

# Aktives Altern und Lebensqualität

Priv.Doz. Dr. phil Karin Siegrist

Vortrag für das Expertenforum in Radevormwald  
am 26.11. 2012

# Aktives Altern und Lebensqualität

## zur Evaluation eines WHO-Demonstrationsprojektes

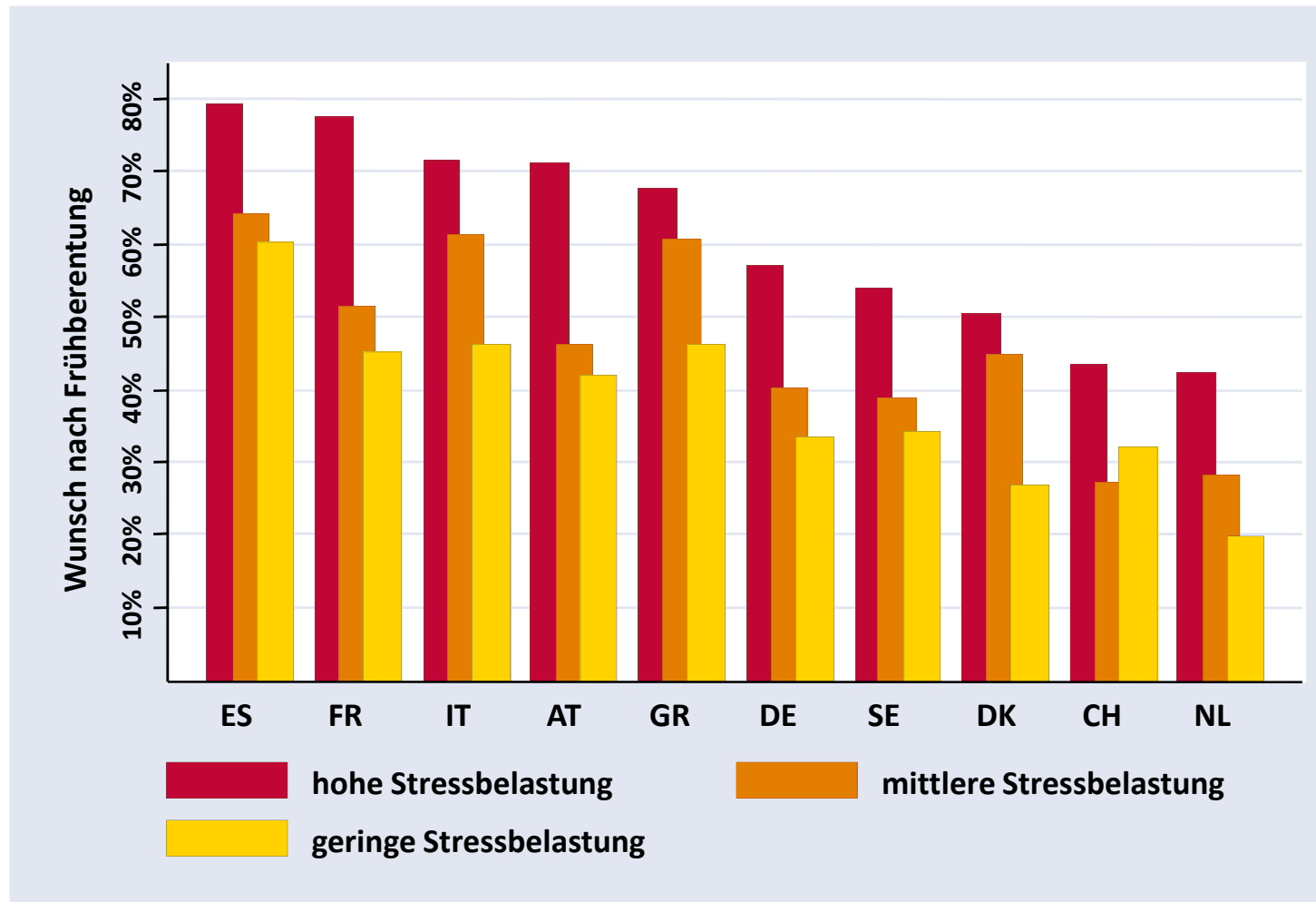
von dem Knesebeck et al 2006

- Das Active Aging Programm der WHO verfolgt das Ziel, die aktive, selbständige Lebensführung zu fördern und damit die Lebensqualität zu verbessern.
- Das Programm wurde von Okt 2002 bis Dez 2004 in Radevormwald überprüft (Durchführbarkeit, Wirksamkeit)
- Intervention: aufsuchende Aktivierung mit Hausbesuchen bei den 344 Teilnehmern (Alter 55 – 80 J)
- Ergebnis: Erfolge nur bei denen, die vom LE „Tod des Lebenspartners“ betroffen waren
- Schlussfolgerung K. Siegrist (abweichend von den Autoren): ein erweitertes Programm mit Gruppenangeboten

# Aktives Altern und Lebensqualität – warum ist das ein Thema?

- Aktivität und Aktivitäten lassen meist mit dem Alter nach – körperliche, intellektuelle und soziale
- Mit dem Nachlassen von Aktivitäten verkümmern Fähigkeiten, die Lebensqualität sinkt, es beginnt ein Rückzug aus der Welt, der Realitätskontakt nimmt ab
- Einsamkeit droht; mit der Einsamkeit steigt das Suizidrisiko
- **Kann man dagegen etwas tun?**
- Jeder einzelne kann etwas tun (ob alt oder jung), aber er tut es oft nicht
- Die Gemeinschaft kann etwas tun: Gemeinde, Vereine, Institutionen des Gesundheitssystems
- **Mit dem Ende der beruflichen Aktivitäten wird es ernst mit dem Altern**
- **Das Ende der beruflichen Aktivitäten bedeutet was? – wichtig: Art der Tätigkeit und Stressbelastung**

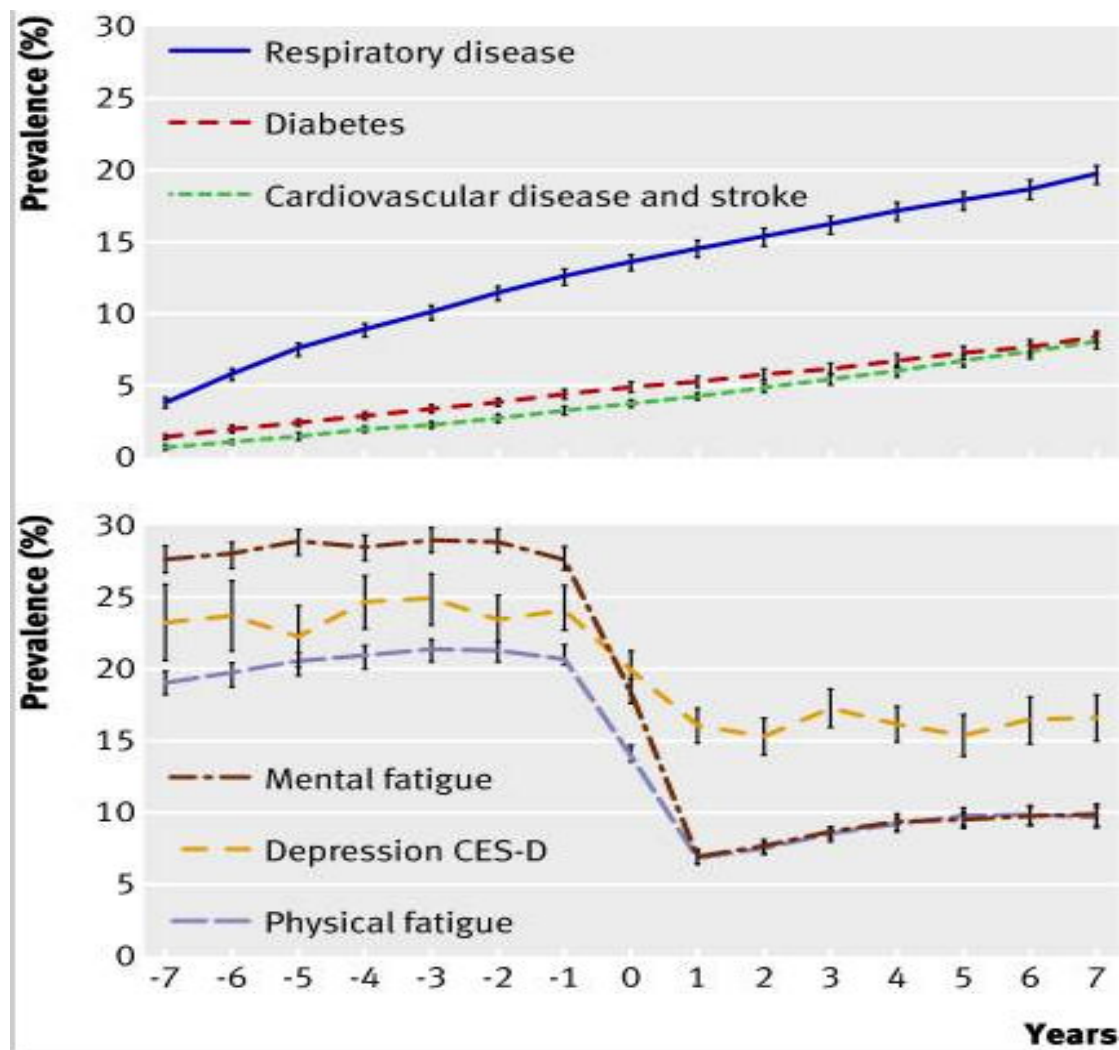
# Wunsch nach Frühberentung bei >50-jährigen Beschäftigten in 10 europäischen Ländern (SHARE)\*



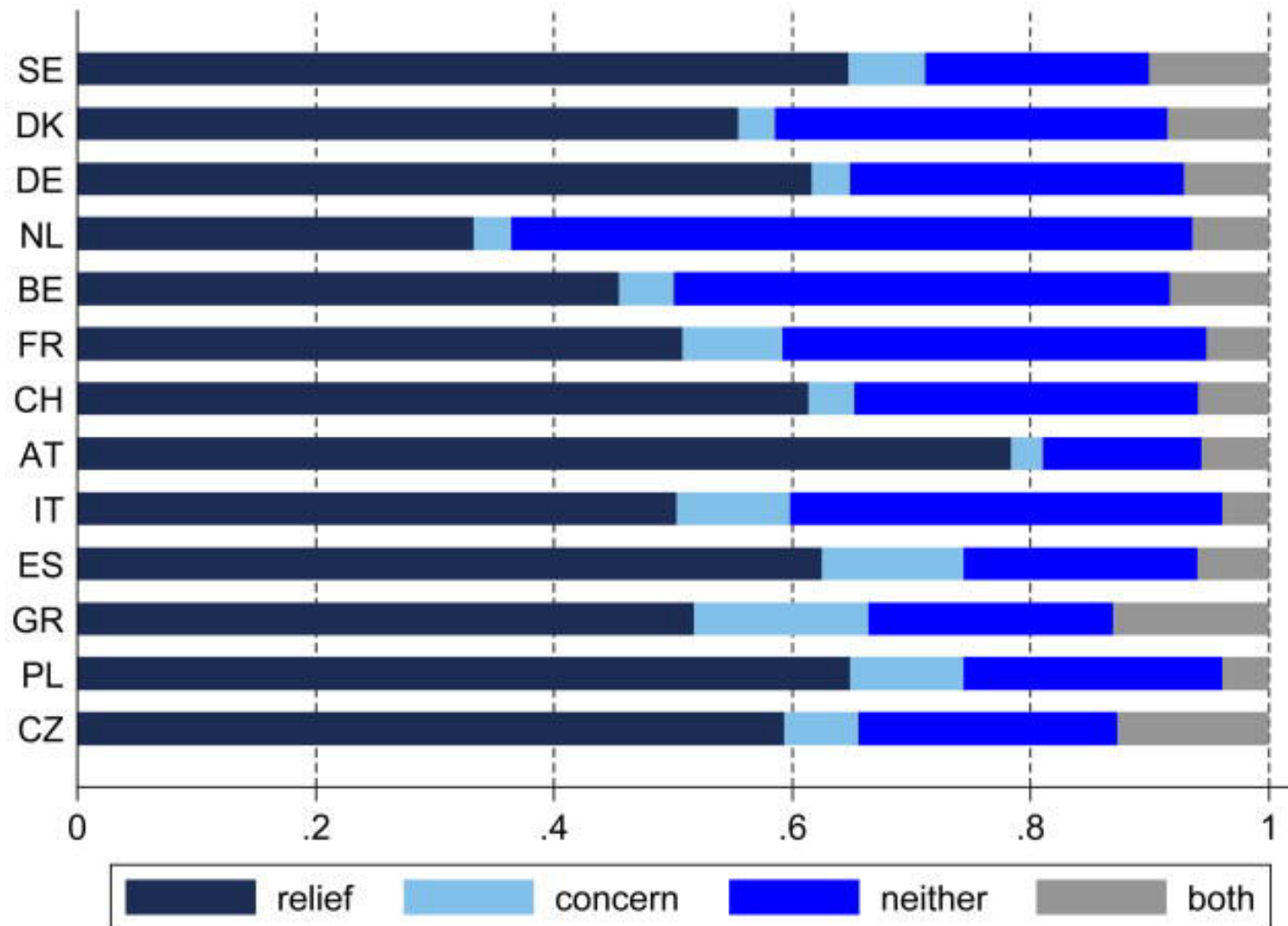
\*N=6.244

Quelle: basierend auf Siegrist J, Wahrendorf M (2009) Lancet 374: 1872-1873

# Verbesserung seelischer Gesundheit mit Berentungseintritt (GAZEL-Studie)



Quelle: Westerlund H et al (2010) BMJ 341:c6149.



**Berentung: Entlastung oder Problem?** Source: Authors' calculations using SHARE 2006. Sample of self-reported retired respondents. Population-weighted data.

[Int Psychogeriatr.](#) 2009 Dec;21(6):1160-70. Epub 2009 Sep 29.

## **Loneliness in old age: longitudinal changes and their determinants in an Israeli sample.**

[Cohen-Mansfield J](#), [Shmotkin D](#), [Goldberg S](#).

Die Daten zeigten einen **Anstieg von Einsamkeit im Verlauf der Studie (3,5 J)**

Die Ergebnisse legen für die Entwicklung von Präventionsprogrammen folgendes nahe:

**Sie sollten Älteren helfen, ihre sozialen Netzwerke zu erhalten und zu erweitern,**

**Geschlecht, Gesundheit und belastende Lebensereignisse bei der Konzeption der Intervention berücksichtigen,**

**Die Subgruppe der unverheirateten Frauen besonders berücksichtigen**

[PLoS One](#). 2012;7(8):e42793. doi: 10.1371/journal.pone.0042793. Epub 2012 Aug 15.

## **Well-being and social capital on planet earth: cross-national evidence from 142 countries.**

[Calvo R](#), [Zheng Y](#), [Kumar S](#), [Olgiati A](#), [Berkman L](#).

**Überall auf der Welt sind Vertrauen in andere Menschen und soziale Unterstützung (unterstützende Beziehungen) mit Lebenszufriedenheit assoziiert**

Menschen sind mit ihrem Leben zufriedener, haben mehr positive und weniger negative Gefühle, wenn sie jemanden haben, auf den sie sich im Notfall verlassen können und wenn ihr Sozialvertrauen hoch ist.

Auch **Freiwilligenarbeit** ist mit höherer Lebenszufriedenheit und mehr positiven Gefühlen assoziiert.



# Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review

Julianne Holt-Lunstad1 PLoS Medicine July 2010 | Volume 7

**Results:** Across 148 studies (308,849 participants), the random effects weighted average effect size was OR = 1.50 (95% CI 1.42 to 1.59), indicating a 50% increased likelihood of survival for participants with stronger social relationships

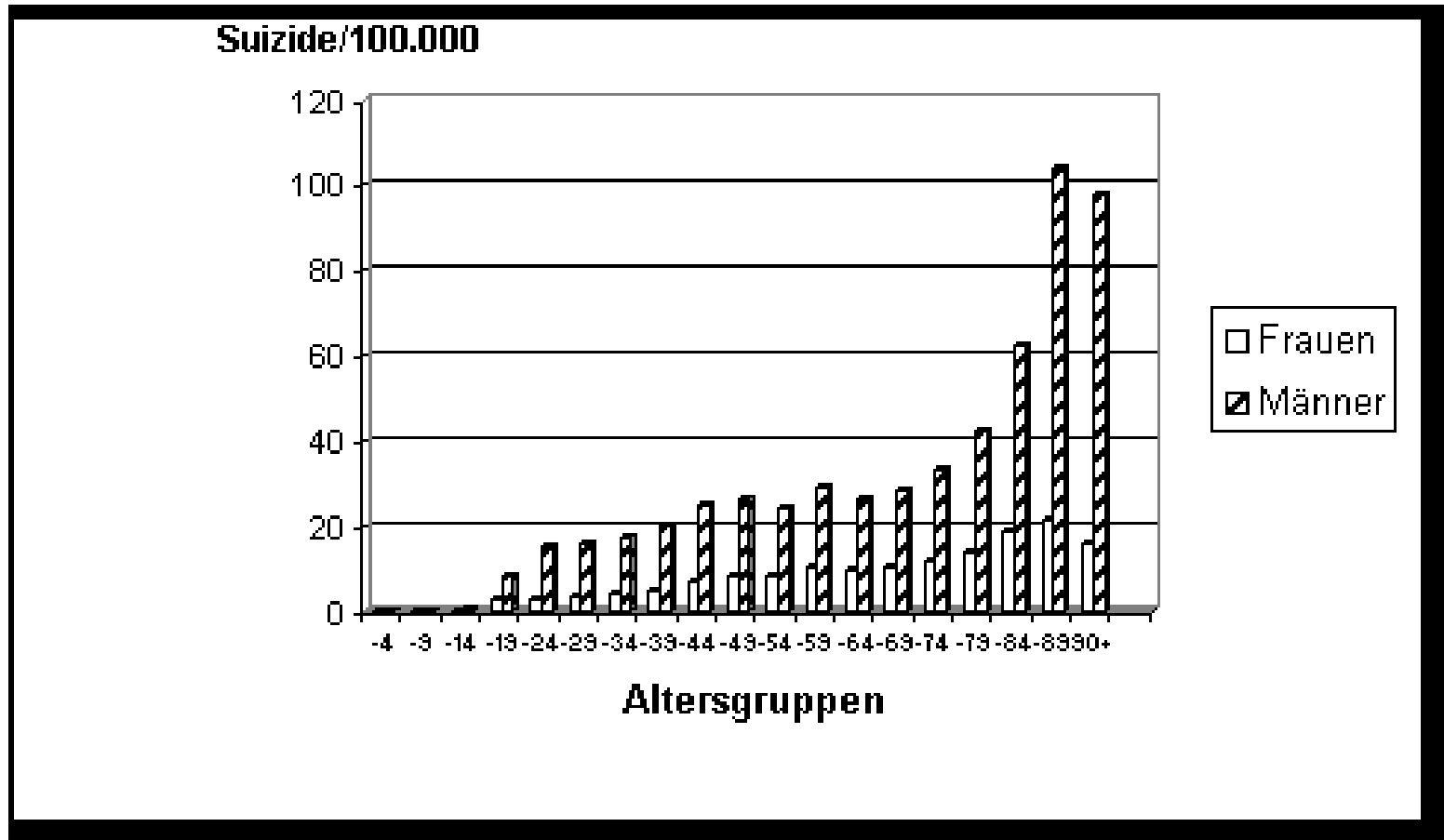
**50% erhöhte Überlebenschance bei starken sozialen Beziehungen**

**Editors' Summary** Background. Humans are naturally social. Yet, the modern way of life in industrialized countries is greatly reducing the quantity and quality of social relationships.

Menschen sind von Natur aus sozial...

# Epidemiologie

- Suizid und klinische Gruppen (Studie, 1992)
  - Primäre Depression: 66% (Lebenszeitrisiko: 15%)
  - Schizophrenie: 7% (Lebenszeitrisiko: 15%)
  - Alkoholkrankheit: 28% (Lebenszeitrisiko: 5-10%)
  - Patienten mit Suizidversuch (Lebenszeitrisiko: 10-15%)
- Risikogruppen:
  - Alte Menschen, z.B. nach Verwitwung
  - Junge Erwachsene
  - Familiäre Probleme
  - Drogenprobleme
  - Traumatische Veränderungsphasen
  - Chronisch Kranke



Suizidziffern der einzelnen Altersgruppen in der Bundesrepublik Deutschland, 2000.

Datenquellen: Statistisches Bundesamt Bonn und Wiesbaden.

## 3.1. Rapport bekommen

*„Solange ein Mensch mit uns in Beziehung steht, begeht er nicht Suizid.“*

Verena Kast, 1992

= Herstellen und Intensivieren oder „Entstören“ der therap. Beziehung

- Patienten abholen, wo er steht
- Therapeutenvariablen
- Therapeutisches Spiegeln
- Komplimente

- **Rapport bekommen**
- Risikoabschätzung
- Zeit gewinnen
- Selbstkontrolle
- Kognitive Dissonanz
- Fokussierung auf vermiedene Emotionen
- Freiwillige stationäre Unterbringung

[BMC Public Health](#). 2011 Aug 15;11:647.

## **Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review.**

[Dickens AP](#), [Richards SH](#), [Greaves CJ](#), [Campbell JL](#).

Soziale Isolation ist häufig bei Älteren und in den nächsten 20 – 40 J werden 25% der Bevölkerung > 60 sein.

Soziale Isolation beeinträchtigt Gesundheit und Wohlbefinden stark (auch bei Jüngeren; dazu viele Studien)

...effective interventions were those developed within the context of a theoretical basis, and those offering social activity and/or support within a group format. Interventions in which older people are active participants also appeared more likely to be effective.



Was wirkt?

Eine Intervention mit theoretischer Basis - soziale Aktivitäten und emotionale Unterstützung im Rahmen einer Gruppe - die potentiellen Teilnehmer sind aktiv an der Planung der Gruppe beteiligt. Zielgruppe: alle Älteren (nicht nur die aktuell Einsamen)

[Psychol Aging](#). 2009 Sep;24(3):563-73.

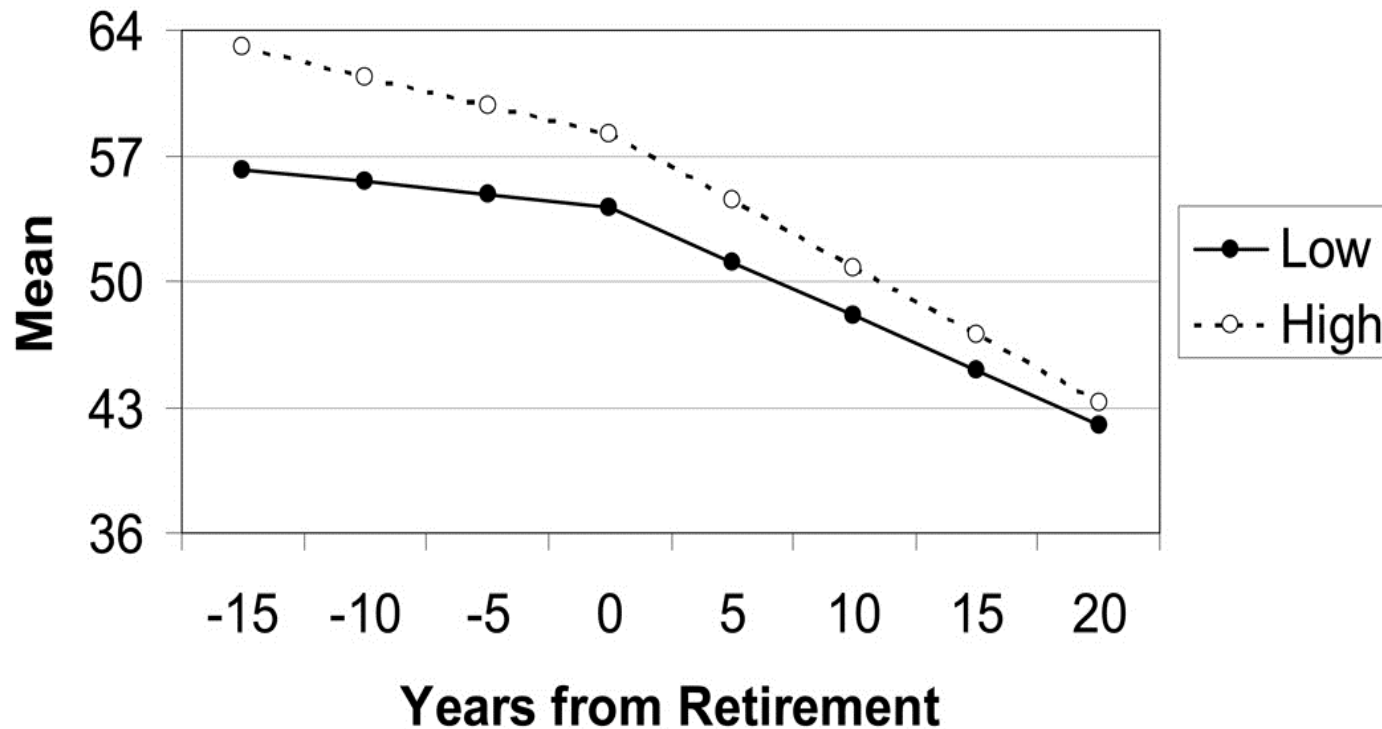
## The role of occupational complexity in trajectories of cognitive aging before and after retirement.

[Finkel D](#), [Andel R](#), [Gatz M](#), [Pedersen NL](#).

O

Mit dem Alter lässt das Tempo nach

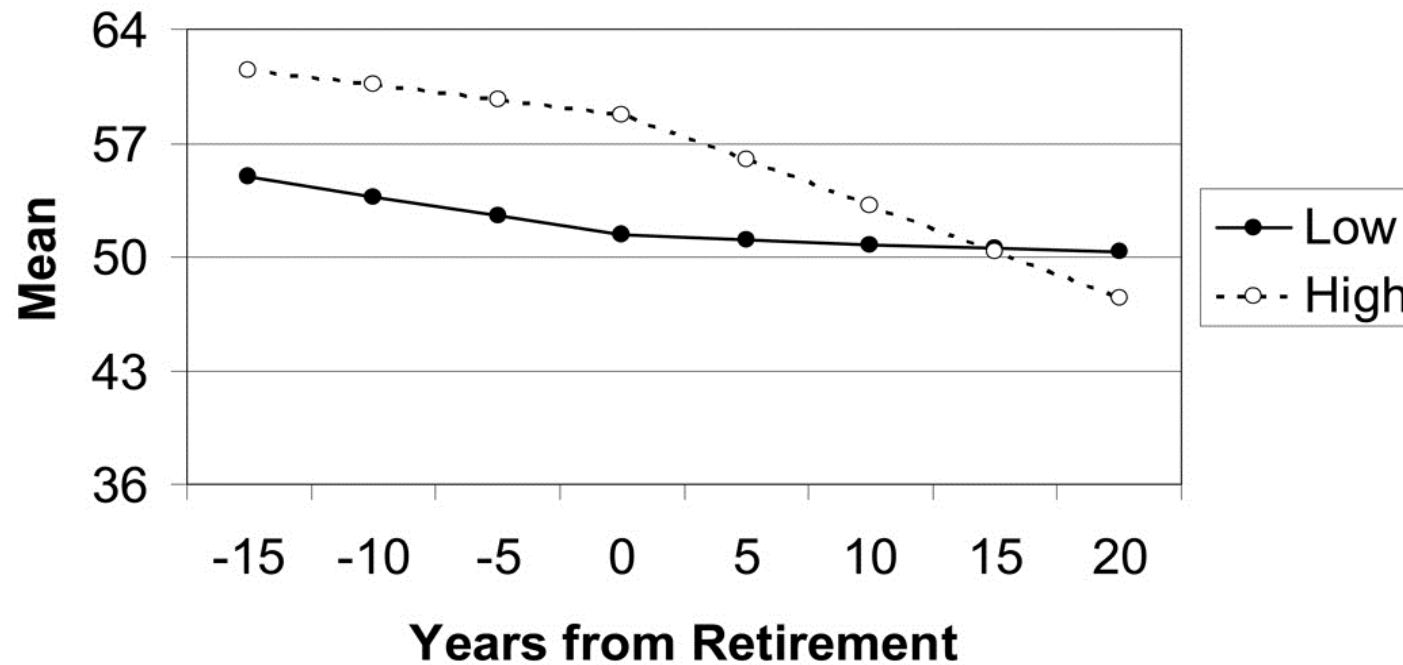
### Speed



Processing Speed. Trajectories estimated by the two-slope latent growth curve model for individuals with occupations high and low in complexity with people.

The role of occupational complexity in trajectories of cognitive aging before and after retirement.  
N=462 individuals in the longitudinal Swedish Adoption/Twin Study of Aging.

## Mit dem Alter lässt das räumliche Denken nach Spatial



Spatial Ability. Trajectories estimated by the two-slope latent growth curve model for individuals with occupations high and low in complexity with people.

# Effects of cognitive, motor, and karate training on cognitive functioning and emotional well-being of elderly people.

[Jansen P](#), [Dahmen-Zimmer K](#).

Einfluss von kognitivem, motorischen und Karate Training auf kognitive Funktionen und emotionales Wohlbefinden älterer Menschen zwischen 67 und 93 Jahren

## Kognitive Verbesserungen in allen 3 Gruppen

- signifikante Verbesserung **emotionalen Wohlbefindens** nur in der Karate Gruppe (verglichen mit Kontrollgruppe ohne Training).
- **Karate** scheint das **Selbstwertgefühl** zu verbessern.
- Das Training neuer Sportarten verbessert auch bei alten Menschen die **Lebensqualität**



[Front Hum Neurosci.](#) 2011 Mar 17;5:26.

**Cardiovascular and coordination training differentially improve cognitive performance and neural processing in older adults.**

[Voelcker-Rehage C](#), [Godde B](#), [Staudinger UM](#).

12-Mo. Längsschnittstudie: welchen Effekt haben ein kardiovaskuläres und ein Koordinationstraining (Kontrollgruppe: Relaxation und Stretching) auf kognitive Funktionen (executive Kontrolle/Verhaltenssteuerung und Wahrnehmungstempo) bei Älteren.

Daten von 44 Teilnehmern zwischen 62-79 Jahren.

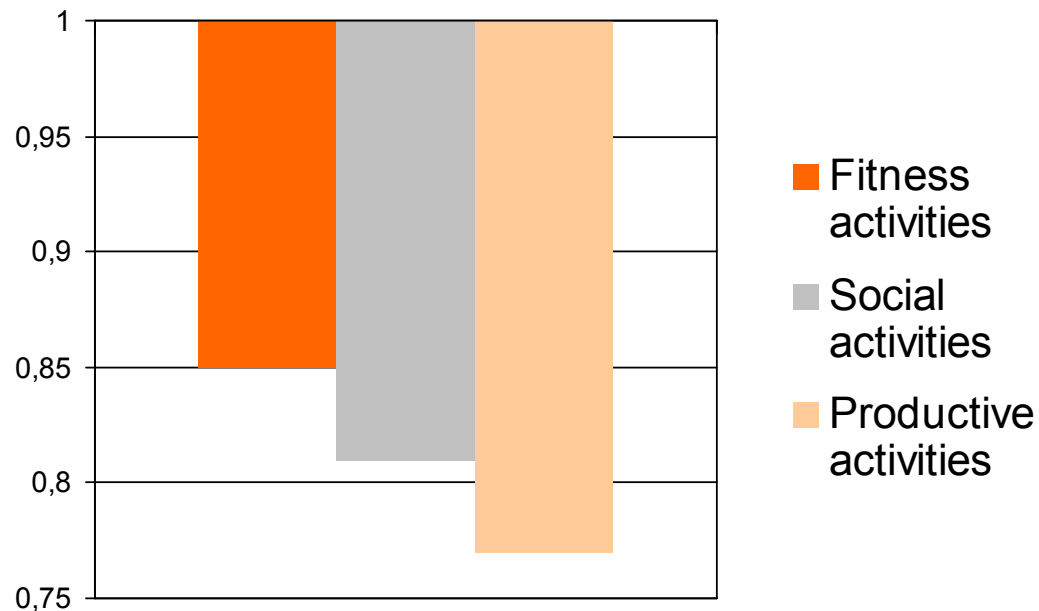
Training 3mal wöchentlich über einen Zeitraum von 12 Mo.

Beide experimentellen Gruppen verbesserten exekutive Funktionen und Wahrnehmungstempo

In beiden Interventionsgruppen zeigten präfrontale Areale nach 6 und 12 Monaten verminderte Aktivierung bei der Ausführung einer Aufgabe mit exekutiver Kontrolle, wenn man sie mit der Kontrollgruppe verglich. Das ist ein Indikator effizienterer Informationsverarbeitung.

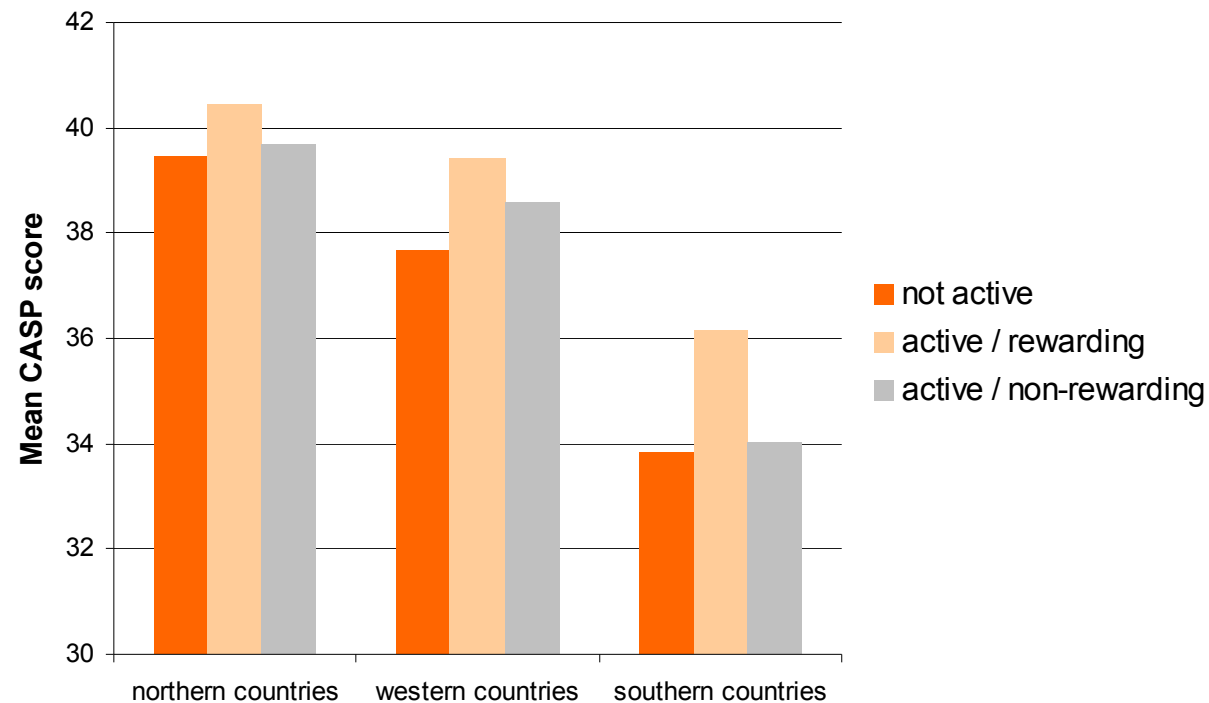
- Sozial produktive Aktivitäten sind...
  - Herstellung von Gütern oder Dienstleistungen, die sozial oder ökonomisch von den Empfängern geschätzt werden (unabhängig vom Vorliegen eines formalen Vertrages)
  - die über das Berufsleben hinaus fortgeführt werden (Freiwilligenarbeit im frühen Seniorenalter)
  - die mit Optionen fortgesetzten Erlebens von Wirksamkeit, Belohnungen und Zugehörigkeit verbunden sind und die Lebensqualität günstig beeinflussen

- Different types of activity and mortality risk (13 years): Established Populations for Epidemiologic Studies of the Elderly (EPESE; N=2761)

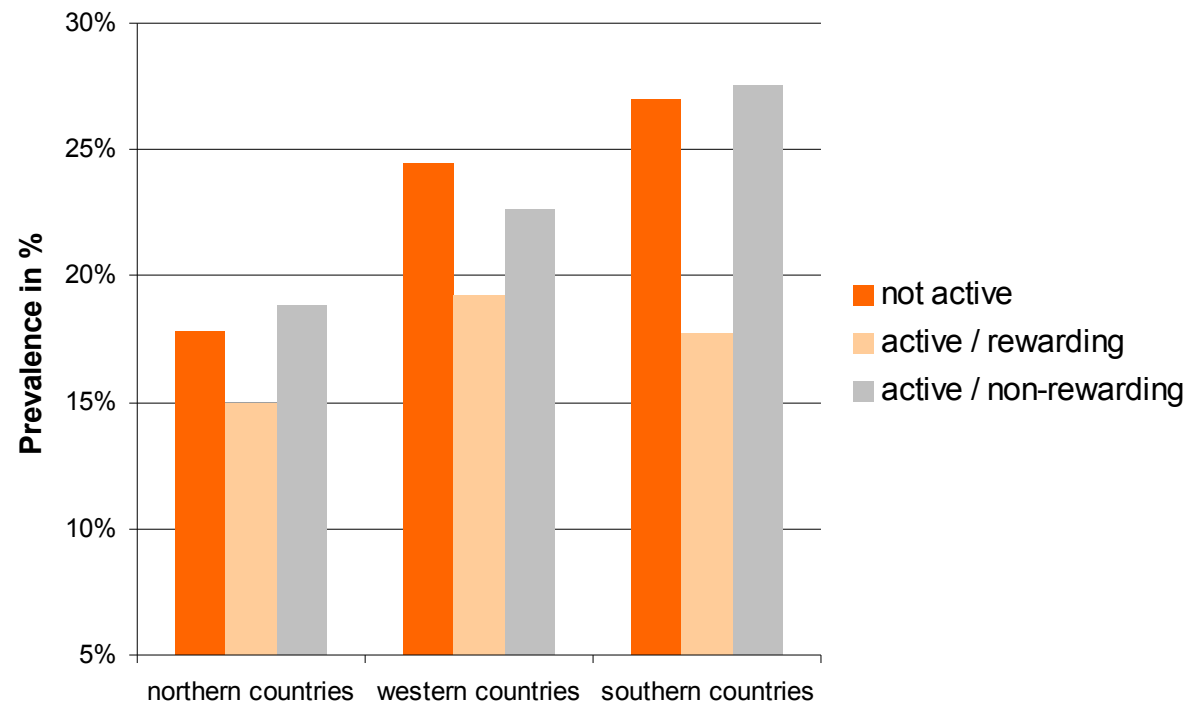


Source: Glass, T.A. et al., 1999. Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans. *BMJ*, 319: 478-483.

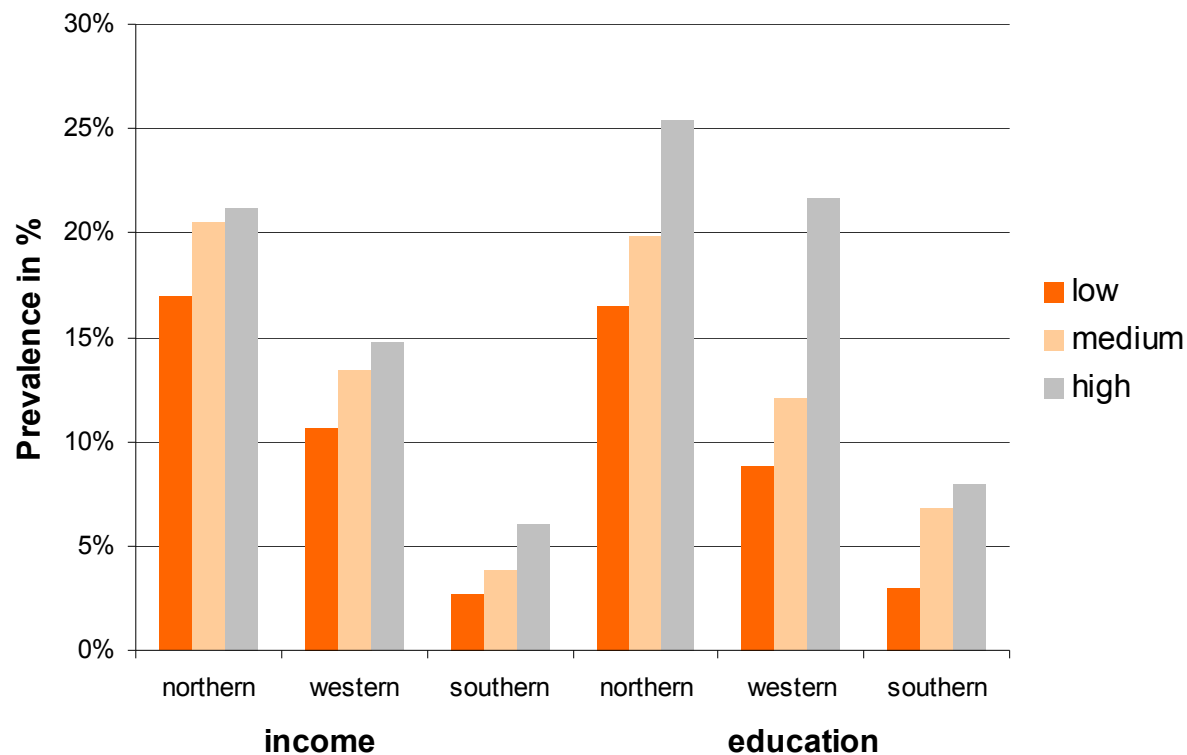
- Quality of life in **wave II** (mean scores of CASP-12) according to voluntary work in **wave I**



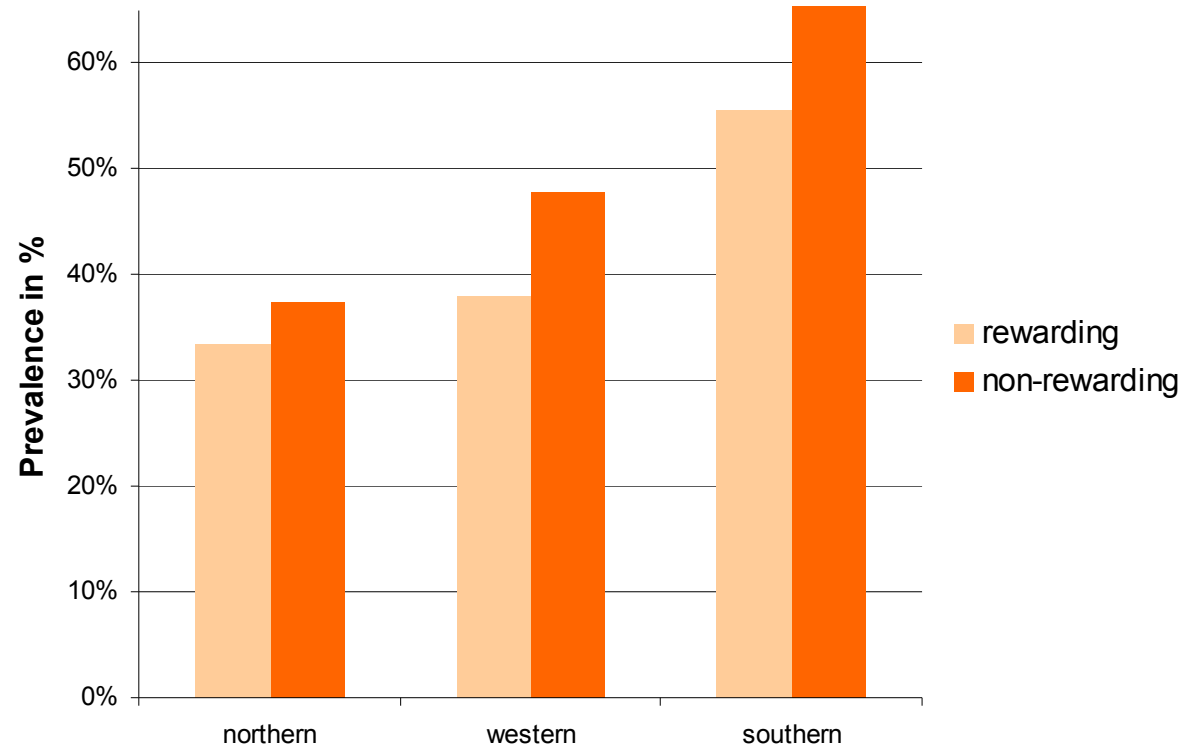
- Prevalence of people with depressive symptoms in **wave II** (EURO-D score > 3) according to voluntary work in **wave I**



- Prevalence of people participating in voluntary work according to income and education



- Prevalence of people quitting voluntary work (**between wave I & wave II**) according to quality (rewarding vs. non-rewarding) in **wave I**



# Fazit

- Mit sozialen, körperlichen und mentalen Aktivitäten bleiben Menschen länger jung, leben länger, nehmen stärker teil am Leben und haben mehr vom Leben.
- Vermutlich sind sie weniger unglücklich und, was nicht dasselbe ist, ein wenig glücklicher.
- Es ist sinnvoll, das eigene Altern aktiv anzugehen.
- Es ist sinnvoll, wenn die Gesellschaft –hier: die Gemeinde, den Älteren niederschwellige Möglichkeiten zum „Mitmachen“ anbietet.
- Davon profitieren beide Seiten