

Gesund älter werden – Seniorengesundheit

Informationen zum Präventionsschwerpunkt 2017/18
des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege

Mit der Wahl von Jahresschwerpunkten lenkt das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege die öffentliche Aufmerksamkeit auf dringliche Themen der Prävention. Ab Herbst 2017 bis zum Jahresende 2018 wird die Seniorengesundheit Schwerpunktthema sein.

Das „Gesunde Älterwerden im selbstbestimmten Lebensumfeld“ ist zugleich eines der vier zentralen Handlungsfelder des Bayerischen Präventionsplans. Im Plan heißt es dazu: „Es gilt, die Rolle alter Menschen in der Gesellschaft neu zu denken und dabei den Leitgedanken, möglichst lange selbstbestimmt und in aktiver Teilhabe an der Gesellschaft zu leben, in den Mittelpunkt zu stellen.“ Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung können dazu einen maßgeblichen Beitrag leisten, über die gut etablierte medizinische Versorgung und Pflege hinaus.

1. Eckdaten zur Gesundheit im Alter in Bayern

1.1 Lebenserwartung und Gesundheit allgemein

Unsere Gesellschaft ist eine „Gesellschaft des langen Lebens“. Die Lebenserwartung in Bayern beträgt der Sterbetafel 2013/2015 zufolge bei Männern 78,9 Jahre, bei Frauen 83,5 Jahre. Schon in wenigen Jahren wird mehr als ein Viertel der Bevölkerung älter als 65 Jahre sein. Gleichzeitig nimmt auch die Anzahl der Hochbetagten zu (sog. „Doppelte Alterung“).

- In Bayern leben etwa 2,6 Mio. Menschen im Alter von 65 Jahren und mehr, das entspricht 20 % der Gesamtbevölkerung. Etwa 700.000 Menschen sind 80 Jahre und älter. Aufgrund der höheren Lebenserwartung nimmt der Anteil der Frauen in der älteren Bevölkerung stark zu.
- Wer heute in den Ruhestand geht, hat noch etwa 20 Lebensjahre vor sich: Die fernere Lebenserwartung im Alter von 65 Jahren liegt bei Männern bei 18,1, bei Frauen bei 21,1 Jahren.
- Insgesamt schätzen 53% der über 65-Jährigen in Bayern ihren Gesundheitszustand als „sehr gut“ oder „gut“ ein. Bei fast ebenso vielen (53,2%) ist mindestens eine chronische Krankheit bekannt.
- Fast 90% der Menschen über 65 Jahre sind nicht pflegebedürftig. Differenziert nach Altersgruppen zeigt sich naturgemäß ein Anstieg der Pflegebedürftigkeit mit der Anzahl der Lebensjahre: Unter den 75- bis 84-Jährigen haben 11,6 % einen Pflegebedarf, unter den 85- bis 89-Jährigen sind es 33,5 %. In der Altersgruppe ab 90 Jahren ist dann etwa jeder Zweite pflegebedürftig (57,7 %). Für das Jahr 2013 weist die Pflegestatistik in Bayern insgesamt 273.075 Pflegebedürftige ab 65 Jahren aus.
- Der Anteil der Menschen mit einer anerkannten Schwerbehinderung nimmt ab dem 65. Lebensjahr deutlich zu. Etwa jeder Vierte (24,4 %) in dieser Altersgruppe hatte im Jahr 2015 einen Schwerbehindertenausweis, in der Gesamtbevölkerung in Bayern war es nur etwa jeder Elfte (8,9 %). Die Statistik der schwerbehinderten Menschen berücksichtigt Personen mit einem anerkannten Grad der Behinderung von mindestens 50 %.

Gesund älter werden – Seniorengesundheit

Informationen zum Präventionsschwerpunkt 2017/18
des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege

1.2 Risikofaktoren, Beschwerden und Erkrankungen

Viele Risikofaktoren, Beschwerden und Erkrankungen nehmen mit dem Alter zu. In der Altersgruppe der 70- bis 85-Jährigen leidet etwa ein Viertel der Menschen an fünf oder mehr Erkrankungen. Am häufigsten sind:

- **Bluthochdruck (53,8%)**

Eine arterielle Hypertonie stellt einen bedeutenden Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. 53,8 % der Über-65-Jährigen berichten von einem bekannten Bluthochdruck in den letzten zwölf Monaten; Männer und Frauen sind gleich häufig betroffen (GEDA-Studie 2012).

- **Hörbeeinträchtigungen (46,5%)**

Hörbeeinträchtigungen nehmen im Alter zu und treten bei Frauen und Männern etwa gleich häufig auf. In der GEDA-Studie 2012 gab fast jeder zweite Befragte (46,5 %) im Alter ab 65 Jahren an, unter leichten oder schweren Beeinträchtigungen des Hörvermögens zu leiden.

- **Arthrose (43%) und Arthritis (14,4%)**

43,0 % der Über-65-Jährigen in Bayern berichten, dass bei ihnen bereits einmal eine Gelenkarthrose diagnostiziert wurde, eine entzündliche Gelenkerkrankung (Arthritis) lag in den letzten 12 Monaten bei 14,4 % vor.

- **Sehbeeinträchtigungen (31,7%)**

Knapp ein Drittel der Über-65-Jährigen (31,7 %) in Bayern berichtet von Einschränkungen (einschließlich eines völligen Verlustes) des Sehvermögens (GEDA 2012). Eine wichtige Rolle spielen hier unter anderem Durchblutungsstörungen, Diabetes mellitus oder degenerative Erkrankungen des Auges (z.B. altersabhängige Makuladegeneration).

- **Chronische Rückenschmerzen (25,9%)**

Rückenbeschwerden nehmen im höheren Alter zu. In der GEDA Studie 2012 berichteten 25,9 % der befragten Über-65-Jährigen aus Bayern von chronischen Rückenschmerzen in den letzten zwölf Monaten.

- **Adipositas (25,5%)**

Rund ein Viertel der Menschen über 65 Jahren in Deutschland (25,5%) sind der Befragung im Mikrozensus 2013 zufolge stark übergewichtig ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$), deutlich mehr als im vorangehenden Erwachsenenalter (13,5 %). Spezifische Daten für Bayern liegen nicht vor.

- **Koronare Herzkrankheit (22,5%)**

Die Wahrscheinlichkeit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) steigt im höheren Lebensalter stark an; in Bayern liegt bei 22,5% der über 65-Jährigen eine ärztlich diagnostizierte KHK vor. Auch hier ist eine höhere Dunkelziffer anzunehmen. Männer sind insgesamt häufiger betroffen als Frauen (27,6 % vs. 18,5 %).

- **Diabetes mellitus (18%)**

Die Zuckerkrankheit tritt im Alter gehäuft auf. Bei 18 % der Über-65-Jährigen in Bayern ist ein Diabetes mellitus diagnostiziert (GEDA 2012); darüber hinaus ist eine hohe Dunkelziffer anzunehmen. Diabetes erhöht das Risiko für zahlreiche Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenerkrankungen.

Gesund älter werden – Seniorengesundheit

Informationen zum Präventionsschwerpunkt 2017/18
des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege

farkt, Schlaganfall, Netzhautschädigung (Diabetische Retinopathie), Polyneuropathie und Demenz. Er hat insgesamt ungünstige Auswirkungen auf die Lebensqualität und Alltagsmobilität älterer Menschen.

- **Osteoporose (Frauen 14,5%, Männer 7,6%)**

Eine ärztlich diagnostizierte Osteoporose lag 2012 bei 11,4 % der Über-65-Jährigen in Bayern vor, Frauen waren etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer (GEDA). Die verminderte Knochendichte führt zu einem gesteigerten Frakturrisiko. Insbesondere Schenkelhalsfrakturen stellen eine der wichtigsten Ursachen für Pflegebedürftigkeit im Alter dar. Der Krankenhausstatistik 2015 zufolge mussten in Bayern rund 23.000 Patienten aufgrund einer Schenkelhalsfraktur stationär behandelt werden.

- **Demenz (9%)**

Die Zahl der Demenzkranken in Bayern wird einer Hochrechnung des LGL zufolge für das Jahr 2015 auf ca. 230.000 geschätzt. Das Risiko einer Demenzerkrankung verdoppelt sich ab dem 65. Lebensjahr etwa alle fünf Lebensjahre. Während unter den 65- bis 70-Jährigen nur etwa 1,6% Symptome einer Demenz aufweisen, ist unter den Hochaltrigen ab dem 90. Lebensjahr jeder Dritte betroffen.

- **Depression (5,2%)**

Ärztlich oder psychotherapeutisch diagnostizierte Depressionen haben einen Häufigkeitsgipfel im mittleren Erwachsenenalter und nehmen im Alter ab. Wie in allen Altersgruppen sind jedoch auch ab 65 Jahren Frauen häufiger von einer Depression (7,5%) betroffen als Männer (2,2%).

- **Alkoholkonsum**

Ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung in Bayern konsumiert Alkohol in einer Weise, die gesundheitlich als riskant eingestuft wird, dies gilt auch für Menschen über 65 Jahre (25,9%). Etwa ebenso viele verzichten im Alter völlig auf Alkohol: 27,8% berichten, überhaupt keinen Alkohol zu trinken.

- **Tabakkonsum**

Die Raucherquote bei Älteren ist deutlich niedriger als in der bayerischen Gesamtbevölkerung. Während der Raucheranteil, gemessen in allen Altersgruppen ab 15 Jahren, insgesamt 22,2% beträgt (Mikrozensus 2013), liegt er bei den Über 65-Jährigen nur bei 8,2 %. Männer rauchen dabei häufiger (11,4%) als Frauen (5,7%).

- Die häufigsten Todesursachen im Alter sind Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie Krebserkrankungen. Sie waren 2014 für mehr als zwei Drittel (67,2 %) aller Todesfälle in Bayern verantwortlich. Insgesamt starben im Jahr 2014 in Bayern 105.822 Männer und Frauen im Alter ab 65 Jahren.

Gesund älter werden – Seniorengesundheit

Informationen zum Präventionsschwerpunkt 2017/18
des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege

2. Kampagne „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“

2.1 Zielgruppe

Die Gruppe der Senioren ist breit, beginnend bei körperlich und geistig oft sehr leistungsfähigen Menschen beim Eintritt in den Ruhestand bis hin zu Hochbetagten mit gesundheitlichen Einschränkungen und Pflegebedürftigkeit. Es ist jedoch kaum möglich, mit *einer* Kampagne alle Älteren gleichermaßen anzusprechen.

Da pflegebedürftige Menschen in der Regel bereits engmaschig ärztlich und pflegerisch betreut werden, richtet sich der Jahresschwerpunkt vor allem an jene Männer und Frauen ab 65 Jahren, die noch körperlich agil sind und im Sinne einer wirksamen Prävention möglichst lange aktiv bleiben sollen und wollen.

2.2 Zentrale Botschaften

- Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung bedeuten in jeder Lebensphase einen Gewinn: Es ist nie zu spät, anzufangen!
- Aufgezeigt werden soll, was im Alter durch präventive oder unterstützende Maßnahmen möglich ist oder (wieder) möglich werden kann (Ressourcenorientierung).
- Ziel der Kampagne ist es, die durch die lange Lebenserwartung gewonnenen Jahre möglichst lange in möglichst guter Gesundheit zu verbringen.

2.3 Ansatzpunkte

- Förderung von Bewegung/Körperlicher Aktivität

Der Anteil der Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, nimmt im höheren Lebensalter ab. Nur ein Drittel (33,4%) der Über-65-Jährigen in Bayern berichtet, mindestens zwei Stunden in der Woche Sport zu treiben, bei den Erwachsenen unter 65 Jahre sind dies noch 48,2%. Jeder zweite über 65 Jahre ist gar nicht sportlich aktiv (50,3%; GEDA 2012).

Körperliche Aktivität verringert das Risiko für zahlreiche Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck / Herzkreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Osteoporose, Arthrose, Demenz, Depression) und kann auch den Verlust der kognitiven Leistungsfähigkeit hinauszögern. Eine gut ausgebildete Motorik erleichtert die selbstständige Lebensführung. Die Durchführung von Sport in der Gruppe fördert zudem soziale Kontakte.

- Gesunde und ausgewogene Ernährung

Eine angepasste, ausgewogene Ernährung ist auch im Alter ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Übergewicht ist ein weit verbreitetes Gesundheitsrisiko, vielen Menschen ist nicht bewusst, dass der Kalorienbedarf im Alter sinkt. Bei starkem Übergewicht kann bereits eine moderate Gewichtsabnahme erhebliche gesundheitliche Vorteile bringen. Bei körperlichen oder kognitiven Einschränkungen hingegen kann es auch zu

Gesund älter werden – Seniorengesundheit

Informationen zum Präventionsschwerpunkt 2017/18
des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege

Mangelernährung kommen. Hier besteht Informations- und Unterstützungsbedarf. 73,3 % der Über-65-Jährigen in Bayern verzehren täglich Obst, 37,1 % täglich Gemüse; Frauen insgesamt etwas häufiger als Männer. Damit werden zwar die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung nicht von allen erreicht, die Situation ist aber dennoch günstiger als bei den jüngeren Erwachsenen, von denen nur gut die Hälfte täglich Obst zu sich nimmt

Eine schlechte Mundgesundheit kann zum Hindernis für eine gesunde Ernährung werden. Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen nahmen im Jahr 2012 insgesamt 72,5% der Über-65-Jährigen in Bayern in Anspruch.

- Nutzung von Hilfsmitteln, um die körperliche Einschränkungen zu kompensieren (Sehhilfe, Hörgerät, Rollator)

- Umgang mit kognitiven Einschränkungen

Die Sorge, eine Demenz zu entwickeln, bewegt viele Menschen. Eine gesunde Lebensweise, eine gute soziale Einbindung und geistige Aktivitäten können dazu beitragen, den kognitiven Abbau verzögern. Aufgezeigt werden soll aber auch, wie es gelingt, mit einer demenziellen Erkrankung gut umzugehen, für Betroffene wie für Angehörige.

- Unterstützung bei der Pflege von Angehörigen

Zwei Drittel der pflegebedürftigen Senioren werden zu Hause versorgt, oft durch den gleichaltrigen Ehepartner. Diese Aufgabe bedeutet eine hohe körperliche und psychische Belastung; Angebote zur Unterstützung und Entlastung sollen bekannt gemacht werden.

- Hinweis auf die hohe Bedeutung sozialer Einbindung

Soziales Eingebundensein und Unterstützung durch das soziale Umfeld fördern nicht nur das Wohlbefinden, sondern haben starke Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit. Menschen, die sozial gut integriert sind, regenerieren schneller nach Operationen, haben seltener Depressionen und haben eine geringere Sterblichkeit im Falle chronischer Erkrankungen oder Krebs. Bei Älteren wirkt sich soziale Unterstützung positiv auf Lebenserwartung und den Erhalt der kognitiven Fähigkeiten und Selbstständigkeit aus.

2.4 Gestaltung

Zielgruppen: Primärzielgruppe Erwachsene ab 65 Jahre, aber auch: Multiplikatoren und Medien (breite Öffentlichkeit)

Kreativansatz: „Freiraum“

- Im Ruhestand neu entstandene Freiräume können so genutzt werden, dass auch die eigene Gesundheit sinnvoll unterstützt wird.
- Themenfelder: Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit

Gesund älter werden – Seniorengesundheit

Informationen zum Präventionsschwerpunkt 2017/18
des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege

- Motive: Mehr Raum für
- ... Energiebündel
 - ... Philosophen
 - ... Junges Gemüse
 - ... Lieblingsmenschen

Kommunikationsmittel:

- 32-seitiges Magazin
(Verteilung über die Tagespresse sowie die Bayernausgabe der Apothekenumschau)
 - TV Kooperationen mit Sat.1 Bayern und TV Bayern:
inhaltliche Berichte, die sukzessive von Oktober 2017 bis März 2018 im Wochenprogramm von Sat.1 Bayern ausgestrahlt werden
 - sowie ein Spot (Ausstrahlung über TV Bayern), der in Verlängerung auch genutzt werden kann für soziale Netzwerke, Internetseiten oder Kinovorstellungen
 - Give Aways (Brillenputztücher, lange Schuhlöffel und Traubenzucker)
 - ergänzend: Website als Hub (Informationen zum Thema, weiterführende Links)
www.freirau.bayern.de
 - Aktion „Sprechendes Plakat“ in 4 bayerischen Innenstädten (Bamberg, Regensburg, Augsburg und München)
-
- Bürgerwettbewerb

Zeitraum der Kommunikationskampagne: Oktober 2017 bis April 2018

2.5 Aktionen im Rahmen der Kampagne

- Auftakt der Kampagne in der ersten Oktoberhälfte 2017 durch Frau Staatsministerin Huml
- Bericht zur Seniorengesundheit (Erscheinungstermin voraussichtlich Januar 2018)
- Fachtag zur Seniorengesundheit im ersten Quartal 2018 für Fachkräfte und Multiplikatoren aus allen Regierungsbezirken
- Gesundheitstage und Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsverwaltung, den Gesundheitsregionen^{plus} und den Partnern im Bündnis für Prävention:
 - Veranstaltungen auf regionaler bzw. lokaler Ebene tragen das Thema in die Fläche. Der ÖGD mit den Gesundheitsämtern vor Ort, die Gesundheitsregionen^{plus} und die Partner im Bündnis für Prävention sind um Beteiligung am Jahresschwerpunkt gebeten.
 - Für Aktionen in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Gesundheitsamt können über die Regierungen Finanzmittel der Initiative Gesund.Leben.Bayern. in Höhe von ca. 3.000 bis 5.000 Euro beantragt werden.
 - Die Gesundheitsregionen^{plus} können Finanzmittel in gleicher Höhe über das LGL / Leitstelle der Initiative Gesund.Leben.Bayern. beantragen.

Gesund älter werden – Seniorengesundheit

Informationen zum Präventionsschwerpunkt 2017/18
des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege

- In Anlehnung an das Motto der Kampagne können möglicherweise lokale Anbieter für einen „Freiraum-Tag“ gewonnen werden, an dem gesundheitsbezogene Aktivitäten für Senioren angeboten werden (z.B. freier Eintritt im Schwimmbad, geführte Wanderungen/Spaziergänge u.v.m.).
- Für die Aktionstage werden den Partnern Printmaterialien und Give aways zur Kampagne zur Verfügung gestellt (nähere Information folgt).
- Die Partner sind gebeten, ihre Veranstaltungen auf der Website der Kampagne einzutragen.
- Ein Newsletter des ZPG wird über die Kampagne informieren.
- Bestehende Angebote des StMGP:
z.B. Wanderausstellung „Was geht. Was bleibt. Leben mit Demenz.“
Informationsbroschüren zu den Themen Osteoporose, Pflege, Demenz u.a.
- Projekte der Förderinitiative Gesund.Leben.Bayern
www.stmgp.bayern.de/service/foerderprogramme/gesund-leben-bayern/

2.6 Mögliche Aktionspartner

- 124 Partner im Bündnis für Prävention,
darunter
 - Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten unter anderem mit dem „Netzwerk Generation 55plus – Ernährung und Bewegung“ und dem Parcours „Genussvoll mitten im Leben“ (ausleihbare Wanderausstellung der Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten)
 - Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration unter anderem mit Angeboten zur Stärkung des bürgerschaftlichen Engagements älterer Menschen über die Seniorenakademie Bayern, mit Beratung zum Wohnen im Alter und dem Förderprogramm „Selbstbestimmt leben im Alter“
 - und viele weitere (Verzeichnis unter www.buendnis-praevention.bayern.de)
- Gesundheitsregionen^{plus}
- ÖGD: Präventionsmanager, Gesundheitsämter LGL und ZPG
- Erfolgreiche Projekte und Programme im Bayerischen Präventionsplan sowie Projektverzeichnis im „Netzwerk Prävention“ des ZPG