

Fit und selbständig bleiben bis ins hohe Alter

Traditionelle und neue Vorschläge

PD Dr. med. Albert Wettstein

Chefarzt Stadtärztlicher Dienst 1983-2011

Co-Leiter Zentrum für Gerontologie Uni ZH

Visitenarzt Gesundheit-heute

Leiter Fachkommission ZH/SH UBA



Stadt Zürich

Stadtärztlicher Dienst

Wallisellen 2017

Schutzfaktoren vor Abhängigkeiten im Alter

1. Hohe Reserven

- mental
- emotional
- körperlich
- sozial (Partnerschaft, Familie, Freundeskreis)
„Wer viele soziale Beziehungen hat, lebt länger“

Schutz vor Abhängigkeiten im Alter (2)

2. Erhöhung der Reserve-Kapazitäten

- Bildungs-Massnahmen
- Pflege des sozialen Netzes
- Präzisieren von Lebenszielen
- Körperliches Training
- Gesunde Ernährung
- Aufgabe von schädigenden Lebensstilen

3. Mehr Reserven = mehr Ressourcen zum Mindern von Verlusten

Soziale Beziehungen schützen vor vorzeitigem Tod

Nach 14 Jahren waren von 7'240 30-70-Jährigen in D

- bei 0 verlässlichen Beziehungen verstorben 34% Männer und 23% Frauen
- bei >3 verlässlichen Beziehungen verstorben 15% Männer und 5% Frauen

Soziale Beziehungen schützen vor Demenz

Kungsholmen Studie aus Schweden

Untersucht wurden: 1'203 nicht demente, zuhause lebende
über 75-Jährige
erfasst wurde: das soziale Netz

Nachkontrolle auf Demenz nach 3 Jahren:

neu dement: 176 Personen
allein Lebende: 1,9mal Demenzrisiko

Soziale Beziehungen schützen vor Demenz

Resultate der Kungsholmen Studie

:
Korrigiert für Alter, Geschlecht, Ausbildung, Hirnleistung initial und Depressivität

- Ausgedehntes soziales Netz (7%):
(verheiratet, und Kinder, und Freunde)
19 Demenzen/1000 Pers. Jahre = optimal gering
- Mässiges soziales Netz (73%)
(in >1 Bereich gute Beziehungen)
50 Demenzen/1000 Pers. Jahre = 2,6 x mehr
- Eingeschränktes soziales Netz (19%)
(1 Bereich gute Beziehungen)
69 Demenzen/1000 Pers. Jahre = 3,6 x mehr
- kein soziales Netz (1%):
157 Demenzen/1000 Pers. Jahre = 8x mehr

Alter und Beziehungen

Falsch: Im Alter **weniger Beziehungen**

Richtig: Im Alter **weniger unwichtige** Beziehungen

Das heisst: **Konzentration auf Wichtiges !**

Die sozialen Konvois ändern sich:
Abstossen von **belastenden** Beziehungen

= emotionale Selektivität im Alter

Emotionelle Selektivität im Alter

sogar im Gedächtnistest nachweisbar:

- 25-Jährige erinnern 20 % des Emotionalen
- 40-Jährige erinnern 22 % des Emotionalen
- 60-Jährige erinnern 32 % des Emotionalen
- 75-Jährige erinnern 34 % des Emotionalen

welche Sozialbeziehungen sind beste Schutzfaktoren?

Altersmythos

Sozialkontakte zu Familienangehörigen sind stärkere Schutzfaktoren als Sozialkontakte zu Freunden.

Wirklichkeit

Sozialkontakte zu Freunden sind mehr als doppelt so starke Schutzfaktoren vor postoperativer Mortalität als solche zu Familienmitgliedern.

Begründung warum Kontakte zu Freunden 2x besser schützen als Familienkontakte

Verglichen wurde das Sterberisiko
2 Jahre nach einer Hüftfraktur-Operation bei
674 zu Hause Lebenden, USA, 81 ± 7-j, (77 % weiblich, 93 % weiss)
In Abhängigkeit der Anzahl Sozialkontakte bei einer
2-Jahres-Mortalität von insgesamt 25 % :
Befragung beim Spitaleintritt der Betroffenen oder
bei Demenz (18 %) der Angehörigen:

„Wie oft hatten Sie in den 14 Tagen vor der
Fraktur persönlichen oder telefonischen Kontakt zu
Freunden und zu Familienangehörigen?“

Alzheimer Risiko je nach Ernährung (USA, 76 ± 7j, n=1984)

regelmässig Mittelmeerkost und mässig Alkohol **-69%**
Im Vergleich **zu Junk-fooding**

(bei Kontrolle für Alter, Geschlecht, Rasse, Bildung, Alzheimer-Gen, Gewicht, Rauchen, Co-Morbidität und 8 vaskuläre Risikofaktoren)

ohne diese Kontrollen: **-60%**

d.h.:
gesunder mediterraner Lebensstil und
Genuss schützt stark vor vorzeitigem Tod
und stark vor Alzheimer

Scarmeas N et al, Arch Neurol, 63, 1709-17, 2006

Knoops KT et al, JAMA, 292, 1433-39, 2004