



LEBENSSTILE

ÜBERWACHUNGSSYSTEM PASSI D'ARGENTO
DATEN 2016-2017

Alkohol, Rauchen, Ernährung, Körperliche Aktivität

Die Annahme eines gesunden Lebensstils ist hinsichtlich der steigenden Prävalenz der chronisch-degenerativen Krankheiten von großer Bedeutung. So haben zwischenzeitliche Risikofaktoren wie Bluthochdruck, hohe Cholesterin- und Blutzuckerwerte und Adipositas ihren Ursprung, neben den alters- und geschlechtsspezifischen Faktoren, in allgemein veränderbaren Risikofaktoren wie ungesunde Ernährung, Zigarettenrauch, Alkoholmissbrauch und Bewegungsmangel. Tatsächlich können gesunde Lebensstile einen positiven Beitrag zur Vorbeugung und Behandlung der hauptsächlichen chronischen Krankheiten leisten.

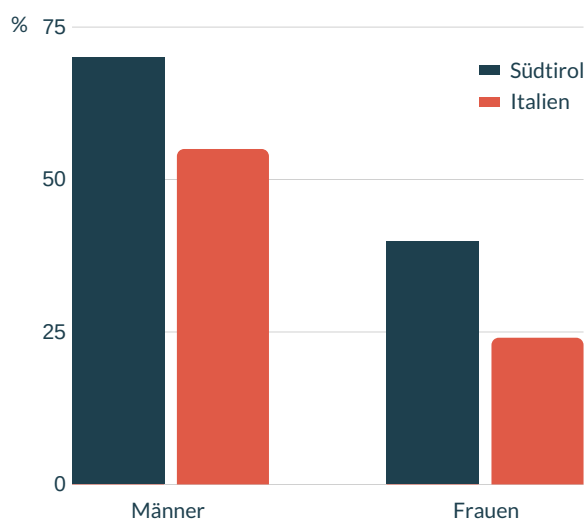
Was ist Passi d'Argento?

Das Überwachungssystem PASSI d'Argento zählt zu den Schlüsselinstrumenten zur Erfassung der Bedürfnisse der älteren Bevölkerung. Dabei werden Informationen erhoben, die dem Gesundheitspersonal, das mit den über 64-Jährigen in Kontakt steht, ermöglichen, Maßnahmen zur Verbesserung der Betreuung im Hinblick auf die Förderung und Beibehaltung der Gesundheit und die Vorsorge von Krankheiten zu ergreifen. PASSI d'Argento sammelt detaillierte Informationen über die Lebensstile der Senioren und ermöglicht zusammen mit PASSI einen vollständigen Einblick in die erwachsenen Bevölkerung. Die Verwendung eines standardisierten Verfahrens ermöglicht einen italienweiten Vergleich des Gesundheitszustandes und des aktiven Alterns der Bevölkerung und liefert hochwertige Daten zur Allgemeinbevölkerung und nicht nur zu den Nutzern der einzelnen Gesundheitsleistungen. Das aktive Altern ist ein Prozess der bereits vor dem 65. Lebensjahr beginnt. In den kommenden Jahren wird sowohl die Zahl der betreuungs- und pflegebedürftigen Personen als auch die Zahl der gesunden selbstständigen Senioren, die im beruflichen Alltag oder im freiwilligen Engagement eingesetzt werden und in der Gemeinschaft eingebunden sind, steigen.

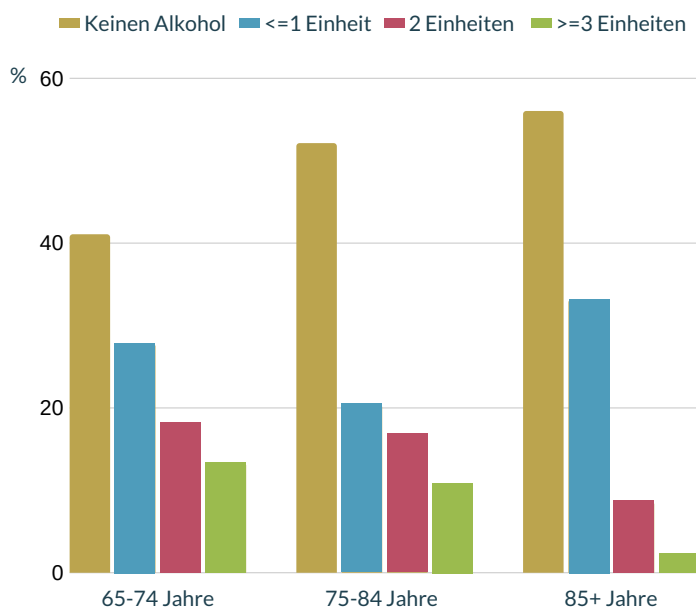
ALKOHOLKONSUM

Ältere Menschen trinken zwar in der Regel weniger als junge, aber altersbedingte Veränderungen im Stoffwechsel verstärken die Empfindlichkeit für alkoholinduzierte Krankheiten. Organe wie beispielsweise die Leber und Nieren haben im Alter größere Schwierigkeiten den Alkohol im Körper abzubauen. Ältere Menschen haben ein höheres Verletzungsrisiko durch Stürze und es kann zu Unverträglichkeiten zwischen dem Alkohol und der Einnahme von Medikamenten kommen. In den Leitlinien des italienweiten Forschungsinstituts für Nahrungsmittel und Ernährung (INRAN) wird den Senioren und Seniorinnen empfohlen, den Grenzwert von 12 Gramm Alkohol pro Tag nicht zu überschreiten. Diese Menge entspricht einer Einheit Alkohol, was wiederum 330ml Bier, 125ml Wein oder 40ml hochprozentigem Alkohol gleichkommt.

Alkoholkonsumenten nach Geschlecht
Vergleich mit dem italienweiten Wert



Tägliche Alkoholmenge nach Altersklassen
Südtirol

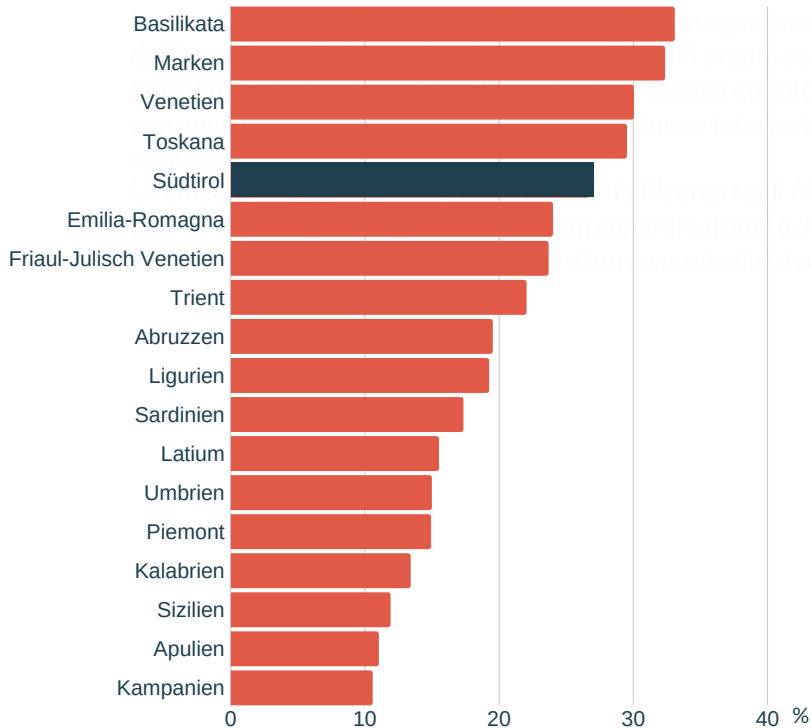


In Südtirol trinkt rund die Hälfte der 65-Jährigen und älter Alkohol im Vergleich zu einem italienweiten Durchschnitt von 37,4 Prozent. Männer trinken doppelt so häufig Alkohol als Frauen und der Konsum nimmt mit zunehmendem Alter bei Beiden ab. Der Anteil der Alkoholkonsumenten ist bei Hochschulabsolventen (63,7 Prozent) höher als bei Senioren, die höchstens einen Grundschulabschluss besitzen (46,9 Prozent). Außerdem kommen Alkoholkonsumenten sowohl bei italienischen Staatsbürgern (53,1 Prozent im Vergleich zu 40,7 Prozent der ausländischen Staatsbürger) als auch bei Senioren ohne finanziellen Schwierigkeiten häufiger vor (55,4 Prozent im Vergleich zu 56,2 Prozent).

In Südtirol trinkt einer auf vier Alkoholkonsumenten mehr als eine Einheit pro Tag. Dieses Risikoverhalten kommt bei Männern (44,2 Prozent) häufiger als bei Frauen (13,4 Prozent) vor. Mit zunehmendem Alter verliert dieses gesundheitsschädigende Trinkverhalten an Bedeutung. In der Altersklasse der 65- bis 74-Jährigen trinkt einer auf drei mehr als eine Einheit Alkohol am Tag, im Alter von 85 Jahren und älter ist es noch einer auf neun. Rund die Hälfte der Senioren ohne finanziellen Schwierigkeiten (55,4 Prozent) im Vergleich zu einem auf drei finanziell bedürftigeren Senioren (34,7 Prozent) trinken mindestens zwei Einheiten Alkohol am Tag. Besorgniserregend ist der Anteil der Senioren, die trotz Kontraindikationen Alkohol trinken: 49,4 Prozent der Lebererkrankten bestätigen, weiterhin Alkohol zu konsumieren und 18,1 Prozent davon haben ein gesundheitsschädigendes Trinkverhalten aufgrund der täglichen Menge von mehr als einer Einheit.

Die Daten bestätigen mangelnde Aufmerksamkeit des Arztes oder eines anderen Gesundheitspersonals dem Alkoholkonsum ihrer Patienten gegenüber, denn nur 4,3 Prozent empfehlen keinen Alkohol zu trinken. Dieser Anteil steigt auf 5,2 Prozent bei den Risikokonsumenten.

Gesundheitsschädigender Konsum Vergleich zwischen den Regionen und Provinzen



Italienweit trinkt weniger als einer auf fünf Senioren Alkohol (37,4 Prozent) und 18,3 Prozent davon mehr als eine Einheit am Tag. Dieses gesundheitsschädigende Trinkverhalten ist insbesondere im Norden Italiens verbreitet, mit Ausnahme der Region Basilikata mit 33,1 Prozent.

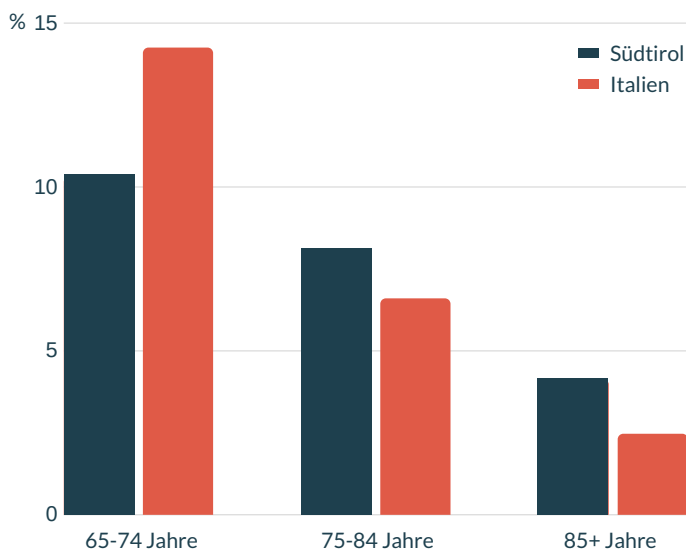
Auch auf italienweiter Ebene schenken die Ärzte oder das Gesundheitspersonal wenig Aufmerksamkeit dem Alkoholkonsum ihrer Patienten: in nur 9,9 Prozent der über 64-Jährigen wurde geraten keinen Alkohol mehr zu trinken; diese Empfehlung wurde in 10,2 Prozent der Senioren, die mehr als eine Einheit am Tag trinken, gegeben.



RAUCHGEWOHNHEIT

Das Rauchen ist der häufigste Risikofaktor für das Auftreten von zahlreichen chronisch-degenerativen Krankheiten, insbesondere der Atmungsorgane und des kardiovaskulären Systems. Das Rauchen ist die wichtigste Ursache für einen frühzeitigen Tod. Demnach schätzen Experten eine Verkürzung der Lebensjahre in Gesundheit von 12 Prozent (Daily - Disability-Adjusted Life Year). Die negativen Auswirkungen auf die Gesundheit steigen mit zunehmendem Alter: Die häufigsten mit dem Rauchen verbundenen Todesursachen bei über 60-Jährigen sind Lungenkrebs und chronisch-obstruktive Lungenkrankheit. Im Alter ist das Rauchen eine tief verwurzelte Gewohnheit, die es sich lohnt aufzugeben, um den negativen Auswirkungen entgegenzuwirken.

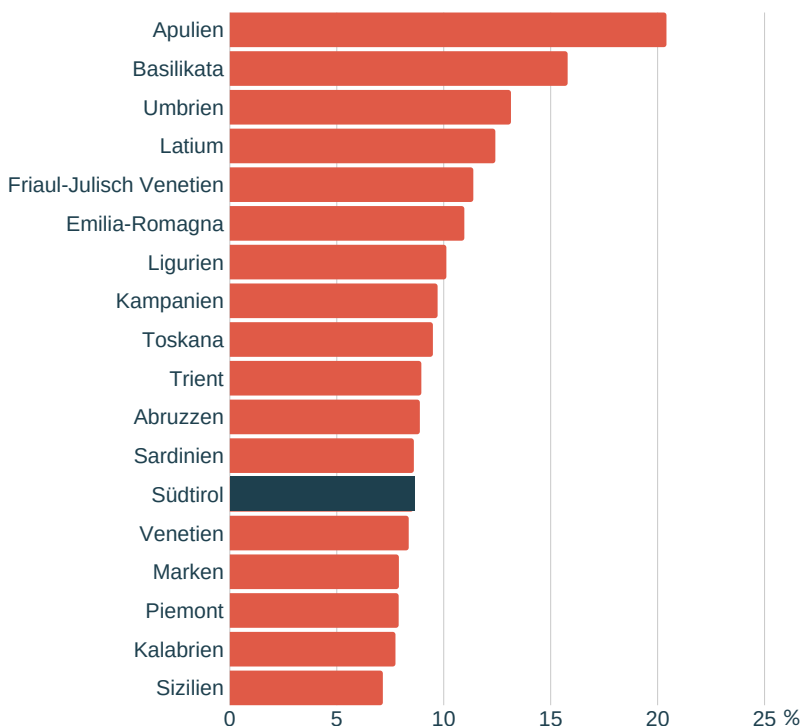
Raucher nach Altersklassen
Vergleich mit dem italienweiten Wert



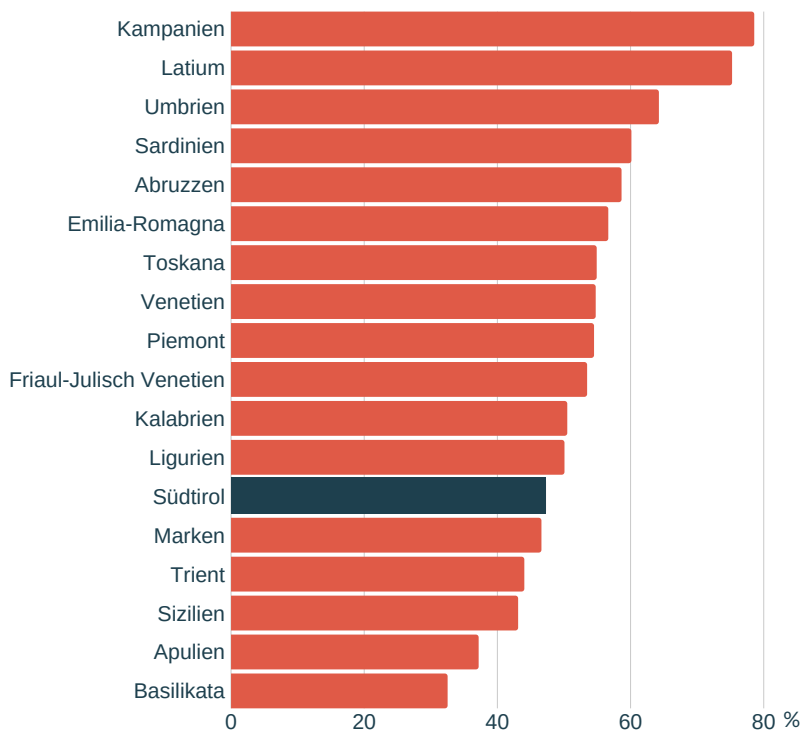
In Südtirol raucht etwas weniger als einer auf zehn Senioren im Alter von über 64 Jahren, drei auf zehn gehören zu den ehemaligen Rauchern und die restlichen sechs haben niemals geraucht. Durchschnittlich werden neun Zigaretten pro Tag geraucht. Männer rauchen etwas häufiger (8,1 Prozent) als Frauen (7,3 Prozent). Mit zunehmendem Alter nimmt der Raucheranteil ab: von den 65- bis 74-Jährigen greifen 10,3 Prozent zur Zigarette, bei den 75- bis 84-Jährigen rauchen 8,0 Prozent und bei den 85-Jährigen und älter sind es nur mehr 4,1 Prozent. Senioren mit ausländischer Staatsangehörigkeit zählen häufiger zu den Rauchern (12,2 Prozent) als italienische Staatsbürger (8,5 Prozent). Rund einer auf zehn Rauchern zündet mehr als 20 Zigaretten im Laufe des Tages an und wird als starker Raucher klassifiziert. Zur Gruppe der starken Raucher gehören mehr Männer (1,8 Prozent) als Frauen (0,2 Prozent), 1,3 Prozent der 64-bis 74-Jährigen im Vergleich zu 0,6 Prozent der 75- bis 84-Jährigen und keiner der über 84-Jährigen. Starke Raucher haben tendenziell eine geringe Schulbildung (1,6 Prozent im Vergleich zu 0,3 Prozent hohe Schulausbildung) und sind ausschließlich italienische Staatsbürger (0,9 Prozent).

Italienweit wurden sehr ähnliche Daten erhoben: 9,8 Prozent zählen zu den Rauchern und 26,7 Prozent zu den ehemaligen Rauchern. Die durchschnittliche Zahl der täglich gerauchten Zigaretten beträgt 11, wobei 19,4 Prozent mehr als 20 Zigaretten am Tag rauchen. Auf nationaler Ebene machen sich im Rauchverhalten kaum regionale Unterschiede bemerkbar. In den Regionen Apulien, Basilikata, und Umbrien ist der Raucheranteil am höchsten, während die wenigsten Raucher auf Sizilien und in Kalabrien zu finden sind.

Raucher
Vergleich zwischen den Regionen und Provinzen



Empfohlener Rauchstopp Vergleich zwischen den Regionen und Provinzen

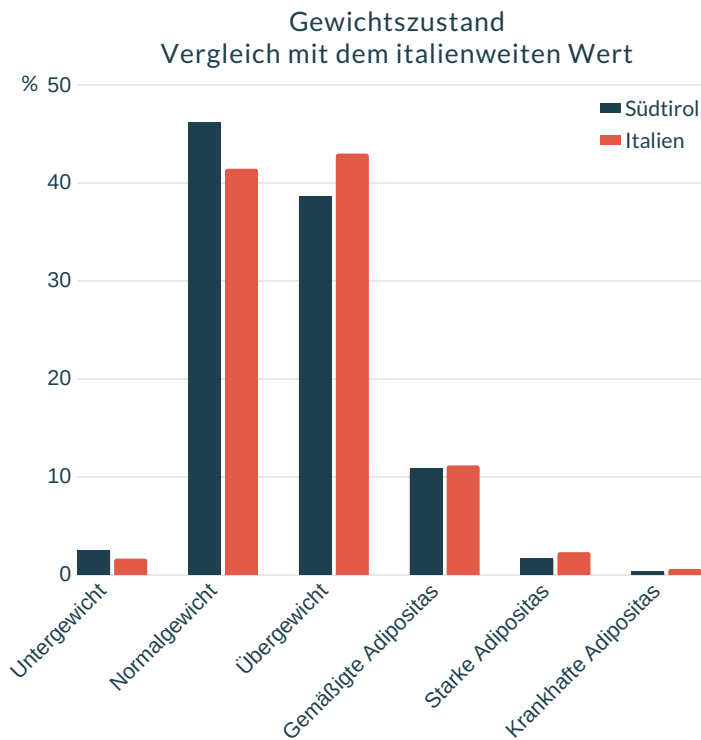


In Südtirol haben zwei auf fünf Raucher die Empfehlung des Arztes oder eines anderen Gesundheitspersonals erhalten, das Rauchen einzustellen. Italienweit wurde die Empfehlung eines Rauchstopps in 65,1 Prozent der Raucher erteilt. In den Regionen Kampanien, Latium und Umbrien wurde den Raucher am häufigsten ein Rauchstopp nahegelegt, während in der Basilikata, in Apulien und auf Sizilien der Rauchgewohnheit am wenigsten Aufmerksamkeit geschenkt wird. Nichts desto trotz können keine größeren Unterschiede zwischen Nord- und Süditalien festgestellt werden.

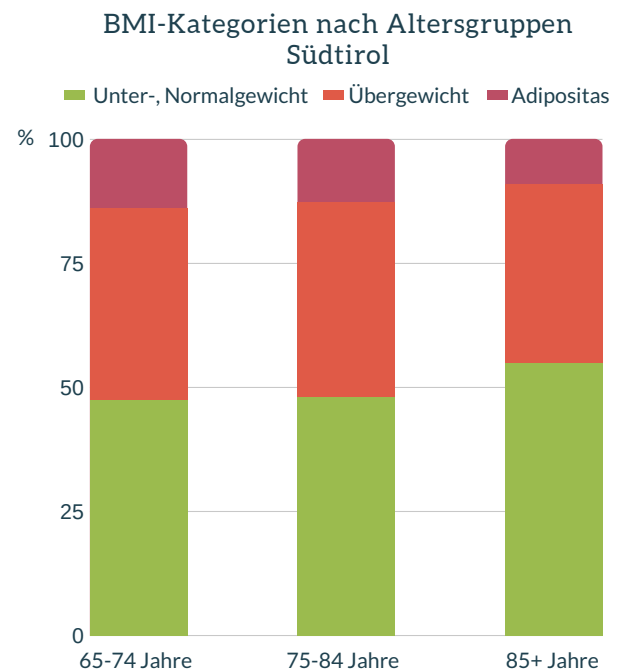
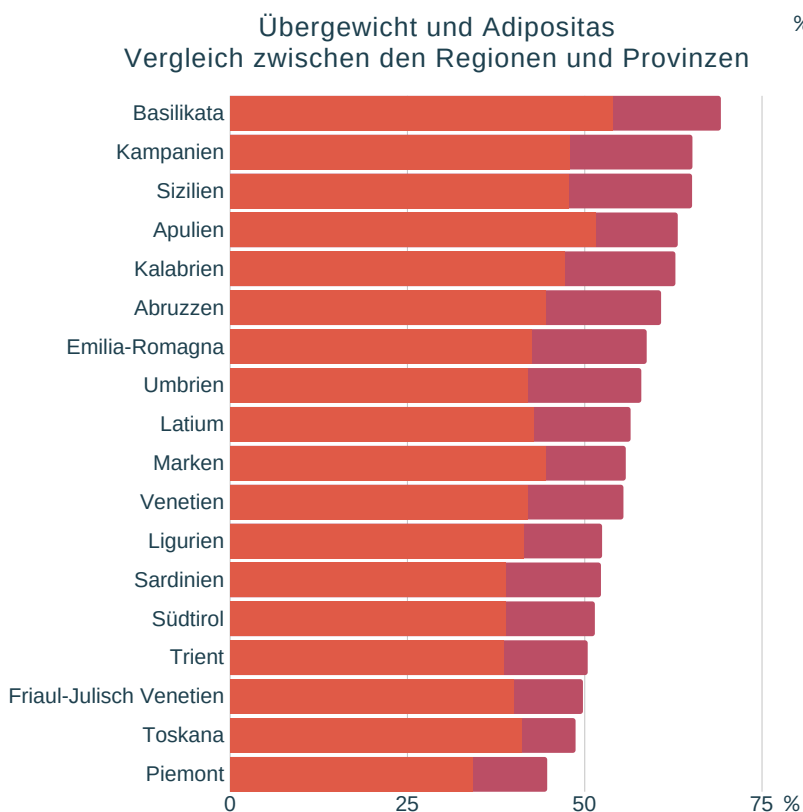


ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS

Das Körpergewicht hat in jedem Lebensabschnitt großen Einfluss auf die Gesundheit und die Lebensqualität. Dabei zählt Mangel- und Fehlernährung zu den häufigsten Erscheinungen bei älteren Menschen. Sowohl Untergewicht als auch Übergewicht erhöhen die Anfälligkeit für eine krankhafte Funktion verschiedener Organe und unterstützen den Alterungsprozess. Insbesondere Übergewicht begünstigt das Auftreten von Krankheiten und deren Verschlechterung und wirkt sich negativ auf die Lebensqualität aus. Ungewollter Gewichtsverlust stellt einen Indikator zur Messung der Gebrechlichkeit dar.

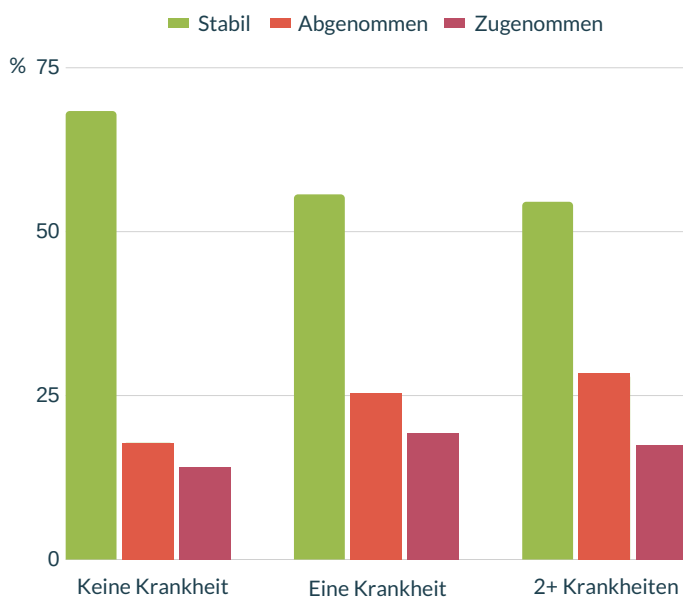


Den Passi d'Argento Daten zufolge, sind in Südtirol 38,6 Prozent der Senioren übergewichtig und 12,9 Prozent adipös. Gewichtsprobleme haben Männer häufiger als Frauen: 44,9 Prozent sind übergewichtig und 13,4 Prozent sind adipös. Mit fortschreitendem Alter nimmt der Anteil der adipösen Senioren von 13,9 Prozent der 64- bis 74-Jährigen auf 9,1 Prozent der über 84-Jährigen ab. Sowohl der Bildungsstand als auch die finanziellen Ressourcen nehmen Einfluss auf das Körpergewicht, so beträgt der Adipositasanteil bei Senioren mit großen finanziellen Schwierigkeiten 15,0 Prozent und genau so hoch ist er bei Senioren mit geringer Schulbildung. Die Landeswerte liegen unter dem italienweiten Durchschnitt: 43,0 Prozent Übergewicht und 14,0 Prozent Adipositas.



Aus der Analyse geht hervor, dass wie bei den Erwachsenen die Gewichtsprobleme im Süden Italiens größer als im Norden sind. Der Höchstwert an übergewichtigen Senioren wurde in der Region Basilikata mit 53,9 Prozent erhoben, Adipositas ist in Kampanien am häufigsten verbreitet mit 17,4 Prozent.

Veränderung des Körpergewichts nach Anzahl der Krankheiten - Südtirol

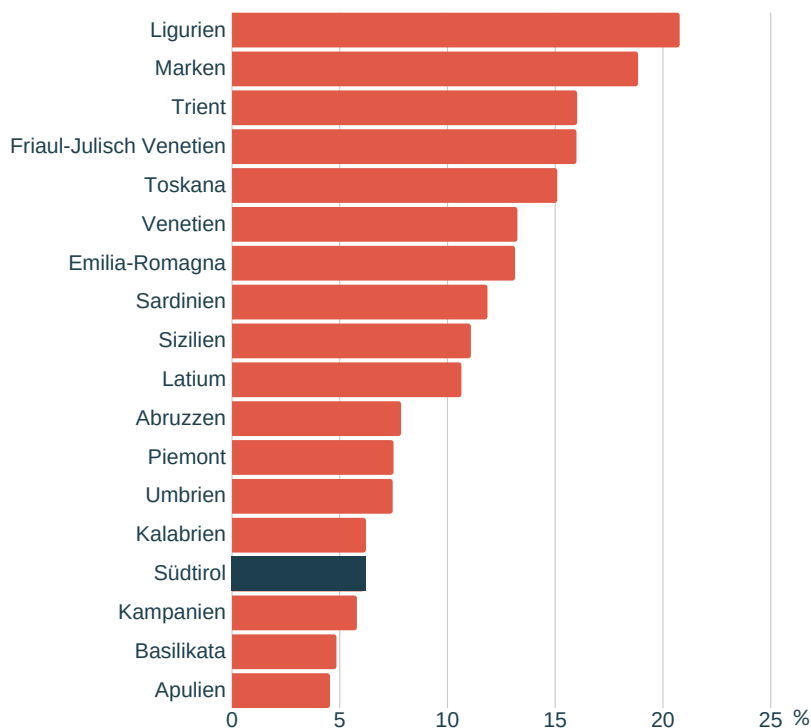


Nach dem 75. Lebensjahr unterliegt der BMI Index aufgrund von pathologischen und biologischen Faktoren Schwankungen. Wenn mit zunehmendem Alter der Anteil der übergewichtigen und adipösen Senioren sinkt, steigt gleichzeitig der Anteil der Senioren die ungewollt Gewicht verlieren.

Zwei auf fünf chronisch Kranke sind übergewichtig (40,6 Prozent) und einer auf sechs ist adipös (16,5 Prozent). Allerdings berichtet einer auf vier chronisch Kranken in den letzten 12 Monaten an Körpergewicht abgenommen zu haben.

Eine ausreichende Menge an Obst und Gemüse versorgt den Körper mit komplexen Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralien, organischen Säuren, Antioxidantien und Ballaststoffen, schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs, unterstützt die Darmfunktion und trägt positiv zur Behandlung der nicht insulinabhängigen Diabetes-Erkrankung bei. Die empfohlene Mindestmenge von 400 Gramm entspricht rund fünf Portionen und garantiert die Aufnahme der Nährstoffe und Antioxidantien. Etwas weniger als die Hälfte der Senioren isst bis zu zwei Portionen Obst und Gemüse pro Tag und nur 6 Prozent nimmt die empfohlene Tagesration zu sich, nämlich mindestens fünf Portionen. Frauen folgen der Empfehlung häufiger (7,1 Prozent) als Männer (4,6 Prozent) und mit zunehmendem Alter nimmt der Obst und Gemüse Konsum ab.

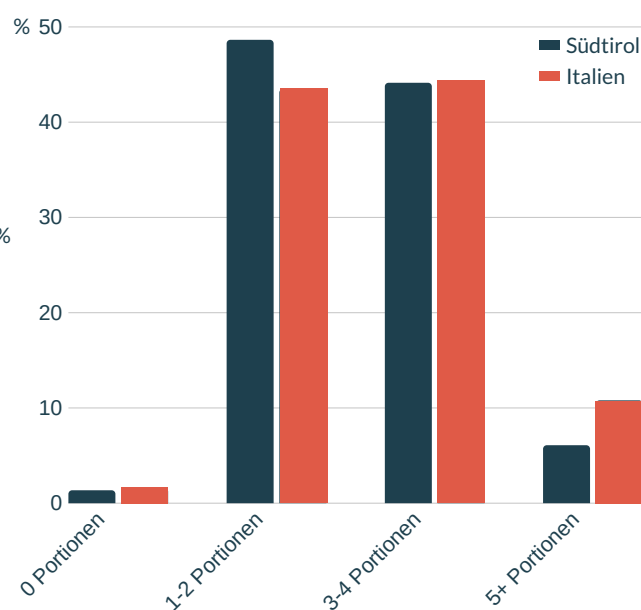
5-a day Vergleich zwischen den Regionen und Provinzen



Der Obst und Gemüse Konsum wird durch Schwierigkeiten beim Kauen beeinträchtigt. Drei auf fünf Senioren mit Kauproblemen essen nur eine bis zwei Portionen und nur 4,5 Prozent die empfohlenen fünf Portionen.

Ähnliche Werte wurden italienweit erhoben, wo 53,7 Prozent der Senioren mit Schwierigkeiten beim Kauen eine bis zwei Portionen täglich essen und 6,9 Prozent die empfohlene Anzahl.

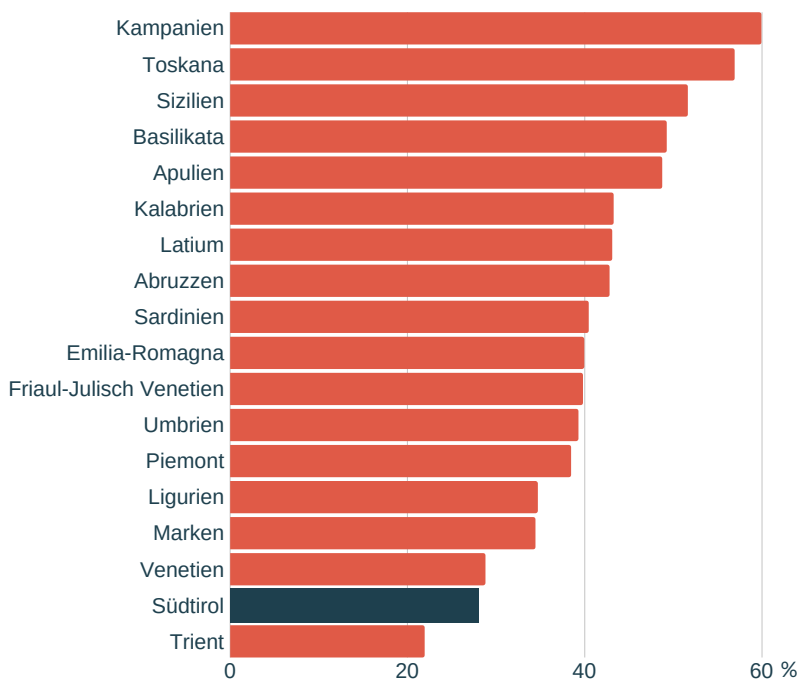
Anzahl der täglichen Portionen Vergleich mit dem italienweiten Wert



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

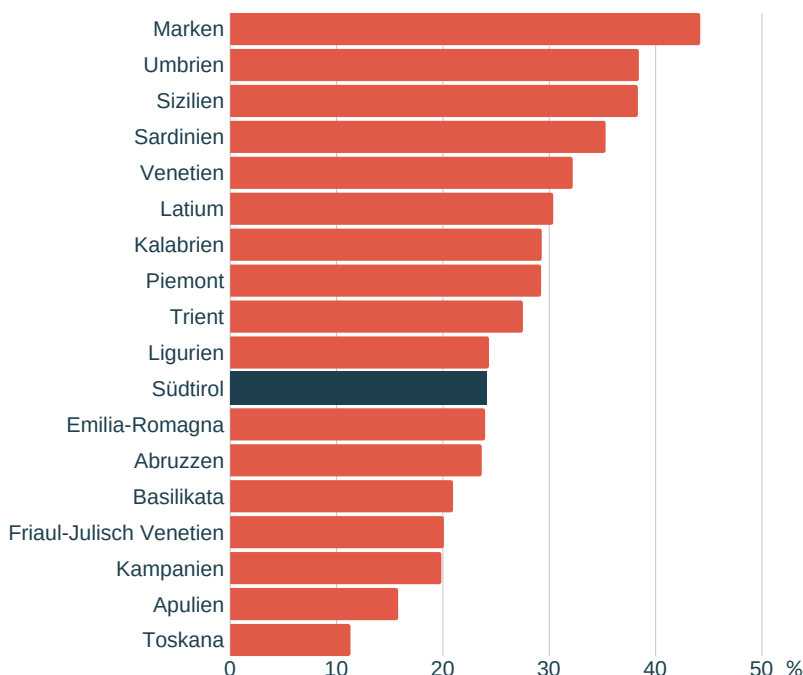
Regelmäßige körperliche Aktivität kann dem Auftreten von chronischen Krankheiten Einhalt bieten, die Sturzgefahr reduzieren und die Lebensqualität durch Verbesserung des psychischen Wohlbefindens steigern. Die körperliche Aktivität sollte auf den Gesundheitszustand und das Alter abgestimmt sein. Passi d'Argento verwendet zur Bewertung der körperlichen Aktivität die "Physical Activity Scale for the Elderly (PASE)", die aussagekräftig die körperliche Aktivität älterer Menschen einschätzt. Mit nur 8 Fragen werden unterschiedliche Aktivitäten erfasst, vom Sport zu den Freizeitaktivitäten (Gymnastik, Tanzen) bis hin zu den Haus- und Gartenarbeiten. Für jede Aktivität wird aufgrund des Zeitaufwands und der Intensität eine Punktezahl vergeben.

Bewegungsfaule Senioren
Vergleich zwischen den Regionen und Provinzen



In Südtirol ist der Anteil der bewegungsfaulen Senioren geringer als der italienweite Durchschnitt: 25,4 Prozent im Vergleich zu 39,2 Prozent. Eine bewegungsarme Lebensweise führen Frauen häufiger als Männer (29,7 Prozent gegenüber 19,7 Prozent), sowie die über 84-Jährigen im Vergleich zu den jüngeren Altersklassen (16,6 Prozent der 65- bis 74-Jährigen, 28,8 Prozent der 75- bis 84-Jährigen und 61,0 Prozent der 85-Jährigen und älter) und Senioren mit niedriger Schulbildung (27,8 Prozent mit Grundschulabschluss, 24,2 Prozent mit Mittelschulabschluss, 23,9 Prozent mit Oberschulabschluss, 16,6 Prozent mit Hochschulstudium). Bewegungsmangel tritt häufig in Verbindung mit anderen Risikofaktoren auf: Drei chronisch Kranke auf fünf, ein Senior mit depressiver Symptomatik auf zwei, zwei sozial isolierte Senioren auf fünf, ein Senior mit schlechter oder sehr schlechter Wahrnehmung des eigenen Gesundheitszustandes auf zwei üben keine körperliche Aktivität aus obwohl sie dazu in der Lage wären.

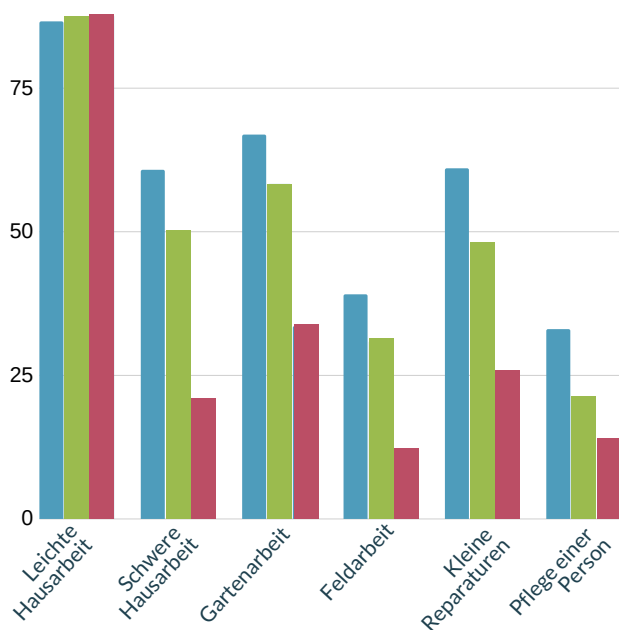
Empfehlung körperliche Aktivität auszuüben
Vergleich zwischen den Regionen und Provinzen



Obgleich das Wissen über die Bedeutsamkeit der Bewegung im Alter für das körperliche und psychische Wohlergehen weitverbreitet ist, wurde in nur 24,3 Prozent der über 64-jährigen Südtiroler Bewohner in den letzten 12 Monaten von Seiten des Arztes oder eines anderen Gesundheitspersonals körperliche Bewegung nahegelegt. Spazieren und Radfahren sind die beliebtesten Aktivitäten der Südtiroler Senioren (80,1 Prozent), sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen (82,7 Prozent und 78,4 Prozent). Leichte Hausarbeit wie Staubwischen und Teller waschen wird von 86,9 Prozent selbständig durchgeführt, 97,6 Prozent der Frauen und 73,2 Prozent der Männer. Weiters wurden die ehrenamtlichen oder Erwerbstätigkeiten im Sitzen und Gehen erhoben: Einer auf sechs arbeitet ehrenamtlich oder ist erwerbstätig (15,0 Prozent), wobei bei zwei auf fünf ist die Tätigkeit körperlich anstrengend und erfordert Bewegung (42,2 Prozent).

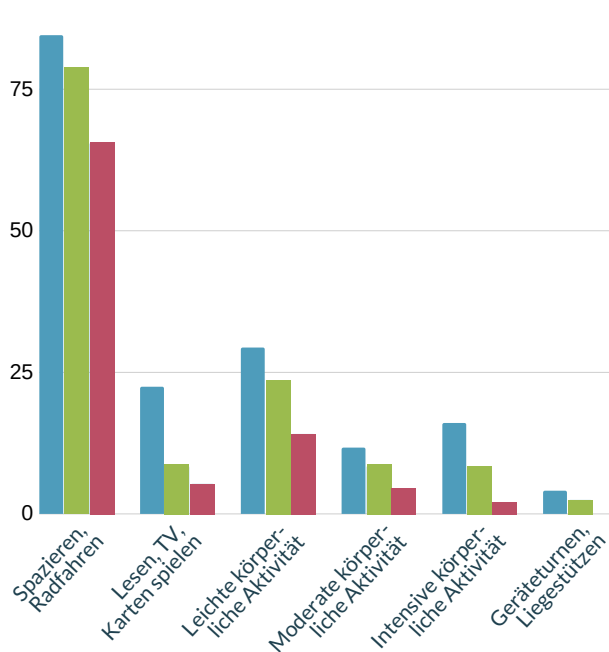
Hausarbeit nach Altersklassen Südtirol

% 100



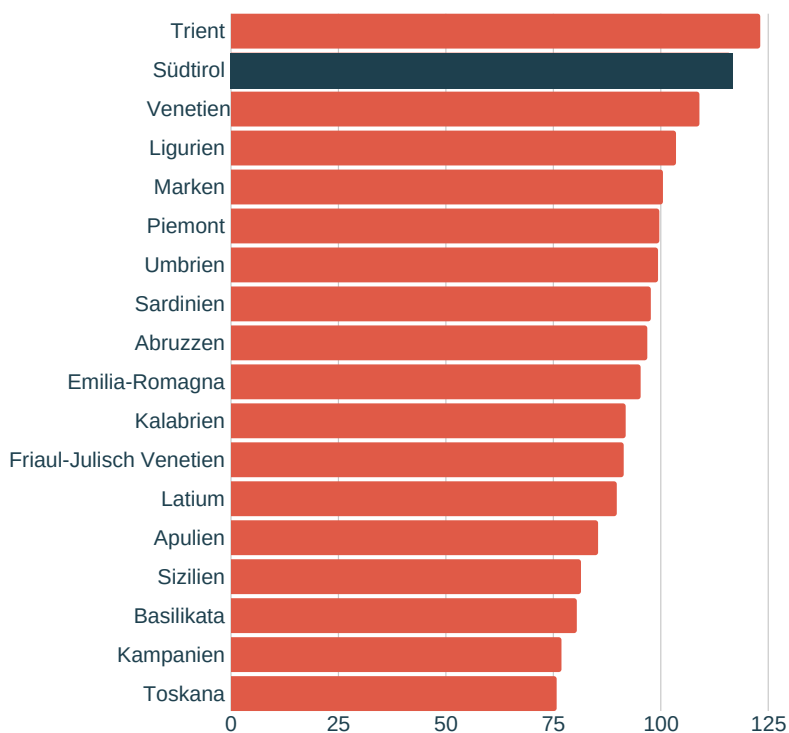
Freizeitaktivitäten nach Altersklassen Südtirol

% 100



Einer körperlich anstrengenden Tätigkeit gehen 64,8 Prozent der Frauen im Vergleich zu 52,9 Prozent der Männer nach. Nach dem 74. Lebensjahr sinkt der Prozentsatz der körperlich anstrengenden Arbeiten auf 5,7 Prozent.

Durchschnittliche PASE-Punktezah Vergleich zwischen den Regionen und Provinzen



Die Pase-Gesamtpunktezah ist die Summe der Punkte der einzelnen oben angeführten Aktivitäten. Eine hohe PASE- Gesamtpunktezahl kommt einem hohen Maß an körperlicher Bewegung gleich.

Die durchschnittliche PASE-Punktezah in Südtirol entspricht 116,2 Punkten und ist höher als der italienweite Durchschnitt von 91,5 Punkten. Die Punktezah nimmt mit zunehmendem Alter von 131,2 Punkten bei den 65- bis 74-Jährigen auf 73,1 Punkten bei den 85-Jährigen und älter ab. Aus der Berechnung geht eine höhere Punktezah bei den Männern (127,5) im Vergleich zu den Frauen (107,4) hervor.

Der Gesundheitszustand beeinträchtigt erheblich das Ausmaß der körperlichen Aktivität: Senioren mit zwei oder mehr chronischen Krankheiten haben durchschnittlich eine Punktezah von 96,4 im Vergleich zu 123,7 Punkten bei den nicht chronisch Kranken. Darüber hinaus sind Unterschiede zwischen Nord- und Süditalien zu beobachten. Demnach wurde in der Provinz Trient (123,0) die höchste PASE-Punktezah errechnet.