

Das ganze Leben leben!

Das Netzwerk Altersmedizin Steiermark hat sich es sich zum Ziel gesetzt, den Umgang mit dem Altern in der Gesellschaft positiv zu beeinflussen.

Walter Schippinger



Prim. Priv.-Doz. Dr. med. Walter Schippinger, MBA, Ärztlicher Leiter der Albert Schweitzer Klinik, Präsident des Netzwerks Altersmedizin Steiermark. Foto: Foto Furgler

Der Verein Netzwerk Altersmedizin Steiermark möchte Bausteine dazu setzen, die Steiermark zur Best-Practice-Region zu machen, in der Gesundheit und aktives Leben für möglichst viele Menschen bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Foto: Shutterstock

Wir wollen möglichst alt werden, verdrängen aber gleichzeitig das Alter immer mehr aus unserem öffentlichen und persönlichen Bewusstsein. Altern und das Alter selbst werden meist ausschließlich mit unerwünschten Zuständen in Zusammenhang gebracht, wie dem Auftreten von Krankheiten, Pflegeabhängigkeit und dem Verlust von Alltagsfähigkeiten und Lebensqualität. Dass aber Altern auch positive Entwicklungen und Phänomene mit sich bringen kann, wie Weisheit, Lebensklugheit und Erfahrung, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und die Freiheit davor, sich fortwährend beweisen und messen zu müssen, wird im weit verbreiteten Streben nach bleibender Jugendlichkeit meist kein Gewicht beigemessen. Altern und Alter sind also vielfach negativ konnotiert, was wieder einen starken Einfluss auf unseren Umgang mit dem Alter und mit alten Menschen hat.

Der Verein Netzwerk Altersmedizin Steiermark wurde 2019 von einer Gruppe von Persönlichkeiten gegründet, die sich nicht damit abfinden wollten, dass alte Menschen zunehmend sozial isoliert und aus der Mitte unserer Gesellschaft verdrängt werden. Das Netzwerk Altersmedizin Steiermark verfolgt die Vision, dass Gesundheit und ein aktives Leben in so-

zialer Teilhabe möglichst vielen Menschen bis ins hohe Alter ermöglicht werden. Um für die Erreichung dieser Ziele konkrete Maßnahmen zu setzen, ist der Verein in drei Tätigkeitsfeldern aktiv: 1. Tätigkeitsfeld – Wissen & Gesellschaft: In Informationsveranstaltungen und Kongressen wird auf die Bedürfnisse älterer Menschen aufmerksam gemacht und über innovative Modelle zur Förderung eines aktiven und gesunden Alterns in sozialer Teilhabe informiert. Dazu findet von 11. bis 13. November 2021 der bereits 3. Jahreskongress des Netzwerks Altersmedizin Steiermark statt. An den beiden ersten Kongresstagen in der Aula der Medizinischen Universität Graz referieren und diskutieren Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Fachdisziplinen mit Vertretern von Selbsthilfegruppen und politischen Entscheidungsträgern zum Thema eines guten Lebens von Menschen mit Demenz. Der 13. November 2021 wird als steirischer Tag des gesunden Alterns der Bevölkerung in der ganzen Steiermark zahlreiche Möglichkeiten zur Information bieten, was wir für uns und unsere Mitmenschen tun können, um möglichst gesund, aktiv und in sozialer Teilhabe alt zu werden.

Neben der Vermittlung von Wissen und damit der positiven Beeinflussung unserer Einstellung zum Al-



Wir wollen möglichst alt werden, verdrängen aber das Alter aus unserem öffentlichen und persönlichen Bewusstsein. Foto: Shutterstock

ter widmet sich der Verein in seinem 2. Tätigkeitsfeld – Innovation & Forschung – auch der Initiierung von Projekten in der altersmedizinischen Forschung und Gesundheitsförderung. Im 3. Tätigkeitsfeld – Qualität und Sicherheit – hat sich das Netzwerk Altersmedizin zum Ziel gesetzt, altersmedizinische Patientenziele und Qualitätsziele zu definieren und zu etablieren, um für ältere Menschen, die Hilfe im Gesundheitssystem suchen, eine ihren spezifischen Bedürfnissen entsprechende Versorgung sicherzustellen. Warum solche Initiativen wichtig sind, zeigen einige Zahlen: Die Lebenserwartung ist in Österreich in den letzten Jahrzehnten glücklicherweise stark angestiegen (Frauen 84,1 Jahre, Männer 79,3 Jahre). Der prozentuelle Anteil der gesunden Lebensjahre an der gesamten Lebensspanne ist jedoch in Österreich kürzer als im Durchschnitt der Europäischen Union (Vergleich Österreich–EU: 72 % versus 81 % bei Männern, 68 % versus 77 % bei Frauen). Maßnahmen, die das Ziel einer hohen Lebenserwartung in guter Gesundheit anstreben, müssen die Bereiche Gesundheitsförderung, Prävention und funktionsfördernde Altersmedizin umspannen. Der Verein Netzwerk Altersmedizin Steiermark möchte Bausteine dazu setzen, die Steiermark zur Best-Practice-Region zu machen, in der Gesundheit und aktives Leben für möglichst viele Menschen bis ins hohe Alter erhalten bleiben und wo möglichst vielen

Menschen auch im Alter ein Leben zu Hause – mit individueller Unterstützung – ermöglicht wird. Zum Thema des Alterns in Gesundheit und sozialer Teilhabe wird ab September das Buch „Das ganze Leben leben. Holt Euch das Alter wieder zurück!“ im Buchhandel erhältlich sein, welches von Autorinnen und Autoren des Netzwerks Altersmedizin Steiermark verfasst wurde.

Das Buch wird von der Vision einer Reintegration des Alters in die Mitte unserer Gesellschaft getragen. Die Autorinnen und Autoren, die sich seit Jahren in ihrer beruflichen Praxis in der Medizin, Pflege, Wissenschaft, Politik, Philosophie und Theologie mit dem Thema des Alterns beschäftigen, nähern sich aus ihrer jeweils eigenen Perspektive dem Thema des Alterns in Würde und sozialer und gesellschaftlicher Teilhabe an. Angesprochen werden alle Menschen, die an gesundem und aktivem Altern für sich und ihre Mitmenschen interessiert sind und die wissen wollen, was wir heute tun müssen, damit Alter nicht länger mit Einsamkeit, Isolation und Leben im Pflegeheim gleichgesetzt wird.

Netzwerk Altersmedizin Steiermark im Internet: www.netzwerk-steiermark.com

„Dass aber Altern auch positive Entwicklungen und Phänomene mit sich bringen kann [...], wird im weit verbreiteten Streben nach bleibender Jugendlichkeit meist kein Gewicht beigemessen.“



Ab September 2021 im Buchhandel: **Das ganze Leben leben. Holt Euch das Alter wieder zurück!** Herausgeber: Walter Schippinger, Rudolf Likar, Georg Pinter Springer Verlag, ISBN 978-3-662-62485-2

