

PRESSEKONFERENZ



„Gesünder älter werden – vorsorgen statt reparieren“

mit

LH a.D. Dr. Josef Pühringer, Landesobmann OÖ Seniorenbund

LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^a Christine Haberland, Gesundheitslandesrätin

Dr. Florian Stummer, Zentrum für Public Health, MedUni Wien

Dr.ⁱⁿ Angelika Reitböck, Gemeindeärztin Steyrling,

Referentin für Vorsorge- und Gesundheitsmanagement der Ärztekammer für OÖ

BR Mag. Franz Ebner, Landesgeschäftsführer OÖ Seniorenbund

Donnerstag, 22. Juni 2023, Presseclub Linz

Expertenforum zum Thema Prävention

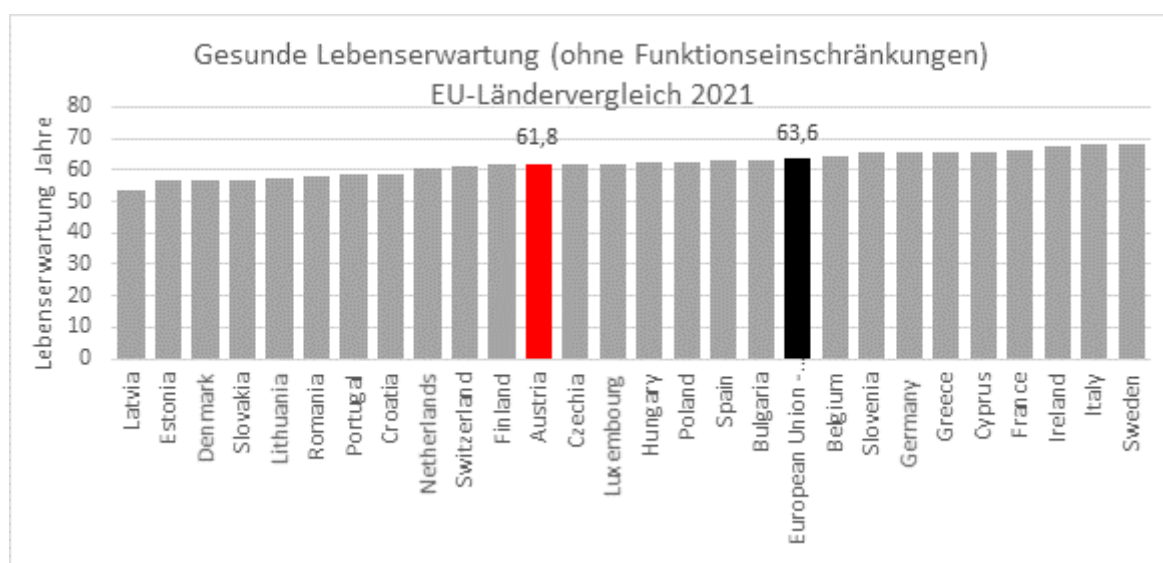
Ein bekanntes Sprichwort lautet: „Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird“. Leider ist in Österreich das „Wie“ oft wenig erfreulich, denn bei der Anzahl der gesunden Lebensjahre gibt es Aufholbedarf. Dabei ist Gesundheit ein sehr wichtiger Faktor, um bis ins hohe Alter ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Der Schlüssel für ein gesundes Leben bis ins hohe Alter lautet Prävention.

Ausgehend vom Ist-Zustand hat der OÖ Seniorenbund deshalb heute im Rahmen eines Expertenforums gemeinsam mit Fachleuten darüber diskutiert, wie wir unsere Aufmerksamkeit vermehrt auf Vorsorge statt auf Reparaturmedizin lenken können. Wie kann es gelingen, anstatt erst auf Symptome und Krankheiten zu reagieren, den Schwerpunkt auf präventive Maßnahmen zu legen, um Gesundheitsprobleme gar nicht erst entstehen zu lassen und Pflegebedürftigkeit möglichst weit nach hinten zu verschieben? Welche Anreize braucht es für Vorsorgeuntersuchungen und einen gesunden Lebensstil? Welche Faktoren sind für ein gesundes Altern nötig bzw. entscheidend?

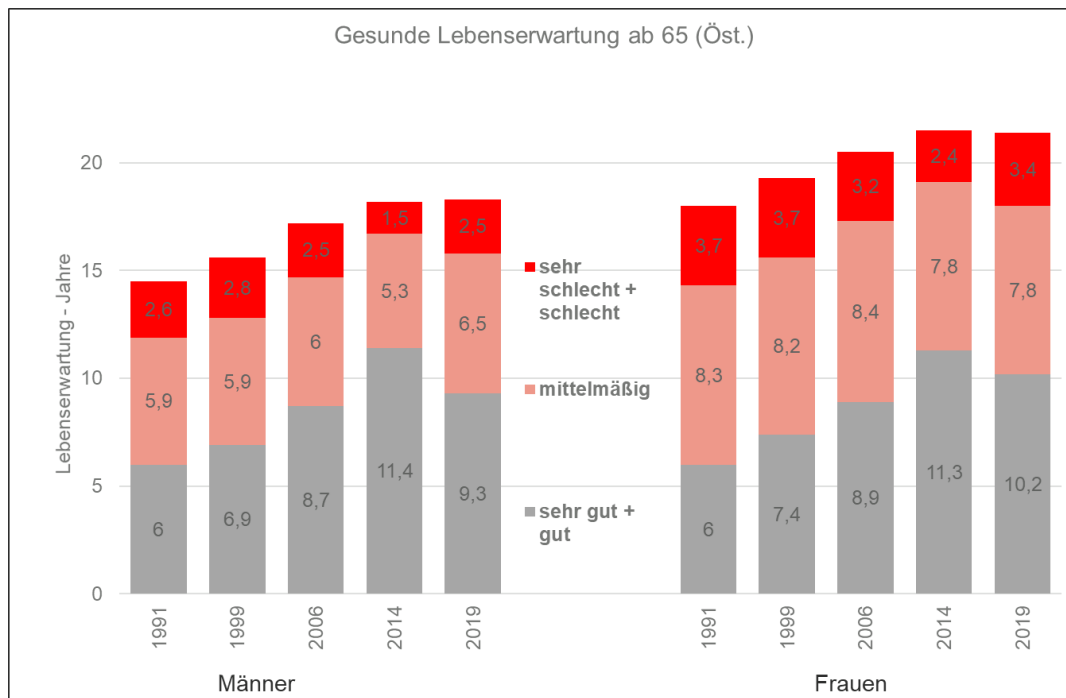
LH a.D. Dr. Josef Pühringer

Vorsorge neu bewerten und in den Fokus rücken

Die Lebenserwartung in Österreich liegt weltweit im Spitzenfeld. Heute 65jährige Männer werden, nach den derzeitigen Sterblichkeitsrisiken, 83, Frauen über 86 Jahre alt werden. Die Steigerung der Lebenserwartung ist hauptsächlich auf ein verringertes Sterblichkeitsrisiko der älteren Menschen zurückzuführen. Allerdings hinkt Österreich bei der Anzahl der gesunden Lebensjahre im europäischen Vergleich hinterher.



Quelle: Eurostat Database, Gesunde Lebensjahre bei Geburt, Juni 2023

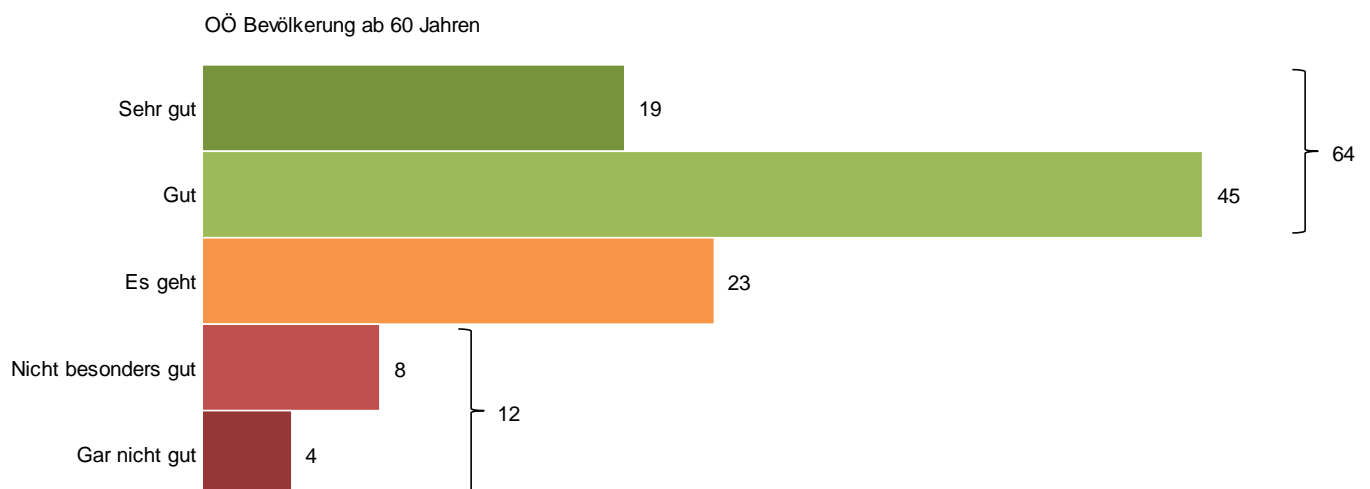


Quelle: Statistik Austria, Gesundheitsbefragungen seit 1991, Subjektive Einschätzung der Gesundheit

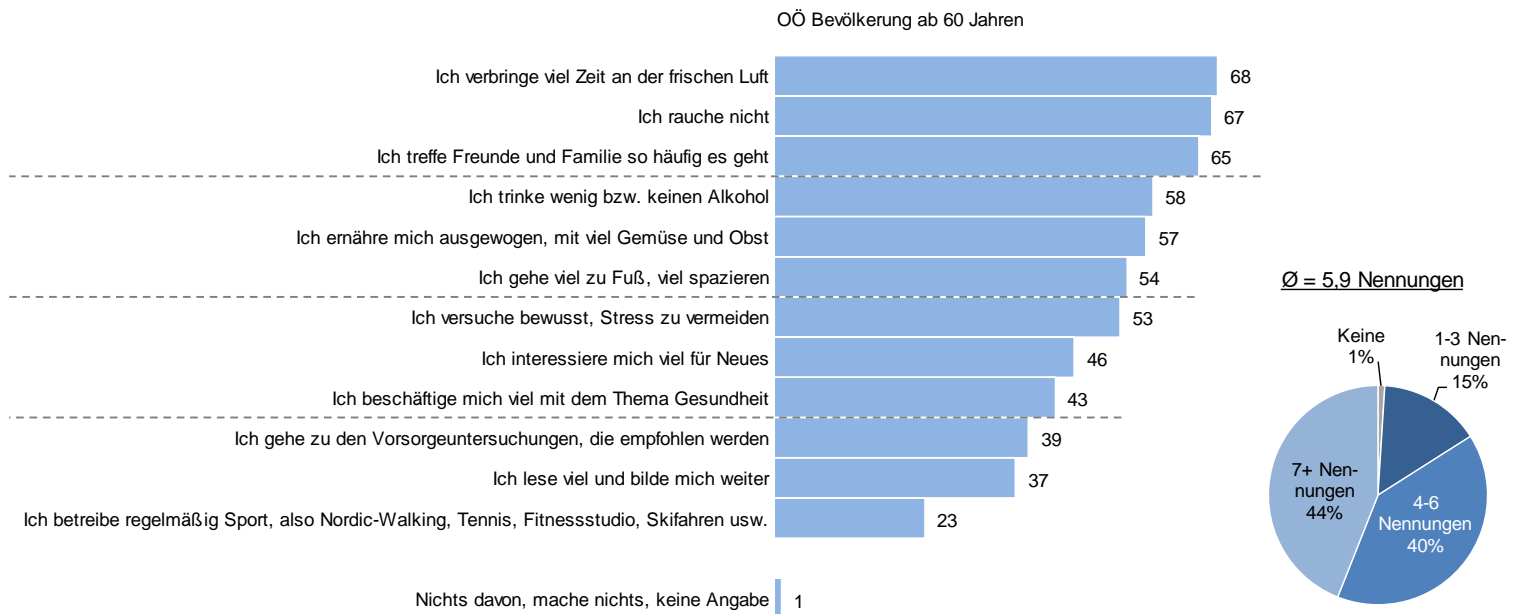
Gesundheitszustand und Vorsorge Generation 60+ in OÖ – IMAS Seniorenumfrage

Oö. Bevölkerung ab 60 Jahren, n=401, persönliche Interviews, 10. Mai bis 2. Juni 2023.

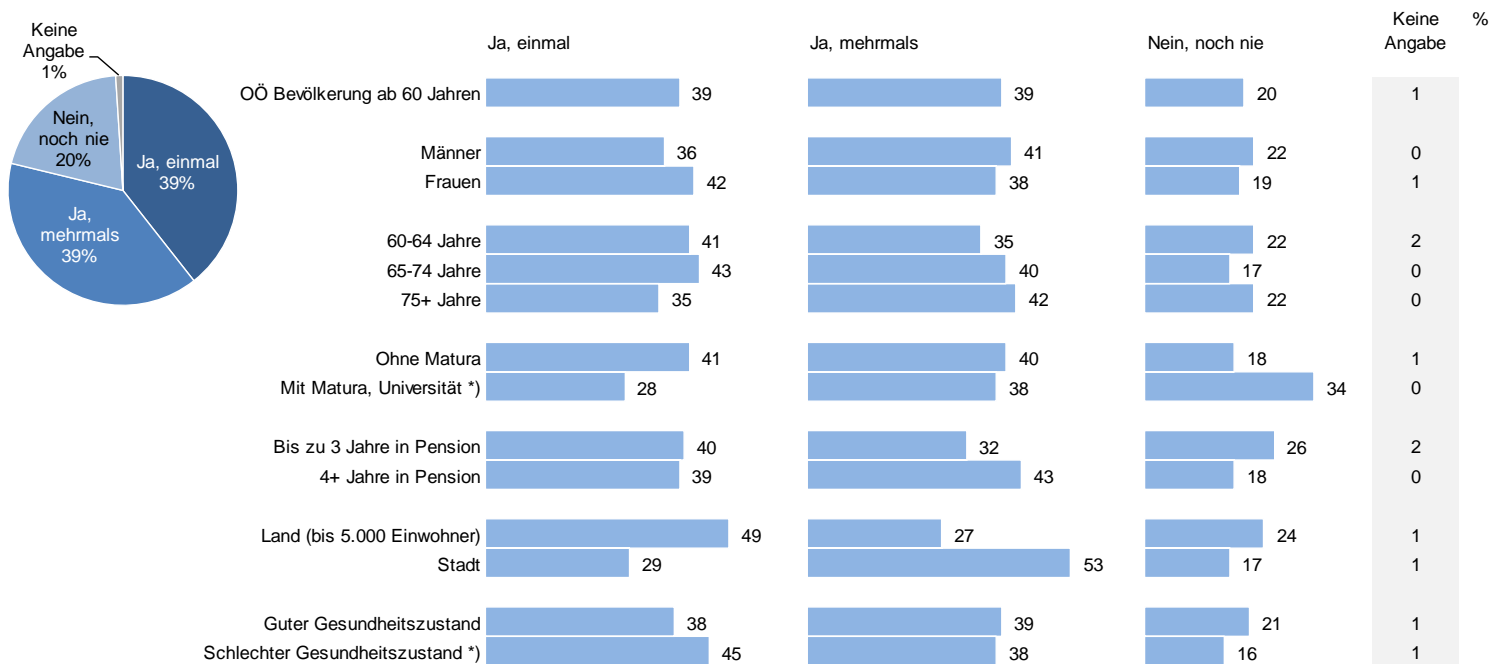
Allgemeiner Gesundheitszustand: „Darf ich Sie fragen: Wie würden Sie eigentlich Ihren Gesundheitszustand ganz allgemein beschreiben?“



Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit: „Welche der folgenden Lebensweisen bzw. Maßnahmen machen Sie, um Ihre Gesundheit zu erhalten?“



Durchführung von Vorsorgeuntersuchungen: „Haben Sie in den letzten 2 Jahren schon eine oder mehrere Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt, oder war dies in den letzten beiden Jahren noch nicht der Fall?“



*) Richtwerte, da die Zahl der Befragten unter 80 liegt!

Laut der aktuellen Seniorenumfrage beschreibt die Mehrheit ihren eigenen Gesundheitszustand als zumindest gut. Ein weiteres Viertel definiert den Gesundheitszustand als „es geht“. Rund jeder achte Befragte ist davon überzeugt, dass sein Gesundheitszustand allgemein nicht besonders gut oder gar nicht gut ist. Diesbezüglich ist ein Altersgefälle zu erkennen, wonach jüngere Befragte häufiger einen guten Gesundheitszustand beschreiben als ältere dies tun. Es handelt sich hier um eine Selbsteinschätzung.

4 von 5 OÖ Senioren waren in den letzten 2 Jahren bei mindestens einer Vorsorgeuntersuchung, 2 von 5 bei mehreren. Die Antworten umfassen jede Art von Vorsorgeuntersuchungen, nicht nur den Gesundheitscheck. Gewisse Vorsorgeuntersuchungen wie Mammografie, Hautkrebs, Prostata sind in gewissen Altersgruppen stark verankert. Vier Fünftel der Befragten erachten regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen für sehr wichtig bzw. wichtig und 2 von 3 Oberösterreichern ab 60 Jahren fühlen sich zumindest gut über Vorsorgeuntersuchungen informiert.

Paradigmenwechsel von Reparaturmedizin zur Vorsorge

Auch wenn die Zahlen aus der Seniorenumfrage auf den ersten Blick gut wirken, gibt es in Sachen Prävention Luft nach oben. So sind lt. dem „State of Health in the EU“-Bericht von 2021 40 % der Todesfälle auf verhaltensbedingte Risikofaktoren wie Rauchen, schlechte Ernährung und Bewegungsmangel zurückzuführen. Häufigste Todesursachen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, gefolgt von Krebs.

Und das österreichische Gesundheitssystem ist eine „Reparaturmedizin“: Neues Knie, neue Hüfte, Herzschrittmacher, Bypass – alles ist machbar (abgesehen von den Wartezeiten auf Behandlungstermine und Operationen). Mit Maßnahmen, die eine Krankheit verhindern können, sieht es weniger gut aus. Dabei kostet Prävention vergleichsweise wenig und spart Geld, weil die Menschen weniger krank und später pflegebedürftig werden.

Gesundheit ist ein, wenn nicht der zentrale Faktor, um bis ins hohe Alter ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Gesundheit ist aber keine Selbstverständlichkeit und man kann/muss selbst viel dazu beitragen, um lange gesund und fit zu bleiben – und zwar durch Vorsorge und einen gesunden Lebensstil.

Vorsorge sollte aber nicht erst mit der Pensionierung oder im Seniorenalter beginnen, sondern ist ein lebenslanges Thema. Natürlich ist es nie zu spät für einen gesunden Lebensstil, aber umso früher man beginnt, auf sich zu achten desto besser. Zum einen, weil durch Vorsorgeuntersuchungen auch schon in jüngeren Jahren Krankheiten oder potentielle Risiken frühzeitig erkannt werden. Zum anderen, weil eine Vernachlässigung der eigenen Gesundheit oft im zunehmenden Alter spürbar wird, wenn eigentlich vermeidbare Beschwerden auftreten. Prävention und ein gesunder Lebensstil machen sich nicht von heute auf morgen, sondern langfristig bemerkbar – Prävention ist sozusagen eine Investition in die Zukunft. Denn wer gesund älter wird, kann den 3. und 4. Lebensabschnitt am besten verbringen.

Deshalb muss das Thema Prävention mehr in den Fokus rücken, es braucht einen höheren Stellenwert, sowohl in den Köpfen der Menschen, als auch in der Politik. Und es müssen vor allem jene erreicht werden, die bisher keine Vorsorgemaßnahmen ergreifen. Die Bedeutung der Prävention im Gesundheitssystem der Zukunft bestätigt auch Heyo K. Krömer, Vorstandsvorsitzender der Charité: „Ganz essentiell wird das Vermeiden von Krankheiten sein, mit einem neuen gesamtgesellschaftlichen Fokus auf Prävention und Gesunderhaltung der Menschen in allen Bereichen.“

Gesundheitspass und Anreize zur Vorsorge

Aus Sicht des OÖ Seniorenbundes müssen – auch, aufgrund der Langfristigkeit der Maßnahmen – Anreize für Vorsorge geschaffen werden.

Schon seit Langem fordert der OÖ Seniorenbund daher die Schaffung eines lebenslangen Gesundheitspasses mit allen wichtigen Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, etc. als Anreizmodell. Dieser soll dazu führen, dass schon von jungen Jahren weg regelmäßig wichtige Vorsorgeuntersuchungen absolviert werden. Wer regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen macht und auf einen gesunden Lebensstil achtet, soll belohnt werden. Das könnte in Form von Wertgutscheinen oder auch in Form von Boni seitens der Sozialversicherung sein (Beispiel SVS: Halbierung des Selbstbehaltes beim Erreichen von Gesundheitszielen, 100 Euro Bonus für die Absolvierung einer Vorsorgeuntersuchung).

Maßnahmen zur Förderung von Vorsorgeuntersuchungen: „Welche der folgenden Maßnahmen sind sehr gut, eher gut, eher nicht gut oder überhaupt nicht gut geeignet, um Ihre Bereitschaft für Vorsorgeuntersuchungen zu fördern?“

%

	Sehr gut geeignet	Eher gut geeignet	Σ	Eher nicht gut geeignet	Überh. nicht gut geeignet	Σ	Keine Angabe
Jahresgespräch mit dem Hausarzt	49	37	86	10	3	13	2
Einführung eines Vorsorgepasses mit allen wichtigen Terminen und Untersuchungen	43	35	77	15	7	22	1
Beratungstage für eine persönliche Gesundheitsrisikoeinschätzung	42	36	78	14	5	19	3
Gutschein im Wert von 30 Euro pro Vorsorgeuntersuchung, die ärztlich empfohlen wird	41	36	77	13	10	22	1
Individuelles Informationsschreiben zum Jahresbeginn mit den wichtigen Vorsorgeuntersuchungen	41	36	77	15	6	20	3
Prämie von der Sozialversicherung für Vorsorgeuntersuchungen	37	39	76	12	9	21	3
Reduktion der Sozialversicherungsbeiträge um 10 Prozent bei Durchführung der Vorsorgeuntersuchungen, die ärztlich empfohlen werden	36	36	72	18	6	25	3
Einladungsschreiben mit konkreten Terminvorschlägen für Vorsorgeuntersuchungen	34	41	75	16	5	22	3

Der OÖ Seniorenbund versucht auch selbst einen Beitrag zu einem gesunden Lebensstil seiner Mitglieder bzw. der Seniorinnen und Senioren zu leisten, indem Sport und Bewegung gefördert und viel Information angeboten wird. Beispiele sind Seniorenturnen, Nordic Walking, Wandern, Radfahren, usw. – auf Orts-, Bezirks- und Landesebene. Zudem wurde beispielsweise gemeinsam mit Experten ein FitPass mit speziell auf Senioren ausgerichteten Übungen entwickelt.

Dr. Florian Stummer

Kümmere dich um deinen Körper...

Siehe Beilage

Dr.ⁱⁿ Angelika Reitböck

Vorsorge ist besser als Nachsorge

Jede Österreicherin und jeder Österreicher ab dem vollendeten 18. Lebensjahr hat die Möglichkeit, einmal jährlich die Vorsorgeuntersuchung gratis durchführen zu lassen.

Diese Vorsorgeuntersuchungen sind sehr sinnvoll. Sie können versteckte gesundheitliche Probleme zum Vorschein bringen. Dies ist für die Betroffenen oft von großer Relevanz.

Gerade ein erhöhter Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte oder eine sich still ausbildende Zuckerkrankheit bleiben durch fehlende Beschwerden oft lange Zeit unbemerkt. Dadurch können sich gesundheitliche Schäden im Körper ausbilden. Als Resultat können plötzlich schwerwiegende Ereignisse wie Schlaganfälle oder Herzinfarkte auftreten.

Wie sieht so eine Vorsorgeuntersuchung nun aus?

Am Anfang steht die Befragung bezüglich individueller (Übergewicht, mangelnde Bewegung, Nikotin, Alkohol) oder familiärer Risikofaktoren. Gibt es Hinweise auf genetisch bedingt gehäuft auftretende Erkrankungen, so ist darauf ein besonderes Augenmerk zu richten.

Wir messen dann Gewicht, Körpergröße, Bauchumfang und Blutdruck. In weiterer Folge kommen dann Blutabnahme und Harnuntersuchung, ab dem 50. Lebensjahr auch Stuhlproben auf verstecktes Blut.

Die Blutabnahme im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung beinhaltet Blutzucker, Blutfette, einen Leberwert und bei Frauen ein rotes Blutbild. Darüber hinaus können bei zusätzlicher Fragestellung noch ergänzende Blutwerte bestimmt werden (z. B. Eisenspeicher, Schilddrüsenhormon, Nierenwerte, Entzündungswerte, usw.).

In der Hausarztpraxis erfolgt dann noch die körperliche Untersuchung. Diese beinhaltet u.a. Abhören von Herz, Lunge, Bauch und Inspektion der Hautoberfläche auf eventuell verdächtige Muttermale.

Ergeben sich nun aus dem vorliegenden Gesamtbild wesentliche Risikofaktoren wie Übergewicht, erhöhter Bauchumfang, verminderte Bewegung, Nikotin- oder erhöhter Alkoholkonsum, erfolgt eine eingehende Beratung zur Änderung des Lebensstils. Diese bewirkt auch oft einen Anstoß mit neuen Impulsen, seine bisherigen Gewohnheiten zu überdenken und eine neue und gesündere Richtung einzuschlagen. Bestehen bereits konkrete Probleme wie erhöhter Blutdruck, erhöhter Blutzucker, erhöhte Blutfette wird, wenn nötig, eine spezifische Therapie eingeleitet.

Bei Personen ab dem 50. Lebensjahr, oder bei erhöhtem familiären Risiko auch schon früher, erfolgt die Empfehlung und die Überweisung zur Darmspiegelung. Gerade die Darmspiegelung, aber auch die Einstellung eines erhöhten Blutdrucks bewirken mit einem sehr niedrigen finanziellen Einsatz eine enorm günstige gesundheitliche Auswirkung. Heutzutage sollte durch den hohen Vorsorgewert der Darmspiegelung in Österreich niemand mehr an einem Darmkrebs versterben müssen.

Die Vorsorgeuntersuchung mag uns dazu verhelfen, die gesunden Lebensjahre zu erhöhen und uns in Zukunft mehr an den EU-Durchschnitt anzugleichen.

LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^a Christine Haberlander

Aktivitäten und Angebote des Landes OÖ

In Oberösterreich arbeiten wir für ein großes Ziel: Dafür, dass die Menschen in unserem Land gesund und gut leben können, heute und bis ins hohe Alter. Wir arbeiten vor allem dafür, dass die Gesundheitsversorgung in Oberösterreich gut und stark bleibt. Um dies zu erreichen, ziehen in Oberösterreich viele Partner im Gesundheitssystem an einem Strang. Ein Beispiel dafür ist, dass das Land Oberösterreich und die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) gemeinsam unter Einbindung der Systempartnerinnen und Systempartner im Gesundheitswesen die Gesundheitsziele für Oberösterreich entwickelt.

Gesundheitsziele 2021-2032

Zu den neuen Gesundheitszielen für Oberösterreich 2021-2032, die von der Oberösterreichischen Gesundheitsplattform 2021 beschlossen wurden, werden derzeit nach und nach konkrete Maßnahmen erarbeitet. Derzeit sind sieben der neun Ziele in Bearbeitung. Zur inhaltlichen Ausarbeitung wurden jeweils Expertengremien eingeladen, Arbeitsgruppen erstellen Konzepte für eine Umsetzung von konkreten Maßnahmen zu den einzelnen Zielen.

Das Gesundheitsziel 9 lautet: Gesundheit und Lebensqualität im Alter erhalten

Vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung hin zu einer immer älter werdenden Bevölkerung sind der Erhalt der körperlichen und psychischen Gesundheit sowie die Behandlung künftig vermutlich zunehmend auftretender Erkrankungen von besonderer gesundheitspolitischer Relevanz.

Die Themen Gesundheitsförderung und Prävention sind ein besonderer Schwerpunkt im oberösterreichischen Gesundheitssystem. Ziel dieses Programms sind die Steigerung der Eigenverantwortung für die Gesundheit und die Schaffung eines gesundheitsfördernden Lebensumfelds.

In OÖ starten die Programme zur Gesundheitsförderung und Prävention schon im Kleinkindalter, in den gesunden Krabbelstuben und im gesunden Kindergarten:

Im Kinderland OÖ wird Gesundheit großgeschrieben, denn die frühe Kindheit ist eine wichtige Basis für den späteren Gesundheitszustand und das Wohlbefinden Erwachsener. Die Erfahrungen, die man in dieser Zeit macht, prägen nachweislich das spätere Leben und sind daher von großer Bedeutung für die Vorbeugung von Übergewicht, psychischer Erkrankungen oder auch Haltungsschwächen.

Daher setzt das Land OÖ einen wichtigen Schwerpunkt im Bereich Gesundheitsförderung null- bis sechsjähriger Kinder. Die Auszeichnung „Gesunder Kindergarten“ bzw. „Gesunde Krabbelstube“ wird für eine dreijährige, qualitätsorientierte, ganzheitliche und ressourcenorientierte Gesundheitsarbeit in oberösterreichischen Kindergärten und Krabbelstuben verliehen: Im Kindergarten- und Krabbelstubenjahr 2022/2023 beteiligen sich bereits 415 Kindergärten und 74 Krabbelstuben, also fast 500 Einrichtungen mit rund 26.000 Kindern am Projekt. Schwerpunkte wie tägliche Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychosoziale Gesundheit und Gesundheitskompetenz werden dabei in den Blick genommen.

Gesunde Gemeinde

Das Thema Gesundheit und Vorsorge muss dort behandelt werden, wo die Menschen aufwachsen, leben und alt werden, wo sie ihren Alltag verbringen, wo sie rasch und unkompliziert informiert werden können. Die regionalen Angebote der Gesunden Gemeinden sind deshalb ideal, um die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher dort zu informieren, wo sie daheim sind und ihnen gleichzeitig gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen im Zusammenhang mit Gesundheitsthemen zu ermöglichen. Das wird auch sehr gut angenommen.

432 Gemeinden beteiligen sich am Netzwerk Gesunde Gemeinde. Damit ist das Netzwerk flächendeckend und eine der größten Gesundheitsinitiativen in Österreich.

In den Gesunden Gemeinden gibt es Angebote in den Bereichen Bewegung, Ernährung, psychosoziale Gesundheit und medizinische Themen. Zur Unterstützung der ehrenamtlich agierenden Arbeitskreise der Gesunden Gemeinden bietet die Abteilung Gesundheit ein breites Spektrum an Unterstützungsangeboten. Zudem werden von der Abteilung Gesundheit Konzepte für bestimmte Zielgruppen entwickelt.

Zur thematischen und inhaltlichen Präzisierung des Netzwerks werden Präventionsschwerpunkte erarbeitet, bei welchen das Ziel die Vermittlung von wichtigen oberösterreichischen Gesundheitsthemen und Gesundheitszielen ist. Folgende Präventionspakete stehen den Gesunden Gemeinden aktuell zur Verfügung:

- Präventionspaket: „Impfungen und Infektionskrankheiten“
- Präventionspaket: „Gesundheit verstehen – Gesundheit leben“
- Präventionspaket: „gesund betreuen. gesund bleiben“

Der aktuelle Schwerpunkt ist das Präventionspaket „gesund betreuen. gesund bleiben“, welches bereits von 86 Gemeinden gewählt wurde. Es wurden bereits über 344 Aktivitäten im Zeitraum von 2 Jahren umgesetzt.

Den Gesunden Gemeinden wird auch ein Handbuch zur Verfügung gestellt, welches unter anderem folgende Schwerpunkte beinhaltet:

Medizinische Angebote: Sprechstunde „Medizin und Pflege“, Bewährte Hausmittel, Hilfsmittel und Kräuter für Frauen, Demenz – Entlastung für Angehörige und Beschäftigungsmöglichkeiten für Betroffene, Demenz – Ist jede Vergesslichkeit Alzheimer? Demenz – Kommunikation und Umgang mit Veränderungen, Erste Hilfe Wiederbelebung, Impfung als wirksame Vorsorge, Impfung 50plus, Medikamente richtig einnehmen, Polypharmazie

Bewegungsangebote: Bleib gespannt – Starke Mitte für Mann und Frau, Brainwalking – Körperliche Bewegung und geistige Fitness für die ganze Familie, Core stability training (Rumpfstabilisations-Training), Füße, Rücken & Entspannung – Fitness in Balance, Immunstark – Fit und gesund durch Bewegung im Freien, Kinästhetik – Es geht auch ohne Hau Ruck, Stolperfalle Mensch, Trittsicher und mobil, Sturzprophylaxe, Sicherheit im öffentlichen Raum, Pflegen braucht Kraft und Stabilität

Ernährungsangebote: Osteoporose und Knochengesundheit, Gesundheit beginnt im Darm, 1, 2, 3 Fertiggerichte – die richtige Auswahl bringt's! Schnelle und gesunde Küche sind kein Widerspruch, Ernährungsmythen – Fakten – Trends auf dem Prüfstand, Immunstark – fit und gesund mit richtiger Ernährung, Köstliches aus Wok, Pfanne und Topf, Smart gekocht! Suppenküche – Schnell und einfach zum Genuss, Vegetarisch, vegan oder doch besser flexitarisch? Was koche ich heute?, Zusammen is(s)t man weniger allein.

Psychosoziale Angebote: Bewegung in der Natur: Meine Seele kann auftanken – Bewegte Sprechstunde, „Durchatmen!“ – Im Alltag Entspannung finden, Ich höre was du sagst – Emphatische und wertschätzende Kommunikation lernen, Zeit mit mir – Positive Aspekte vom Alleinsein, Sicherheit im öffentlichen Raum.

Gesundheitskompetenz-Initiative „Gesund werden: Wo bin ich richtig?“

2018 wurde die Initiative „Gesund werden: Wo bin ich richtig?“ gestartet. Sie gibt den Patientinnen und Patienten eine bessere Orientierung im oberösterreichischen Gesundheitssystem. Die Webplattform www.wobinichrichtig.at fördert zudem die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung, indem sie Tipps und Anleitungen zur Selbsthilfe bei kleineren Beschwerden bereitstellt. Derzeit wird an der Verstärkung der Öffentlichkeitsarbeit gearbeitet. Es wird auch eine Weiterentwicklung der Informationen zur Unterstützung der Eigenversorgung geben.

Auch Impfungen sind eine wichtige Vorsorgemaßnahme

Impfungen schützen und verhindern Krankheiten. Die empfohlenen Impfungen sind im „Impfplan Österreich 2023“ ersichtlich. Ab dem 50. Geburtstag werden beispielsweise die kostenlose Hepatitis B und Masern Mumps und Röteln Impfung empfohlen.

Zudem wird zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr unter anderem auch die – nicht kostenfreie – Herpes Zoster (=Gürtelrose) Impfung empfohlen, da Gürtelrose eine sehr häufige Erkrankung ist. Fast alle über 50-Jährigen tragen das Virus, das Herpes Zoster auslöst, in sich und jede/jeder Dritte erkrankt im Lauf des Lebens daran.

In diesem Zusammenhang ist auch besonders wichtig, sich die entsprechenden Auffrischungsimpfungen verabreichen zu lassen.