

Grösster Stressor für junge Betagte: Krankheitsprävention?

PD Dr. med. Albert Wettstein
Mitglied Leitung Zentrum für Gerontologie
Universität Zürich
FMH-Delegierter für Prävention im Alter
Zürcher Präventionstag 2014

14.3.2014

WeA ZfG UZH

1

Klassische Stressoren im 3. Alter

- Unsichere Akzeptanz durch Vorgesetzte
- Unsicherer Arbeitsplatz
- Unsicherheit in Kindererziehung
- Unsichere Anpassung an Pensionierung
- Kränkung durch Zwangspensionierung
- Unsichere Finanzen für gewohnten Lebensstil
- Unsicher finanzierbare Wohnung
- Unsichere Sozialbeziehungen
- Unsichere Gesundheit

14.3.2014

WeA ZfG UZH

2

Klassische Stressoren im 3. Alter

- Alle relativ von geringerer Bedeutung als bei Jüngeren
- Denn: **Stressoren gegen Ende Erwerbsphase**
Stress durch Übergang in Pension
Finanzstress im 3. Alter
Stress durch soziale Konvois im 3. Alter
Stress durch schlechte Gesundheit im 3. Alter
= für alle rel. gering, trifft rel. wenige ??? !!!!!

14.3.2014

WeA ZfG UZH

3

Stressoren gegen Ende Erwerbsphase

- Betrifft kaum mehr das 3. Alter
- Relevant in CH für kleine Minderheit der Arbeitslosen oder chronisch Kranken über 55
- Beruhigende Alternative: Frühpensionierung mit EL zur AHV bei zu kleiner Rente
- Kindererziehung nur relevant für Spätest-Eltern
- «wir haben unseren Teil zur Kindererziehung geleistet, jetzt sind sie selber verantwortlich»

14.3.2014

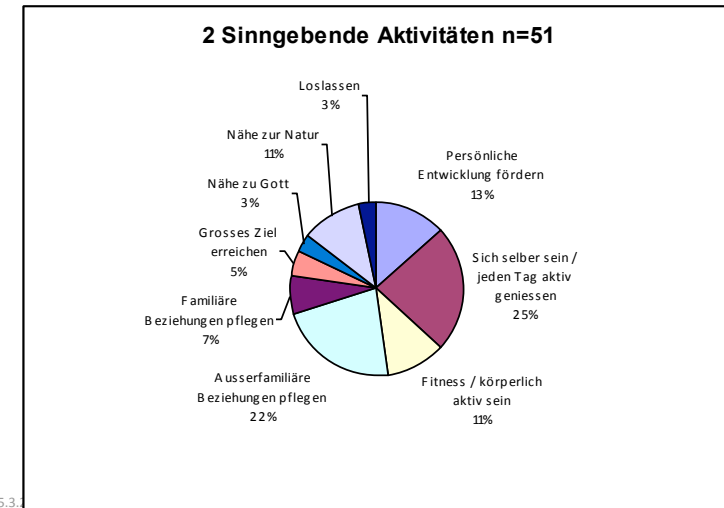
WeA ZfG UZH

4

Stress durch Übergang in Pension

- Zwangspensionierung oft vermieden durch freiwillige Frühpensionierung (Stadt: >80%!)
- Die meisten erleben Pensionierung als Befreiung
- Zum ersten Mal so leben können, wie man will: grosse Befriedigung, kaum Stress
- Wenn Befriedigung versprechend: Enkelhüten evtl. in deren Nähe umziehen = Pull-Effekt
- Zeit für Reisen, Wandern, Spielen, Lesen, TV

Was gibt Lebenssinn in 5 Jahren



Finanzstress im 3. Alter

- Rente = geregeltes Einkommen ohne Arbeit!
- Falls ungenügend: EL zur AHV
- Noch keine grossen Gesundheits- oder Betreuungskosten
- Falls Wohnungskündigung droht: Alterswohnungen bereit in fast allen Gemeinden, gegebenenfalls subventionierte

Soziale Konvois im 3. Alter

- Zwar weniger opportunistische aber unverändert viele emotional wichtige Beziehungen (je nach dem in Partnerschaft, Herkunftsfamilie, Kindern, Enkel, Freunde, HobbykollegInnen)
- Das grosse Sterben hat noch nicht begonnen
- Viele neue Partnerschaften(+/- gleiche Whg)
- Meist gute Beziehungen zur Kinder- und Enkelgeneration

Besuche von Kindern

- 1992: 74 % alle > 60j mit Kindern werden mind. 1x / Wo von Kind besucht
- ↓
- 2002: 77 %
32 % sogar täglich
- d.h. trotz ↑ allein wohnenden Betagten
↓ fühlen sich einsam dank
 - besserer Mobilität der Angehörigen
 - besserer Kommunikation mit Angehörigen (Handy, SMS, billiger telefonieren ins Ausland)

9

Kontakte mit Enkeln 1

Altersmythos

- Moderne Teenager sehen ihre Grosseltern selten
- und beurteilen sie häufiger negativ als positiv

Wirklichkeit

- 12 - 16jährige Enkel sehen ihre Grosseltern meist mindestens einmal pro Monat
- haben nur von 9% - 23% schlechtes Bild

10

Kontakte mit Enkeln 2

Begründung

- Befragung von 685 Enkelkindern im Alter von 12 - 16 Jahren aus den Städten Zürich, Genf und Sion:
- 4% keine lebenden Grosseltern mehr, 20% noch alle 4
- **70% der AHV-Rentner haben Enkelkinder**
- die Grossmütter beim ersten Enkelkind = 54j
die Grossväter = 57j
- Grosseltern = 57 - 59 Jahre älter als Enkel
- 31% der Enkel sehen Grosseltern mindestens 1x Wo
24% mindestens 1x pro Mt
- nur zu **18% der Grosseltern seltene oder keine Kontakte**

11

Grosseltern =?

Die 685 Enkel schildern ihre ca. 1 700 Grosseltern

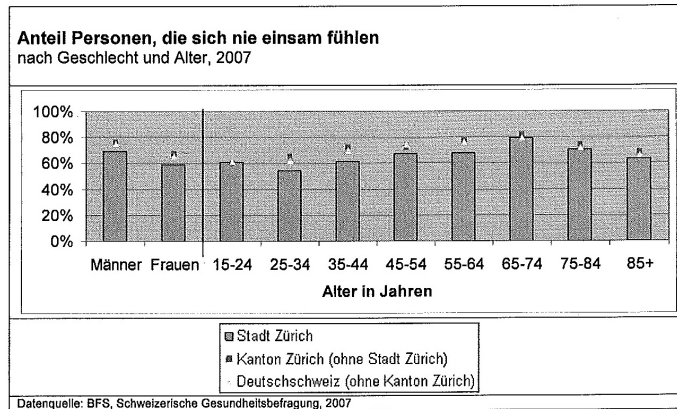
- 88% als **grosszügig**
- 83% als **liebevoll und gesellig**
- 73% als **humorvoll**
- 69% als **tolerant**
- 58% als **dynamisch,**

aber nur zu

- 35% als **streng**
- 23% als **ungeduldig**
- 20% als **altmodisch**
- 9% als **geizig**

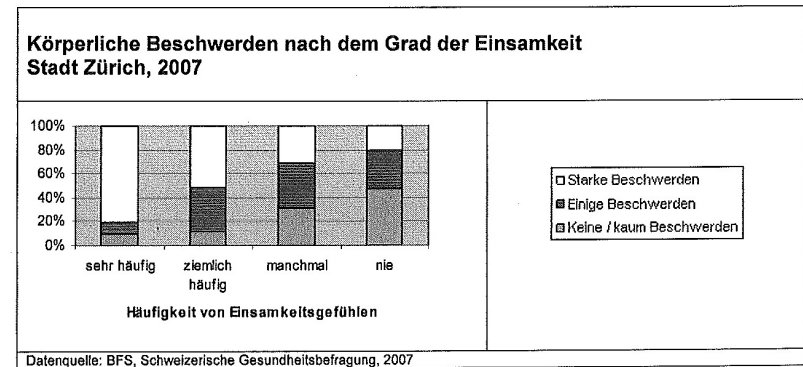
12

Einsamkeit



13

Einsamkeit & Beschwerden



14

Im Alter glücklicher 1

Bei 70-100 jährigen in Berlin 1995 verschlechtert sich mit zunehmendem Alter weder

- Zufriedenheit mit dem gegenwärtigen Leben
- " " " vergangenen "
- " " der erwarteten Zukunft
- Noch das allgemeine Wohlbefinden

15.3.2012

WeA ZfG UZH

15

Gesundheit im 3. Alter

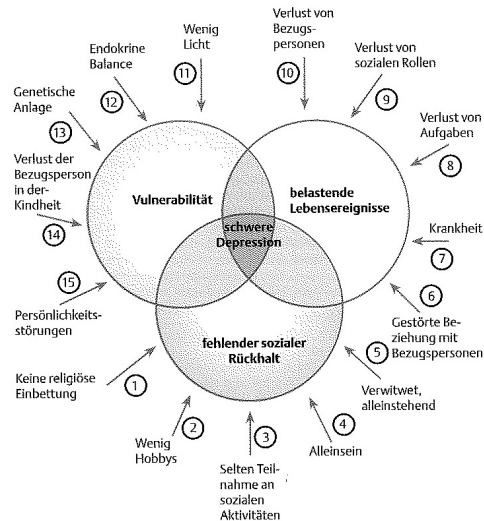
- Alle haben einige Diagnosen
- «Zipperlein, Bagatellen» oder «dank moderner Medizin reparierbar»
- Frage nur: **wann** defekte Organe ersetzen?
- Chronische, schwere Krankheiten: erst im 4. Alter
- Todesnähe: «doch noch nicht jetzt!»
- Verluste werden gut betrauert, dann wieder 😊

14.3.2014

WeA ZfG UZH

16

z.B. Risikofaktoren Depression



2012/13.

17

Älter = glücklicher 2

- Gemäss CH-Gesundheitsbefragung fühlen sich meist voller Kraft, ruhig und gelassen, nur selten deprimiert oder schlecht gelaunt:
- 15-24j 33%
- 35-44j 44%
- 55-64j 56%
- 65-74j Männer 68% Frauen 56%
- 75+ " 70% " 60%

15.3.2012

WeA ZfG UZH

18

Gründe für „Älter = glücklicher“

Ältere können besser bewältigen:

- Verluste von Freunden, Familienmitgliedern Aufgaben, Kraft, Geschwindigkeit, Schönheit
- Das Näherrücken des Sterbens
- Akzeptieren von Hilfsbedürftigkeit
- Akzeptieren, dass Selbständigkeit nur relativ

= Folge von Altersweisheit???

Folgen der Stressarmut im 3. Alter

- Weitere Zunahme der Lebenserwartung (LE)
- Weitere Abnahme der LE mit Behinderung -obwohl dies sonst in OECD nur in Ländern mit geringer LE, sonst auch längere LE mit Behind.
- CH= einziges Land mit hoher LE **und** abnehmender LE mit Behind.
- Weil: keine Altersarmut, weit verbreitete GF, ??? Kultur des Spazieren/Wanderns +/- alle im 3. A???

14.3.2014

WeA ZfG UZH

20

Wie viele leben ohne Rücksicht auf ihre Gesundheit ?

20 jährige 23%

70 jährige 6%

(CH-Ges. Befragung)

Zentrale Aufgabe im 3. Alter: Gesundheit erhalten

- Endlich nimmt man sich Zeit dazu
- 94% wollen dies
und sind bereit etwas zu tun ??
- Dankbare Ansprechpartner für GF-Botschaften
aber auch für skurrile, esoterische,
unbegründete Ratschläge durch Gesundheit-
Gurus ??
- Schwierigkeiten zwischen wiss. Evidenz und
Ideologie zu unterscheiden >>> Stress ??

z.B. stressende GF Botschaft: Kein Übergewicht

- Common Sense und wissenschaftl. Evidenz:
im Alter ab 70J ist leichtes Übergewicht gesund
- optimale Lebenserwartung bei BMI ca. 28
- Unterer Bereich «Normgewicht = gefährlich
>>Osteoporose, Sarkopenie, keine Reserven
- Zu vermeiden nur Adipositas

???

z.B. stressende GF Botschaft: 5 Portionen Früchte oder Gemüse/d

- früher stressfrei »a apple a day keeps the doctor
away« heute 5FG/d
- Nur praktikabel wenn regelmässig F dazwischen
- Dazu noch müssen sie saisongerecht, bio,
einheimisch, vielfarbig und abwechslungsreich sein
- Gurus warnen ausserdem vor Übersäuerung
- >>> Menüplan und Einkauf = Komplex = Stress
- 5 F G /d = grösster GF-Stress ???

z.B. stressende GF Botschaft: weniger rotes Fleisch, mehr Fisch

- Ca. 1/3 mögen keinen Fisch ???
- Ich will doch - keine Quecksilbervergiftung
 - Überfischung der Meere
 - Antibiotika-Zucht-Fische >> ???
- Info fehlt, was andere Quellen von n-3 FS als ergänzende Verhältnisprävention
- Mit Alpkäse, Rapsöl, Walnuss, Leinsamen, grüner Salat lässt sich ebenso n-3-FS-reich essen

14.3.2014

WeA ZfG UZH

25

z.B. n-3-FS reiche Fertig Mahlzeit

Alpkäse-Baumnussalat:

55g Alpkäse (0.275g ALA, 891 Kcal),
25g Walnüsse (1.75g ALA, 185 Kcal),
20g Rapsöl (1.9g ALA, 180 Kcal) und Gewürze:
enthält total 3.925g ALA = 2x Tagesbedarf

darf deklariert werden, da auch 0.3125g ALA/100 Kcal
>als Kriterium von 0.3g pro 100g und pro 100 Kcal
dazu noch ein Semmeli aus 100g Vit D angereichertem
Mehl (800 IE/100g Mehl) >>>**auch der Tagesbedarf für
Vitamin D enthalten neben >1 Tagesbedarf für n3FS!
d.h. optimal für CVRF, Demenz RF, Sturz RF ,FrakturRF**

29.11.13

WeA ZfG UZH

26

z.B. stressende GF Botschaft: Alkohol macht süchtig >>> Gefahr Alkoholikerdemenz

- GF verschweigt Arteriosklerose-Prävention durch 2 Drinks/d ???
- Sinnvoll bei Suchtprävention und GF Jugend
- 2 Drinks/d würde GF genussfreundlich, statt «Gesundheits-Taliban», fanatisch erscheinen lassen: weniger GF-Stress ???
- Praktische Erfahrung: so wird GF auch für Männer attraktiv >>> Compliance grösser ???
- Für abstinente Frauen: 3 Kirschstängeli oä/d ???

14.3.2014

WeA ZfG UZH

27

z.B. stressende GF Botschaft: täglich mind. 30' Bewegen>Schwitzen

- Nicht genug betont: ???
 - auch gut mit Haushaltarbeit oder ähnliches
 - statt 30'/d auch 3.5 h/wo = 1 Wanderung
 - Bewegung bei Arthrose: ohne gewichttragende Belastung der betr. Gelenke
 - psychologische NW von Fitnesszentren ☺Junge
 - soziale NW von gemeinsamen Training etc.
- Bewegen bis Schwitzen auch viel Fun und + NW
???

14.3.2014

WeA ZfG UZH

28

Schlussfolgerungen

- unbestreitbar: älter = glücklicher
- ältere bewältigen Negatives besser
- Ältere überblicken mehr: lernen mehr daraus
- Ältere haben Vieles erstaunlich gut bewältigt: Mut, Optimismus + Gelassenheit wird gestärkt
- >>> 3. Lebensalter = rel. stressarm
- Wenn wir GF Botschaften dem Alter anpassen und mit Verhältnisprävention ergänzen
>> weniger GF-Stress >>> noch weniger Stress >>>
Höhere LQ, weniger Krankheit und Ges.-Kosten ??