



Forum Altersmedizin 2023

Förderung der gesunden Lebensjahre – verpasst die Schweiz eine Chance?

Zusammenfassender Bericht

Heute leben Menschen länger als jemals in der Geschichte. Hingegen nehmen die gesunden Lebensjahre nicht im selben Ausmass zu. Als Folge daraus resultiert daraus eine Zunahme älterer Menschen mit chronischen Krankheiten, Einschränkungen physischer und psychischer Fähigkeiten sowie Autonomieverlust. Dies wirkt sich nicht nur auf die betroffenen Menschen aus, sondern auch die Gesellschaft als Ganzes, inklusive Angehörige älterer Menschen, Gesundheitseinrichtungen und Gesundheitskosten.

Das diesjährige Forum Altersmedizin ging der Frage nach, wie die Anzahl gesunder Lebensjahre der Menschen in der Schweiz erhöht werden können. Neben präventiver Massnahmen stellt die Motivation der Einzelperson ein wesentlicher Faktor dar. Weiter wurden neue Möglichkeiten auf Bevölkerungsebene und in der Medizin aufgezeigt, ebenso welche Chancen – und Risiken – digitale Hilfsmittel bieten können.

Die Veranstaltung wurde von der Lehrstuhlinhaberin Geriatrie und Altersforschung der Universität Zürich (Prof. Heike A. Bischoff-Ferrari) organisiert, von der ehemaligen Managerin des Universitären Geriatrie-Verbundes Zürich (Dr. Andrea Renggli) moderiert und durch Vertreterinnen und Vertretern von Kanton (Regierungsrätin Natalie Rickli), Stadt (Stadtrat Andreas Hauri) und der Universität (Prof. Frank Rühli) eröffnet.

Weltweit ist die Lebenserwartung der Frauen in den letzten 70 Jahren seit 1950 um 27 Jahre auf 75.6 Jahre angestiegen, bei den Männern im selben Zeitraum um 25 Jahre auf 70.8 Jahre. In der Schweiz betrug die Lebenserwartung der Frauen im 2021 85.7 Jahre und bei den Männern 81.6 Jahre. Dr. Hans Groth zeigt auf, dass sich die Gesellschaft von einer 35-60-5-Gesellschaft zu einer 15-50-35-Gesellschaft verändert: Es gibt immer weniger Nachwuchs (15%), weniger Arbeitskräfte und Sparer (50%) und mehr Entsparer und Menschen mit Pflegebedarf (35%).

In Europa hat die gesunde Lebenserwartung von Frauen und Männern im Alter von 65-69 Jahren in einigen Ländern bereits ein Plateau erreicht oder nimmt sogar leicht ab. D.h. die steigende Lebenserwartung hält mit einer Zunahme um Lebensjahre in guter Gesundheit nicht Schritt. Bei den 60-79-jährigen Männern in der Schweiz tragen insbesondere Herz-Kreislaufkrankheiten (ischemic heart disease; starke Abnahme von 2000 bis 2019), Lungenkrebs und Diabetes zur Reduktion der gesunden Lebensjahre bei. Bei den Frauen sind es vor allem Rückenschmerzen (Low back pain), Lungen- und Brustkrebs. Im 2000 trugen die Herz-Kreislaufkrankheiten wie bei den Männern viel stärker zur Reduktion der gesunden Lebensjahre bei, im 2019 jedoch nicht mehr. Ab einem Alter



2/3

von 80 Jahren tragen Herz-Kreislaufkrankheiten, Alzheimer und Demenz, Stürze (Frauen) und Schlaganfall (Männer) zur Reduktion der gesunden Lebensjahre bei. Dr. Groth weist auf die Bedeutung der Gesundheitsförderung, Prävention und das Gesundheitswissen im Gesundheitssystem der Zukunft hin.

Prof. Heike Bischoff-Ferrari nimmt das Thema von Dr. Groth auf und zeigt, dass es seit 2020 global mehr Menschen im Alter 65 Jahre und älter gibt als Kinder im Alter von 5 Jahren und jünger. Die Gesundheitsausgaben in OECD-Ländern in der Altersgruppe 85 Jahre und älter sind sechsmal höher als für Personen in der Altersgruppe 50-59 Jahre. Berechnungen zeigen, dass die Kosten, die entstehen, wenn wir jetzt nicht handeln und die gesunde Lebenserwartung erhöhen, nicht mehr tragbar sind. Wir verfügen über eine positive Ausgangslage: wir wissen, dass Gesundheit und Funktion bei älteren Erwachsenen durch Prävention verbessert werden können, und dass Lebensstilfaktoren (körperliche Aktivität und Ernährung) 70-90% der Variabilität der Lebenserwartung ausmachen. Wir müssen dieses Wissen nun in der Praxis anwenden!

Prof. Bischoff-Ferrari nennt 3 Hebel: (1) Monitoring von 6 zentralen Funktionen (Mobilität, Gedächtnisfunktion, Mentale Gesundheit, Ernährung/Vitalität, Sehen und Hören) über das ICOPE Konzept, um Funktionsabnahmen frühzeitig zu erkennen und frühzeitig intervenieren zu können, (2) ein Paradigmenwechsel für die Medizin von Morgen von einem krankheitsorientierten hin zu einem funktionsorientierten Behandlungsmodell, und (3) ein neues Forschungsmodell (Geroscience), welches schützende Mechanismen der Biologie des Alterns erforscht für eine umfassende Prävention gegen chronische Erkrankungen und Funktionsverlust.

Dr. Andrea Renggli präsentiert mit ICOPE, Integrated Care of Older People, einen neuen Ansatz der WHO, bei welchem der Erhalt der Funktion im Fokus steht und der sich an den persönlichen Ressourcen orientiert, mit dem Ziel, über Früherkennung und Lebensstilanpassung die gesunde Lebenserwartung zu erhöhen und Funktionseinbußen zu verringern.

ICOPE stellt den Erhalt der von Prof. Bischoff-Ferrari erwähnten 6 funktionellen Fähigkeiten in den Fokus des gesunden Alterns. Mit ICOPE können diese 6 Funktionen mittels einfacher Fragen in einem regelmässigen Monitoring erfasst, bei einer Abweichung vertiefter untersucht und bei Bedarf in einem integrierten Ansatz unter Berücksichtigung der persönlichen Ressourcen behandelt werden. Attraktiv an ICOPE ist, dass sich die 6 Funktionen durch den Lebensstil beeinflussen lassen. Pro Senectute sieht eine Chance, ICOPE als Eintrittspforte für bestehende präventive Angebote zu nutzen und damit die Bevölkerung in einer effektiven Prävention zu unterstützen. Ziel ist nun, gemeinsam (ICOPE WHO und Lehrstuhl Geriatrie und Altersforschung UZH und Pro Senectute) dieses Konzept für den Kanton Zürich und als Modell für die Schweiz zu evaluieren.

Die Umsetzung präventiver Massnahmen setzt Eigenmotivation voraus und innere Widerstände müssen überwunden werden. Die Motivation wird stark beeinflusst durch die Freude am Tun sowie der Zielorientierung und Selbstkontrolle. Oft werden Ziele unverbindlich als Wünsche formuliert und bei der Zielrealisierung stehen uns Widerstände und fehlende Ausdauer im Wege. Prof. Veronika Brandstätter-Morawietz präsentiert drei Ansätze, mit denen Prävention umgesetzt und Widerstände überwunden werden können: Mentales Kontrastieren und Durchführungsintention, kurz WOOP (Wish-Outcome-Obstacle-Plan), eine Toolbox mit Selbstkontrollstrategien wie an die positiven Konsequenzen oder das nahe Ende denken, die Emotionsregulation sowie die Bildung von gesunden Gewohnheiten durch Absichtsformulierung, Initiierung der Handlung und stetiges Wiederholen bis die Handlung zur Gewohnheit wird. Wichtig ist, dass Sie Geduld mit sich haben!



3/3

Die Digitalisierung macht auch vor der Prävention nicht halt, ganz im Gegenteil, sie begleitet uns beim Sport, «überwacht» unsere Ernährung oder unterstützt bei der Überwachung bei Diabetes. Doch wer übernimmt die Kosten? Prof. Thomas Szucs zeigt auf, dass gemäss Gesetz die Krankenversicherung Kosten für Leistungen übernimmt, die der Diagnose oder Behandlung einer Krankheit und ihrer Folgen dienen sowie definierte medizinische Präventionsmassnahmen wie Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen abdeckt. Weitere präventive Massnahmen sind jedoch in der Grundversicherung nicht abgedeckt. Chancen sieht Prof. Szucs jedoch in Gesundheitsförderung Schweiz, welche von jeder krankenversicherten Person in der Schweiz einen jährlichen Beitrag von CHF 4.80 erhält.

Bei älteren Menschen können digitale Hilfsmittel zur Sicherheit zu Hause beitragen, die soziale Interaktion ermöglichen und Einsamkeit verringern, das Gedächtnis mit Spielen trainieren oder der Wissensvermittlung und –erweiterung beitragen. Neben den Chancen bestehen auch Gefahren, insbesondere für ältere Menschen, die mit dem Umgang mit digitalen Hilfsmitteln wenig vertraut sind. Prof. Szucs nennt u.a. Betrug (Bekanntgabe von Passwörtern, Codes usw.), soziale Isolation aufgrund fehlender physischer Kontakten, technische Schwierigkeiten und mangelnde Privatsphäre. Durch gezielten Einsatz digitaler Hilfsmittel, altersgerechter Geräte und technischer Unterstützung kann die Digitalisierung auch für ältere Menschen eine Chance bieten und sie in einer autonomen Lebensgestaltung unterstützen.

Nicht nur der Mensch selbst hat einen Einfluss auf seine Gesundheit, sondern auch das Umfeld kann sich positiv oder negativ auf die Lebenserwartung und die gesunden Lebensjahre auswirken. Dazu gehört sowohl das soziale Umfeld, als auch räumlichen Rahmenbedingungen mit Einkaufsmöglichkeiten, bewegungsfreundlichem Umfeld mit wenig Verkehr und viel Grünflächen sowie Bildungs- und Aktivitätsmöglichkeiten. Dr. Nicole Ruch präsentiert zwei Modellvorhaben, bei denen die Lebensqualität älterer Menschen, insbesondere über die Förderung von Bewegung sowie physischer und psychischer Gesundheit, im Fokus standen. In beiden Fällen wurden die ältere Menschen, ihre Sichtweise und ihre Bedürfnisse in den Prozess miteinbezogen. Erfolgsfaktoren für ein gesundheitsförderliches Umfeld sind die interdisziplinäre Zusammenarbeit (Gesundheit, Raumplanung, soziale Arbeit, Architektur, NGOs, Gemeinden, Private) und die Partizipation von älteren Menschen. Partizipation an sich hat bereits einen positiven Einfluss auf die Gesundheit: ich kann mich einbringen und etwas bewirken.

Im letzten Teil der Veranstaltung wurde eine offene Diskussion über einzelne Inputbeiträge geführt. Diskutiert wurde über die Wichtigkeit, in jedem Alter eine Rolle und Aufgabe im Leben zu übernehmen. Dazu gehört auch die Partizipation und soziale Interaktion, die als zentrale Faktoren in der gesunden Lebenserwartung wissenschaftlich gut belegt sind. Nicht alle Menschen altern gleich. Eine Flexibilisierung des Rentenalters, ein neues Altersbild in der Gesellschaft, insbesondere auch in der Berufswelt, sind genannte Stichworte.

Diskutiert wurde zudem, dass Prävention bereits im Kindesalter und in den Familien beginnen sollte. Grundlage ist die Gesundheitskompetenz jedes Einzelnen, wobei die allgemeine Gesundheitsbildung als Ziel gefördert werden sollte. Letztendlich geht es auch darum, mit präventiven Massnahme alle Menschen einer Gesellschaft zu erreichen, auch hier bietet ICOPE eine Chance, weil das einfache Monitoring der 6 wichtigen Funktionen kostengünstig ist und sich in verschiedenen globalen Pilotstudien als machbar erwiesen hat.

Mai 2023