

Autonomie und Lebensqualität im Alter

Der Beitrag von Bewegung und Training

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Das Alter wandelt sich

Ängste und Hoffnungen sind dieselben

Ängste:

- Demenz
- Pflegebedürftigkeit/
Abhängigkeit
- Schwere Erkrankungen
- Einsamkeit

Hoffnungen:

- Geistige Fitness
- Autonomie, Gesundheit,
körperliche Fitness
- Soziale Beziehungen/eine
Vertrauensperson haben
- Finanzielle Sicherheit

Beutelmayer, 2017, Silver-Living-Studie

Gute Rahmenbedingungen in der Schweiz, aber...

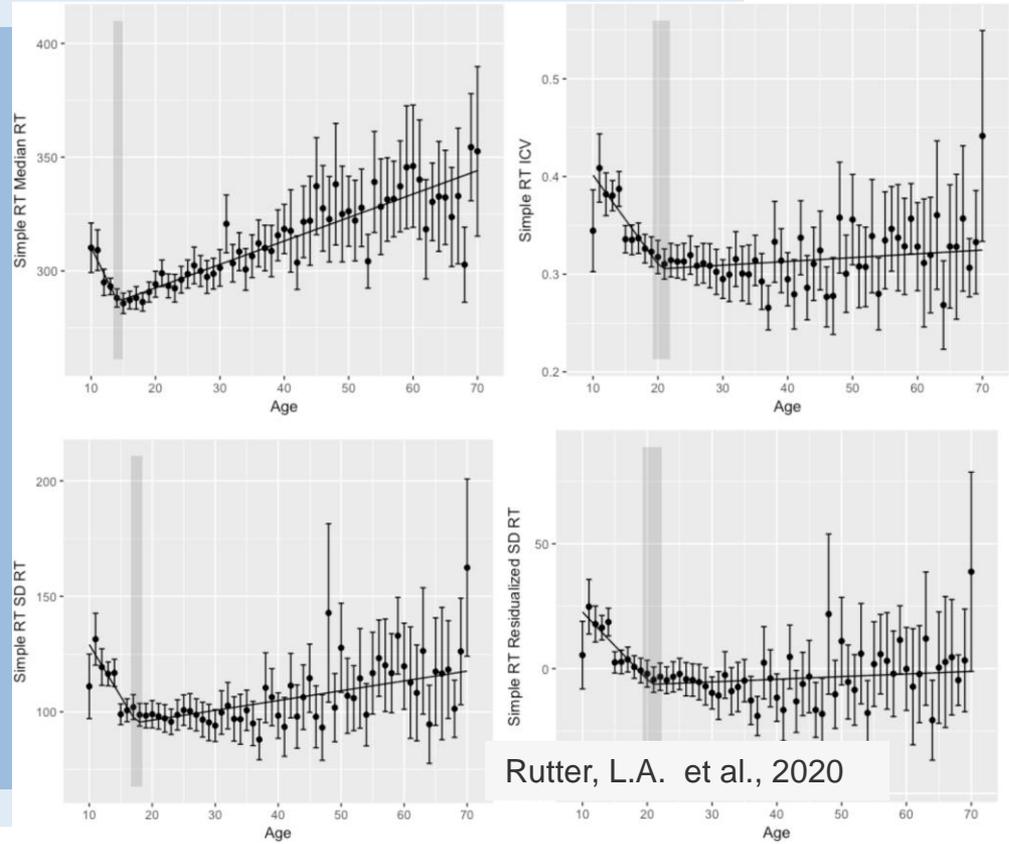
Trotz Demokratisierung des Alters grosse Ungleichheiten bei der Realisierung dieser Hoffnungen.

Risikofaktoren für Stürze

Verluste auf körperlicher, kognitiver und sozialer Ebene
 (Beispiel Reaktionszeiten)

Risikofaktoren für Stürze:

- körperliche Ebene: nachlassende Muskelkraft, verminderte Seh-, Hör- und Gleichgewichts-fähigkeit, ...
- gesundheitliche Ebene: Multimorbidität
- kognitive Ebene: nachlassendes Gedächtnis und höhere Reaktionszeit
- soziale Ebene: Verlust Partner*in, Freunde



Zentrale Faktoren für Lebensqualität und funktionale Autonomie im Alter

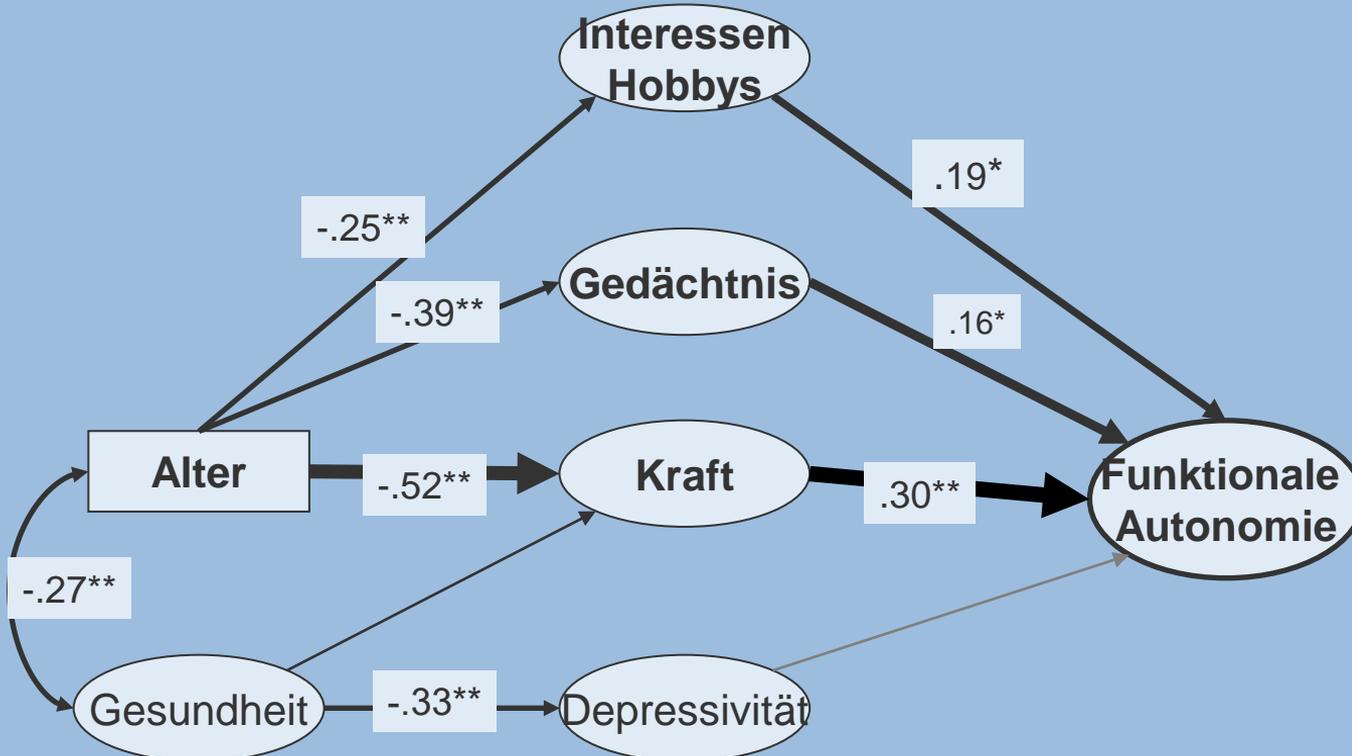
Eine wechselseitige Beziehung:

- Gesundheit, körperliche Aktivität, soziale Beziehungen und funktionale Autonomie bedingen sich gegenseitig.
- Je ausgeprägter, desto höher das psychische Wohlbefinden.

Stark, autonom und glücklich im Alter

Funktionale Autonomie

abhängig von Gedächtniskapazität, Kraft und Interessen und Hobbys



Auswirkung von regelmässiger Bewegung* auf psychische und kognitive Fitness

Erwachsene 50plus

* *Bewegungseinheiten mittlerer Intensität (ca. 2,5 Std./Woche)*

Reduzierte Kurzzeit- und Langzeit-Episoden von Ängsten

Verbesserte Schlafqualität; geringerer Verbrauch schlaffördernder Medikamente

Besseres Selbstmanagement; verbesserte Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit und Fähigkeit, gespeicherte Informationen hervorzuholen und anzuwenden; höhere Verarbeitungsgeschwindigkeit

Miko H-C et al. Auswirkungen von Bewegung auf... Gesundheitswesen 2020; 82 (Suppl. 3): S184–S195 | © 2020.

Auswirkung regelmässiger körperlicher Aktivität auf psychische Fitness

Erklärungen

Direkt

- Vermehrte Ausschüttung von Neurotransmittern wie Serotonin oder Noradrenalin (Stimmungsaufheller)
- Aktivierung des dopaminergen Belohnungssystems: Endorphine wirken euphorisierend, Endocannabinoide schmerzlindernd
- Sekretion von Glucocorticoiden wie Cortisol, das z. B. bei Stress und Depressionen erhöht ist (Hollmann & Stüder, 2001, Lukowski, 2013)

Indirekt

- > Höhere Selbstwirksamkeit und besseres Selbstbewusstsein
- > Verbesserung der Stressresistenz; antidepressive Wirkung
- > Ausmass der antidepressiven Wirkung von Bewegung vergleichbar mit jener von Antidepressiva oder Psychotherapie

(Cooney et al., Exercise for depression. Cochrane Database of systematic reviews. 2013)

Auswirkung regelmässiger körperlicher Aktivität auf kognitive Fitness

Erklärungen

Direkte Wirkung:

- Gesteigerte Hirnaktivität, Durchblutungssteigerungen im Frontal-, Präzentral-, Postzentral-, Parietal- und Occipitallappen
- Verdickung und Vermehrung der Anzahl Synapsen
- Aktivierung «stummer» Neuronen

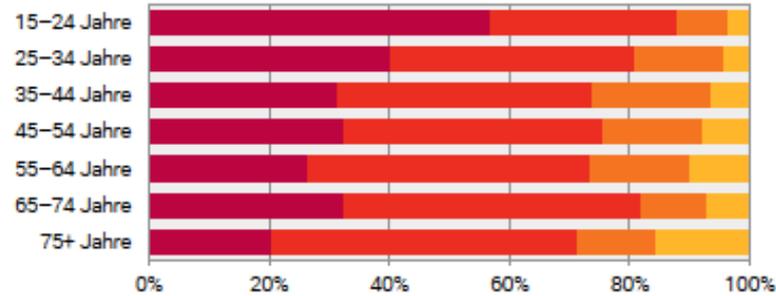
Indirekte Wirkung:

- Höhere Selbstwirksamkeit und besseres Selbstbewusstsein

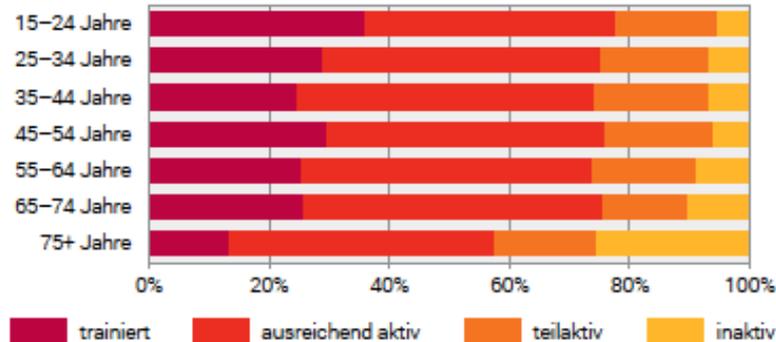
Körperliche Aktivitäten

Aktive Jungsenior*innen

Männer



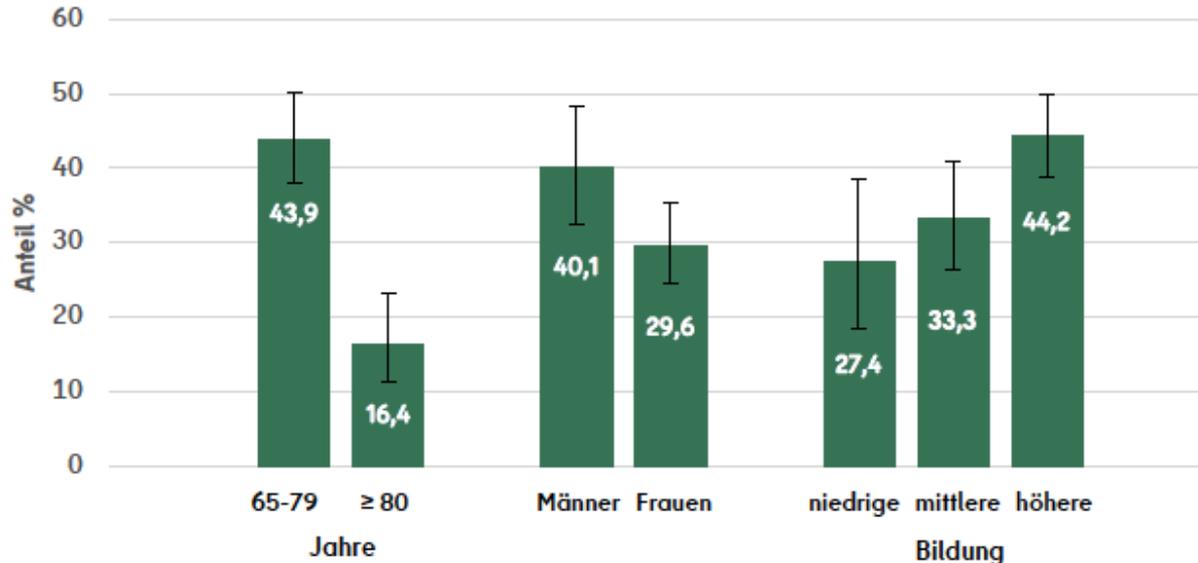
Frauen



Inaktivität

Eine Frage des hohen Alters, des Geschlechts und der Bildung

Einhaltung der WHO-Empfehlung zur Ausdaueraktivität (≥ 150 min/Woche) in der Berliner Bevölkerung ab 65 Jahren nach Alter, Geschlecht und Bildung in den Jahren 2019/2020 (Anteil in % mit 95 %-Konfidenzintervall)



Datenquelle: RKI, GEDA 2019/2020-EHIS / Berechnung und Darstellung SenGPG - IA -

Inaktivität im hohen Alter

Multiple Auswirkungen

Psychisch:

- Geringeres Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Sehr enger Wahrnehmungsfokus und mangelnde kognitive Stimulation
- Desorientierung, Wahnvorstellungen und Demenz kommen

Sozial:

- Sozialer Rückzug, Vereinsamung
- Haus wird immer weniger verlassen
- Zunahme der sozialen Abhängigkeit (instrumentelle Autonomie)

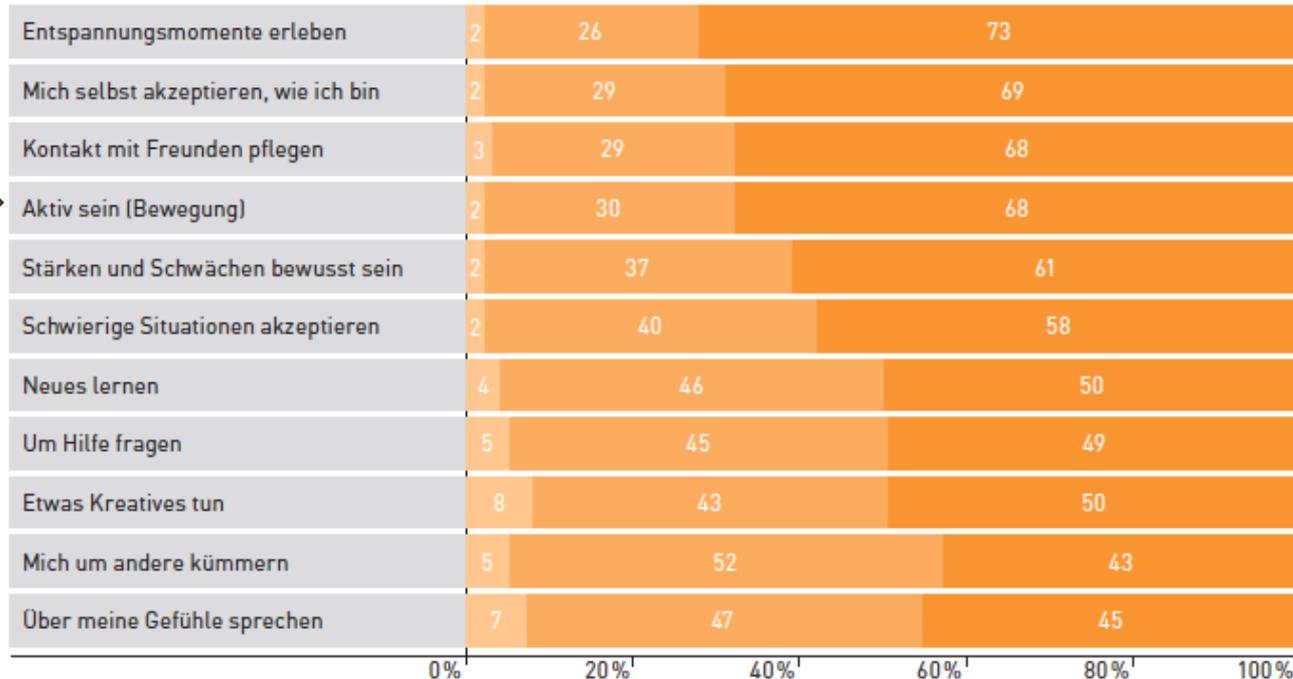
Miko et al., 2020, <https://doi.org/10.1055/a-1217-0549>

Wissen Sie, was Sie für Ihre psychische Gesundheit tun können? Eigentlich wüssten wirs....

Gesundheitsförderung Schweiz 2021, Faktenblatt 60

Einschätzung, wie hilfreich diese Möglichkeiten* sind, um die eigene psychische Gesundheit zu stärken, in Prozent-Anteilen

● Überhaupt nicht hilfreich (1-2)
 ● (3-5)
 ● Sehr hilfreich (6-7)



Warum sind viele alte Menschen trotzdem inaktiv?

Die Macht negativer Altersstereotypien

Körperliche, kognitive und soziale Einschränkungen sind zwar Hindernisse, entscheidend sind aber die **mentalen Barrieren**.

Verhalten wird unbewusst durch negative Altersstereotypien stark beeinflusst.

Negative Altersstereotypien, namentlich Vorstellungen defizitären Alters, sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet und tief verankert.

Ältere Menschen übernehmen diese, d.h., sie schätzen ihre eigene Leistungsfähigkeit und Motivation entsprechend dem Defizitmodell des Alters ein.

Resultat: geringe Selbstwirksamkeit, Schicksalshaftigkeit, Mangel an Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten, Potentiale werden nicht genutzt.

Lebensqualität und Autonomie im Alter

Eine individuelle und gesellschaftliche Aufgabe

Körperliche Inaktivität verursacht hohe Kosten: individuell, familial und gesellschaftlich.
Risikofaktoren: körperliche, kognitive und soziale Faktoren, vor allem aber negative Altersstereotypen.

Handlungsfelder:

Individuelle Ebene: Kompetenzen aufbauen, Ressourcen aktivieren

- Grosse Ziele mit kleinen, konkreten Schritten erreichen
- Gewohnheiten aufbauen, Freunde einbeziehen

Gesellschaftliche Ebene:

- Altersbilder in unserer Gesellschaft thematisieren
- Partizipativer Aufbau von kommunale Netzwerke und Angeboten.

Gesundheitsförderung lohnt sich: Gewinne sind in kaum einer anderen Altersgruppe so gross wie im hohen Alter (EU «Healthy Aging-Programme», Swedish Nat. Inst. Publ. Health, 2007)