

19. Oktober 2015

Medienmitteilung

SPERRFRIST: MONTAG, 19. OKTOBER 2015, 20:00 MEZ

Gesundheitsförderung und Prävention im Alter verlängern die Lebenszeit

Mit einem neuartigen Gesundheitsprofil-Verfahren und anschliessender persönlicher Gesundheitsberatung können die Gesundheit und die Lebenserwartung älterer Personen verbessert werden. Dies zeigt eine internationale Studie, welche unter der Leitung der Universität Bern und des Inselspitals Bern durchgeführt wurde.

In einer Gesellschaft mit immer älter werdenden Menschen nimmt auch die Zahl von Patienten mit komplexen Erkrankungen rasch zu. Damit steigt der Pflegebedarf – und entsprechend auch die Gesundheitskosten. Zahlreiche Krankheiten liessen sich aber verhindern, etwa durch einen gesünderen Lebensstil. Daher existieren in mehreren Ländern wie den USA bereits präventive Programme, um ältere Menschen in ihrer Gesundheit zu unterstützen. Über deren langfristigen Nutzen war aber noch wenig bekannt. Hier setzt eine internationale Studie an, die in Bern, Hamburg und London durchgeführt und von der EU unterstützt wurde. Der Schweizer Teil der Studie war über acht Jahre angelegt und entstand in Zusammenarbeit mit der Spitex. «Wir konnten zeigen, dass mit einer persönlichen und mehrstufigen Beratung die Gesundheit älterer Menschen deutlich gesteigert wird», sagt Andreas Stuck von der Forschungsgruppe Geriatrie der Universität Bern und der Geriatrischen Universitätsklinik des Inselspitals. Die Studie wurde nun in der Zeitschrift «PLOS Medicine» veröffentlicht.

Im Rahmen der Studie wurden mehr als 2000 über 65-jährige, selbständig zu Hause lebende Personen in zwei Gruppen unterteilt: Die Vergleichsgruppe erhielt die übliche medizinische Betreuung, die Interventionsgruppe zusätzlich ein neues Beratungs-Angebot. Dazu erhielten die älteren Personen der Interventionsgruppe einen Fragebogen, in dem sie umfassende Angaben zur ihrer Gesundheit machten. Dieser Fragebogen wurde danach mittels Computer ausgewertet und das Ergebnis der älteren Person und dem Hausarzt oder der Hausärztin übermittelt. Anschliessend wurde den älteren Personen eine persönliche Gesundheitsberatung durch eine speziell ausgebildete

Pflegefachfrau angeboten. Stuck hält fest: «Die älteren Personen waren immer frei in ihrer Entscheidung, welche Empfehlungen sie umsetzen wollten und welche nicht.»

Gesundheitsverhalten positiv beeinflusst

Die Studie zeigte im Verlauf deutliche Unterschiede zwischen der Interventionsgruppe und der Vergleichsgruppe. So waren Personen in ersterer nach zwei Jahren körperlich aktiver, hatten eine ausgewogenere Ernährung, und auch eine umfassendere persönliche Gesundheitsvorsorge.

«Nach acht Jahren zeigten sich eindruckliche langfristige Auswirkungen auf den Gesundheitszustand», erläutert Andreas Stuck: «Die Lebenserwartung bei Personen der Interventionsgruppe war höher als diejenige der Vergleichsgruppe.» Das Forscherteam berechnete, dass pro 21 Personen, welche die präventive Beratungen erhielten, ein Todesfall vermieden werden kann.

Zentral sei dabei die Zusammenarbeit von Hausärztinnen und Hausärzten mit dem Pflegepersonal:

«Nur ein interprofessionelles Behandlungsangebot kann unter diesen Umständen den Bedürfnissen älterer Menschen gerecht werden», sagt Christoph Cina, einer der beteiligten Studienärzte.

«Die Studie zeigt auf, wie ein solches Angebot im hausärztlichen Umfeld erfolgreich umgesetzt werden kann». Laut den Forschenden könne dieses Modell einer modernen Gesundheitsversorgung mit vertretbaren Kosten das Gesundheitsverhalten der Patientinnen und Patienten nachhaltig positiv beeinflussen. Als positives Beispiel aus seiner Praxis nennt Cina einen pensionierten Stahlarbeiter, der sich nach der Beratung ein Rudergerät gekauft habe und dieses nach 10 Jahren immer noch täglich benutze.

National und international anwendbar

Erste Praxisumsetzungsstudien in der Schweiz haben gezeigt, dass sich das neue Angebot gut im bestehenden System der Gesundheitsversorgung umsetzen lässt, ohne dass neue Strukturen geschaffen werden müssen. Dabei spielt laut den Forschenden die Spitex eine wichtige Rolle. Marianne Pfister, Zentralsekretärin Spitex Verband Schweiz, sagt dazu: «Die tägliche Arbeit der Pflegefachleute in den Spitex-Organisationen besteht ebenfalls aus Abklärungen, der Vernetzung mit Hausärztinnen und Hausärzten und der Beratung von Klientinnen und Klienten im häuslichen Umfeld.» Der Unterschied betrifft laut Pfister die Zielgruppe, da sich das Verfahren der Universität Bern an Menschen richtet, die noch keine Spitex-Leistungen beziehen. Dennoch bringe der Spitex Verband Schweiz die Voraussetzungen mit, um auch ein präventives Programm zur Gesundheitsförderung zu verbreiten, sagt Pfister.

Seit Jahren wird weltweit nach wirksamen Methoden der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter gesucht. Die jetzt veröffentlichte Studie wurde zwar in der Schweiz durchgeführt, das aus der EU stammende Forscherteam um Andreas Stuck hat jedoch festgestellt, dass regional angepasste Formen des Gesundheitsprofil-Verfahrens auch in andern Ländern eine hohe Akzeptanz haben.

«Das Gesundheitsprofil-Verfahren hat damit ein hohes Potenzial für die Zukunft, da es standardisiert ist, und trotzdem Unterschiede in Sprache, Kultur oder Gesundheitsversorgung berücksichtigt werden können», sagt Andreas Stuck.

Angaben zur Publikation:

Stuck AE, Moser A, Morf U, Wirz U, Wyser J, Gillmann G, et al. (2015) *Effect of Health Risk Assessment and Counselling on Health Behaviour and Survival in Older People: A Pragmatic Randomised Trial*. PLoS Med 12(10): e1001889. doi:10.1371/journal.pmed.1001889
<http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1001889>

Kontaktperson:

Prof. Dr. Andreas Stuck

Departement Klinische Forschung, Gruppe Geriatrie, Universität Bern und Geriatriische Universitätsklinik, Inselspital Bern

Tel. +41 31 632 78 28 / +41 76 363 23 38 / andreas.stuck@insel.ch