



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Die individuellen Unterschiede des Alterns deuten auf eine hohe Gestaltbarkeit von Alternsprozessen hin. Zwar ist hohes Lebensalter oft von körperlichen Einschränkungen begleitet, aber die Forschung der letzten Jahrzehnte hat Nachweise einer hohen «Plastizität» des Alterns erbracht.

Die Gesundheit älterer Menschen ist mit generationenspezifischen Verhaltensweisen und Verhältnissen verknüpft (z.B. weniger gute gesundheitliche Versorgung und mehr körperliche Belastungen bei älteren Generationen, mehr Fast-Food bei jüngeren Generationen) und Krankheiten im Alter haben oft biographische Ursachen. Das gesundheitliche Wohlbefinden älterer Menschen ist stark subjektiv geprägt. Das heisst, die eigene Gesundheit wird zu meist nicht nach medizinischen Kriterien eingeschätzt, sondern bedeutsam ist vielmehr der Vergleich mit Personen desselben Alters sowie mit altersspezifischen Normvorstellungen («Ich habe zwar meine Beschwerden, aber im Gegensatz zu Gleichaltrigen bin ich noch gut dran»).

Die Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen muss folgende Prinzipien beachten: Sie ist generationenspezifisch orientiert und berücksichtigt den sozialen Wandel des Alters, was eine periodische Überprüfung gesundheitsfördernder Programme voraussetzt. Sie anerkennt die Heterogenität von Alternsprozessen älterer Menschen und ist deshalb stark zielgruppenspezifisch organisiert. Schliesslich umfasst sie sowohl primäre wie sekundäre Prävention und teilweise Rehabilitation und ist interdisziplinär auszurichten. Angesichts der steigenden Zahl alter Menschen werden Gesundheitserhalt und präventive Beratung im Alter zu einer wichtigen Säule des Generationenvertrags im 21. Jahrhundert. Denn je länger alte Menschen ihren Lebensalltag selbständig bewältigen können, desto geringer ist die Belastung der nachkommenden Generationen.

sichtigt den sozialen Wandel des Alters, was eine periodische Überprüfung gesundheitsfördernder Programme voraussetzt. Sie anerkennt die Heterogenität von Alternsprozessen älterer Menschen und ist deshalb stark zielgruppenspezifisch organ



nisiert. Schliesslich umfasst sie sowohl primäre wie sekundäre Prävention und teilweise Rehabilitation und ist interdisziplinär auszurichten.

Angesichts der steigenden Zahl alter Menschen werden Gesundheitserhalt und präventive Beratung im Alter zu einer wichtigen Säule des Generationenvertrags im 21. Jahrhundert. Denn je länger alte Menschen ihren Lebensalltag selbständig bewältigen können, desto geringer ist die Belastung der nachkommenden Generationen.

Prof. Dr. phil. François Höpflinger
Soziologisches Institut der Universität Zürich

Gesundheit im Alter

Ein Bericht aus dem Kanton Zürich

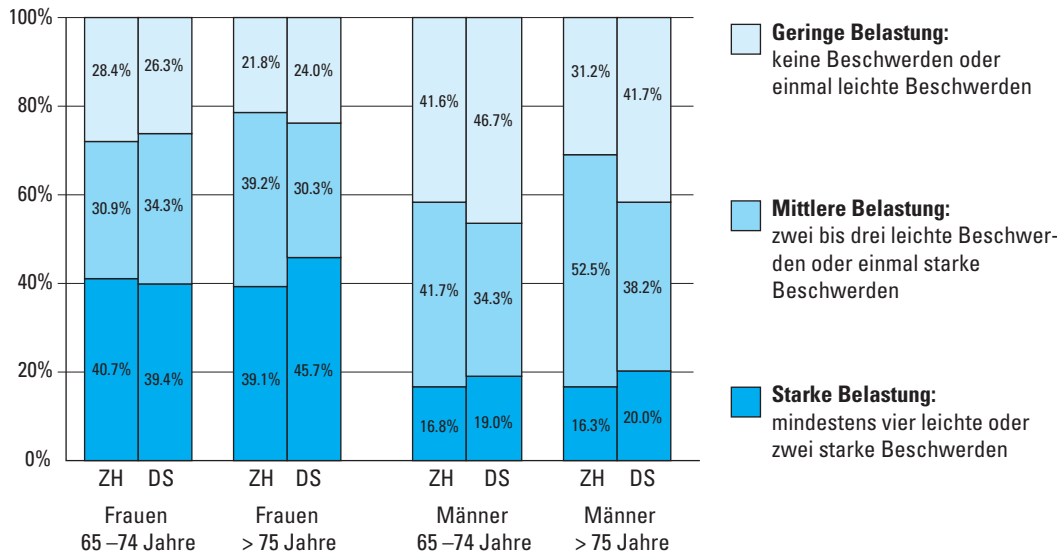
Immer mehr Zürcher/innen erreichen ein hohes Alter und die Mehrheit davon stuft die eigene Gesundheit als gut bis sehr gut ein. In den nächsten Jahrzehnten wird die Gesundheitsversorgung von alten Menschen grosse Herausforderungen an die Gesellschaft stellen. Ein neuer Bericht liefert eine Bestandesaufnahme.

Der Bericht «Gesundheit im Alter» wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Gesundheitsobservatorium (Obsan; Hauptautor: Jean-Luc Heeb) erstellt und wird im Auftrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich herausgegeben.

Gesundheitliche Probleme und Einschränkungen werden mit zunehmendem Alter häufiger. Oft führen sie gleichzeitig zu mehreren Krankheiten. Dennoch darf Alter nicht gleichgesetzt werden mit Einsamkeit, Krank-

heit oder Pflegebedürftigkeit. Gerade bei SeniorInnen bestehen grosse Unterschiede bezüglich körperlicher und psychischer Gesundheit, aber auch in der Selbständigkeit und im Wohlbefinden. Nicht mehr erwerbstätig zu sein, ist neben dem kalendarischen Alter oft die einzige Gemeinsamkeit der Bevölkerung im Rentenalter. Negative Pauschalurteile sind damit ebenso wenig am Platz wie defizitorientierte Betrachtungen. Dabei sollte immer bewusst bleiben, dass wir es mit zwei grundsätzlich verschiedenen Dimensionen zu tun haben, nämlich dem Vorgang «Al-

Abb. 1: **Belastung durch Beschwerden in den letzten vier Wochen vor der Befragung**, Kanton Zürich (ZH, N=392) und übrige Deutschschweiz (DS, N=2491), 2002



Datenquelle: Bundesamt für Statistik, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002

tern» und dem Zustand «Alter». Folgende fünf Dimensionen fördern die Lebensqualität im Alter: intakte soziale Beziehungen (v.a. in der Familie), Gesundheit, Unabhängigkeit, genügend finanzielle Mittel sowie Respekt und Anerkennung.

65-jährig und jede zehnte Person sogar mindestens 80-jährig sein.

Mit dem Alter nimmt der Frauenanteil in der Bevölkerung deutlich zu. Ältere Frauen erleiden häufiger den Verlust des Partners und wohnen anschliessend häufiger in einem Einpersonenhaushalt oder in einem Heim als gleichaltrige Männer. Alters- und Pflegeheime werden im Kanton Zürich aber erst nach dem 85. Geburtstag zu einer häufigen – und sogar erst nach dem 90. Geburtstag zur häufigsten – Wohnform.

Die mittleren Einkommen der Rentnergenerationen steigen seit Jahrzehnten an und die Mehrheit aller Vermögenswerte gehören Personen ab 65 Jahren. Dennoch gibt es nach wie vor viele über 65-Jährige, die auf Ergänzungsleistungen zur AHV angewiesen sind (fast jede sechste Frau und fast jeder achte Mann ab 65 Jahren im Kanton Zürich).

dagegen häufiger durch starke Beschwerden (z.B. Gelenk-, Rücken- oder Kreuzschmerzen, Schlafprobleme, Schwäche) und noch deutlicher durch lang andauernde Gesundheitsprobleme beeinträchtigt.

Beschwerden wirken sich ungünstig auf das gesundheitliche Wohlbefinden, die psychische und die soziale Gesundheit aus. Drei von vier Zürcherinnen und fast zwei von drei Zürchern ab 65 Jahre litten in den vier Wochen vor der Befragung an einer mittleren oder starken Belastung durch Beschwerden (Abb. 1), in erster Linie Gelenk- und Gliederschmerzen sowie Rücken- und Kreuzschmerzen. Frauen berichten häufiger über Beschwerden und über eine stärkere Belastung.

Vier von zehn in einem Privathaushalt lebenden Zürcher/innen im Alter von 65 Jahren und mehr haben funktionelle Beeinträchtigungen (d.h. Behinderungen), die ihnen Schwierigkeiten bei täglichen Aktivitäten wie Aufstehen, Essen, Körperpflege oder Gehen bereiten. Jede sechste Person fühlt sich bei der Bewältigung des Alltags durch solche Behinderungen eingeschränkt. Die höhere Altersgruppe zeigt sich dabei stärker betroffen (Abb. 2). Am häufigsten genannt werden Inkontinenz, ein eingeschränktes Sehvermögen oder Schwierigkeiten, einem Gespräch zu folgen. Depressive Symptome in den letzten beiden Wochen vor der Befragung berichten ein Viertel der Befragten, Frauen häufiger als Männer und ab 75-Jährige häufiger als 65- bis 74-Jährige.

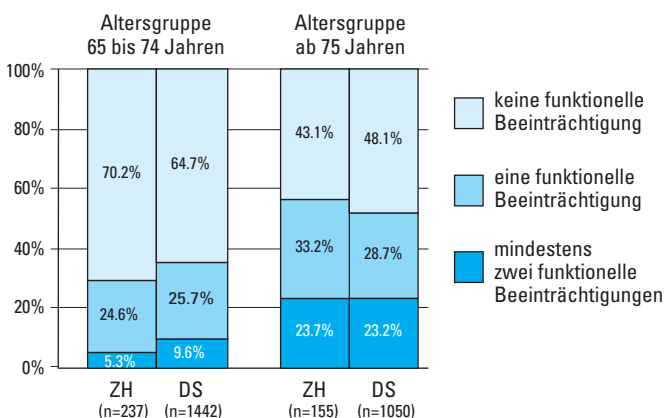
«Ob das Alter positiv erlebt wird, hängt entscheidend von der Haltung des Einzelnen ab.»

(Bericht zur Alterspolitik im Kanton Zürich, 2005)

SeniorInnen im Kanton Zürich

Der Anteil der 80-Jährigen und Älteren war im Kanton Zürich 2006 gering (Männer 3,0%, Frauen 5,8%) und nur wenig höher als 1991. Mit dem Älterwerden geburtenstarker Jahrgänge ist eine Zunahme der Zahl und des Anteils älterer Menschen im Kanton Zürich für die nächsten Jahrzehnte aber vorgezeichnet. Wahrscheinlich wird im Jahr 2050 jede vierte Person im Kanton mindestens

Abb. 2: **Funktionelle Beeinträchtigungen**, Kanton Zürich (ZH) und übrige Deutschschweiz (DS) 2002



Datenquelle: Bundesamt für Statistik, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002

Gesundheitszustand

Mehr als drei Viertel der Zürcher/innen ab 65 Jahren stufen ihr Wohlbefinden als gut oder sehr gut ein. Unterschiede in der Gesundheit hängen von Geschlecht, Alter und Ressourcen ab. Verglichen mit der Bevölkerung zwischen 15 und 64 Jahren zeichnen sich ältere Menschen durch eine bessere psychische Gesundheit – insbesondere eine bessere Kontrollüberzeugung – aus. Die körperliche Gesundheit wird

Mortalität

Seit Jahrzehnten sinkt das Risiko, im nächsten Jahr zu sterben, in allen Altersklassen ab 65 Jahren deutlich. In den letzten 15 Jahren haben sich im Kanton Zürich die Sterberisiken der 65- bis 74-jährigen Männer besonders stark zurückgebildet. 65-jährige Zürcherinnen haben im Durchschnitt aber immer noch eine um 3,5 Jahre längere Lebenszeit vor sich als 65-jährige Zürcher. Die Männer im Kanton Zürich weisen geringere Sterberaten auf als die übrigen Deutschschweizer. Bei den Frauen ist das Bild im Vergleich zur übrigen Deutschschweiz weniger positiv.

Soziale Netzwerke

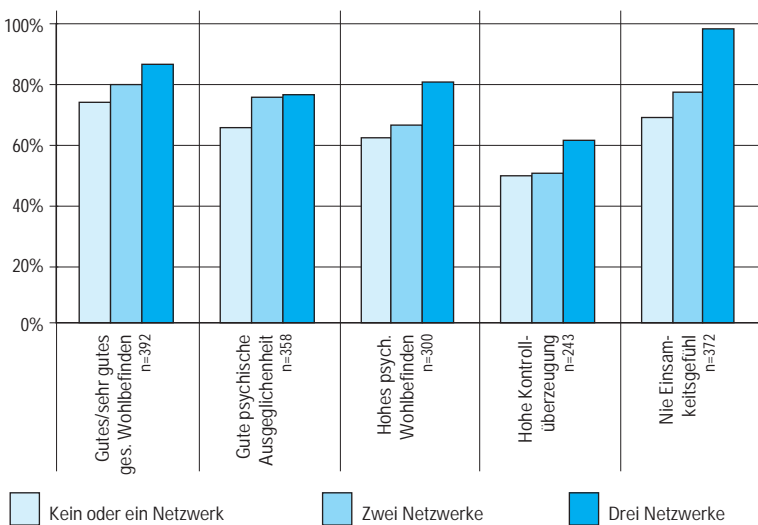
Die Mehrheit der 65-jährigen und älteren Zürcher/innen ist gut in soziale Netzwerke eingebunden. Knapp zwei Drittel leben in einem Mehrpersonenhaushalt – meistens mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin –, fast drei Viertel haben monatlich oder häufiger Kontakt mit ihren Kindern und ein Drittel nehmen mindestens monatlich an Vereins- oder religiösen Anlässen teil.

Personen mit funktionellen Beeinträchtigungen oder Beschwerden sind seltener in Netzwerke eingebunden. Soziale Vernetzung ihrerseits weist einen günstigen Zusammenhang mit dem gesundheitlichen Wohlbefinden sowie mit der psychischen und sozialen Gesundheit auf,

zusätzlichen Anforderungen an Pflege und Betreuung zu rechnen. Rund ein Drittel aller stationären Spitalaufenthalte und zwei Fünftel aller Spitaltage der Bevölkerung des Kantons Zürich sind Personen ab 65 Jahren zuzurechnen. Fast jede vierte ab 65-jährige Person wurde im Verlauf des Jahres 2005 mindestens einmal in ein Spital eingewiesen, Männer etwas häufiger als Frauen. Im Jahr 2005 war jede fünfte hospitalisierte Person mehrmals im Spital.

Vor allem Herz-Kreislauf-Krankheiten, Arthrose und Schenkelhalsbrüche stellen wichtige Gründe für Spitaleinweisungen bei älteren Personen im Kanton Zürich dar. Im Durchschnitt dauert ein Spitalaufenthalt für diese Diagnosen zwischen 10 und 20 Tagen. Kürzere Spitalaufenthalte finden sich bei Seh-

Abb. 3: Ausgewählte Gesundheitsindikatoren nach Anzahl sozialer Netzwerke, 65-Jährige und Ältere, Kanton Zürich 2002 (N=392)



Datenquelle: Bundesamt für Statistik, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002

besonders mit dem psychischen Wohlbefinden und dem Ausbleiben von Einsamkeitsgefühlen (Abb. 3). Ferner scheint ein aktives soziales Leben dazu beizutragen, Beeinträchtigungen der psychischen und sozialen Gesundheit durch Beschwerden und Behinderung aufzufangen.

Stationäre Versorgung

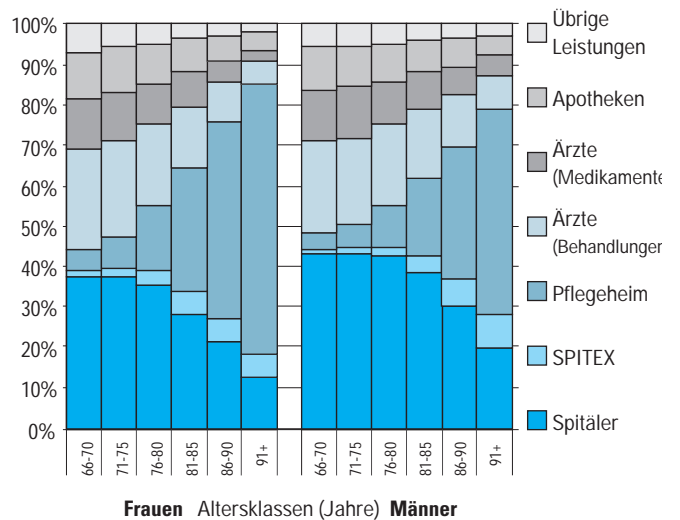
Je älter die Personen, desto häufiger und länger werden Gesundheitsleistungen in Anspruch genommen. Im höheren Alter mehren sich einerseits die Behandlungsfälle wegen erhöhter Anfälligkeit, andererseits ist mit längeren Heilungsprozessen und

Störungen, Leistenbrüchen und Prostatavergrößerungen, wohingegen bei Demenz und Depression eine mittlere Dauer von 60 Tagen beobachtet wird.

Ambulante Versorgung und Heime

Fünf von sechs 65-jährigen und älteren Personen haben 2002 eine Ärztin oder einen Arzt konsultiert. Die durchschnittliche Anzahl der Arztkonsultationen beträgt in dieser Altersgruppe 4,3. Über ambulante Spitalbehandlungen und komplexärmedizinische Behandlungen berichten je ein Sechstel der Befrag-

Abb. 4: Prozentualer Anteil der Pro-Kopf-Kosten verschiedener Leistungserbringer nach Alter und Geschlecht, Kanton Zürich 2005



Datenquelle: Datenpool santésuisse (Stand: 16.05.06, 191'491 Versicherte) / Auswertung Obsan

ten. Noch deutlicher als die ambulante richtet sich die stationäre Betreuung an ältere Menschen: Über drei Viertel der Betreuten waren mindestens 80-jährig. Erst ab diesem Alter werden Pflegeheime stärker in Anspruch genommen als Spitex-Pflegedienste.

Gesundheitskosten und Krankenversicherung

Der Kostenanteil der über 65-Jährigen am Gesamttotal der durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung abgerechneten Gesundheitskosten betrug 2005 im Kanton Zürich 42,6%. Dabei fällt vor allem der mit dem Alter zunehmende Anteil

PUBLIKATION

Gesundheit im Alter
Ein Bericht aus dem Kanton Zürich

Serie: Gesundheit, Gesundheitsförderung und Gesundheitswesen im Kanton Zürich
Nr. 14
November 2006

Herausgegeben vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich im Auftrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich

Der Bericht **Gesundheit im Alter** (Hauptautor: J.-L. Heeb, Obsan) umfasst ca. 90 Seiten. Er enthält Informationen zu Demographie, Gesundheitszustand und -verhalten von älteren ZürcherInnen sowie Daten zur Gesundheitsversorgung. Er ist erhältlich **ab Ende November 08** für Fr. 19.– (zuzügl. Porto + Versand) bei der Redaktionsadresse (siehe S. 12) und kann ab dann heruntergeladen werden unter: www.gesundheitsförderung-zh.ch

der Ausgaben für Langzeitpflege auf (Abb. 4). Die wichtigsten Unterschiede zwischen Männern und Frauen bestehen in der Langzeitbehandlung (Spitex, Pflegeheime): Frauen sind aufgrund der höheren Lebenserwartung häufiger alleinstehend und/oder pflegebedürftig als Männer.

Das durchschnittliche jährliche Wachstum der Pro-Kopf-Kosten war in den letzten Jahren im Kanton Zürich geringer als in der übrigen Deutschschweiz und die durchschnittlichen Prämien blieben geringfügig unter dem Schweizer Durchschnitt.



Ausblick

Die neuen Rentnergenerationen haben in vielerlei Hinsicht ein anderes Gesicht als frühere Rentnergenerationen. Generell bleiben heute ältere Menschen länger gesund, und auch ihr psychisches Wohlbefinden hat sich erhöht. Es ist zu erwarten, dass die behinderungsfreie Lebenserwartung bzw. die gesunden Lebensjahre auch in Zukunft weiter zunehmen werden. Da gleichzeitig jedoch mehr Leute alt werden, ist trotz geringerer (altersspezifischer) Pflegebedürftigkeit mit mehr Pflegefällen zu rechnen, vor allem,

wenn die geburtenstarken Jahrgänge ins Alter kommen.

Da die Risikofaktoren für funktionelle Beeinträchtigungen – und damit oft Pflegebedürftigkeit – zum Teil beeinflussbar sind, können Prävention und Gesundheitsförderung einen Teil des wegen der demografischen Entwicklung absehbaren Nachfragezuwachses kompensieren.

*Dr.phil. II Matthias Bopp, MPH
Dr.phil. Katharina Schlatter*

*Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 14
bopp@ifspm.uzh.ch*

Gesundheits-Tipps für Seniorinnen und Senioren

Neu hat Gesundheitsförderung Kanton Zürich eine Broschüre mit spezifischen Gesundheits-Tipps für Seniorinnen und Senioren entwickelt. Die Gesundheits-Tipps orientieren sich am kombinierten Ansatz Bewegung – Ernährung – Entspannung und können mit wenig Aufwand im ganz normalen Alltag ausprobiert und ausgeführt werden.

Immer mehr Menschen werden immer älter – im Kanton Zürich wie anderswo. Damit die Lebensqualität im Alter möglichst erhalten werden kann, hat Gesundheitsförderung Kanton Zürich 30 Gesundheits-Tipps für SeniorInnen zusammengestellt, welche zu mehr Bewegung, gesünderer Ernährung, regelmässiger Entspannung sowie ausreichenden sozialen Kontakten motivieren sollen. Inhaltlich wurden die Ge-

sundheits-Tipps von verschiedenen Fachleuten aus den Bereichen Alter und Gesundheitsförderung kritisch gegengelesen und danach zum Teil angepasst. Unter 10 Sparten mit Untertiteln wie z.B. «Tipps für Zuhause» oder «Tipps für Mutige» wurde je ein Bewegungs-, ein Ernährungs- und Entspannungs-Tipp aufgeführt. Die einzelnen Tipps entsprechen vom Stil her der Dachkampagne «Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit Bewegung, Ernährung, Entspannung.», welche seit 2003 durchgeführt wird. Die Tipps sind einfach, alltagsnah und enthalten eine Prise Humor.

frühmorgendlichen Spaziergang können Sie den ganz besonderen Zauber des Morgens geniessen.»

«Heben Sie das Glas. Obst- und Gemüsesäfte sind eine erfrischende und vitaminreiche Zwischenmahlzeit.»

«Machen Sie Geschichte. Erzählen Sie Ihren Enkel- und Nachbarskindern von gestern, dafür lassen Sie sich von heute und morgen berichten.»

Regula Bebringer, lic.phil.

*ISPM
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 57
regula.bebringer@ifspm.uzh.ch*

PUBLIKATION

Gesundheit fördern im Alter

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Auch im Alter. In dieser Broschüre finden Sie Tipps, wie Sie Gesundheit auch in der dritten Lebensphase fördern und erhalten können.



Personen und Organisationen aus dem Kanton Zürich können die Broschüre **Gesundheit fördern im Alter** kostenlos beziehen mit der Bestellkarte (in diesem Heft) oder bei: Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Bestellservice Bürojob, Florastr. 42, 8610 Uster. Tel. 043 366 40 40, Fax 043 366 40 49, info@buerojob.ch. Mehr Informationen unter: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung**.
Gesundheitsförderung Kanton Zürich www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Tipps für den Alltag

Die einzelnen Tipps möchten gesundheitsfördernde Anregungen und Impulse für den ganz normalen Alltag – vom Aufwachen bis zum ins Bett gehen – in der dritten Lebensphase geben. Das tönt zum Beispiel so:

«Nutzen Sie den geringeren Schlafbedarf im Alter. Auf einem

MÖCHTEN SIE P & G

künftig auch erhalten? Nichts ist einfacher: Falls dieses Heft nicht an Sie adressiert wurde, schicken Sie an die auf der Rückseite des Heftes angegebene Bestelladresse eine Karte, einen Fax oder ein E-Mail. Ihre Meldung genügt, Sie werden dann regelmässig P & G kostenlos erhalten.