

Geriatrie Universität Bern  
SPITAL NETZ BERN, Ziegler  
Morillonstrasse 75-91  
Postfach  
CH-3001 Bern



---

b  
**UNIVERSITÄT  
BERN**

# **Das Gesundheits-Profil Verfahren: Wirksame Gesundheitsförderung und Prävention im Alter**

(Stand: 11/2007 – V1.0)

Einerseits nimmt die Zahl alter Menschen weiter zu, andererseits steht für Gesundheit und Krankheit weniger Geld zur Verfügung. Mit einer effizienten Gesundheitsförderung und Prävention im Alter lassen sich die Kosten für Krankheit und Pflege verringern.

### **Demographische Entwicklung: Auch in den kommenden Jahrzehnten steigt die Zahl älterer und hochbetagter Menschen stark an.**

Die Altersgruppe der über 65-Jährigen wächst, bis die Menschen der geburtenstarken Jahrgänge im hohen Alter sein werden. Für die Gesundheitsplanung entscheidend ist die Frage, wie sich der Anteil pflegebedürftiger alter Menschen zukünftig entwickeln wird.

Szenarien des Bundesamtes für Statistik rechnen bis 2060 damit, dass auch die Lebenserwartung der Frauen und Männer in der Schweiz weiterhin zunehmen wird, aber langsamer als in den vergangenen Jahrzehnten.

Zudem hat die Altersforschung nachgewiesen, dass in Zukunft der prozentuale Anteil pflegebedürftiger alter Menschen kleiner wird. Dieser Trend gilt jedoch nur unter der Voraussetzung, dass neben Fortschritten in der Rehabilitation die geriatrische Prävention auf breiter Basis verwirklicht wird. „Eine gezielte Strategie der Gesundheitsförderung im höheren Lebensalter könnte das Problem steigender Pflegebedürftigkeit deutlich entschärfen.“ (François Höpflinger, Valérie Hugentobler, Pflegebedürftigkeit in der Schweiz, 2003)

### **Gesundheitsförderung und Prävention im Alter: Das Gesundheits-Profil Verfahren senkt die Pflegekosten für ältere und hochbetagte Menschen.**

Die Geriatrie Universität Bern (früher Forschungsstelle Alter) am Spital Bern - Ziegler hat das präventive Gesundheits-Profil Verfahren in die hausärztliche Praxistätigkeit integriert und durch verschiedene Formen der Beratung und Begleitung ergänzt. Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit dieses Verfahrens hat die Klinik mit Erfolg getestet.

Kern dieses Verfahrens ist der 28-seitige Gesundheits-Profil Fragebogen für Menschen ab 65 Jahren, die zu Hause leben und nicht akut schwer erkrankt sind. Anhand konkreter Situationen aus dem Alltag und jeweils aus verschiedenen Blickwinkeln erfasst der Fragebogen alle wichtigen Bereiche der Gesundheit sowie der gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Die Auswertung erfolgt durch ein speziell entwickeltes Computerprogramm.

Jede Person, die den Fragebogen ausgefüllt hat sowie deren Hausärztin/deren Hausarzt, erhalten einen persönlichen Gesundheitsbericht mit Angaben zu:

- a) allgemeinen gesundheitlichen Daten,
- b) medizinischer Vorgeschichte,
- c) Medikamenten,
- d) Stand der Gesundheitsförderung,
- e) Stand der Gesundheitsvorsorge,
- f) Checkliste mit Themen für künftige Hausarztkonsultationen und
- g) Empfehlungen, wo ältere Personen selbst etwas tun können.

Der Gesundheits-Bericht stützt sich ab auf das Interventionsmanual. Dieses enthält alle nötigen Empfehlungen zu Gesundheitsförderung und Prävention im Alter, entsprechend dem aktuellen Stand der gerontologischen Evidenz.

Projektstudien in den Kantonen Bern, Solothurn, Tessin, Waadt, Zug und Zürich sowie in Hamburg und London mit über 11'000 Personen haben folgende positive Resultate ergeben:

#### Durchführung

- Über 90 Prozent der älteren Menschen fanden den Gesundheits-Profil Fragebogen gut verständlich. Sie schätzten es, sich umfassend mit der eigenen Gesundheit auseinandersetzen zu können. Weniger als 5 Prozent benötigten Hilfe zum Ausfüllen des Fragebogens.
- Alle beteiligten Hausärzte und Hausärztinnen beurteilten den persönlichen Gesundheitsbericht als übersichtlich und nützlich.

#### Kosten

- Die Gesundheitsförderung und Prävention ab dem 75. Lebensjahr anhand des Gesundheits-Profil Verfahrens reduzierte die Einweisungen in Pflegeheime um einen Drittel.
- Gesundheitliche Beschwerden werden dank dieses Verfahrens früher erkannt und bereits in der hausärztlichen Betreuung angegangen. Deshalb steigen die Gesundheitskosten pro Person und Jahr zu Beginn kurzfristig um 800 Franken. Doch ab dem dritten Jahr ergibt sich gemäss den erwähnten Studien eine Einsparung von jährlich 2000 Franken pro Person.

Ausserdem empfahl ein internationaler Expertenrat, mit der Gesundheitsförderung bereits ab dem 65. Lebensjahr zu beginnen, also beim Übergang zur Pensionierung und nicht erst ab 75.

### **Gesundheits-Profil Verfahren: Die verschiedenen Module für eine präventive Intervention erlauben einen zielgruppengerechten Einsatz.**

Die Geriatrie Universität Bern bietet das Gesundheits-Profil Verfahren in drei Modulen an, abgestimmt auf die Bedürfnisse der einzelnen Zielgruppen.

#### Medizinische Fortbildung für Hausärztinnen und Hausärzte

Die evidenzbasierten Empfehlungen zur Prävention und Gesundheitsförderung im Alter werden im Sinne einer Fortbildung vermittelt. Die Fortbildung eignet sich unter anderem für bestehende hausärztliche Zirkel und hat zum Ziel, ein gemeinsames Verständnis aufzubauen.

#### Gruppenberatung für ältere Personen nach dem Gesundheits-Profil Verfahren

Menschen, vorwiegend zwischen 65 und 75 Jahren, die den Gesundheits-Profil Fragebogen ausgefüllt und den persönlichen Auswertungsbericht gelesen haben, erfahren in einem Kurs (ungefähr zwei Stunden) von Fachleuten das Wichtigste aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, soziales Netzwerk und Altersmedizin. Ein derartiger Kurs lässt sich rasch und kostengünstig, etwa in das bestehende Angebot der Pro Senectute, einbauen. Von dieser Form der Beratung profitieren auch Menschen, die den Gesundheits-Profil Fragebogen nicht ausgefüllt haben.

#### Einzelberatung (präventive Hausbesuche) nach dem Gesundheits-Profil Verfahren

Menschen vorwiegend ab 75 Jahren bekommen Besuch von einer Fachperson. Diese wählt auf-

grund des persönlichen Gesundheitsberichts sowie den Anliegen der älteren Person Bereiche und gibt dazu ergänzende Informationen und Empfehlungen, jeweils zusammen mit konkreten Handlungsanweisungen. Falls gewünscht, unterstützt die Beratung die älteren Personen bei der Umsetzung von gesundheitsförderlichen und präventiven Massnahmen.

In jedem Fall richtet sich das Gesundheits-Profil Verfahren an ältere und hochbetagte Menschen, die nicht pflegebedürftig sind. Sie werden motiviert, sich aktiv um ihre Gesundheit zu sorgen und leichtere Beschwerden und Behinderungen nicht tatenlos als schicksalhaft anzunehmen. So bleiben sie länger unabhängig.