

Forum Seniorengesundheit

Die Senioren von heute sind älter und fitter. Dies geht aus dem Bericht zur Seniorengesundheit hervor, den Melanie Huml, Staatsministerin für Gesundheit und Pflege, Ende März 2018 in München vorstellte. Die Lebenserwartung für Frauen liege heute statistisch gesehen bei 83,5 Jahren und bei Männern bei 78,9 Jahren. Auch der Anteil der Menschen über 65 Jahre nehme stetig zu. Bis zum Jahr 2035 werde der Anteil der über 65-Jährigen an der Gesamtbevölkerung mit rund 26 Prozent ein Viertel ausmachen, also gut 3,6 Millionen in Bayern. Im Rahmen der Schwerpunkt-kampagne Seniorengesundheit, die das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (StMGP) im Oktober 2017 gestartet hatte, fand Ende März 2018 in der Bayerischen Akademie der Wissenschaften das Forum Seniorengesundheit statt, bei dem neben Akteuren aus Politik und Wissenschaft auch der neu gewählte Präsident der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK), Dr. Gerald Quitterer, an einer Podiumsdiskussion teilnahm.

Gesundheit im Alter – Wunsch und Wirklichkeit

Ruth Nowak, Amtschefin des StMGP, betonte eingangs auf dem Podium, wie wichtig es sei, Menschen, die sich in ihrem dritten Lebensabschnitt befänden und nicht so gut vernetzt seien, zu unterstützen und zu informieren. „Der Präventionsgedanke muss bei allen ankommen“, hob sie hervor. Auch seien soziale Kontakte essenziell, um den Anschluss an Aktivitäten nicht zu verlieren und um nicht zu vereinsamen. „Es ist nie zu spät, mit Prävention anzufangen, aber vor allem ist es auch nie zu früh“, so Nowak.

Anlaufstelle Hausarzt

Quitterer verwies auf die Bedeutung der Hausärzte bei der Versorgung von älteren Patientinnen und Patienten. Sie seien ihre erste Anlauf- und Beratungsstelle, nicht nur in medizinischen Fragestellungen. Wichtig sei herauszufinden, welche Ziele und Vorstellungen es für die Menschen im Alter gebe. Dort müsse man sie je nach physischer und psychischer Verfassung abholen und für die Gestaltung des noch vor ihnen liegenden



Podiumsdiskussion im Rahmen des Forums Seniorengesundheit.

Lebens motivieren. Der Erhalt von Autonomie und Selbstständigkeit sei vorrangiger Anspruch. Der Präsident betonte zudem, wie wichtig soziale Kontakte seien und sprach in Anlehnung an die Kampagne des Ministeriums (www.freiraum.bayern.de) von sogenannten „Lieblingsmenschen“, die einen umgeben müssten, um im Alter gesund und aktiv zu bleiben. Die richtige Einstellung, so Quitterer, sei ebenso maßgebend und zitiert Verena Kast: „Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben“.

Informierte und partizipative Entscheidungsfindung

Angesprochen auf die Herausforderungen einer guten medizinischen Versorgung von Hochbetagten, betonte Quitterer die Wichtigkeit einer sektorenverbindenden Betreuung im ambulanten und stationären Bereich – in Behandlung und Pflege gleichermaßen. In vielen Regionen, so auch in seinem Heimatlandkreis, gebe es runde Tische oder Pflegenetze, an denen Hausärzte und Fachärzte, Kliniken, ambulante Pflegedienste, Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden, Sanitätshäuser, Palliativ- und Hospizdienste mitwirkten. „Wir müssen uns mit den Bedürfnissen der älteren Generation auseinandersetzen. Wir müssen sehen, was sie brauchen“, sagte der

BLÄK-Präsident und wies auf die Wichtigkeit einer bedarfsgerechten Versorgung mit Heil- und Hilfsmitteln hin. Auch sprach er von der Bedeutung einer Patientenverfügung bzw. davon, wie wichtig es sei, die eigenen Wünsche vorab genau festzuhalten. „Dies im Sinne einer informierten und partizipativen Entscheidungsfindung“, was sich unter anderem aus der Frage ableiten lasse, was dem Patienten wichtig sei. „Auch in einer Situation, in der Menschen nicht mehr selbstständig sind, müssen sie wertgeschätzt werden“, mahnte Quitterer. „Es kann nicht sein, dass ich heute ins Pflegeheim komme und morgen geduzt werde.“

Franz Wölfel, Vorsitzender der LandesSeniorenvertretung Bayern e. V., schlug vor, einen Seniorenbeauftragten zu etablieren und Pflegestützpunkte in jeder größeren Gemeinde in Bayern einzurichten.

Rahmenbedingungen für ein gesundes Altern

Nach der Podiumsdiskussion stellte Professor Dr. Manfred Wildner vom Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit den rund 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmern

den ersten Bericht zur Seniorengesundheit in Bayern vor. Dieser berücksichtige sowohl körperliche und seelische als auch soziale Aspekte und zeige Angebote für Hilfe, Begleitung und Unterstützung auf. Deutlich wurde, dass soziale Kontakte, Prävention und Aktivität mit dem jeweiligen Gesundheitszustand eines Menschen korrelieren. Professor Dr. Frieder Lang, Institut für Psychogerontologie und Interdisziplinäres Centrum für Altersforschung (ICA) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, hielt einen Vortrag zum Thema „Ein hohes Alter gut erreichen – wem gelingt das und wie?“. Lang verwies darauf, dass Sichtweisen kursierten, die falsch seien und den Zustand von hochbetagten Menschen in ein schlechtes Licht rückten. So stimme es gerade nicht, dass hochbetagte Menschen wenig Freude am Leben hätten oder nicht produktiv seien. Auch sei es nicht zutreffend, dass ein längeres Leben vor allem

mehr Jahre mit Krankheit bedeute. Er stellte die Studie „Muntere Neunziger“ vor, wonach von ca. 5.000 Menschen über 90 Jahre in Nürnberg 30 Prozent in Heimen lebten, 65 Prozent Pflegeleistungen erhielten und 30 Prozent der über 90-Jährigen noch im eigenen Haushalt lebten, ohne Pflegeleistungen zu beziehen. Auffällig sei der Lebenswille, die empfundene Freude und die engen Bindungen, die 90 Prozent der Menschen zu mindestens einer Person unterhielten. 77 Prozent der Befragten gaben an, sich mindestens einmal täglich körperlich aktiv zu bewegen. Lang führte aus, dass die Jahre in Gesundheit zunähmen, gleichzeitig aber auch die Jahre in Krankheit, weil sich die Lebenserwartung insgesamt verlängert habe. Und trotzdem sei die Lebenszufriedenheit und die Funktionstüchtigkeit der Hochbetagten seit den 1990er Jahren kontinuierlich gestiegen. Gleichzeitig steige mit zunehmendem Al-

ter das Risiko von Multimorbidität. Lang wies auch darauf hin, wie eigene Erwartungen bzw. die Einstellung die Lebenszufriedenheit beeinflussten. So seien bescheidene Erwartungen besser als Illusionen bezüglich Lebensdauer und Gesundheit. Auch unterstrich er die Bedeutung von sozialen Kontakten. Menschen, die wenig Kontakt zu Freunde und Familie hätten, würden schneller krank, weil soziale Isolation und ein eher ungesunder, inaktiver Lebensstil einander bedingten. „Es ist wichtig, im Alter nicht Opfer von Ausgrenzung zu sein.“

Prävention und Demenz

Professor Dr. Hans Förstl, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München, hielt ein Referat zum Thema „Demenz vorbeugen – gibt es eine Chance?“. Mit zunehmender Lebenserwartung nehme auch die Prävalenz von Demenz zu. Kernpunkt sei, versuchen zu müssen, die Risiken für Demenz zu senken und Reserven aufzubauen. Förstl hob die Bedeutung von kognitivem Training hervor, also einer bis ins hohe Alter regelhaften geistigen Betätigung, die das Gehirn fit und in Aktion hält. Essenziell sei zudem ausreichend und regelmäßiger Schlaf. „Erholsamer Schlaf ist ungemein wichtig für unsere physische und mentale Regeneration“, so Förstl. Schlafstörungen als Dauerzustand drückten nicht nur die Stimmung, sondern könnten langfristig auch das Gehirn belasten und führten zu Ablagerungen, auch Plaques genannt, die ursächlich für die Entstehung einer Morbus Alzheimer-Erkrankung sein könnten. Förstl erläuterte auch den Zusammenhang von Depression und Demenz. Eine Depression erhöhe das Risiko für Demenzen um das bis zu Sechsfache. Dieses Risiko sei hier größer als bei anderen chronischen Erkrankungen. Umgekehrt sei auch das Risiko für depressive Störungen bei Menschen mit Demenz deutlich erhöht. Förstl warnte davor, Schlafstörungen langfristig mit Sedativa zu behandeln. „Wichtig ist vor allem, einen gesunden Lebensstil zu pflegen, und damit Risikofaktoren wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Faulheit oder Fettleibigkeit einzudämmen.“

Weitere Vorträge gab es zu Themen Bewegung im Alter, Ernährung, Demenz, häusliche Pflege und Digitalisierung.

Sophia Pelzer (BLÄK)



Den Bericht zur Seniorengesundheit finden Sie auf der Webseite des StMGP unter www.stmgp.bayern.de