



## Prävention für Jung und Alt

*Neben ihrem Programm zur Gesundheitsförderung in der Grundschule baut die Ärztekammer Nordrhein jetzt auch ein Projekt zur Gesunderhaltung im Alter auf.*

Der Gedanke, dass die Gesundheitsförderung ein wichtiges Element in der gesundheitlichen Versorgung unserer Bevölkerung werden muss, setzt sich mehr und mehr durch. So will Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt die Prävention zu einer „eigenständigen Säule“ neben der Krankheitsbehandlung, Rehabilitation und Pflege ausbauen. Die jetzigen Regelungen sollen nach den Plänen der Ministerin in einem eigenen Präventionsgesetz zusammengefasst und gleichzeitig verbessert werden.

Mit ihrem Projekt zur Gesundheitserziehung in der Grundschule arbeitet die Ärztekammer Nordrhein bereits seit vielen Jahren daran, jungen Schülern und ihren Eltern das Thema Gesundheit und Gesundheitsvorsorge näher zu bringen – inzwischen gemeinsam mit der AOK Rheinland. Die Unterrichtsmaterialien der Ärztekammer lassen sich in den verschiedensten Fächern verwenden – im Sportunterricht, aber auch beispielsweise im Mathematik- oder Sachunterricht.

Die große Resonanz auf diese Initiative zeigt: Die Schule ist der richtige Ort, um Grundlagen für gesundheitsbewusstes Verhalten zu legen. Inzwischen konnte eine Vielzahl von Schulen gewonnen werden, in Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten Gesundheitsförderung zu praktizieren und auch im Schulprogramm zu verankern.

Daneben können die Schulen Ärztinnen und Ärzte in die Klassen holen oder mit den Kindern eine Arztpraxis oder Krankenhausabteilung besuchen. Außerdem stehen Mediziner bereit, um auf Elternabenden über die Themen Bewegung und Entspannung, Essen und Ernährung, Kindersicherheit, Sexualerziehung und Suchtprävention zu informieren (*siehe auch den Zwischenbericht zu dem Projekt auf Seite 19*).

Die Aktivitäten zur Gesundheitsförderung in der Grundschule beruhen auf der Überlegung, dass das Kindes- und Jugendalter die Schlüsselfunktion für die Gesundheit im Erwachsenenalter besitzt. Wenn sich gesundheitschädigende Verhaltensweisen beim Erwachsenen bereits verfestigt haben, lassen sich diese nur schwer korrigieren.

Angesichts der Entwicklung hin zu einer Gesellschaft des langen Lebens stellt jedoch auch die Gesundheitsförderung bei alten, insbesondere auch hochbetagten Menschen eine wachsende Herausforderung dar. Deshalb hat die Ärztekammer Nordrhein ihre Kampagne „Gesund und mobil im Alter“ im November auch einer breiteren Öffentlichkeit vorgestellt (*siehe auch Seite 7 und Rheinisches Ärzteblatt August 2003, Seite 11*).

Ärztinnen und Ärzte können durch qualifizierte Beratung einen wichtigen Beitrag dazu leisten, Sicherheit, Selbstständigkeit und Mobilität ihrer älteren Patienten zu fördern und damit die Chance auf ein weitgehend gesundes Altwerden zu verbessern.

Vielfach lassen sich so Behandlungs- oder gar Pflegebedürftigkeit vermeiden, verursacht zum Beispiel durch Stürze und Hüftfrakturen. Die Ärztekammer hat dieses Thema in einer Broschüre aufgearbeitet, die zahlreiche praktische Empfehlungen für Ärztinnen und Ärzte enthält (*Bestelladresse siehe Seite 7*). Immerhin wird geschätzt, dass nahezu jeder dritte allein lebende Mensch über 65 Jahre einmal pro Jahr stürzt, von den über 80-Jährigen sogar acht von zehn.

Von den rund 120.000 Hüftfrakturen, die in einem Jahr in der Klinik behandelt werden, betreffen über 90 Prozent Patienten im Alter von über 65 Jahren. Durch relativ einfache Vorbeugemaßnahmen wie das Training von Kraft und Balance und das Tragen von Hüftprotektoren ließen sich zehntausende dieser Verletzungen vermeiden.

Bei aller Unsicherheit über die Zukunft unseres Gesundheitswesens ist eines gewiss: Die Bedeutung der Prävention wird weiter steigen. Wir Ärztinnen und Ärzte sollten die sich daraus ergebenden neuen Möglichkeiten rechtzeitig erkennen und konsequent wahrnehmen.

*Dr. Arnold Schüller  
Vizepräsident der Ärztekammer  
Nordrhein*