

# Keine Kapitulation vor dem Alter

*Der Gesundheitsberatungsausschuss der Ärztekammer Nordrhein wird sich zukünftig auch mit dem Thema „Gesunderhaltung im Alter“ befassen.*

von **Sabine Schindler-Marlow**

Jeder möchte lange leben,  
aber keiner will alt werden.  
*Swift, Gedanken über  
verschiedene Gegenstände*

**I**m Jahr 2030 wird mehr als ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland über 60 Jahre alt sein. Die Lebenserwartung wird weiter zunehmen. Sie wird laut Prognosen bis zum Jahr 2080 für Männer auf 81 bis 87 Jahre, für Frauen auf 87 bis 93 Jahre steigen. Vor diesem Hintergrund rücken Themen wie Gesunderhaltung und Lebensführung, aber auch Krankheit und Pflegebedürftigkeit im Alter in der gesellschaftlichen Diskussion weiter in den Vordergrund. Wissenschaftler suchen zur Zeit nach Rahmenbedingungen und Methoden, mit denen sich positive Auswirkungen der veränderten Altersstruktur auf die Gesellschaft erreichen lassen. Darüber hinaus lautet die Frage, wie sich jeder Einzelne besser auf sein Alter vorbereiten kann. Das Interesse der Wissenschaft gilt dabei vor allem drei Bereichen: der mentalen Fitness, der körperlichen Gesundheit und dem sozialen Leben.

## Demographische Situation

Die gestiegene Bedeutung von Krankheit und Pflegebedürftigkeit lässt sich anhand einiger Zahlen eindrucksvoll belegen: Die Zahl älterer Menschen in Arztpraxen nimmt zu. Die Enquete-Kommission „Demographischer Wandel“ des Deutschen Bundestages hat in

ihrem 1994 veröffentlichten Zwischenbericht festgestellt, dass Internisten, Allgemeinmediziner, Neurologen und andere Spezialisten 40 bis 50 Prozent ihrer Arbeitszeit für die medizinische Versorgung über 65-jähriger und älterer Patienten verwenden.

In NRW leben derzeit mindestens 450.000 Pflegebedürftige, von denen 80 Prozent älter als 65 Jahre sind. Aufgrund der vorliegenden demographischen Prognosen kommen Hochrechnungen zu einem Anstieg der Zahl der Pflegebedürftigen bis 2030 um rund ein Drittel gegenüber heute. Vor diesem Hintergrund wächst die Sorge, dass die Kosten dieser Entwicklung innerhalb des Umlagesystems der gesetzlichen Krankenversicherung in Zukunft nicht mehr aufgebracht werden können.

Der Sachverständigenrat für die Konzertierte Aktion im Gesund-

heitswesen hat in seinen jährlichen Gutachten auf Möglichkeiten hingewiesen, die Gesundheitsversorgung im Alter strukturell zu verbessern und somit auch zu Kosteneinsparungen zu kommen. Dabei hob der Rat vor allem die Bedeutung der Prävention, Rehabilitation und einer interdisziplinär organisierten Versorgung älterer Menschen hervor. Vor allem monierten die Sachverständigen das Fehlen von geriatrischen und rehabilitativen Einrichtungen. Auch fehlende Kenntnis über bestehende Einrichtungen und daraus folgende Fehlbelegung von Akutbetten in Krankenhäusern treibe die Kosten in die Höhe.

## Verbesserte Versorgung nötig

„Uns Ärztinnen und Ärzten wird bei der Umsetzung geeigneter Präventions- und Rehabilitations-

### Broschüre mit Selbsthilfegruppen/Altenselbsthilfe



Die Ärztekammer Nordrhein hat eine neue Auflage ihrer Selbsthilfebroschüre herausgegeben, die Ärztinnen und Ärzten eine Hilfestellung bei der Empfehlung von gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen gibt. Fast 1.000 Adressen zum Thema Gesundheitsselbsthilfe und Altenselbsthilfe sind in der Broschüre enthalten. Auch sind – soweit vorhanden – die Internetadressen der Gruppen aufgeführt.

Die Broschüre kann gegen eine Schutzgebühr von 5.50 DM (in Briefmarken/Verrechnungsscheck) angefordert werden bei der

Ärztekammer Nordrhein  
z. Hd. Frau Ilona Dengel  
Tersteegenstr. 31  
40474 Düsseldorf

maßnahmen eine besondere Rolle zukommen“, sagt Dr. Arnold Schüller, Vizepräsident der Ärztekammer Nordrhein und Vorsitzender des Ausschusses für Fragen der Gesundheitsberatung. Wir leben nach seinen Worten in einer Zeit, in der eine steigende Zahl von Menschen dank veränderter gesellschaftlicher und medizinischer Bedingungen ein hohes Alter erreichen kann, was von vielen auch gewünscht werde. Wenn ein hohes Alter gesellschaftlich gewünscht werde, müssten auch die Bedingungen für ein würdiges Leben im Alter geschaffen werden.

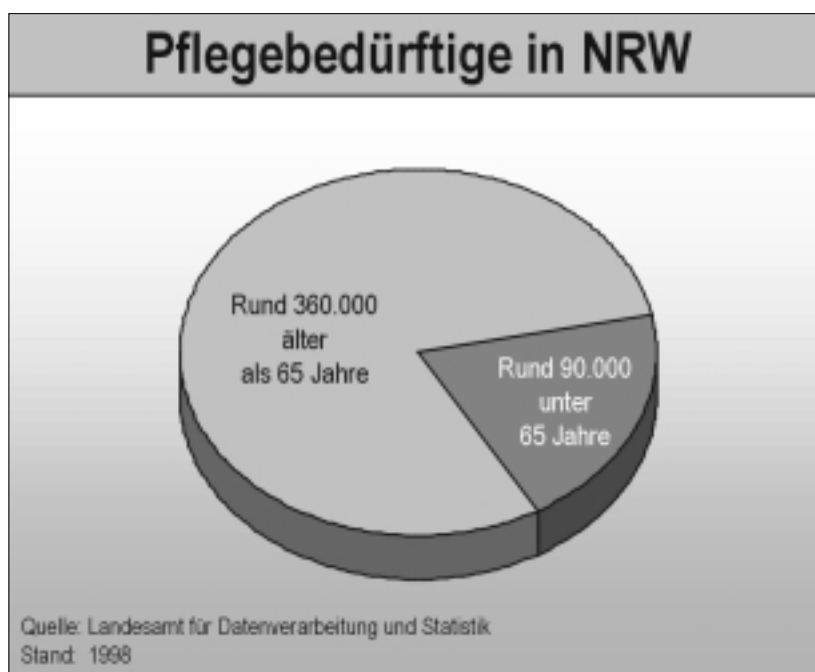
Dies bedeute für die medizinische Versorgung einen höheren Bedarf an vernetzten beziehungsweise integrierten Versorgungsangeboten, eine Aufwertung der Gesundheitsförderung im Alter und ein verbessertes Angebot von ambulanter und stationärer Rehabilitation. Der Gesundheitsberatungsausschuss der Kammer werde daher zukünftig Projekte für alte und chronisch kranke alte Menschen initiieren. Ziel sei es, Krankheiten zu vermeiden und Krankheitsphasen zu verkürzen.



*Dr. Arnold Schüller: Unsere Gesellschaft ist bis heute auf Jugendlichkeit ausgerichtet. Eine Auseinandersetzung mit dem Leben im Alter findet nicht statt.*

#### Vorbereitung auf das Alter

Viele Menschen verdrängen das Thema Altwerden, weil die Angst vor offenbar unausweichlichen Krankheiten eine Auseinandersetzung mit dieser Lebensphase erschwere, meint Schüller. „Erst einschneidende Erlebnisse wie der Eintritt in den Ruhestand, Einbußen körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit durch Krankheit oder der Verlust eines nahestehenden Menschen zwingen dazu, über



Zahl der Pflegebedürftigen in Nordrhein-Westfalen

das Alter nachzudenken“, so der Vizepräsident der Ärztekammer Nordrhein.

Maßnahmen zum Erhalt oder zur Verbesserung der Lebensqualität im Alter seien jedoch nicht allein in gefährdenden Lebenssituationen gefragt, sie seien auch dann erforderlich, wenn der Wunsch nach einer produktiven Auseinandersetzung mit dem Alter bestehe. So solle sich jeder schon in jungen Jahren fragen, wie er die Weichen für sein Leben im Alter stellen so kann, dass dieses ebenso anregend und befriedigend sei wie die vorhergehenden Lebensphasen.

#### Gesundheitsfördernde Lebenswelt

Gesundheit und Wohlbefinden im Alter basiere jedoch nicht nur

auf den im engeren Sinne gesundheitsbewussten Verhaltensweisen des Einzelnen, sondern sei untrennbar mit einer gesundheitsfördernden Gestaltung der Lebenswelt verbunden. Dazu gehöre eine Anpassung der Freizeitangebote wie beispielsweise Seniorenakademien, Seniorenkulturarbeit und Seniorenvereine. Auch die Planung altersgerechter Wohnhäuser und Seniorenwohnheime sowie der Ausbau der öffentlichen Verkehrsmittel sei wichtig. „Wenn wir heute Strukturen schaffen, die älteren Menschen, aber auch Kindern ein selbstbestimmtes Leben in der gewohnten Umgebung ermöglichen, schaffen wir damit auch die Möglichkeit für uns selber, in Zukunft so zu leben“, lautet Schüllers Forderung.

#### Gesucht: Projekte zur Gesundheitsförderung im Alter

Das Rheinische Ärzteblatt startet ab Oktober eine Serie rund um das Thema „Alter“. Innerhalb dieser Serie sollen auch Projekte zur „Gesundheitsförderung im Alter“ vorgestellt werden. Ärztinnen und Ärzte, die solche Projekte durchführen und einem breiteren Publikum vorstellen möchten, wenden sich bitte an:

Gesundheitsberatungsausschuss  
der Ärztekammer Nordrhein  
Sabine Schindler-Marlow  
Tersteegenstr. 31, 40474 Düsseldorf  
Tel. 0211/4302-378