

Gesundheit
kommt von Herzen.

Stellenwert der Altersmedizin für die Gesellschaft – Gutes Altern beginnt im Kindergarten

Allianz für Gesundheitsförderung 16.04.2024

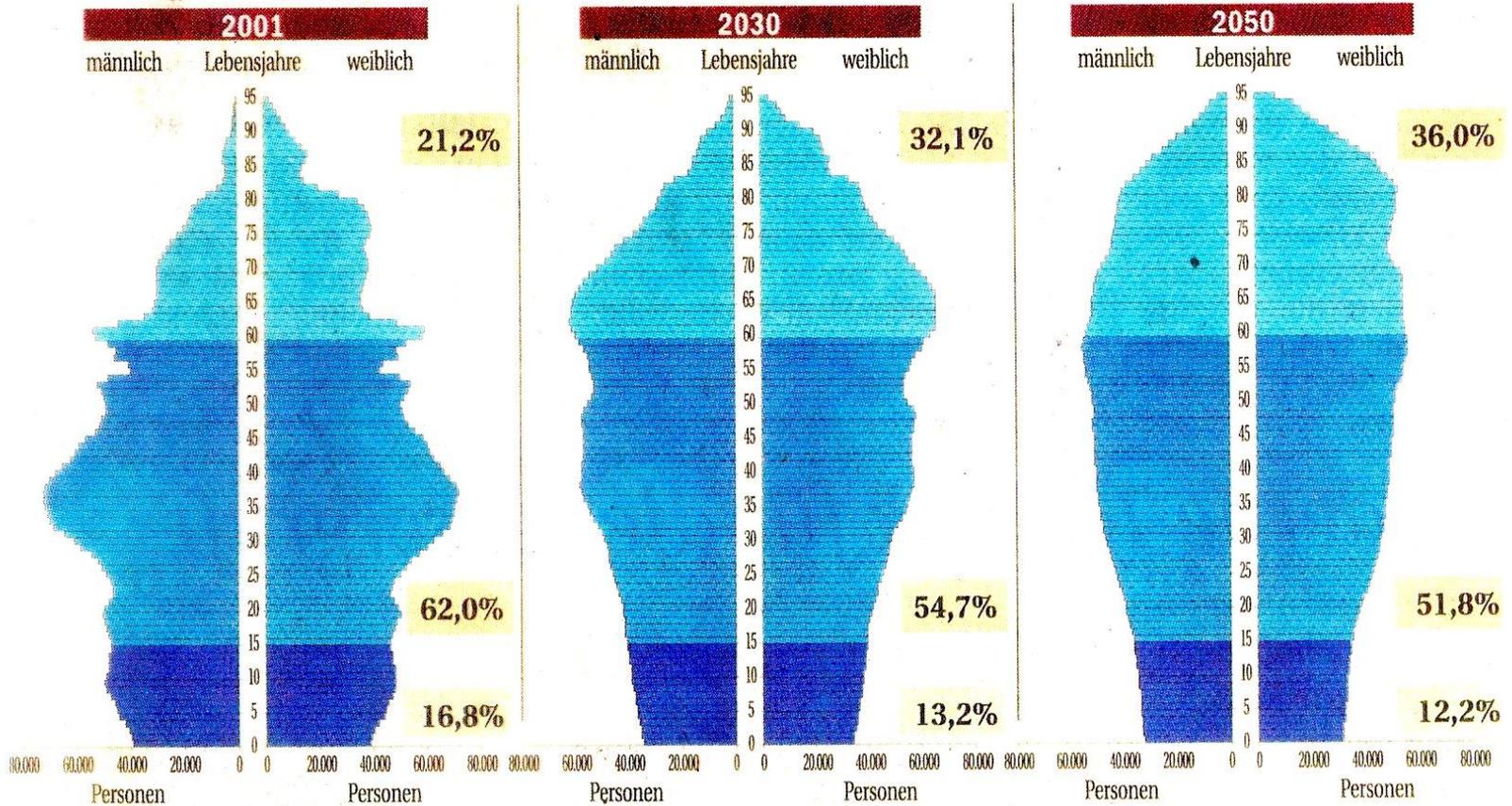
Athe Grafinger

Abteilung Innere Medizin 2 - Diabetologie mit
Department Akutgeriatrie/Remobilisation und
Palliativstation St. Raphael



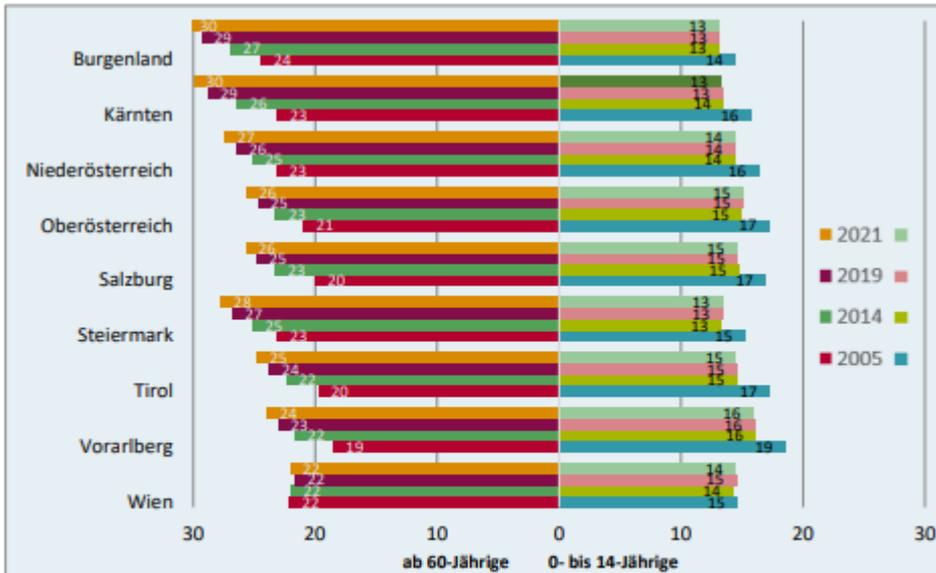
BEVÖLKERUNG ÖSTERREICHS IM 21. JAHRHUNDERT

Bevölkerungspyramiden In % der Lebensabschnitte (0-15, 15-60 u. 60-95)

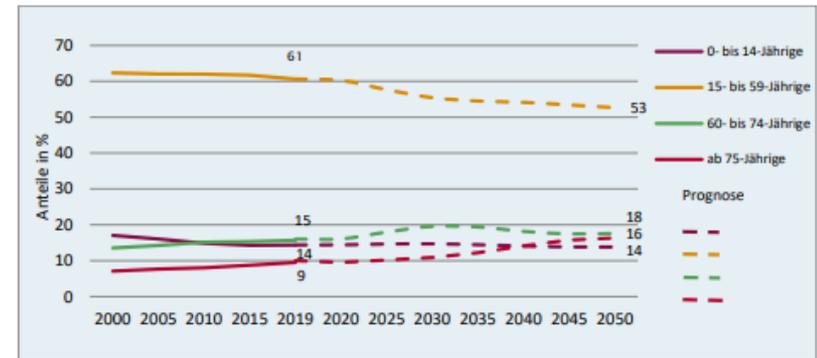


[Quelle: Statistik Austria * Grafik: Die Presse/vL]

Bevölkerungsstand und Prognose Österreich

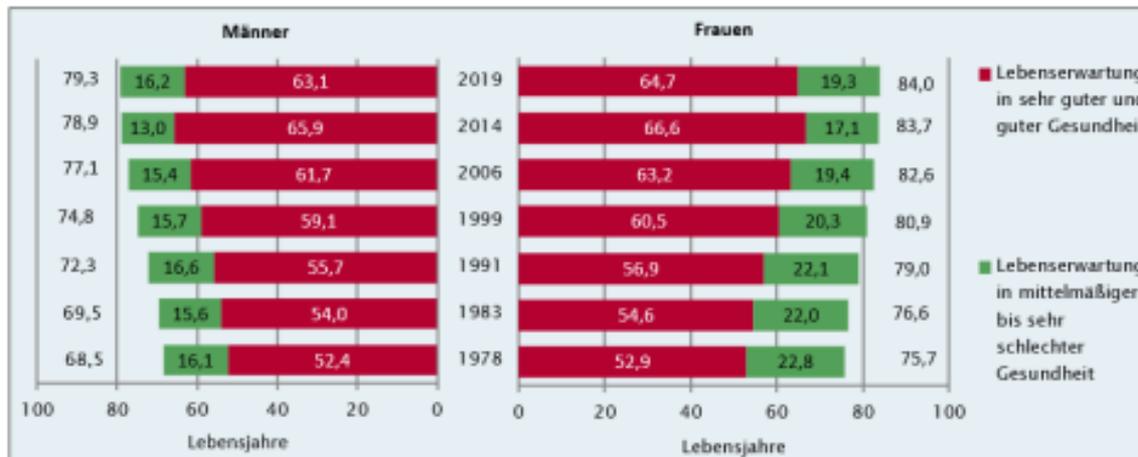


Quelle: Statistik Austria – Statistik des Bevölkerungsstandes 2005, 2014, 2019 und 2021;
Berechnung und Darstellung: GÖG



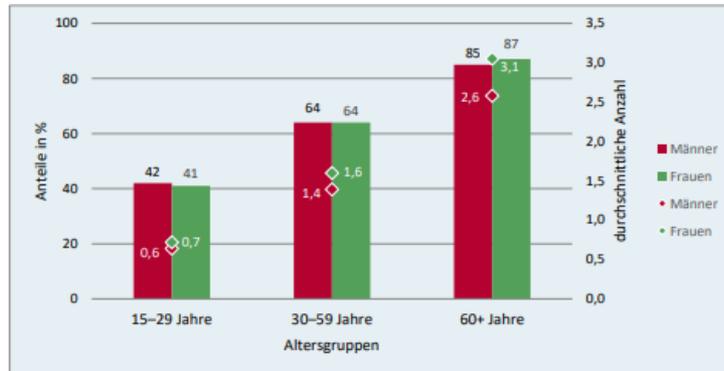
Quelle: Statistik Austria – Bevölkerungsprognose 2019;
Berechnung und Darstellung: GÖG

Lebenserwartung in Gesundheit



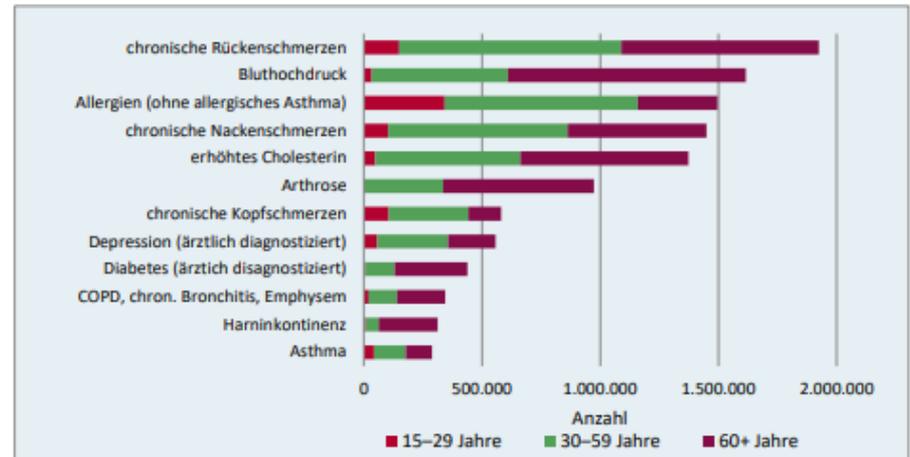
Quelle: Statistik Austria – Todesursachenstatistik 1978–2019, Mikrozensus-Sonderprogramme 1978, 1983, 1991 und 1999, Österreichische Gesundheitsbefragungen 2006/07, 2014 und 2019;
Berechnung und Darstellung: GÖG

Chronische Krankheiten



ohne Personen in Anstaltshaushalten
hochgerechnet auf die Gesamtbevölkerung (15 Jahre und älter)

Quelle: Statistik Austria – Österreichische Gesundheitsbefragung 2019;
Berechnung und Darstellung: GÖG



ohne Personen in Anstaltshaushalten
hochgerechnet auf die Gesamtbevölkerung (15 Jahre und älter)

Quelle: Statistik Austria – Österreichische Gesundheitsbefragung 2019;
Berechnung und Darstellung: GÖG

Alter WHO-Einteilung

- "Übergang ins Alter": 60- bis 65-Jährige
- "junge Alte": 60- bis 74-Jährige
- "Betagte und Hochbetagte" 75- bis 89-Jährige
- "Höchstbetagte" 90- bis 99-Jährige
- "Langlebige" 100-Jährige und älter

Biologisches versus chronologisches/kalendarisches Alter

Was ist Geriatrie?

Die Geriatrie ist ein Spezialgebiet der Medizin. Es umfasst die präventive, kurative, rehabilitative und palliative Betreuung älterer Patient*innen unter besonderer Berücksichtigung der somatischen, psychischen und sozialen Aspekte.

ÖGGG, 1.4.2008

Stellenwert der Geriatrie



„Die Bedeutung einer speziellen Lehre der Krankheiten des alten Patienten wird heute nicht mehr in Frage gestellt...“

„Die Pathologie des Seniums, sie ist auch verbunden mit Schwierigkeiten, die nur mittels einer langen Erfahrung und eines gewaltigen Wissens in ihren besonderen Merkmalen beherrscht werden kann.“

„... dieser so interessante Teil der Medizin wurde sehr lange vernachlässigt. Heutzutage hat er sich endlich seine Autonomie erschlossen.“

Jean-Martin Charcot, 1890

Charakteristika geriatrischer Patient*innen

Höheres biologisches Alter

- eingeschränkte Organfunktion
- Multimorbidität
- das Zusammentreffen von akuten und chronischen Erkrankungen
- atypische Symptomatologie
- atypischer Krankheitsverlauf
- erhöhtes Risiko für Arzneimittelinteraktionen
- somit insgesamt erhöhte Vulnerabilität

Erhöhtes Risiko für funktionelle Einschränkungen

- erhöhtes Risiko für Autonomieverlust und Pflegeabhängigkeit

ÖGGG, 1.4.2008

Charakteristika geriatrischer Patient*innen

Geriatrische Syndrome

- Frailty
- Gangunsicherheit, Sturz
- Immobilität
- kardiale Instabilität
- Intellektuelles Impairment - kognitive Defizite
- Delir
- Inkontinenz
- chronische Schmerzen
- Mangelernährung
- Soziale Isolation

ÖGGG, 1.4.2008

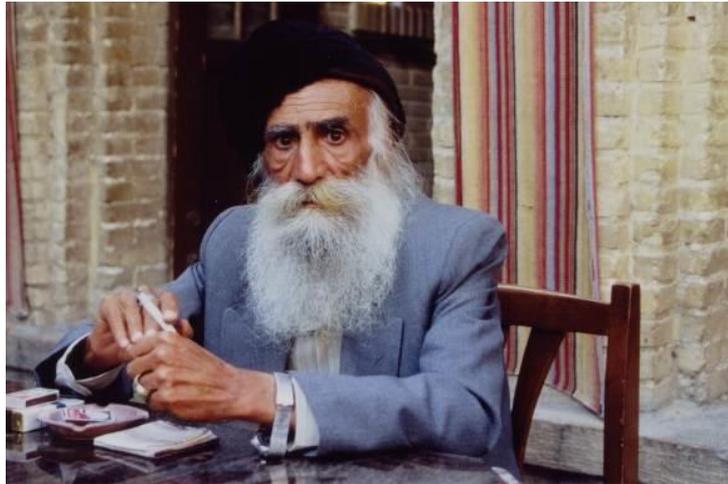
Das Spektrum der Geriatrie

Prävention	Akutgeriatrie	Geriatrische Rehabilitation	Palliative Care
Erhaltung od. Verbesserung d. Gesundheitszustandes älterer Menschen	Diagnostik u. Behandlung akut erkrankter hochbetagter Menschen mit somatischer und psychischer Multimorbidität	Wiederherstellung od. Erhaltung der Selbständigkeit im tägl. Leben	Kompetente Behandlung (Symptomkontrolle), Begleitung u. Betreuung Schwerkranker u. Sterbender
Präventive Massnahmen (sek. u. tertiär)	Interdisziplinäre Betreuung u. Frührehabilitation	Minimierung des Bedarfs an Pflege (PH)	Optimierung der Lebensqualität
Minimierung der Pflege- und Hilfsbedürftigkeit	Ziel: Reintegration in das frühere soziale Umfeld	Soziale Beratung u. Dienste, Hausabklärung	Einbeziehung des sozialen Umfelds

Die Ziele der Geriatrie

- ✓ Erhaltung der Gesundheit und der größtmöglichen Selbständigkeit durch präventive Maßnahmen und Behandlung akuter Krankheiten
- ✓ Kompression der Morbidität - Verlängerung der behinderungsfreien Lebenserwartung
- ✓ Bei neu auftretender Behinderung - Wiedererlangen und Sicherung der größtmöglichen Unabhängigkeit durch medizinische, rehabilitative und soziale Maßnahmen
- ✓ Bei bleibender Abhängigkeit und Behinderung - Betreuung und Entwicklung der verbliebenen Fähigkeiten
- ✓ Bei fortschreitenden Leiden - Linderung der Beschwerden und mitmenschliche Begleitung allenfalls bis zum Tod

Gesamtziel

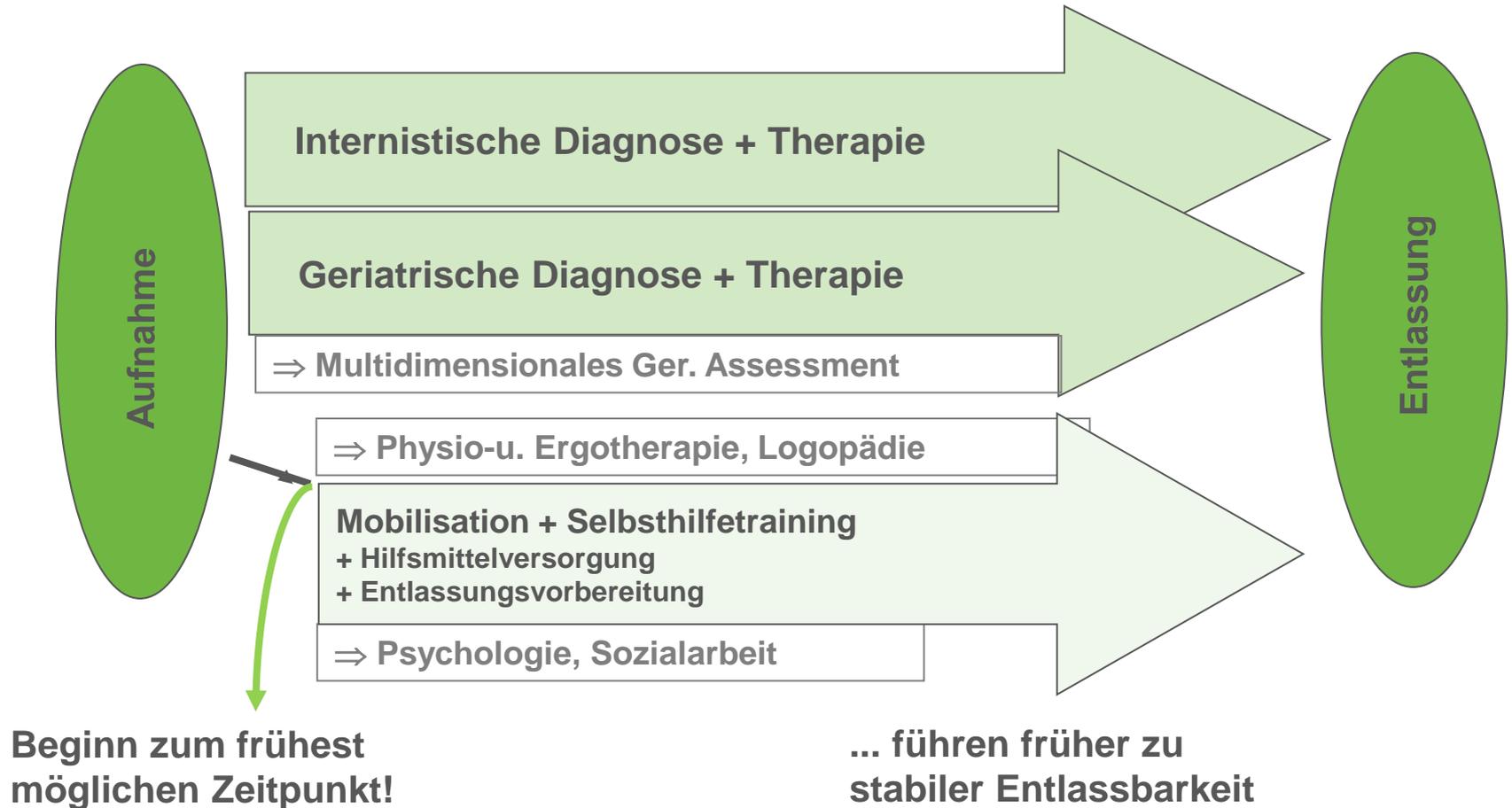


Erhaltung und Förderung
der **Autonomie**
solange als möglich und
im größtmöglichen Umfang

Ausprägungen des Alterns

Fit	Prefrail	Frail
Ohne Funktions- einschränkungen	Funktionsabbau	Funktionsverluste
Reserven stabil / zunehmend	Reservenabbau	Reserven erschöpft
ca. Anteil an > 60-Jährigen		
80 %	5-10 %	5 – 10 %

Akutgeriatrie





Gesundheitspark
Göttlicher Heiland Wien

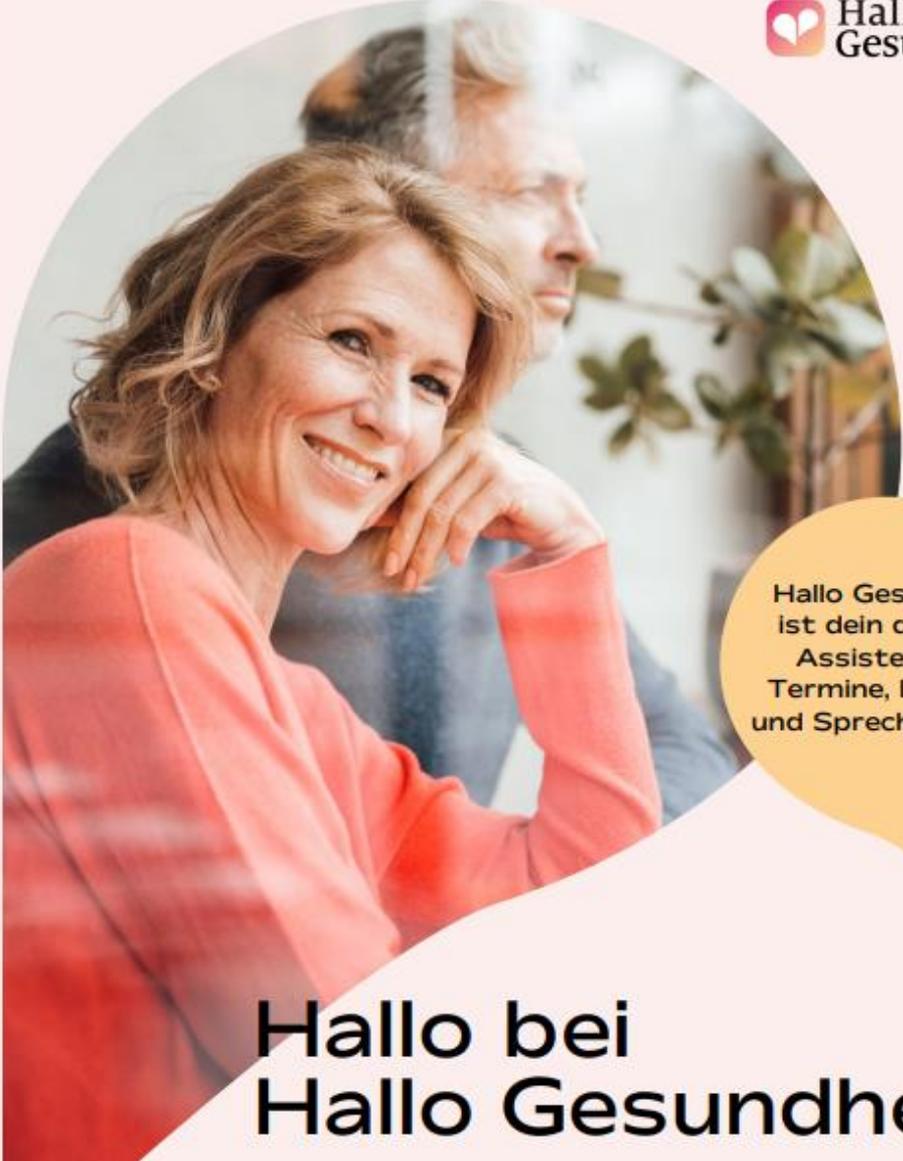


**Göttlicher
Heiland**
Krankenhaus Wien

Netzwerk mit Expertinnen* und Experten* aus

- ❖ Medizin
- ❖ Therapie
- ❖ Vorsorge
- ❖ Pflege
- ❖ Rehabilitation
- ❖ dem Sozialbereich

unterstützt und begleitet bei gesundheitlichen Anliegen
bis ins hohe Alter.



 Hallo
Gesundheit

Hallo Gesundheit
ist dein digitaler
Assistent für
Termine, Befunde
und Sprechstunden.

**Hallo bei
Hallo Gesundheit!**

Gesundheit
kommt von Herzen.

Fit 😊 KHGH

Programm Frühjahr 2024

„Glücklich sein hängt
vor allem von der
Gesundheit ab.“
George William Curtis

Wir legen großen Wert auf das Wohlbefinden unserer Mitarbeiter*innen. Daher haben wir ein spezielles Gesundheitsprogramm für Sie entwickelt. Mitarbeiter*innen erhalten bei den folgenden Angeboten einen Spezialpreis, der vom Göttlicher Heiland Krankenhaus gefördert wird. Mit Ihrem Mitarbeiter*innenausweis melden Sie sich bei unseren Partner*innen an. Anmeldung für alle Angebote:
Wenn nicht anders angeführt, bei den jeweiligen Partner*innen.

Sportzentrum Marswiese

Ermäßigt Training durch Vorlage des Mitarbeiter*innenausweises:

- Klettern: 20% Preisermäßigung auf den Eintritt in die Kletterhalle (exkl. Leihmaterial)
- Tennis: 20% Preisermäßigung für Tennisbuchungen auf den Freiplätzen im Tarif B (Mo-Fr 8:00 bis 14:00 Uhr)
- Beachvolleyball: 20% Preisermäßigung auf das gesamte Beachvolleyballangebot (Einzelstunden, Doppelstunden, Abonnements)

Gutscheine, Wertkarten, Shopartikel u.ä. sind von der Vereinbarung ausgenommen.
Kontakt: T: +43 1 489 7172, E-Mail: rezeption@marswiese.at,
www.marswiese.at

Trainings

Interessiert an verschiedenen Trainingsmöglichkeiten und den neuesten Trainingsmethoden? Mitarbeiter Mario Suchard bietet vielfältige Personal Trainings nach dem E-Concept-Ansatz für eine solide Gesamtkörperfitness an, darunter Kraft- und Kraftausdauertraining sowie Rumpfkrafttraining. Zusätzlich gibt es Mobilisationstraining zur Förderung der Beweglichkeit und individuelle Trainingsplanung. Die Workshops bieten eine vertiefte Auseinandersetzung mit Fitness, neue Trainingsmethoden und Expertenwissen.

Termin: Auf Anfrage, Dauer/Einheit ca. 60 Minuten
Ort: KHGH Physio-Turnsaal
Kontakt/Anmeldung: [Mario Suchard, mario.suchard@gmail.com](mailto:Mario.Suchard@mario.suchard@gmail.com)
Kosten: 50€ statt 80€

Meine Wegbegleiter

„Meine Wegbegleiter“ bieten psychosoziale Unterstützung durch verschiedene Angebote wie systemisches Coaching, Stressmanagement, Burnout-Prävention, Mental- und Achtsamkeitstraining, tiergestützte Intervention sowie Einzel- und Gruppenberatung (auch online). Darüber hinaus stehen Vorträge, Workshops und Seminare zur Verfügung, um Entlastung, Klarheit, Orientierung und Veränderung zu fördern.
Mögliche Angebote:

- Mental health4men 140€ statt 175€
- Workshop zur emotionalen Gesundheit 151€ statt 189€
- Beratung und Coaching / Cool dogstool kids 72€ statt 90€
- Workshop „Autogenes Training“ 120€ statt 150€

Termin: Auf Anfrage
Ort: Gesundheitspark
Kontakt/Anmeldung: info@meinewegbegleiter.at
Alle Infos: www.meinewegbegleiter.at
Kosten: 20 Prozent Ermäßigung auf alle Angebote



Göttlicher
Heiland
Krankenhaus Wien



Göttlicher
Heiland
Krankenhaus Wien

Akupunktur

Leiden Sie unter Beschwerden des Bewegungsapparates, Migräne oder anderen neurologischen Indikationen? Verschiedene Akupunkturformen wie Körperakupunktur, Ohrakupunktur, YNSA (Schädelakupunktur nach Yamamoto) oder koreanische Handakupunktur können hier helfen und werden im Göttlicher Heiland Krankenhaus je nach Bedarf angeboten.

Für Kinder stehen für eine völlig schmerzfreie Therapie Shonshin (japanische Kinderaakupunktur) oder der Soft-Laser zur Verfügung.

Termin: Jeden Mittwoch ab 14.30 Uhr
Ort: Ambulanzraum 14 im KHGH
Kontakt/Anmeldung: Frau Ebinger T: +43 1 80110 3312, Mo-Fr jeweils 8-13 Uhr
Kosten: 25€

Cranio-sacrale Behandlung

Craniosacral Balancing fördert das körperliche und mentale Wohlbefinden durch gezielte Lösung von Verspannungen, Blockaden und Bewegungseinschränkungen. Die Einsatzgebiete umfassen die Behandlung von Burnout, Schlafstörungen, Migräne, Schwindel, Unruhe, Erschöpfungszuständen und chronischen Schmerzen. Craniosacral Balancing stärkt das Immunsystem und fördert Regeneration und Entspannung. Auch begleitende Maßnahmen bei Zahn- und Kieferregulierungsproblemen sowie bei Verdauungsproblemen und psychosomatischen Beschwerden möglich.

Termin: Auf Anfrage, Dauer ca. 60-75 Minuten
Ort: KHGH Physio-Raum 4
Kontakt/Anmeldung: [Laura-Adriana Stricker, laura.stricker@gmail.com](mailto:Laura-Adriana.Stricker@taura.stricker@gmail.com)
Kosten: 70€ statt 120€

Heilmassage

Bei Heilmasseur Gerald Jondack kann eine breite Palette therapeutischer Maßnahmen mit ärztlicher Verordnung in Anspruch genommen werden. Zu den angebotenen Therapien zählen klassische Heilmassage, manuelle Lymphdrainage, Fußreflexzonentherapie, Akupunkturmassage, Tiefenmassage nach Marnitz, Triggerpunkt-Therapie, Faszien-Therapie, Bindegewebsmassage und Segmentmassage. Durch diese vielfältigen Ansätze kann er individuell auf die Bedürfnisse und Beschwerden seiner Patient*innen eingehen.

Termin: Auf Anfrage, Dauer/Einheit ca. 50 Minuten
Ort: Gesundheitspark Ordinationsraum 12
Kontakt/Anmeldung: jeanine.loessel@khgh.at
Kosten: 55€ statt 75€

Exzellenzfeld Altersmedizin

- 1. Handlungsfeld Leistungsbereiche:**
Erstellung einer gruppenweiten Leitlinie für Polypharmazie
- 2. Verbundweite Zusammenarbeit:**
Teilnahme am österreichweiten Benchmarking als Qualitätssicherungsmaßnahme in allen geriatrisch tätigen Häusern der VG
- 3. Aus- und Weiterbildung:**
Entwicklung eines multiprofessionellen geriatrischen Fortbildungsprogramms für alle Häuser der VG
- 4. Außendarstellung/Kommunikation:**
Erstellung einer eigenen Homepage für alle Exzellenzfelder
- 5. Forschung & Entwicklung:**
Durchführung multizentrischer Versorgungsstudien innerhalb der VG



So kann ich gut alt werden...

Ausgewogene Ernährung

Geistige Aktivität

Bewegung

Kein Rauchen

Gelassenheit

Impfen

Sozialkontakte

Gesundes Körpergewicht

Positive Grundeinstellung

Vorsorgeuntersuchungen



Lachen

Lieben

Lernen



Lebensqualität

Nicht nur am Leben sein,
sondern ein Leben haben.



E. Loewy

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Prim. Dr. Athe Grafinger, MSc
Vorstand der Abteilung Innere Medizin 2 - Diabetologie
mit Department Akutgeriatrie/Remobilisation
und Palliativstation St. Raphael
Ärztliche Direktorin
Krankenhaus Göttlicher Heiland GmbH
FN 157355 f, Handelsgericht Wien, Firmensitz Wien
1170 Wien, Dornbacher Straße 20-30

Tel.: +43 (1) 400 88 - 9202
Fax: +43 (1) 400 88 - 9299
E-Mail: athe.grafinger@khgh.at
Web: www.khgh.at