



## **Gesundes Altern in der Europäischen Region der WHO: Konzepte und Prioritäten**

Der Altersmedian der Bevölkerung in der Europäischen Region der WHO ist der höchste weltweit und steigt weiter rasch an. In den 53 Ländern der Region beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt für Männer über 72 Jahre, für Frauen liegt sie bei ca. 80 Jahren. Der stetige Anstieg der Lebenserwartung ist ein enormer Erfolg, doch wächst auch das Ungleichgewicht in Bezug auf Gesundheitszustand und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

### **Strategie und Aktionsplan der WHO**

Die Befähigung von mehr älteren Menschen zu einem gesunden und aktiven Leben ist der Schlüssel für eine nachhaltige Gesundheits- und Sozialpolitik in Europa geworden und dies erfordert Investitionen in einen breiten Fächer entsprechender Konzepte. Das WHO-Regionalbüro für Europa hat daher eine Strategie und einen Aktionsplan für gesundes Altern für den Zeitraum 2012–2020 erarbeitet. Strategie und Aktionsplan konzentrieren sich auf vier strategische Handlungsfelder und fünf vorrangige Interventionen.

### **Vier strategisch vorrangige Handlungsfelder**

#### **Gesundes Altern im gesamten Lebensverlauf**

Die wichtigsten Gesundheitsbeschwerden älterer Menschen entstehen aufgrund nichtübertragbarer Krankheiten. Die Bekämpfung dieser Epidemie im gesamten Lebensverlauf ist daher für weitere gesundheitliche Zugewinne in Europa entscheidend. Dabei erhärtet sich die Erkenntnis, dass mehr zur Förderung von Gesundheit und Verhinderung von Krankheit auch in der älteren Bevölkerung zu tun ist, deren Zugang zu Prävention und Rehabilitation oft eingeschränkt sein kann.

#### **Stützende Umfeldler**

Eine vielversprechende Entwicklung ist die hier zunehmende Vernetzung der Städte und Gemeinden für die Kooperation untereinander wie auch mit der WHO in der Entwicklung von Konzepten für stützende, seniorenfreundliche Umfeldler. Derartige Konzepte können die Teilhabe und Unabhängigkeit älterer Menschen stark verbessern und sie haben zu Partnerschaften mit anderen Organisationen geführt, etwa im Rahmen der Europäischen Innovationspartnerschaft im Bereich „Aktives und gesundes Altern“ der Europäischen Kommission.

## **Personenzentrierte Gesundheits- und Pflegesysteme für eine alternde Bevölkerung**

Die Vorbereitung der Gesundheitssysteme auf die alternde Bevölkerung ist eine weitere Herausforderung. Wie können die verschiedenen Ebenen des Gesundheits- und Sozialwesens besser aufeinander abgestimmt werden, damit Menschen mit chronischen Mehrfacherkrankungen und funktionellen Einschränkungen besser versorgt werden? In vielen Ländern erwarten die Menschen zunehmend einen besseren Zugang zu hochwertigen Gesundheits- und Sozialdiensten. Dazu gehört auch, dass von der öffentlichen Hand Unterstützung für die informelle Pflege durch Verwandte, Freunde und andere freiwillige Helfer erwartet wird und dass sie davor geschützt werden sollen, einen Großteil der Rechnung für Gesundheitsleistungen selbst zahlen zu müssen und die eigene Gesundheit und Karriere aufs Spiel zu setzen.

## **Ausbau der Evidenzbasis und Erhöhung der Forschungsanstrengungen**

Das Regionalbüro bemüht sich um Erfahrungsaustausch und das Schließen von Wissenslücken im Bereich des gesunden Alterns, damit evidenzbasierte Konzepte entwickelt werden können. Wissensaustausch und -transfer sind in der Europäischen Region so wichtig, weil sie gerade auch auf lokaler Ebene über einen reichen Schatz an vorbildlichen innovativen Praktiken für ein gesundes Altern verfügt.

## **Fünf vorrangige und drei unterstützende Interventionen**

Das Regionalbüro regt fünf vorrangige Interventionen an, die sich auf das gesunde Altern im gesamten Lebensverlauf richten. Die Erkenntnisse zeigen, dass es für Länder auf unterschiedlichen Stufen der konzeptionellen und demografischen Entwicklung vorteilhafte Ansätze gibt:

- Prävention von Stürzen;
- Förderung körperlicher Betätigung;
- Impfung älterer Menschen gegen Grippe und Prävention von Infektionskrankheiten in Gesundheitseinrichtungen;
- Staatliche Unterstützung für informelle Betreuung mit Schwerpunkt auf häuslicher Pflege (einschließlich Selbstpflege)
- Kapazitätsaufbau in den Bereichen Geriatrie und Gerontologie bei den Beschäftigten im Gesundheits- und Sozialwesen

Neben diesen fünf vorrangigen Interventionen sind eine Reihe unterstützender Interventionen wichtig, um etwa das gesunde Altern mit dem weiteren gesellschaftlichen Kontext verknüpfen zu können. Dazu zählt die Prävention der Misshandlung älterer Menschen, ihrer sozialen Isolation und Ausgrenzung sowie Strategien für eine gute Versorgung älterer Menschen. Das Regionalbüro setzt in seiner Zusammenarbeit mit den Mitgliedstaaten auch in diesen drei Bereichen an.

### **Fakten und Zahlen zu den vorrangigen Interventionen**

- Stürze. Jedes Jahr stürzen ca. 30% der über 65-Jährigen und ca. 50% der über 80-Jährigen. Ältere Frauen sind sturzanfälliger als gleichaltrige Männer, da sie meist weniger Muskelkraft haben und häufiger an Osteoporose leiden.
- Bewegung. Körperliche Betätigung ist einer der stärksten Prädiktoren für ein gesundes Altern. Ein erheblicher Teil der Bevölkerung der Region ist körperlich inaktiv (in manchen Ländern über die Hälfte der Bevölkerung).
- Verlust an Muskelmasse. Der altersbedingte Verlust an Muskelmasse bis zum Alter von 80 Jahren kann 30% bis 50% betragen. Gegenwärtig sind in der Europäischen Region über 40% der Männer und über 50% der Frauen in der Altersgruppe von 70 bis 79 Jahren davon betroffen.
- Grippe. Während der Epidemien der saisonalen Influenza entfallen über 90% der grippebedingten Todesfälle auf die Altersgruppe 65 Jahre und darüber. Impfstoffe gegen Influenza sind seit mehr als 60 Jahren in Gebrauch. Sie gelten als sicher und als die beste verfügbare Intervention zur Verhinderung grippebedingter Morbidität und Mortalität.
- Informelle Versorgung. In allen Ländern der Europäischen Region entfällt ein Großteil der Pflegestunden auf die informelle Pflege im häuslichen Bereich und sie wird überwiegend von Frauen geleistet. Unterstützung der informellen Pflege durch die öffentliche Hand kann die Gesundheit der Pflegenden schützen und es ihnen erleichtern, Berufsleben und Pflege miteinander zu vereinbaren.
- Häusliche Pflege. Der Zugang zu einer angemessenen Betreuung im häuslichen Umfeld kann zu einer Verringerung des Bedarfs an Akutversorgung in Krankenhäusern oder anderen Pflegeeinrichtungen führen und häusliche Pflege wird außerdem im Hinblick auf die Aufrechterhaltung der Lebensqualität als generell wirksamer und effizienter angesehen.
- Fortschritte in Geriatriebildung und Kapazitätsaufbau. In den letzten 20 Jahren ist die Anzahl der Lehrstühle für Geriatrie um 40% gestiegen und die Lehrtätigkeit im universitären und postgraduierten Bereich hat um 23% bzw. 19% zugenommen.

### **Weitere Auskünfte erteilen:**

Ina Parvanova  
Kommunikationsberaterin des Regionalbüros  
WHO-Regionalbüro für Europa  
Tel.: +45 39 17 12 31, +45 21 19 43 74  
(Mobiltel.)  
E-Mail: tpr@euro.who.int

Liuba Negru  
Medienbeauftragte  
WHO-Regionalbüro für Europa  
Tel.: +45 39 17 13 44, +45 20 45 92 74  
(Mobiltel.)  
E-Mail: lne@euro.who.int