alter auch in einem reichen Land wie der Schweiz weit verbreitet ist, weniger. Reinhard Imoberdorf und sein Team gehen der Frage nach, wie man Mangelernährung erkennt und erfolgreich behandeln kann.

Eng mit den Themen Sturzprävention und Ernährung verknüpft ist auch das Thema Vitamin-D-Substitution im Alter – hochumstritten und heiss debattiert, nicht erst seit der Publikation im *Lancet* Anfang 2014 [2]. Sind danach die Empfehlungen des Bundesamts für Gesundheit überholt? Lesen Sie den Artikel von Heike Bischoff-Ferrari et al., um auf dem letzten Stand zu sein. Alle sechs Fachartikel wurden von den AutorInnen im Rahmen einer Partnerschaft des interkantonalen Projekts *Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter* [3] und der *Schweizerischen Fachgesellschaft für Geriatrie* verfasst. *Via* ist ein Projekt von Gesundheitsförderung Schweiz in Zusammenarbeit mit aktuell zehn Partnerkantonen. Die FMH und das Kollegium für Hausarztmedizin unterstützen die Initiative.

Literatur

- 1 Bundesamt für Statistik BFS 2014. <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/02/blank/key/alter/gesamt.html> (accessed 25.9.2014).
- 2 Bolland MJ, Grey A, Gamble GD, Reid IR. The effect of vitamin D supplementation on skeletal, vascular, or cancer outcomes: a trial sequential meta-analysis. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2014 Apr;2(4):307–20.
- 3 <http://gesundheitsfoerderung.ch/via>



Claudia Kessler



Reto Krapf