

Psychische Gesundheit im Alter

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Alter und Gesundheit – zwei sich ausschliessende Dinge?

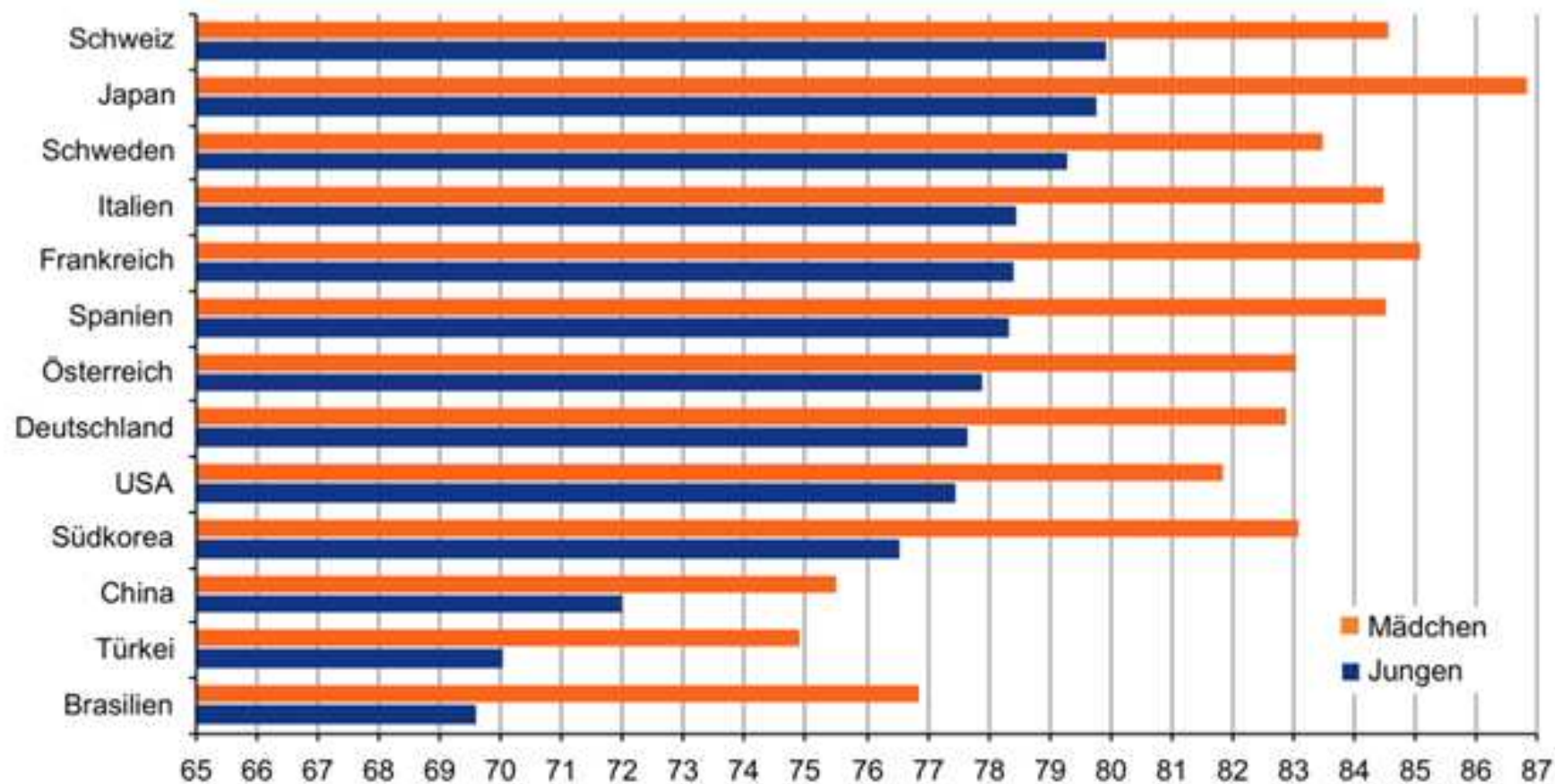


*“Das Greisenalter ist eingetreten,
die Altersbeschwerden sind gekommen, und Hilflosigkeit ist da.
Man kann sich an gestern nicht erinnern.
Die Kraft schwindet dahin für den mit ermattetem Herzen.
Die Augen sind schwach, die Ohren taub, jeder Geschmack ist
vergangen”.*

Ptah Hotep (rund 2300 v. Chr.)

Lebenserwartung in der Schweiz – weltweit eine der höchsten

Lebenserwartung bei Geburt, 2011 (in Jahren)

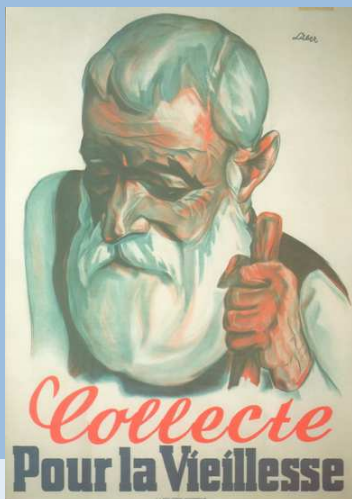
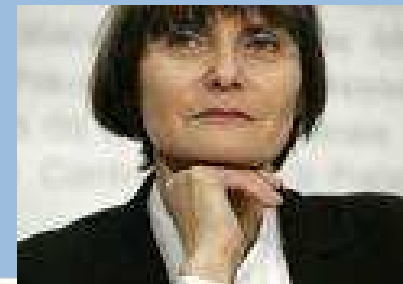


Quelle: UN, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2009). World Population Prospects: The 2008 Revision, CD-ROM Edition.

Das Alter ist im Wandel – und damit auch die Rahmenbedingungen für ein Altern in Gesundheit und guter Befindlichkeit

Die Babyboomer revolutionieren das Alter

- Gesünder, fitter, gepflegter
- Besser ausgebildet
- Finanziell besser gestellt
- Politischer
- Mobiler
- Selbstbewusster
- Individualistischer

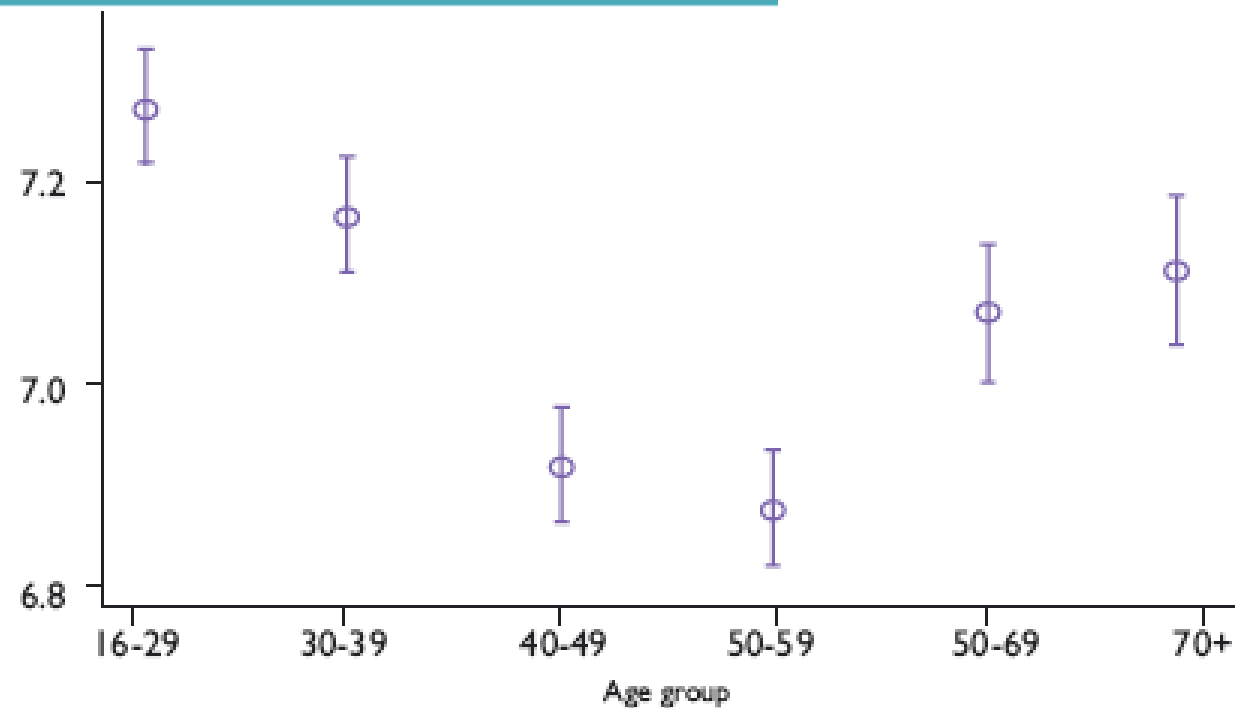


Lebenszufriedenheit im Alter recht hoch



POLICY BRIEF MARCH (2) 2008

Average life satisfaction
by age, adjusted for
differences in income



Source:

Own calculations, based on ESS

**Happiness Across the Life Cycle:
Exploring Age-Specific
Preferences**

by Orsolya Lelkes

Wahrscheinlichkeit an einer Depression zu erkranken ist im mittleren Alter am höchsten

Social Science & Medicine 66 (2008) 1733–1749

u^b

b

www.elsevier.co

Is well-being U-shaped over the life cycle?

David G. Blanchflower^{a,b,c}, Andrew J. Oswald^{d,*}

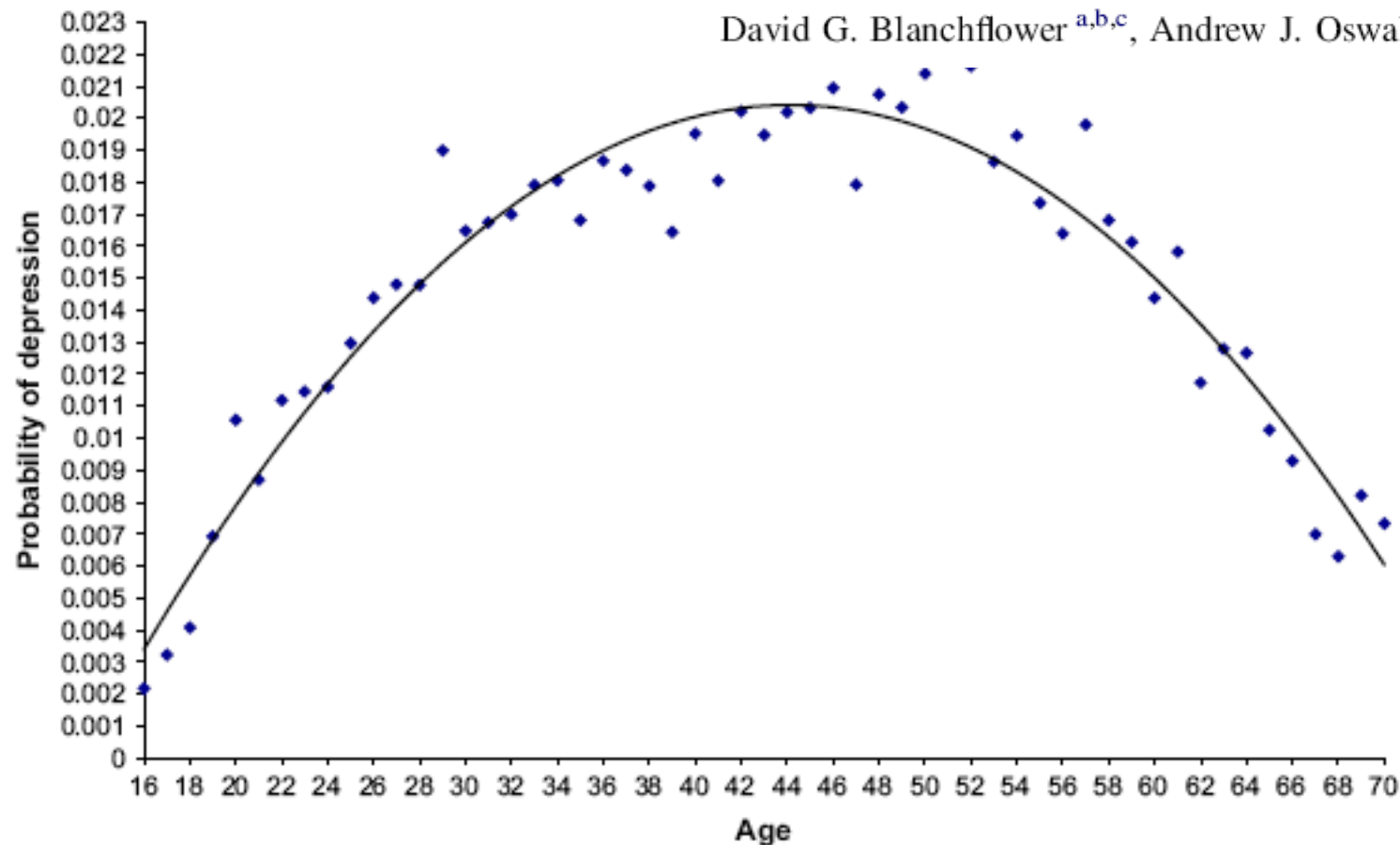
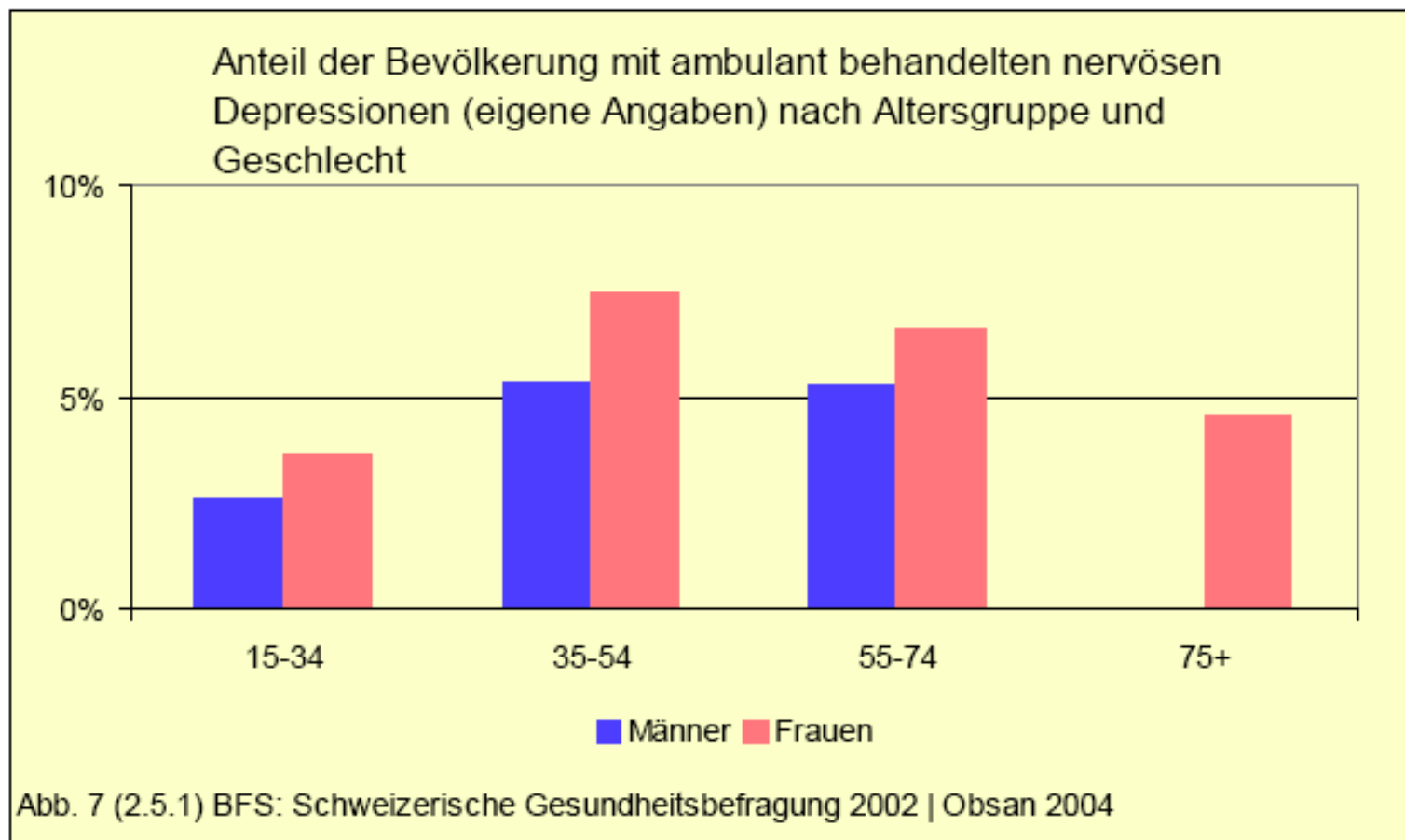


Fig. 1. Depression probability, LFS 2004Q2–2007Q1.

Anteil der Bevölkerung in der Schweiz mit einer ambulant behandelten Depression



Das hohe Alter – eine vulnerable Phase

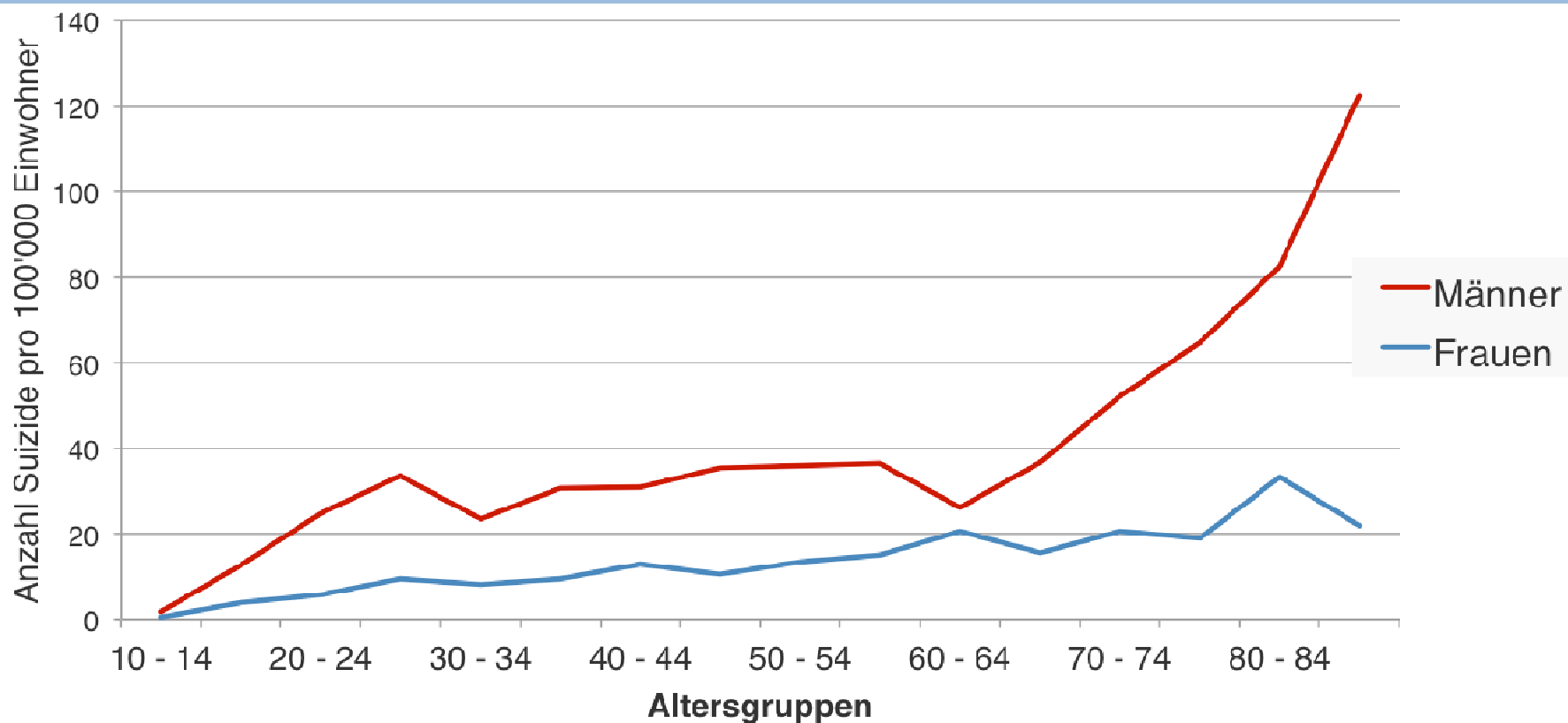
Zunahme von Verlusten auf verschiedenen Ebenen:

- > Körperliche Ebene: abnehmende Kraft, Zunahme der Multimorbidität
- > Kognitive Ebene: Zunahme von Demenzen
- > Soziale Ebene: Einsamkeit, insbesondere bei Frauen

Umgang mit diesen Einschränkungen variiert stark nach

- > Geschlecht
- > Persönlichkeit
- > Sozialem Umfeld

Suizid : hochaltrige Männer als Risikogruppe



Suizid – Partnerschaftsstatus als Risikofaktor

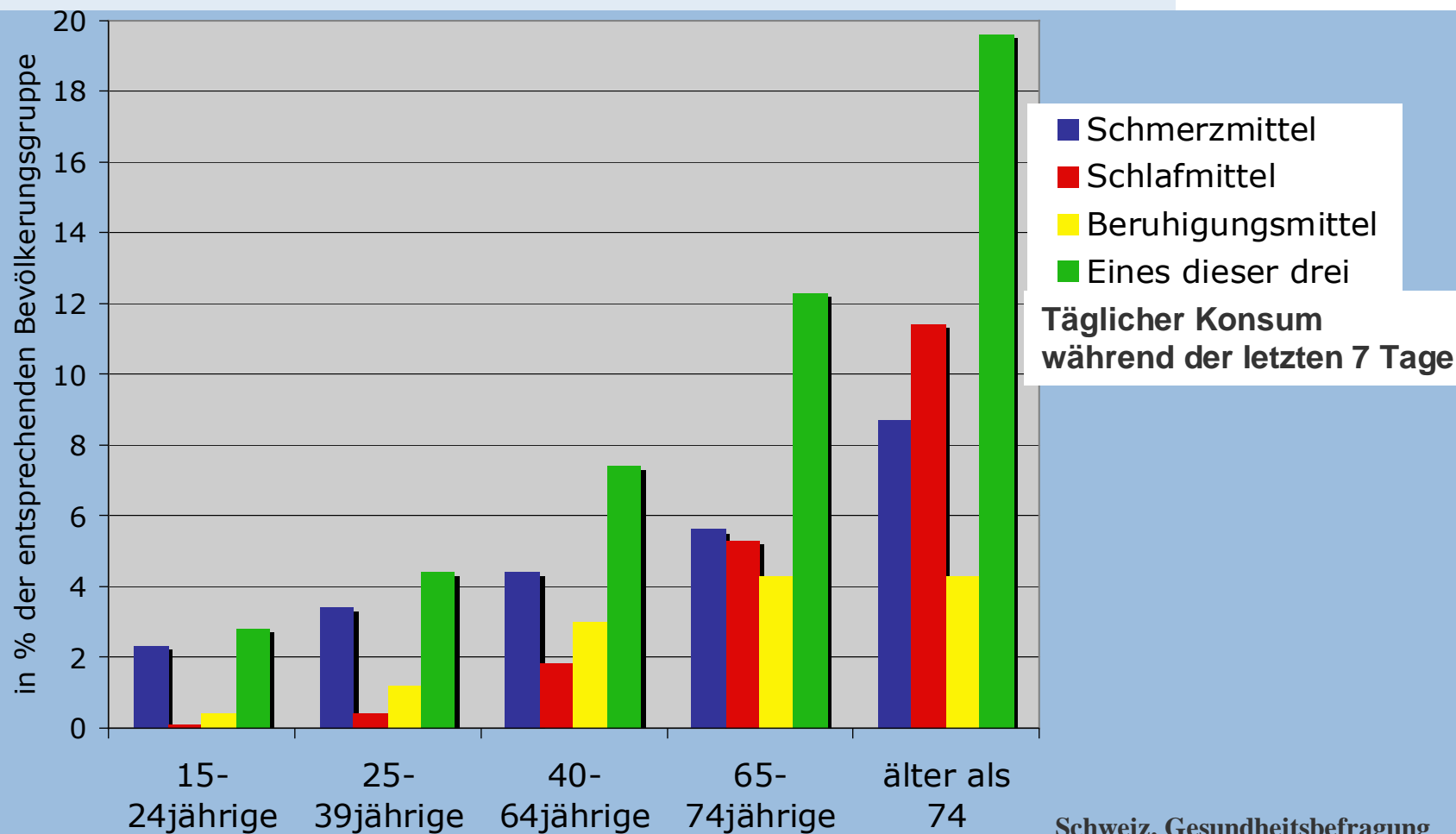
Partnerschaftsstatus als Risikofaktor für Suizid:

- Alleinlebende
- Geschiedene
- Verwitwete

haben ein 1.5 bis 2 mal erhöhtes Risiko für Suizid.
Bei den Männern ist dieser Faktor ausgeprägter als bei den Frauen.

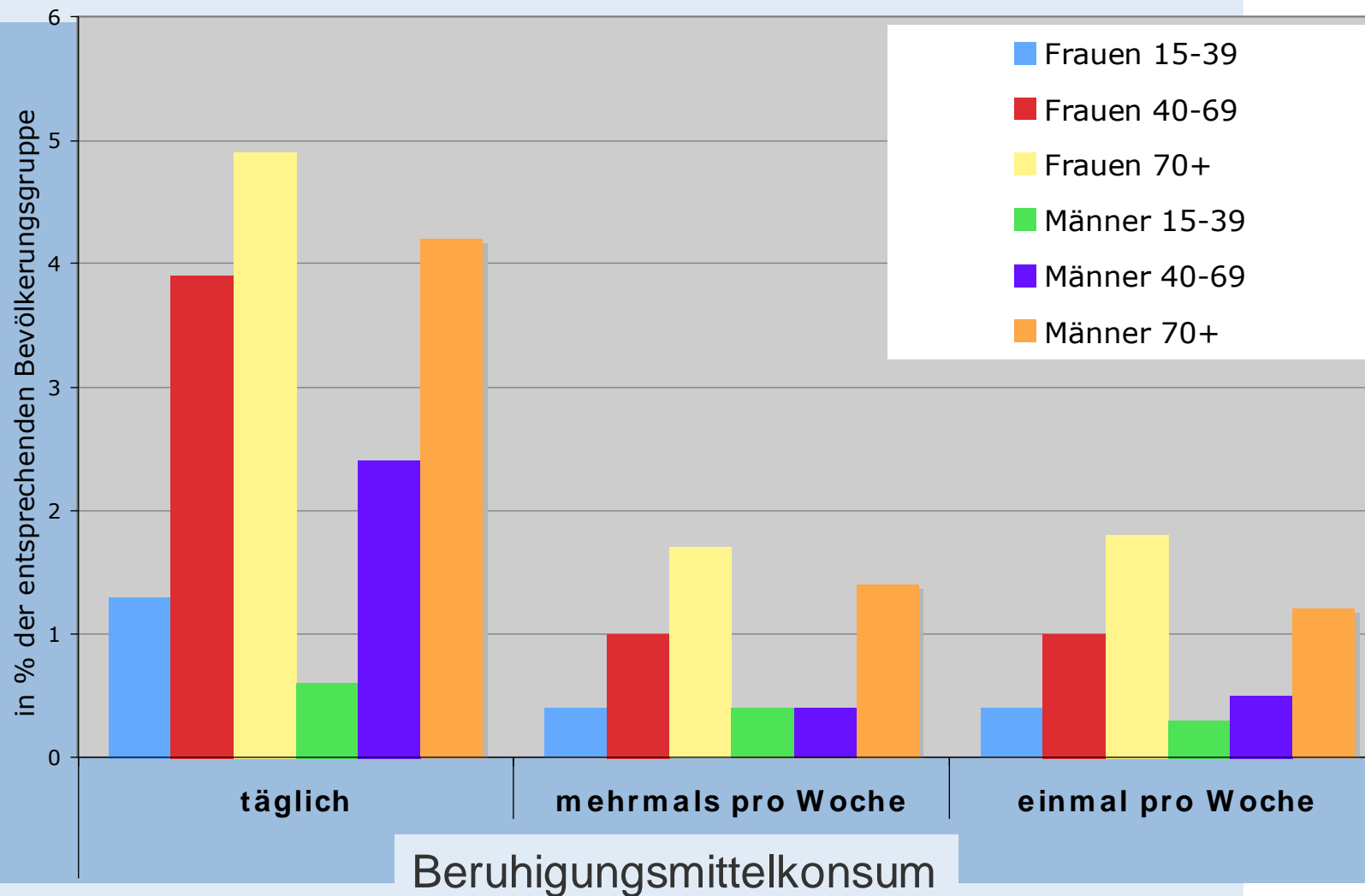
*Bundesamt für Gesundheit 2005
(Suizid und Suizidprävention in der Schweiz)*

Medikamentenkonsument variiert nach Alter und..



Schweiz. Gesundheitsbefragung
2002

...und Geschlecht



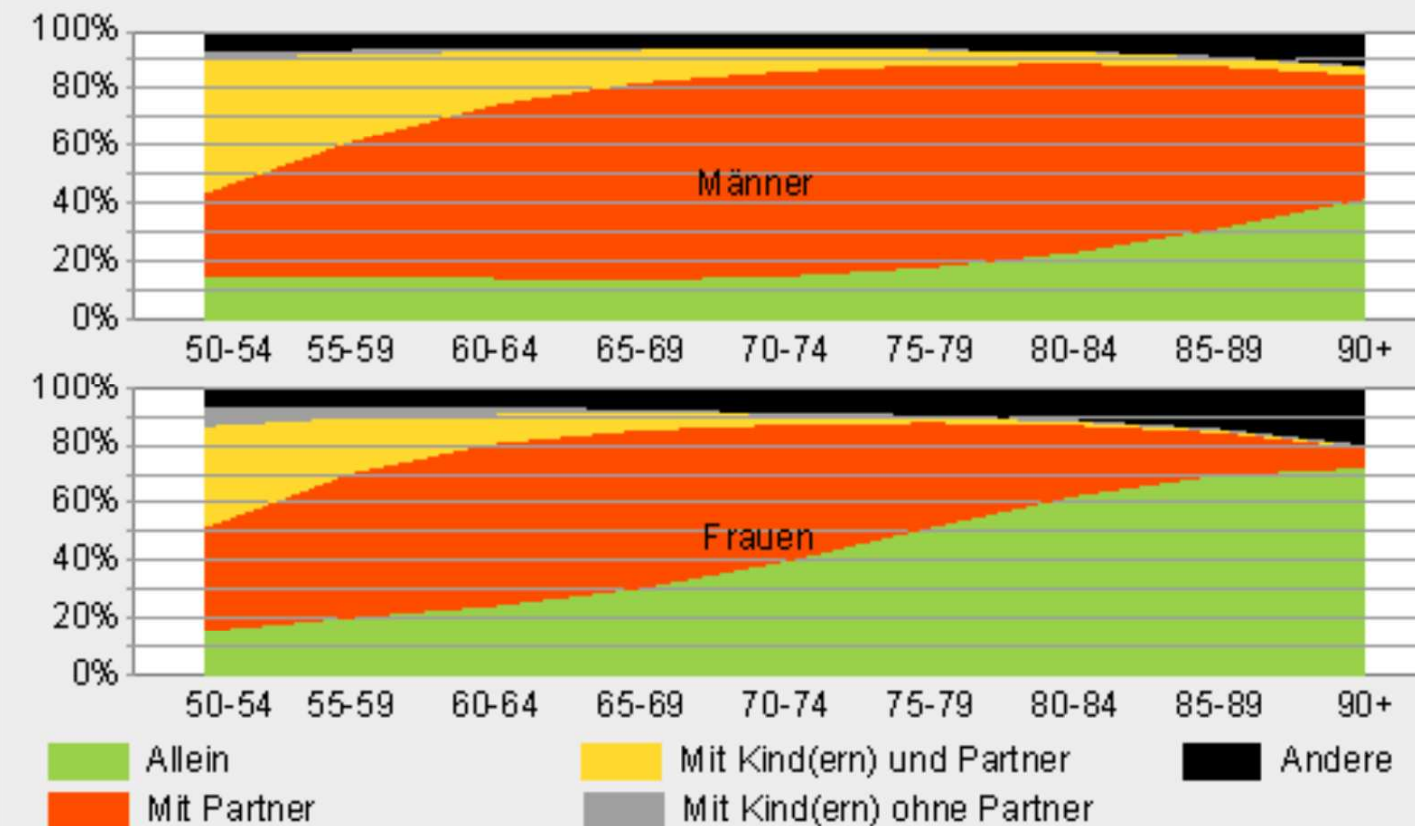
Beruhigungsmittelkonsum

Einsamkeit – ein weibliches Altersschicksal?

Haushaltszusammensetzungen bei den 50+ in der Schweiz

Haushaltszusammensetzungen bei über 49-Jährigen

2000



Pflegende Angehörige – eine vulnerable Gruppe “hidden patients”

- > Nur ein Fünftel der über 80 Jährigen lebt in einem Alters- oder Pflegeheim. Vier Fünftel werden vorwiegend durch ihre Angehörigen betreut und gepflegt.
- > Mehrheitlich sind es Frauen, die pflegen.
- > Mehrheitlich sind es Partnerinnen, d.h. Frauen, die selbst schon körperlich vulnerabel sind.

- > Die körperliche und psychische Belastung ist hoch.
- > Zeitliches Investment übersteigt bei weitem das Erwünschte
- > Mangelnde Entlastungsmöglichkeiten
- > Mangelnde Anerkennung
- > Sekundäre Stressoren (Vereinsamung, ..)

Psychische Gesundheit im Alter – ein soziales und individuelles Schicksal

- Gesellschaftliche Randbedingungen definieren den Rahmen (objektive Lebensqualität)
- Familiäre und freundschaftliche Netzwerke sind wichtige Grundpfeiler (objektive und subjektive Lebensqualität)
- Individuelle Faktoren sind aber schliesslich ausschlaggebend: biographische Erfahrungen und Selbstverantwortung (subjektive Lebensqualität)

„Well-Ageing-Cocktail“

- Selbstverantwortlichkeit
- Proaktivität (agieren statt re-agieren)
- Bewusstseinshorizont ständig erweitern
- Kreativität
- Selbsttranszendenz und Generativität

Weitere Information

u^b

b
**UNIVERSITÄT
BERN**

