

Barbara Fisa · Norbert Bachl
Alexander Biach

Raus aus der Pflegefalle



Aktiv sein
– Pflege-
bedürftigkeit
verhindern

SACHBUCH

 Springer

Raus aus der Pflegefalle

Barbara Fisa • Norbert Bachl
Alexander Biach

Raus aus der Pflegefalle

Aktiv sein - Pflegebedürftigkeit
verhindern

 Springer

Barbara Fisa
Fisa Consultancy
Wien
Österreich

Norbert Bachl
Zentrum für Sportwissenschaft
University of Vienna
Wien
Österreich

Alexander Biach
Wirtschaftskammer Wien
Wien
Österreich

ISBN 978-3-662-63395-3 ISBN 978-3-662-63396-0 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63396-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlagabbildung (c) Adobe Stock, Ljupjo Smokovski//
Umschlaggestaltung deblik Berlin

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Geleitwort

Österreich hat ein ausgezeichnetes Gesundheitssystem. Ein Segen, weil man sich jederzeit auf gut ausgebildete Ärzte, ein leistbares Gesundheitssystem und eine gute Behandlung verlassen kann. Gleichzeitig ist dieses Sonnen in der Funktion als Gesundheitsmusterschüler sehr gefährlich. Die Schattenseiten werden dadurch nur allzu gern unter den Teppich gekehrt.

Fakt ist, dass sich auch Österreich langfristig ein nachhaltiges Konzept überlegen muss, um den Pflegebereich auf ein modernes und zukunftssträchtiges Level zu heben. Eine stetig älter werdende Gesellschaft, ein zu erwartender Mangel an Pflegepersonal und zu wenig Eigenverantwortlichkeit bei der Bevölkerung sind ernstzunehmende Faktoren, für die es mutige Entscheidungen und innovative Ideen braucht. Und zwar jetzt.

„Raus aus der Pflegefalle“ beleuchtet diesen wichtigen Gesundheitsbereich von allen Seiten. Welche Entwicklungen sind zu erwarten? Inwieweit wird die (Volks-)Wirtschaft von Pflegefällen beeinflusst? Wie kann man im Digitalzeitalter neue praxisnahe Angebote schaffen und die Menschen nicht bevormunden, sondern abholen?

Die Autoren, 3 Experten aus Gesundheit und Wirtschaft, beleuchten dabei medizinische Aspekte genauso wie soziale Fragestellungen und politische Herausforderungen. Besonderes Augenmerk wird dabei aber auf eine Frage gelegt: Wie kann man möglichst frühzeitig viele Pflegefälle verhindern? Welche Strukturen, wie z. B. Pflegekompetenzzentren, und welche Anreize, nämlich den Best-Agers-Bonuspass, müssen implementiert werden. Und was kann jeder Einzelne persönlich dafür tun? Das vorliegende Buch erklärt praxisnah, wie jeder und jede mit den richtigen Präventionsmaßnahmen und einem achtsamen Lebensstil, sein Risiko, ein Pflegefall zu werden, maßgeblich verringern kann. Es unterstützt die Entscheidungen verantwortlicher politischer Entscheidungsträger, gibt aber auch Hinweise auf Lebensstiländerungen, die jeder für sich persönlich tun kann.

Die Themen Pflege und Pflegeprävention bekommen oft nicht die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Dabei sind wir alle davon betroffen. Als Pflegefall, Pflegepersonal, Angehöriger, Arbeitgeber, Dienstnehmer oder Arzt. Das vorliegende Buch ist auch ein Muss für alle Gesundheitspolitiker, mehr Akzente in der Prävention sowie in der Vorsorge zur Pflegevermeidung zu setzen. Geben wir der Pflege und ihrer Vorsorge also die Relevanz, die sie braucht. Und umschiffen wir gemeinsam die Pflegefalle!

Wien
Frühjahr 2021

Univ. Prof. Dr. Christoph Badelt
Leiter Österreichisches Institut für
Wirtschaftsforschung (WIFO)

Vorwort

Im März 2021 begann eine breit angelegte Diskussion über die Reformen der EU, die sogenannte Konferenz zur Zukunft Europas. Besonderes Augenmerk soll auf die Wünsche und Nöte der Menschen in den Regionen und Gemeinden gelegt werden.

Was kann ein kleines Land wie Österreich dazu beitragen? Viel, wenn proaktiv brennende Probleme für die Zukunft rasch angegangen werden, woraus vice versa auch Impulse für die EU in ihrer Gesamtheit resultieren können bzw. sollen.

Einer dieser wesentlichen Problemkreise liegt in einer für die Zukunft abgesicherten Gesundheitsversorgung in Österreich.

Trotz Bestehens einer hervorragenden diagnostischen, therapeutischen und rehabilitativen Versorgung der Bevölkerung steigen die Zahlen von Zivilisationserkrankungen (chronischen Erkrankungen) deutlich an, da einerseits die Gesundheitsvorsorge, also eine integrative Prävention, vernachlässigt wird und andererseits –was sich in den verschiedenen Phasen der Covid-19-Pandemie deutlich zeigt – die Eigenverantwortlichkeit in vielen Fällen nicht gegeben ist.

Fast jeder Zweite in Österreich überschreitet die BMI-Grenzen zum Übergewicht – Ernährung und Trinkgewohnheiten verursachen dies –, viel zu wenige Menschen sind regelmäßig körperlich aktiv, die Sitzzeiten (besonders durch Homeoffice während der Pandemie, Kinderbetreuung etc.) nehmen dramatisch zu. Viele Frustrationserlebnisse, Einsamkeit und mangelnde soziale Kontakte dämpfen das Immunsystem, wodurch nicht nur Infektionskrankheiten ein „leichtes Spiel“ haben, sondern auch das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Karzinome sowie psychische Erkrankungen deutlich ansteigt.

Diese Fakten sind eine Herausforderung für das Gesundheitssystem auch mit wichtigen Implikationen für die Wirtschaft. Dies gilt umso mehr, da nach der Pandemie eine länger dauernde Depression der Wirtschaft mit höheren Arbeitslosenzahlen und Insolvenzen zu erwarten ist.

Daraus ergeben sich die Forderungen an die Gesundheitspolitik, die Risiken für chronische Erkrankungen möglichst zu minimieren sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen dermaßen sekundär präventiv zu versorgen, dass sie gesund bleiben und mit hoher Lebensqualität und -mobilität lange gesund bleibend ihren Beitrag zur Wirtschaft, Familie und Gesellschaft leisten können.

Gelänge dies, wäre damit auch ein zweiter Problembereich gelöst, nämlich die zunehmende Zahl von polymorbiden und immobilen Menschen, die eine (Langzeit-) Pflege benötigen, zu reduzieren! Also der zukünftig drohenden Pflegefälle zu entgehen.

Mit den in diesem Buch vorgestellten innovativen gesundheitsfördernden Maßnahmen wäre dies in Österreich ein gesundheitspolitischer Meilenstein für die Zukunft, ein wichtiger Schritt zur Verbesserung der Lebensqualität für viele Menschen, besonders im höheren Alter, ein deutlicher Beitrag zur Senkung von Krankheits- und Pflegekosten, eine bessere Teilhabe in der Gesellschaft und Nivellierung von Health Inequalities, eine Steigerung der Health Literacy sowie ein innovatives Beispiel für andere europäische Länder.

Das vorliegende Buch macht es sich daher zur Aufgabe, Möglichkeiten aufzuzeigen, die zur Verwirklichung der vorhin genannten Ziele wesentlich beitragen können.

Von der bestehenden Problematik der negativen Konsequenzen von chronischen Erkrankungen auf Multimorbidität und Immobilität im Altersgang ausgehend werden zunächst die wichtigsten Fakten über das Gesundheitssystem in Österreich sowie der Pflege, insbesondere bezogen auf Kosten und Arten der Pflege, dargelegt. Danach erfolgt eine Gegenüberstellung mit ähnlichen Fakten aus der Bundesrepublik Deutschland, anderen europäischen sowie OECD-Ländern. Da Gesundheitsfragen die Pflegefälle beeinflussen und bedingen, wird auf die entsprechenden Fakten des „geriatrischen Syndroms“ eingegangen, in Kürze die Wechselwirkung zwischen Genetik und Epigenetik dargestellt sowie der notwendige „Gesundheits-Paradigmenwechsel“ aufgezeigt.

Daraus werden die notwendigen Einflussfaktoren für ein erfolgreiches und gesundes Altern abgeleitet, nämlich Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit, und die entsprechenden Veränderungen als wichtige, den Lebensstil modifizierende Verhaltensmaßregeln aufgelistet.

Zur Umsetzung dieser Maßnahmen werden im vierten Teil des Buches Problemlösungen zur Reduktion der Pflegenotwendigkeit dargestellt, die auf den entsprechenden Voraussetzungen für eine zukunftsorientierte Gestaltung des Gesundheitssystems beruhen.

In den Primärversorgungseinheiten, die so rasch wie möglich flächendeckend in Österreich errichtet werden sollten, werden Pflegekompetenzzentren vorgesehen. Diese sollen bewusst in räumlicher, inhaltlicher und personeller Überschneidung mit den Primärversorgungseinheiten stehen. Damit können sie interdisziplinär und multiprofessionell einerseits die Prävention zur Erhaltung der Gesundheit und Mobilität nach Ende des Arbeitsprozesses und andererseits die Organisation bei notwendiger Pflege gewährleisten, wobei ein niederschwelliger Zugang, Versorgungssicherheit, Versorgungsqualität und Effizienz durch ein entsprechendes Qualitätsmanagement garantiert werden soll.

Die Autoren schlagen vor, einen Best-Agers-Bonuspass einzuführen, der bei Einhaltung bestimmter Zielvorgaben Bonusleistungen im Sinne einer Gesundheits-erhaltung und Gesundheitsverbesserung anbietet. Damit sollen Motivation, Eigenverantwortung und Nachhaltigkeit in der Prävention erzielt werden.

Wesentlich und als Basis aller Vorschläge wird die Implementierung von E-Health erachtet, also die Digitalisierung aller Leistungserbringer sowie der entsprechenden Leistungen in einem zentralen Datensystem.

Zentrale Aussage dieses Buches: eine strukturelle, personelle, finanzielle und ausbildungstechnische Pflegereform ist notwendig. Aber es braucht mehr, wie dargestellt, nämlich Pflegekompetenzzentren und den Best-Agers-Bonuspass! Sonst verbleiben wir in der Pflegefalle mit ausufernden und nicht mehr finanzierbaren Kosten. Vom menschlichen Leid gar nicht zu sprechen.

Den gelernten Österreichern sind die Sätze bekannt: „Das war immer so!“ und „Das geht sicher nicht!“ Die Autoren des vorliegenden Buches hoffen, dass ihre Vorschläge und Ideen nicht nur zum Nachdenken anregen, sondern vor allem in ein schnelles Handeln münden. Es ist höchste Zeit dafür. Und – vor dem Hintergrund der rasant steigenden Kosten für Pflege – es läuft die Zeit davon! Es wäre begrüßenswert und den Vorschlägen dieses Buches entsprechend, wenn alle Stakeholder über alle (Partei-)Grenzen hinweg schnellstmöglich mit der Umsetzung präventiver Maßnahmen zur Vermeidung der Pflegefalle beginnen. Die Covid-19-Pandemie und die Impfstoffentwicklung haben gezeigt, wie Innovationen generiert und schnell umgesetzt werden können. Mit einem Schulterschluss ist dies auch für alle interdisziplinären und multiprofessionellen Maßnahmen zur Vermeidung der Pflegefalle zu schaffen! Für alle Österreicherinnen und Österreicher!

Der Dank der Herausgeber und Autoren gilt allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihre Inputs, Schreib- und Korrekturarbeiten, dem Springer-Verlag für die Möglichkeit, dieses Buch zu verfassen und zu gestalten, sowie den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Springer Verlags für ihre Unterstützung und die perfekte Zusammenarbeit.

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Wien
Sommer 2021

Barbara Fisa
Norbert Bachl
Alexander Biach

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Literatur	9
2	Status Quo	11
2.1	Fakten Pflege in Österreich	11
2.2	Abriss über das Gesundheitssystem in Österreich	24
2.3	Internationaler Vergleich	36
2.4	Die Gesundheitsfallen beeinflussen und bedingen die Pflegefallen.	54
2.5	Der Paradigmenwechsel	56
	Literatur	67
3	Einflussfaktoren für ein erfolgreiches Altern	71
3.1	Bewegung: funktionelle Kapazität und Lebensspanne	74
3.2	Ernährung im Alter	86
3.3	Gehirn und Psyche	93
	Literatur	104
4	Problemlösung und Ausblick	107
4.1	Voraussetzungen zur zukunftsorientierten Gestaltung des Gesundheitssystem	108
4.2	Akzentuierte Prävention – Der Best- Ager- Bonuspass (BABP) ...	111
4.3	Grundlagen zur Umsetzung	113
4.4	Pflegereform: strukturell, personell, finanziell, ausbildungstechnisch	123
4.5	Gesellschafts- und gesundheitspolitischer Ausblick	138
	Literatur	142

Autorenseite



Univ. Prof. Dr. med. Dr. hc. Norbert Bachl FFIMS, geboren und aufgewachsen in Wien, Promotion zum Dr. med. an der Universität Wien, 1971. Im Rahmen der Ausbildung Studienaufenthalte in USA, Deutschland und Frankreich. Er ist Facharzt für medizinische Leistungsphysiologie am Institut für Sportwissenschaften der Universität Wien. Von 1994–2019 war er Direktor des Österreichischen Instituts für Sportmedizin in Wien. Er ist derzeit Generalsekretär der Internationalen Gesellschaft für Sportmedizin, ist Gründungs- und Ehrenpräsident der Europäischen Gesellschaft für Sportmedizin sowie Ehrenpräsident der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Im Rahmen seiner sportmedizinischen Tätigkeit im Leistungssport war Norbert Bachl Olympiaarzt sowie langjähriges Mitglied der medizinischen Kommission des Internationalen, Europäischen und Nationalen Olympischen Komitees. Norbert Bachl war in mehreren Europäischen Konsensuskommissionen zur Erstellung von Bewegungsrichtlinien involviert und ist auch Mitglied einer Arbeitsgruppe in der EU zur Anerkennung von Sportmedizin als medizinisches Spezialfach. Er ist wissenschaftlicher Leiter des Universitätslehrganges für Public Health an der medizinischen Universität Wien und Mitglied der Europäischen Akademie für Wissenschaften und Kunst. Seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen integrative Gesundheitsvorsorge, epidemiologische Aspekte der physischen Aktivität bzw. Inaktivität, Leistungsprüfverfahren, zielgruppenspezifischen Trainings- und Bewegungsempfehlungen, künstliche Intelligenz in der personalisierten Prävention, körperliche Aktivität und Alter, molekulare Leistungsphysiologie, Sport und Genetik. Seine Hobbys sind der Radsport, Golf, Wandern, aber auch Musik, Kunst und Kulinarik.