

## INFORMATION

zur Pressekonferenz

mit

**LH-Stv.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander**

**Primar Dr. Peter Dovjak**  
**Ärztlicher Direktor-Stellvertreter und Leiter der Abteilung für**  
**Akutgeriatrie und Remobilisation, SK Gmunden**

am 12. Februar 2020

zum Thema

**Gesundheitsförderung und Prävention in OÖ:  
Schwerpunkte 2020 auf „Gesund altern“ und  
Gesundheitskompetenz**

**Weitere Gesprächsteilnehmer:**

Dr.<sup>in</sup> Bettina Blanka, Abteilung Gesundheit

Mag.<sup>a</sup> Monika Gebetsberger PM.ME., Abteilung Gesundheit

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber:  
Amt der Oö. Landesregierung  
Direktion Präsidium  
Abteilung Presse  
Landhausplatz 1 • 4021 Linz

Tel.: (+43 732) 77 20-114 12  
Fax: (+43 732) 77 20-21 15 88  
landeskorrespondenz@ooe.gv.at  
www.land-oberoesterreich.gv.at

## **Gesundheitsförderung und Prävention in OÖ: Schwerpunkte 2020 auf „Gesund altern“ und Gesundheitskompetenz**

**Gesundheitsförderung und Prävention verfolgen das Ziel, die Anzahl der gesunden und selbstbestimmten Lebensjahre für alle Menschen zu erhöhen und damit auch Krankheiten zu vermeiden. Die langfristige Gesundheitsförderungsstrategie in OÖ basiert auf einem Programm aus drei Säulen, die sich an unterschiedlichen Lebensphasen orientieren. Im Rahmen von Jahresschwerpunkten werden Handlungsprinzipien zur „Stärkung der Gesundheitskompetenz“ in einer der drei Lebensphasen in den Mittelpunkt gestellt. Nach „Gesund aufwachsen“ 2019 steht 2020 „Gesund altern in OÖ“ im Mittelpunkt.**

### **Mehr gesunde Lebensjahre**

Die Lebenserwartung der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher steigt kontinuierlich. Im Jahr 2030 wird bereits ein knappes Viertel der Bevölkerung älter als 65 Jahre sein. Die Zahl der gesunden Lebensjahre bzw. die Lebenserwartung in sehr guter bzw. in guter Gesundheit liegt derzeit in Österreich bei 65,9 Jahren für Männer und 66,6 Jahren für Frauen (2006: 61,7 Jahre bzw. 63,2 Jahre; Quelle: Statistik Austria, subjektiver Gesundheitszustand, Österreich 2014). Vom Trend ist die Lebenserwartung in sehr guter bzw. in guter Gesundheit nach wie vor steigend.

*„Wir arbeiten in Oberösterreich für das große Ziel, dass die Menschen in unserem Land gesund und gut leben können. Gerade weil wir wissen, dass immer mehr Menschen immer älter werden, arbeiten wir für eine gute und starke Gesundheitsversorgung in Oberösterreich. Wir wollen die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher durch eine Kombination aus einer eigenständigen Vorsorge und den Einrichtungen des Landes OÖ in Zukunft bestmöglich versorgt wissen. Für eine hohe Lebensqualität auch im Alter ist eine gute Gesundheit ganz entscheidend. Unsere Maßnahme ‚Gesund leben in Oberösterreich‘ sollen jedem bei der Vorsorge und Verbesserung seiner Lebensqualität helfen“,* betont Gesundheitsreferentin LH-Stellvertreterin Christine Haberlander.

## **Gesundheitsförderung im Alter steht im Gesundheitsland OÖ 2020 im Mittelpunkt**

Das Land OÖ denkt „Gesundheit“ bereits einen Schritt weiter. Ein gesundes Leben wird künftig aus einem Zusammenspiel der Versorgungseinrichtungen des Landes mit den Vorsorgemaßnahmen eines jeden Einzelnen sein. Die langfristige Gesundheitsförderungsstrategie in OÖ basiert auf einem Programm aus drei Säulen, passend zu je einer von drei unterschiedlichen Lebensphasen: „Gesund aufwachsen“, „Gesund leben“ und „Gesund altern“.

*„Dabei ist es uns wichtig, die Zusammenarbeit über Systemgrenzen hinweg zu verstärken. Egal ob Aktivitäten in den Gesunden Gemeinden, in den Spitälern oder in den Primärversorgungseinrichtungen stattfinden, gemeinsames Ziel ist in diesem Schwerpunktjahr die Gesundheitsförderung im Alter“*, betont Haberlander.

Darum soll mit den Aktivitäten in diesem Jahr ein breiter Bogen gespannt werden: von Angeboten in den Krankenhäusern über den niedergelassenen Bereich, etwa in Primärversorgungseinrichtungen, bis hin zur kommunalen Gesundheitsförderung.

### **„gesundes Altern“ nicht von Abwesenheit von Erkrankungen abhängig**

Ältere Personen beschreiben ihre allgemeine Gesundheit mehrheitlich als gut, sehr gut oder ausgezeichnet und sind zumeist weitgehend schmerzfrei. Mit zunehmendem Alter nehmen der Anteil dieser Personen ab und der Anteil der Personen mit schlechter Gesundheit zu. Dennoch sind auch in der Gruppe der Hochaltrigen (83 bis 89 Jahre) noch zwei Drittel der Ansicht, dass ihre Gesundheit mindestens gut ist, Geschlechtsunterschiede bestehen.

*„Zwei Drittel der Personen ab 75 Jahren, weisen mindestens eine chronische Krankheit auf, wie Herz-Kreislaufkrankheiten, Malignome, Diabetes, chronische Atemwegserkrankungen, psychische Erkrankungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates – Arthrose, Osteoporose, Arthritis; die Hälfte der Personen leidet an mehreren Erkrankungen – Multimorbidität. Gemäß dem Konzept der WHO ist ein ‚gesundes Altern‘ jedoch nicht von der Abwesenheit von Erkrankungen abhängig, sondern von der Lebensqualität und Alltagsautonomie“*, sagt Primar Peter Dovjak,

Ärztlicher Direktor-Stellvertreter und Leiter der Abteilung für Akutgeriatrie und Remobilisation am Salzkammergut Klinikum Gmunden.

Im Alter spielen jedoch auch weitere Risiken eine entscheidende Rolle, die im Einzelfall nicht kontrollierbar sind. So sind Stürze bei Frauen ab 69 und bei Männern ab 76 mit rund zehn Prozent recht häufig – und auch die Angst vor einem Sturz ist in diesen Altersgruppen weit verbreitet. Ebenfalls stark verbreitet sind sensorische Einschränkungen, Hochaltrige sind zunehmend in gewissen Alltagsaktivitäten eingeschränkt.

Eine gesunde Lebensweise kann wesentlich zur Verhinderung oder Verzögerung einer chronischen Erkrankung beitragen: Bewegungsverhalten, die Ernährung sowie der Alkohol- und Tabakkonsum steht in direktem Zusammenhang mit dem Erkrankungsrisiko. Bei sämtlichen Faktoren sind noch Potentiale zur Gesundheitsvorsorge zu heben.

### **Kick-off-Veranstaltung „Alter NEU entdecken.“**

Unter dem Titel „Alter NEU entdecken. Wie gewinnen wir mehr gesunde Lebensjahre?“ findet am 27. Februar 2020 in Linz eine Kick-off-Veranstaltung der Abteilung Gesundheit in Zusammenarbeit mit der Oö. Zukunftsakademie statt. Sie wird den Fragen „Welche Chancen ergeben sich durch die gestiegene Lebenserwartung? Was sind die Herausforderungen an die Gesellschaft und an das System, um Menschen in allen Phasen des Alters bestmöglich zu unterstützen? Wie gewinnen wir mehr gesunde Lebensjahre?“ nachgehen. Hauptreferentin ist Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Sigrun-Heide Filipp von der Universität Trier, Verhaltens- und Gesundheitswissenschaftlerin, u.a. mit dem Schwerpunkt „Lebensbewältigung im Alter“.

### **Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige: in mehr als 200 Gemeinden**

Das Gesundheitsförderungskonzept „Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige“ will für Menschen, die kranke oder ältere Angehörige zu Hause betreuen oder pflegen, Halt und Unterstützung bieten. Bei monatlichen Treffen können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter fachlicher Leitung durch Diplomkrankenpflegepersonal über verschiedene Themen informieren, sich beraten lassen und auch Hilfe suchen. Diese Treffen rücken den Betreuenden bzw. Pflegenden

in den Mittelpunkt der Betrachtung, sind Orte des Austauschs, des Wiederentdeckens der Lebensfreude, des Lernens und der Wertschätzung und tragen damit zur Erhaltung der seelischen und körperlichen Gesundheit bei. Der „Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige“ ist ein kostenloses Angebot des Landes Oberösterreich und der beteiligten Gemeinden. Die Stammtische werden in Gemeinden, manchmal in Kooperation mehrerer Gemeinden, organisiert. Die Treffen finden einmal pro Monat statt. Derzeit gibt es 76 Stammtische und 126 Kooperationsgemeinden. Insgesamt beteiligen sich also mehr als 200 Gemeinden am Projekt.

*„Betreuende und pflegende Angehörige nehmen eine hohe psychische und physische Belastung auf sich, um pflegebedürftigen Familienmitgliedern das Leben zu Hause zu ermöglichen. In dieser schwierigen Situation wollen wir sie durch den Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige unterstützen. Viele positive Rückmeldungen bestärken uns, das Projekt fortzusetzen und auch weiter zu entwickeln“,* so Haberland.

So wird 2020 in ausgewählten Pilotstammtischen das Thema **Mundgesundheit bzw. Mundhygiene** thematisiert, da pflegende Angehörige dabei oft eine Schlüsselrolle übernehmen. Gute Mundhygiene hat einen positiven Einfluss auf die allgemeine Gesundheit und trägt besonders im Alter entscheidend zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität bei.

#### **„Tag der pflegenden Angehörigen“ und „Auszeittage“**

2020 lädt die Abteilung Gesundheit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Stammtische zu einem „Tag der pflegenden Angehörigen“ ein, der dieses Jahr am 23. Juni in Linz stattfindet. Dieser Tag soll ein Zeichen der Wertschätzung ihrer Arbeit sein und Gelegenheit zum Austausch, aber auch zum Abschalten und Auftanken bieten.

Darüber hinaus bietet die Abteilung Gesundheit Stammtisch-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern als eine Pause im Alltag wieder Erholungstage an, unter dem Motto „Auszeit“ (11. bis 15. Mai in St. Wolfgang, 16. bis 20. November in Bad Hall). Das besonders auf diese Zielgruppe abgestimmte Programm hat einen hohen Erholungswert

und unterstützt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihrem Tun im häuslichen Umfeld. Das Land Oberösterreich übernimmt einen Teil der Kosten.

*„Pflegerische Angehörige brauchen Auszeiten zum Krafttanken, um ihre ganz spezielle Situation zuhause bewerkstelligen zu können. Das Land Oberösterreich bringt den Pflegenden dadurch besondere Wertschätzung und Akzeptanz entgegen, die während dieser Tage auch immer wieder zum Ausdruck gebracht werden“,* betont die Gesundheitsreferentin.

### **„Gesund altern“ Thema in der Gesunde Küche**

Eine ausgewogene, nährstoffreiche und bedarfsgerechte Ernährung hat große Wirkung auf Gesundheit und Lebenserwartung. In Oberösterreich haben bereits 78 Alten- und Pflegeheime die Auszeichnung zur Gesunden Küche. Ziel ist es, ein Essen anzubieten, das gut schmeckt, gut tut und gesund hält. 2020 wird bei den Vernetzungstreffen und Fortbildungen für die Küchenverantwortlichen das Thema „Gesund altern“ ein Schwerpunkt sein.

### **Veranstaltungen der Regionalspitäler**

Auch die Spitäler der OÖ Gesundheitsholding stellen die Gesundheit im Alter 2020 im Rahmen von Veranstaltungen in den Mittelpunkt. Hier geht es um Themen wie Osteoporose/Rheuma (Starke Knochen, gesunde Gelenke) oder Bewegung im Alter. Angeboten werden auch regionale Gesundheitstage zum Schwerpunkt mit Kooperationspartnern.

### **Auch Primärversorgungseinrichtungen beteiligen sich**

Gesundheitsförderung und Prävention sind wichtige Aufgabenbereiche der Primärversorgungseinrichtungen. Am Schwerpunktjahr 2020 beteiligen sich daher diese Einrichtungen mit konkreten Veranstaltungen, z.B. zu den Themen Osteoporose, Pflege zu Hause oder Bluthochdruck.

## **Kooperation mit Rotem Kreuz geplant**

In Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz OÖ sind Aktivitäten für die Bevölkerungsgruppe 60+ zu den Themen Gesundheitskompetenz und Bewegung geplant.

## **Gesundheitsversorgung bereitet sich auf demographische Entwicklung vor**

*„Wir wollen auch in Zukunft in Oberösterreich eine starke und verlässliche Gesundheitsversorgung anbieten. Alleine die demografische Entwicklung verlangt von allen Beteiligten große Anstrengungen. So wissen wir, dass es bis 2035 um 50 Prozent mehr über 65-Jährige und um 40 Prozent mehr über 80-Jährige geben wird – darauf müssen wir uns entsprechend vorbereiten“*, betont Landeshauptmann-Stellvertreterin Haberlander.

Die steigende Nachfrage sowie die sich insgesamt verändernden Bedarfe, die mit der demografischen Entwicklung einhergehen, bilden demzufolge auch einen klaren Schwerpunkt im kürzlich beschlossenen **Regionalen Strukturplan Gesundheit**. Neue Leistungsangebote, wie der flächendeckende Ausbau der Demenzberatungsstellen in Oberösterreich ab 2020, der Ausbau der Akutgeriatrie oder die Forcierung zusätzlicher Hospiz- und Palliativangebote bilden dabei wichtige Eckpfeiler.

## **Schwerpunkt Gesundheitskompetenz**

Um die Gesundheit zu stärken und Krankheiten vorzubeugen und zu bewältigen, brauchen wir auch Informationen. Gesundheitskompetente Menschen sind meist in der Lage, Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und auf die eigene Lebenssituation anzuwenden. Oberösterreich setzt 2020 weiterhin einen besonderen Schwerpunkt auf das Zukunftsthema Gesundheitskompetenz.

## **Gesunde Gemeinden: „gesundheit verstehen.gesundheit leben“**

*„Gesundheitskompetenz ist eine wichtige Grundlage für das Gesundheitsverhalten, für das Zurechtfinden im Gesundheitssystem und hat damit großen Einfluss auf den Gesundheitszustand. Wir wollen über die Gesunden Gemeinden die Menschen gezielt dabei unterstützen, dass sie möglichst selbstbestimmt gesundheitsbezogene*

*Entscheidungen treffen können und dadurch ihre Lebensqualität und Gesundheit erhalten und verbessern“, so Haberland.*

In den Gesunden Gemeinden wird daher 2020 ein Schwerpunkt zur Förderung der Gesundheitskompetenz gesetzt. Für das Präventionspaket „gesundheit verstehen.gesundheit leben“ hat die Abteilung Gesundheit eine Auflistung von 27 Angeboten erstellt. Die Gesunde Gemeinde wählt mindestens vier Aktivitäten aus und setzt diese innerhalb von zwei Jahren um. Die Regionalbetreuung unterstützt bei der Planung. Die Einzelangebote umfassen die vier Säulen Bewegung, Ernährung, Psychische Gesundheit und Medizin. Darüber hinaus wird den Gemeinden eine Artikelserie für die Gemeindezeitung und eine Ideenliste für einen Gesundheitstag zur Verfügung gestellt.

### **Bedarfsgerechte Hilfe und Pflege essentiell für Erhaltung der Lebensqualität**

*„Soziale Aktivitäten wie eine ehrenamtliche Tätigkeit, Teilnahme in einem Verein, Gesellschaftsspiele oder eine Weiterbildung haben einen positiven Einfluss auf den Gesundheitszustand und können als eigenständiger Präventionsfaktor gegen diverse Erkrankungen betrachtet werden“, erläutert Dovjak.*

Bedarfsgerechte Hilfe und Pflege für Unterstützungsbedürftige ist essentiell für die Erhaltung der Lebensqualität. Ein beträchtlicher Teil der Hochaltrigen nimmt weder informelle noch formelle Hilfe in Anspruch. Die Erhaltung der Fähigkeit, den Alltag zu meistern und am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können, steht im Zentrum der Bemühungen für eine wirksame Gesundheitsversorgung. Die Bildungs-, Wirtschafts- und Familienpolitik sowie die Verteilungsgerechtigkeit sind daher im Sinne der Gesundheit im Alter relevant.

### **Zahlreiche Kooperationspartner**

Kooperationspartner sind die Ärztekammer für OÖ und die Kliniken der OÖ Gesundheitsholding sowie die Apothekerkammer, die ÖGK und das Rote Kreuz. Auch das Österreichische Hebammengremium, das Kuratorium für Verkehrssicherheit, die Sportverbände ASKÖ und Sportunion, der Berufsverband der Diätologen,



Ergotherapeuten und Psychotherapeuten, das LFI der Landwirtschaftskammer, das Institut für Suchtprävention und das LandesJugendReferat stellen Angebote für die Gemeinden zur Verfügung. Digitale Kompetenz wird vom Öst. Institut für angewandte Telekommunikation (Saferinternet OÖ) vermittelt.

### **Neue Angebotsformate**

Im Rahmen dieses Schwerpunktes werden als neue Angebotsformate Sprechstunden bzw. Gesprächsrunden und Impulsvorträge mit Diskussion erprobt. Ein reduzierter Fachinput und anschließende Diskussion soll die individuelle Fragenbearbeitung berücksichtigen. Der Gesundheitskompetenz der/des Einzelnen kann mehr Beachtung geschenkt werden.

### **Projekt „Gelungener Patientenkontakt“ 2020 mit sichtbaren Ergebnissen**

Die Verständlichkeit und Klarheit der Information für die Patientinnen und Patienten soll einen noch höheren Stellenwert bekommen. Daran müssen alle im System Beteiligten arbeiten. Das Gesundheitsressort des Landes widmet sich daher gemeinsam mit der ÖGK in Oberösterreich dem Thema Gesundheitskompetenz und dem Thema der erfolgreichen Informationsweitergabe seit Oktober 2018 mit dem Projekt „Der gelungene Patientenkontakt“, an dem alle Krankenhausträger, die Ärztekammer mit Vertreterinnen und Vertretern des niedergelassenen Bereichs, das Rote Kreuz und die FH Gesundheitsberufe OÖ mitwirken. Nach mehr als einem Jahr intensiver gemeinsamer Arbeit wird es 2020 auch für die breite Öffentlichkeit sichtbare Ergebnisse geben, etwa einen Internetauftritt und Informationsmaterialien, die bereits in Kürze in den Akutambulanzen der oö. Spitäler zum Einsatz kommen.