


Universität Zürich
 Zentrum für Gerontologie

Förderung psychischer Gesundheit und Prävention psychischer Erkrankungen im Alter

Dr. phil. Myriam Dellenbach
 Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich
www.zfg.uzh.ch

12.03.2012 Seite 1


Universität Zürich
 Zentrum für Gerontologie

Kompetenzzentrum für Gerontologie

Was wir sind und was wir wollen


Das Zentrum für Gerontologie (ZfG) ist ein interdisziplinäres und interkulturelles Kompetenzzentrum der Universität Zürich. Es strebt die Vernetzung und Förderung von Forschung und Lehre auf allen Gebieten der Alterswissenschaften an der Universität Zürich, der ETH Zürich und anderen universitären Institutionen im In- und Ausland an.

Darüber hinaus ist es Ziel des Zentrums, als Vermittler zwischen den Interessen von praktischer Altersarbeit, älteren Menschen, an den Alterswissenschaften Interessierten, Förderinnen und Förderern, Wirtschaft, Politik und Öffentlichkeit aufzutreten.

→ ZfG-Kurzporträt (PDF) im → Jahresbericht 2006 der Universität
 → «Altersforschung mit Bodenhaftung» (PDF) im → unireport 2008
 → Mehr über uns...
 → Adresse und Kontakt...



12.03.2012 Seite 2


Universität Zürich
 Zentrum für Gerontologie

Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera
 Health Promotion Switzerland

Suchen Home Newsletter

Gesundes Körpergewicht | Betriebliche Gesundheitsförderung | Gesundheitsförderung und Prävention stärken

Allgemeines
 Grundlagen / Wissen
 Tipps / Tools
 Programme / Projekte
 Netzwerke / Partner


< zurück
 > Via - Best Practice Gesundheitsförderung im Alter
 > Vision, Ziele, Zielgruppen
 > Partner
> Module und Umsetzungs-Tools
 > Pilotprojekte
 > Vernetzung
 > Evaluation

Via - Module und Umsetzungs-Tools
Bewegungsförderung
 Via Promotion active physique Etude 2011 (französisch, PDF, 3,90 MB)
 Via Bewegungsförderung Zusammenfassung Empfehlungen 2011 (PDF, 490 kB)

Psychische Gesundheit
 Best Practice-Studie Förderung der psychischen Gesundheit im Alter (PDF, 1,06 MB)

Beratung, Veranstaltungen und Kurse
 Via Beratung Veranstaltungen Kurse Gesamtstudie 2011 (PDF, 986 kB)
 Via Beratung Veranstaltungen Kurse Zusammenfassung Empfehlungen 2011 (PDF, 294 kB)

12.03.2012 Seite 3


Universität Zürich
 Zentrum für Gerontologie

Ziele der heutigen Veranstaltung

Vom Wissen
 Gesundheitsverständnis im Alter
 Gesundheitsförderung im Alter
 Psychische Gesundheit im Alter
 Psychische Erkrankungen im Alter
 Schutz- und Risikofaktoren
 Förderung der psychischen Gesundheit

zum
 Interventionen und Massnahmen
 Beispiele aus der Praxis
 Fragen / Diskussion
altäglichen Handeln

12.03.2012 Seite 4



Gesundheitsverständnis im Alter

- Physische, psychische und soziale Dimension der Gesundheit



- Kulturelle / spirituelle Dimension der Gesundheit in Diskussion
- Lebenslanger dynamischer Prozess, der ständig neu ausbalanciert und in konkreten Situationen angestrebt und realisiert werden muss
- Gesundheit trotz vorhandenen Gebrechen (Wohlbefindensparadox)

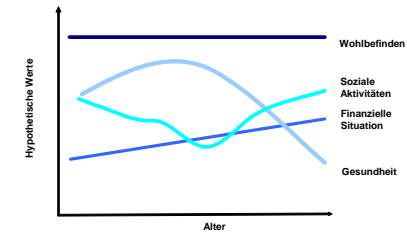


Gesundheitsverständnis im Alter

Subjektives Wohlbefindensparadoxon:

- Trotz teilweise schlechterer Gesundheit und z.T. schlechterer Lebensbedingungen im Alter konstant subjektives Wohlempfinden

(Staudinger, 2000)



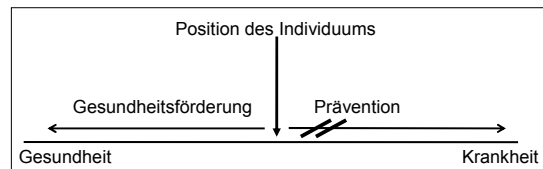
Gesundheitsförderung - Prävention

Gesundheitsförderung:

- Salutogenetischer Ansatz, Förderung der Schutzfaktoren

Prävention:

- Pathogenetischer Ansatz; Verhinderung von bestimmten Krankheiten, Verminderung der Risikofaktoren



Gesundheitsförderung

Allgemein:

- Stärkung der Ressourcen / Schutzfaktoren
- Erhalt der Selbstständigkeit und Selbstbestimmung

Im Alter:

- Grosse gesundheitliche Belastungen mit zunehmendem Alter
- Vermehrt chronische Erkrankungen und Multimorbidität
- Gesunde Lebensjahre verlängern, Pflegebedürftigkeit hinausschieben und damit Selbstständigkeit und Lebensqualität erhalten
- Wohlbefinden trotz körperlichen Einschränkungen und Krankheiten (psychosoziale Benachteiligung durch körperliche Einschränkungen verhindern)
- Angebote unabhängig von möglichen Beeinträchtigungen oder Hindernissen



Psychische Gesundheit

Allgemein:

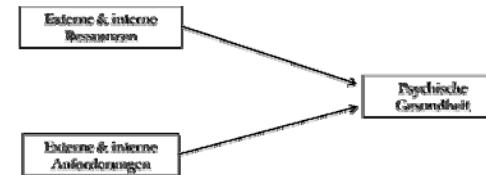
- Erfolgreicher Ablauf psychischer Funktionen, resultierend in produktiven Aktivitäten, erfüllenden zwischenmenschlichen Beziehungen und der Fähigkeit, mit Veränderungen und Problemen umzugehen.
- Resultat komplexer dynamischer Interaktionen zwischen biologischen psychologischen und sozialen Faktoren.
- Psychisch gesund zu sein bedeutet, fähig sein, ein sinnerfülltes Leben zu führen (Baer & Cahn, 2009). Ein solches Leben schliesst auch Konflikte, Leiden und Krisen ein.
- Psychische Gesundheit ≠ Abwesenheit Gegenteil von psychischer Erkrankung



Psychische Gesundheit

Allgemein:

- Anforderungs-Ressourcen-Modell (vereinfachte Darstellung nach Becker, 2006):



Psychische Gesundheit

Psychische Gesundheit im Alter:

- Gleiche Definition
- Weitgehende Stabilität der psychischen Gesundheit

Psychische Erkrankungen im Alter:

- Prävalenz: etwa 25% der über 65-jährigen Menschen leiden an einer krankheitswertigen psychischen Störung (Benz et al., 2006; Meyers, 2006)
- Zunahme altersbedingter psychischer Erkrankungen wie zum Beispiel Demenz
- An erster Stelle Demenz, gefolgt von Depression, des weiteren Angst- und Zwangserkrankungen, Delir, Schizophrenie und wahnhafte Störungen, Substanzmissbrauch und -abhängigkeit sowie somatoforme Störungen und Schlafstörungen



Psychische Gesundheit

Prävalenzdaten der Berliner Altersstudie (Wernicke et al. 2000):

Psychische Erkrankung	Prävalenz
Depression NNB:	17.8%
Major Depression:	4.8%
Dysthymie:	2%
Insomnia:	18.8%
Angststörungen:	4.4%
Substanzmissbrauch/-abhängigkeit:	1.9%



Bedeutung Psychischer Gesundheit im Alter

Zentrale Ressource:

- Wertschätzung des Alters
- Umgang mit physischen Erkrankungen, Trauer oder anderen Ereignissen
- Leistung eines gesellschaftlichen Beitrags (ökonomisch, sozial)
- ‚Gutes Altern‘ und ‚gutes Sterben‘
- Reduktion von Pflegekosten, wenn damit psychische Erkrankungen verhindert oder deren Ausmass reduziert werden kann
- Reduktion von physischen Erkrankungen

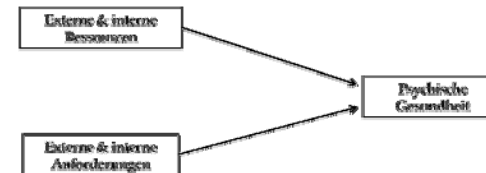
(McCulloch, 2009)



Gefährdung Psychischer Gesundheit im Alter

Psychische Belastungen:

- Erhöhte Vulnerabilität für psychische Belastungen im Alter
- Je grösser die subjektiv empfundenen Belastungen sind, desto grösser ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass die psychische Gesundheit beeinträchtigt wird.
- Kritische Lebensereignisse des höheren Erwachsenenalters



Gefährdung Psychischer Gesundheit im Alter

Kritische Lebensereignisse im Alter:

- Eigene Erkrankung / Behinderung
- Verlust der Funktionalität, Autonomie, Selbständigkeit und Mobilität
- Pflege einer Person mit Erkrankung oder Behinderung
- Tod eines Familienangehörigen, spez. Ehepartner
- Scheidung oder Trennung
- Verlust des Netzwerks
- Pensionierung
- Umzug in eine / Leben in einer Alters- oder Pflegeeinrichtung

► Kumulation dieser Ereignisse!



Schutz- und Risikofaktoren

Schutzfaktoren:

- Vermindern Auftretenswahrscheinlichkeit von Belastungen
- Moderierende Wirkung auf Risikofaktoren
- Wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung
- Individuelle, strukturelle und gesellschaftlichen Schutzfaktoren

Individuelle Schutzfaktoren

- Persönlichkeitsmerkmale (hoher Selbstwert, positive Lebenseinstellung)
- Bewältigungsstrategien und Kompetenzen (Kontrollüberzeugung, Kommunikationsverhalten, Konfliktmanagement)
- Körperliche Faktoren (körperliche Gesundheit / Fitness)
- Soziale Netzwerke (soziale / emotionale Unterstützung, Freundschaften)
- Lebenssituation (ökonomische Sicherheit, Lebensgeschichte)



Schutz- und Risikofaktoren

Strukturelle Schutzfaktoren:

- Zugang zu lokalen Unterstützungs- und Servicedienstleistungen
- Zugang zu sozialen und kulturellen Netzwerken
- Zugang zu Beratungsstellen (z. B. mental health services)
- Zugang zu sinnvollen Aktivitäten
- Zugang zu Bildungsangeboten
- Zugang zu neuen Technologien

Gesellschaftliche Schutzfaktoren

- Z.B. Politische und wirtschaftlichen Stabilität und Sicherheit, Sozialversicherungen (AHV, IV, EL, etc.)
- Möglichkeiten zur Partizipation



Schutz- und Risikofaktoren

Risikofaktoren:

- Bedingungen, welche die Wahrscheinlichkeit erhöhen, eine psychische Erkrankung zu entwickeln
- Gibt Auskunft über eine potenzielle, sich direkt oder indirekt und in der Regel erst mit zeitlicher Verzögerung manifestierende Gefährdung der Gesundheit
- Individuelle, strukturelle und gesellschaftlichen Risikofaktoren
- Alter, Geschlecht, genetische Anlage, Migrationshintergrund sowie Persönlichkeitsmerkmale



Schutz- und Risikofaktoren

Individuelle Risikofaktoren:

- Emotionale Zustände und Persönlichkeitsmerkmale (Traurigkeit, Angstzustände, Depressivität, subjektiv erlebte Einsamkeit)
- Medizinische/ körperliche Faktoren (körperliche Funktionsverluste, frühere psychische Erkrankungen, hoher Medikamentenkonsum)
- Soziale Netzwerke (mangelnde soziale Unterstützung, belastende Beziehungen, Isolation)
- Lebenssituation (tiefer sozio-ökonomischer Status, kritische Lebensereignisse)




Schutz- und Risikofaktoren

Strukturelle Risikofaktoren:

- Ungenügende Infrastruktur / Versorgungsdienste / Möglichkeiten für Aktivitäten
- Ungenügende Wohnbedingungen
- Leben in einer Institution
- Umweltbarrieren
- Erschwerter Zugang zu Dienstleistungen
- Sprachliche Barrieren

Gesellschaftliche Risikofaktoren:

- Altersdiskriminierung
- Stigmatisierung


Universität Zürich
 Zentrum für Gerontologie

Förderung der psychischen Gesundheit

Allgemein:

- Stärkung der Ressourcen / Schutzfaktoren
- Erhalt der Selbstständigkeit und Selbstbestimmung
- Hauptkomponente der allgemeinen Gesundheitsförderung

Im Alter:

- Grosse gesundheitliche Belastungen mit zunehmendem Alter
- Vermehrt chronische Erkrankungen und Multimorbidität
- Gesunde Lebensjahre verlängern, Pflegebedürftigkeit hinausschieben und damit Selbstständigkeit und Lebensqualität erhalten
- Wohlbefinden trotz körperlichen Einschränkungen und Krankheiten (psychosoziale Benachteiligung durch körperliche Einschränkungen verhindern)
- Angebote unabhängig von möglichen Beeinträchtigungen oder Hindernissen

12.03.2012 Gesundheitsberatung im Alter, M. Dellenbach Seite 21


Universität Zürich
 Zentrum für Gerontologie

Förderung der psychischen Gesundheit


Internationale Leitlinien und Empfehlungen (z.B. Kanada):

- Konzentration auf Schutz- und Risikofaktoren der psychischen Gesundheit im Alter sowie auf die Determinanten der Gesundheit
- Unterstützung von Fachpersonen und Freiwilligen beim Aufbau von unterstützenden und vertrauensvollen Beziehungen zu älteren Menschen
- Schwerpunkt setzen auf Empowerment und Resilienz
- Aufbau umfangreicher Unterstützungssysteme
- Anwendung verschiedener Strategien und Massnahmen

Details siehe unter:
http://knowledgex.camh.net/policy_health/mhpromotion/mhp_older_adults/Pages/default.aspx

Weiterer Weblink: healthPROelderly Projekt (EU), Leitlinien:
http://www.healthproelderly.com/pdf/HPE_Broschuere_Leitlinien.pdf

12.03.2012 Gesundheitsberatung im Alter, M. Dellenbach Seite 22



Universität Zürich
 Zentrum für Gerontologie

Strategien & Massnahmen

- Verfügbarkeit von Möglichkeiten für sinnvolle Aktivitäten
- Förderung eines gesunden Lebensstils
- Verfügbarkeit von Möglichkeiten für körperliche Aktivitäten und Training
- Stärkung positiver Beziehungen
- Verbesserung kommunaler Partizipation
- Verfügbarkeit von Möglichkeiten für sicheres und unabhängiges Leben
- Verfügbarkeit von angemessenen Gesundheits- und Sozialdiensten
- Bekämpfung von Altersdiskriminierung

(CAMH, 2010, Jané-Llopis & Gabilondo, 2008, ProMenPol, 2009)

12.03.2012 Gesundheitsberatung im Alter, M. Dellenbach Seite 23


Universität Zürich
 Zentrum für Gerontologie

Mögliche Interventionen

Stärkung des Individuums:

- Stärkung emotionaler Resilienz durch Interventionen, welche den Selbstwert, Bewältigungsstrategien und Kompetenzen fördern

Stärkung des Gemeinwesens:

- Verstärkung der sozialen Einbindung und Partizipation
- Verbesserung der Nachbarschaft
- Entwicklung von Interventionen, welche die psychische Gesundheit von Personen jeglichen Alters unterstützen wie Selbsthilfenetzwerke, Sicherheitsmassnahmen oder Reduktion von sozialer Isolation

Reduktion von strukturellen Barrieren:

- Soziale Ungleichheiten verhindern mit Initiativen, welche die Altersdiskriminierung und andere Diskriminierungen reduzieren
- Zugang zu Bildung, Dienst- und Unterstützungsleistungen ermöglichen
- Einbezug von vulnerablen Personengruppen erleichtern (Age Concern England, 2007)

12.03.2012 Gesundheitsberatung im Alter, M. Dellenbach Seite 24



Konkrete Massnahmen

Wirksam erwiesene Massnahmen:

- Vermittlung von Bewältigungsstrategien und Kompetenzen
- Anreize zu physischen Aktivitäten
- Anreize zu spirituellen und kreativen Aktivitäten
- Möglichkeiten zur sozialen Integration
- Zugang zu sozialer Unterstützung und sozialen Netzwerken

(Friedli et al., 2007; Jané-Lopis & Gabilondo, 2008; Lee, 2006; Lehtinen, 2008)



Zielgruppen der Förderung der psychischen Gesundheit

Allgemein:

- Personen mit tiefem sozio-ökonomischem Status (tiefes Einkommen und Bildung)
- Personen mit Migrationshintergrund
- Personen mit eingeschränkter Mobilität / Sensorik
- Bewohner/innen von Institutionen
- Pflegende Angehörige
- Gender (je nach Determinante Frau oder Mann)



Zielgruppen der Förderung der psychischen Gesundheit

Spezifisch:

- Subjektiv Vereinsamte
- Verwitwete
- Finanziell Benachteiligte
- Pflegende Angehörige
- Zuhause lebende Pflegeabhängige
- Gebrechliche, fragile Personen
- Seh- und Hörbehinderte
- Frisch Pensionierte
- Getrennte/Geschiedene

- ▶ Personen, die aufgrund von Ereignissen oder durch ihre Lebenssituation mit erhöhter Wahrscheinlichkeit von sozialer Isolation betroffen sind



Interventionen im Raum Zürich

Beispiele aus dem Bericht:

- SEBA – Gedächtnis- und Bewegungskurse
- Offene Gesprächsnachmittage für verwitwete Frauen in Zürich