

## Erfolgreiches Altern: Wie Ärzte und Pfleger zu einem erfüllten Leben beitragen

**Was bedeutet erfolgreiches Altern für sehr alte Menschen? Keine Altersgruppe wächst so stark wie die der Hochbetagten. Laut Statistischem Bundesamt lebten Ende 2016 2,25 Millionen Menschen in Deutschland, die 85 Jahre oder älter waren. Ein Jahrzehnt zuvor waren es noch 1,64 Millionen. Was für diese Menschen ein erfülltes Leben ausmacht und wie Ärzte und Pflegekräfte dazu beitragen können, davon berichtet Professorin Dr. Daniela Jopp (Foto) in ihrem Keynote-Vortrag mit dem Titel „Erfolgreiches Altern bei Hundertjährigen“ auf dem Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) und der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie (DGGG). „Wir brauchen für Hochbetagte neue Kriterien, um deren erfolgreiches Altern zu erfassen“, sagt die Professorin für Psychologie an der Universität Lausanne (Schweiz). „Während wir bei Älteren unter 80 Jahren vor allem auf körperliche Faktoren wie ein geringes Risiko für Krankheiten achten, müssen wir bei sehr alten Menschen viel stärker psychologische Faktoren berücksichtigen.“ Der Kongress findet vom 6. bis 8. September in Köln statt.**

In einer Studie mit Hundertjährigen aus Heidelberg haben Jopp und ihre Kollegen keinen einzigen Teilnehmer gefunden, der nicht mindestens eine chronische Erkrankung aufwies. Im Durchschnitt litten die Hundertjährigen unter fünf Krankheiten. „Die Lebenszufriedenheit dieser Menschen hängt jedoch nicht von der Zahl ihrer Krankheiten ab, sondern vor allem von einem positiven Blick auf die Zukunft, vom Zusammenleben mit anderen Menschen und davon, ob sie glauben, noch selbstständig handeln zu können“, so Jopp. „Die allermeisten Hundertjährigen sind mit ihrem Leben zufrieden oder sogar sehr zufrieden.“

### **Hochbetagte entwickeln Strategien, die sie zufriedener machen**

Während es vielen Älteren zunächst schwer fällt, ihre gewohnten Alltagstätigkeiten aufzugeben, wenn ihre Kräfte nachlassen, entwickeln Hochbetagte mit der Zeit jedoch positive Strategien, um damit umzugehen. „Sie lernen zu akzeptieren, dass sie manches nicht mehr schaffen, was ihnen früher leicht gelang. Das ist eine Stärke sehr alter Menschen, die zu ihrer Zufriedenheit beiträgt.“

Die reduzierten Erwartungen, die sehr alte Menschen an ihr Leben stellen, könnten aber auch dazu führen, dass sie nicht optimal medizinisch versorgt werden. „In unserer Studie berichteten fast 30 Prozent der Hundertjährigen, dass sie oft oder ständig Schmerzen haben. Das finde ich nicht akzeptabel“, betont Jopp. Ob dieser hohe Wert daran liege, dass Hochbetagte glauben, ihre Schmerzen aushalten zu müssen, oder ob sie bei ihren Ärzten nicht ausreichend Gehör fänden, müsse geklärt werden. Auf jeden Fall sollten Ärzte für die hohe Prävalenz von Schmerzen bei sehr alten Menschen sensibilisiert sein.

### **Hundertjährige haben ihre eigene Vorstellung vom guten Altern**

In einer aktuellen Untersuchung hat Daniela Jopp gezeigt, dass gleichzeitige Hör- und Sehbeeinträchtigungen Hochbetagte stark belasten und das Risiko für Depressionen deutlich erhöhen. „Aber wie oft wird im Altenheim überprüft, ob die Sehstärke noch stimmt oder ob ein

Bewohner ein neues Hörgerät braucht? Hier können Pflegende und Angehörige die Lebensqualität sehr alter Menschen wirksam verbessern, indem sie solche Beeinträchtigungen aufmerksam verfolgen und bei Bedarf die Hilfsmittel anpassen lassen.“

Weltweit erforschen nur wenige Wissenschaftler die Lebenswelt sehr alter Menschen, in die Daniela Jopp in ihrer Keynote einen Einblick geben wird. „Wir müssen vor allem die Modelle verbessern, die die Lebensqualität dieser Menschen beschreiben“, berichtet sie. „Bislang arbeiten wir häufig mit drei oder vier Faktoren. Fragt man aber die Hundertjährigen selbst, haben sie häufig sehr viel mehr Ideen, was zu einem guten Altern beiträgt.“ Um wirksame Interventionen zu entwickeln, sei es daher notwendig, sich dabei auch an den Vorstellungen der Hochbetagten zu orientieren, fordert Jopp.

### **Zur Person:**

Prof. Dr. Daniela Jopp ist seit 2014 Professorin für Psychologie an der Universität Lausanne (Schweiz) und Mitglied des Nationalen Forschungsschwerpunkts „LIVES – Überwindung der Verletzlichkeit im Verlauf des Lebens“. Einen Schwerpunkt ihrer Arbeit bildet seit vielen Jahren die Erforschung der Lebensqualität von Hundertjährigen, zunächst als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Heidelberg und ab 2008 an der Fordham University in New York (USA). Ihr Studium der Psychologie und ihre Promotion absolvierte sie an der Freien Universität Berlin.

### **Termin:**

Prof. Dr. Daniela Jopp, Lausanne/CH

[Keynote-Lecture: „Erfolgreiches Altern bei Hundertjährigen“](#)

DGGG/DGG-Jahreskongress

Hörsaalgebäude 105, Hörsaal C, Universität zu Köln

Donnerstag, 6. September 2018

10.45 bis 11.30 Uhr