

Das "Alter" besteht aus qualitativ verschiedenen Phasen

"Drittes Alter" ca. 65-79 Jahre

- Gesund & aktiv
- Hohes Wohlbefinden
- · Sozial eingebunden
- Ziele und Pläne
- Ungenutztes Potential

"Viertes Alter"

ca. 80+ Jahre

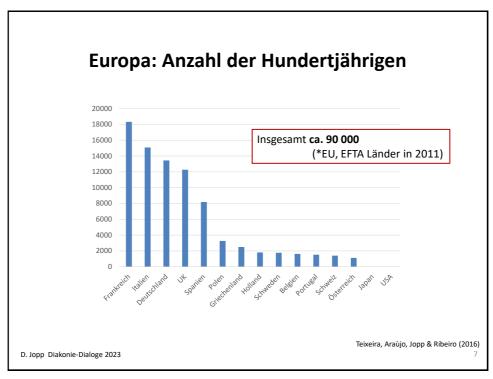
- Starker Anstieg von gesundheitlicher Beschwerden
- Chronische Erkrankungen & Multimorbidität
- · Demenzrisiko steigt
- Risiko, Eigenständigkeit zu verlieren
- Verlust sozialer Partner
- Psychologische Mortalität (?)

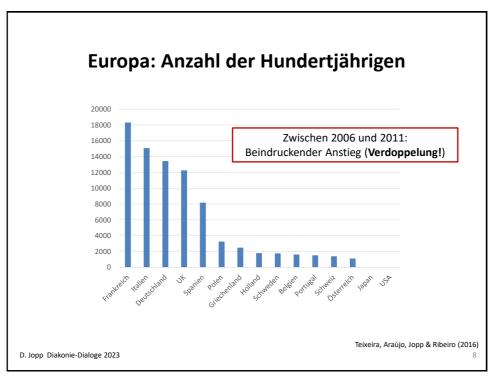
Baltes & Smith (2003)

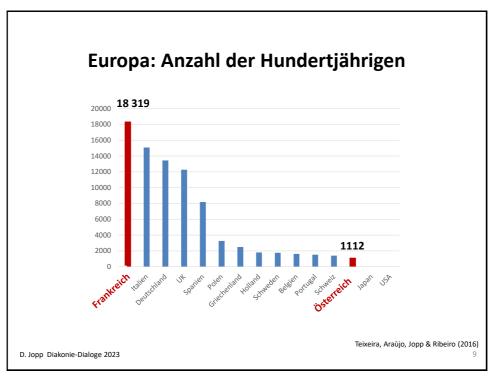
1

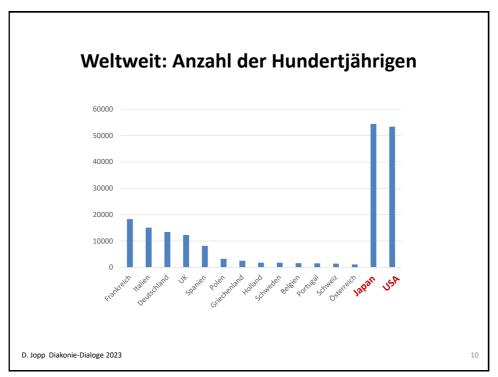


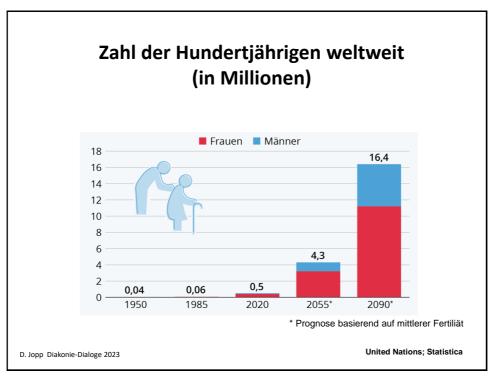














Leben bis ins sehr hohe Alter: Verschiedene Perspektiven







100 Jahre

D. Jopp Diakonie-Dialoge 2023

13

Was kann dabei helfen, ein möglichst gutes Leben bis ins hohe Alter zu haben?

D. Jopp Diakonie-Dialoge 2023

Was können wir von Experten der Hochaltrigkeit, nämlich Hundertjährigen, lernen?

D. Jopp Diakonie-Dialoge 2023

15

Hundertjährigenstudien: Unser Netzwerk

- Heidelberger Hundertjährigen-Studien (HD100-I, HD100-II; N = 93, N = 111; Jopp, Rott, Boerner & Kruse)
- Fordham Hundertjährigen-Studie (Fordham Centenarian Study; N = 119; Jopp)
- Porto Hundertjährigen-Studie (Ribeiro, Paul et al.)







D. Jopp Diakonie-Dialoge 2023

16







SWISS100 ECKPUNKTE

 Eine Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen, finanziert vom Schweizerischen Nationalfonds.

FONDS NATIONAL SUISSE
SCHWEIZERISCHER NATIONALFONE
FONDO NAZIONALE SVIZZERO

- Die Datenerhebung wird in Lausanne (UNIL), Zürich (UZH) und Manno (SUPSI) organisiert.
- Studiendaten werden im Universitätsspital Genf (HUG) gespeichert.



Control bogolialer universitätien wasdelse SUPS

17

Ressourcen Gesundheit, Kognition & Soziales Netzwerk bei Hundertjährigen



- Alle Hundertjährigen haben gesundheitliche Probleme (Andersen-Rahnberg et al., 2001).
- Schlechte Gesundheit stellt ein Risiko für selbständige Lebensführung dar (Richmond et al., 2012).
- Anteil Hundertjähriger mit starker kognitiver Einschränkung liegt zwischen 10% (Richmond et al., 2012) und 40% (Gondo et al., 2006; Kliegel et al., 2004).
- Zunehmend Verluste naher Sozialpartner und von Familienmitgliedern (Martin et al., 1992).
- Hohes Risiko sozialer Isolation (Jopp et al., 2016).

D. Jopp Diakonie-Dialoge 2023

18

Erhöhte Komorbidität: durchschnittlich 5 chronische Gesundheitsprobleme bei Hundertjährigen

	HD100-II
Seh- und/oder Hörprobleme	94%
Mobilitätsprobleme	72%
Stürze	71%
Muskuloskelettale Erkrankungen	60%
Arthritis	52%
Kardiovaskuläre Erkrankungen	57%
Erhöhter Blutdruck	45%
Harnwegsbeschwerden	55%
Inkontinenz	48%
Prostatabeschwerden	67%
iakonie-Dialoge 2023 Jopp, Boerner, & Rott (20:	16). Dtsch Arztebl Int

19

Vergleich der Heidelberger Hundertjährigen: Zunahme an Selbstständigkeit

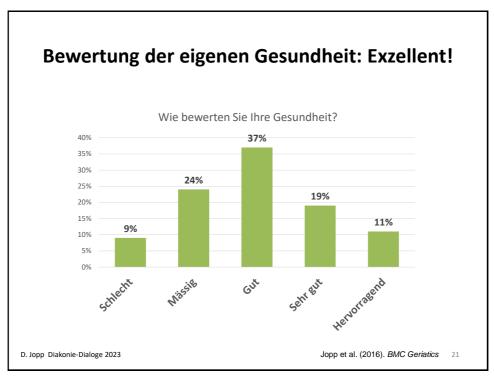
	HD100-I	HD100-II
	(1901-1902)	(1911-1912)
Essen	61%	83%***
Gang zur Toilette	41%	44%
Gehen	36%	30%
Aufstehen/sich ins Bett legen	34%	53%*
Sich ums Aussehen kümmern	32%	51%*
An- und Auskleiden	30%	38%
Baden/Duschen	12%	13%

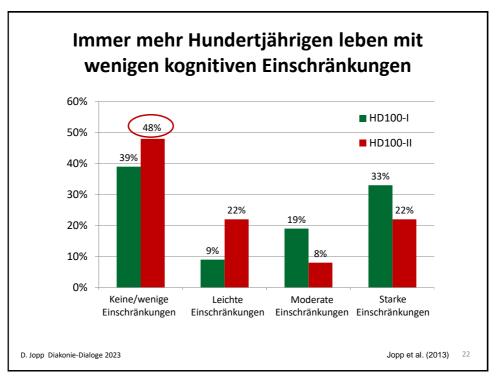
20

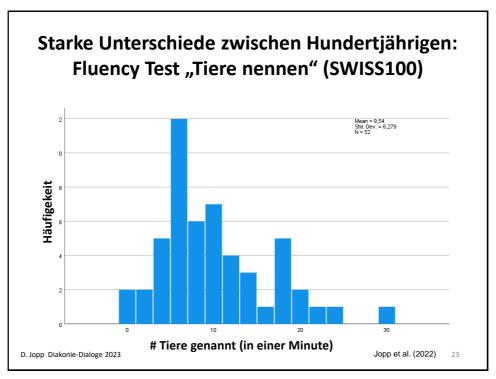
* p < .05. *** p < .001

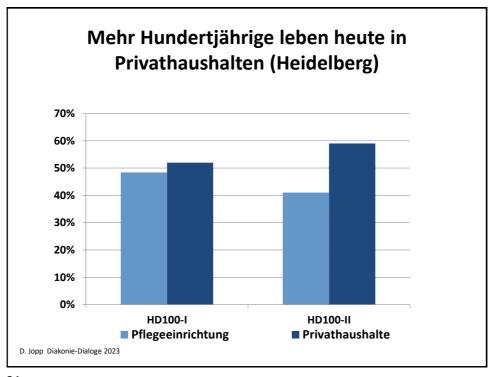
D. Jopp Diakonie-Dialoge 2023

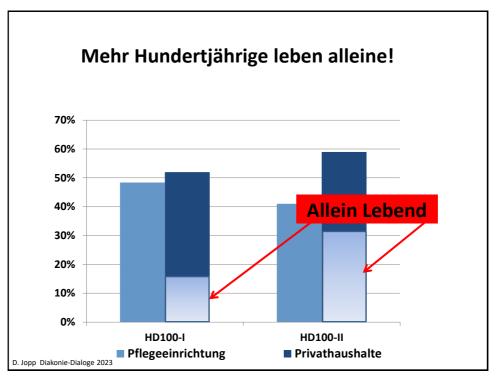
Jopp, et al. (2013) 20

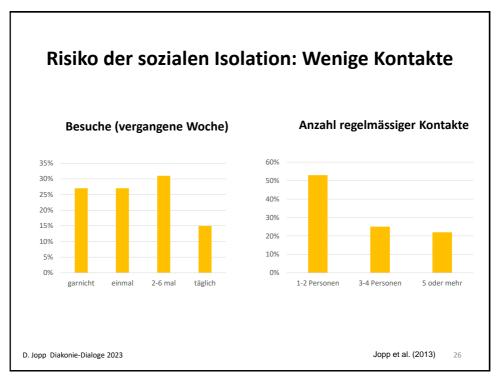


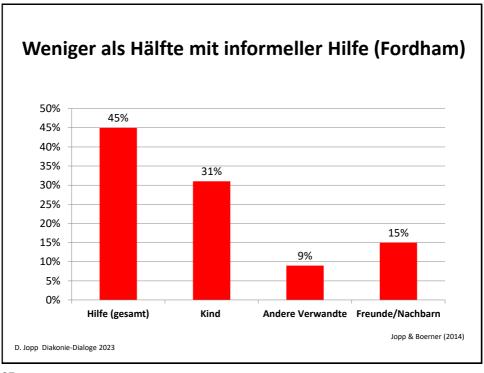












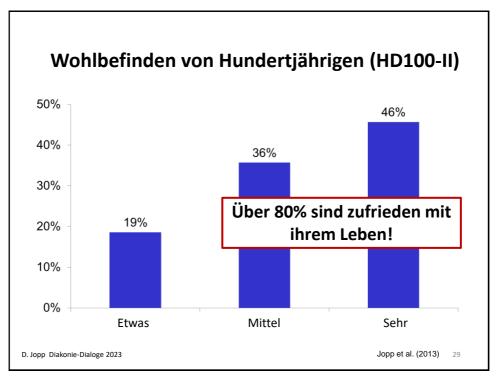
Wohlbefinden und mentale Gesundheit: Stabil!

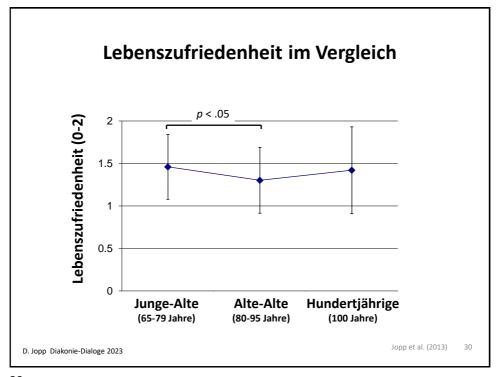


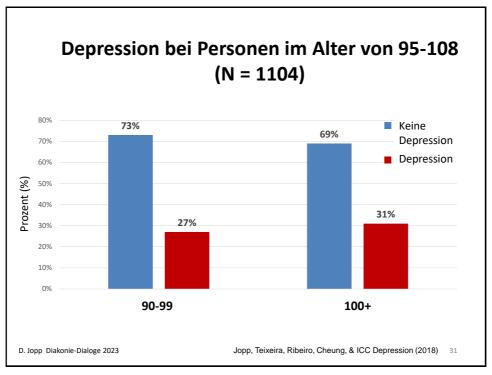
- Wohlbefinden höher als erwartet (Cheng, Leung & Brodaty, 2021; Jopp et al., 2016)
- Wohlbefinden vergleichbar mit dem Niveau bei jüngeren Personen (Jopp & Rott, 2006).
- Geringe Depressivität; Klinische Depression bei 20% (Lau et al., 2016) bis 35% (Ribeiro et al., 2018).

D. Jopp Diakonie-Dialoge 2023

28







Psychologische Aspekte: Verantwortlich für Resilienz?

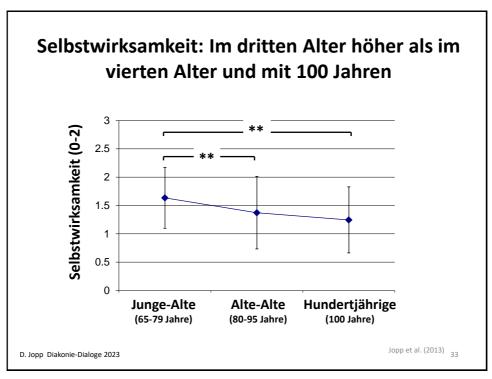


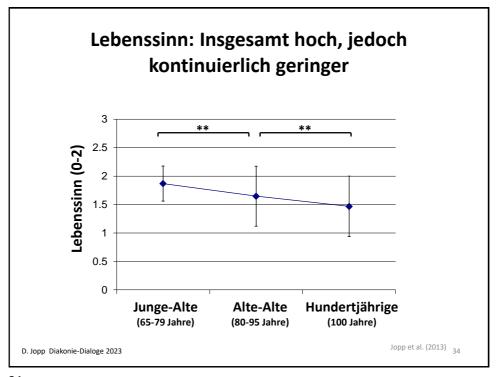
Einstellungen zum Leben und Überzeugungen zur eigenen Handlungsfähigkeit.

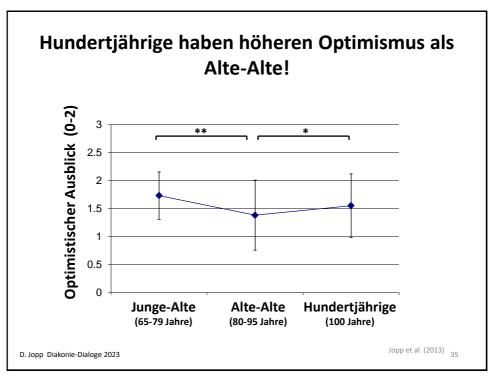
- Selbstwirksamkeit: Überzeugung, etwas zu können.
- · Lebenssinn: Leben als sinnvoll empfinden.
- Lebenswille: am Leben bleiben zu wollen.
- · Optimismus: das Glas halbvoll sehen.

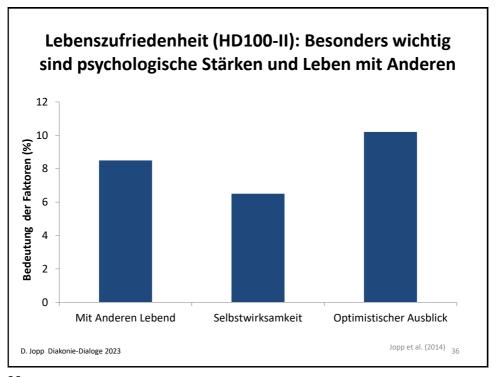
D. Jopp Diakonie-Dialoge 2023

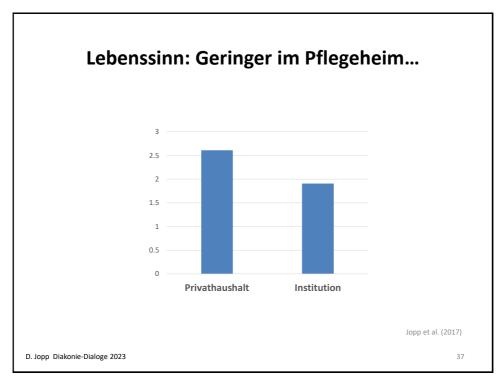
32











Lebenssinn durch Aktivitäten?

- Aktivitäten sind Bestandteil aller wichtigen Alternsmodelle.
- WHO "Active Ageing": Teilhabe, Gesundheit, Sicherheit.
- Ein sozial, geistig und körperlich aktiver Lebensstil scheint die erfolgversprechendste Maßnahme für ein gesundes und zufriedenes Altern zu sein.





D. Jopp Diakonie-Dialoge 2023

38

Zusammenhang Lebenssinn-Aktivitäten

	Derzeit praktiziert	Beendet
Private soziale Aktivitäten	.18+	35 **
Öffentliche soziale Aktivitäten	.12	11
Religiös-Sozial	.31**	22*
Mental	.23*	35 **
Handarbeit/-werk	.03	04
Experiental/Geniessen	.13	35 **
Spiele	.15	−.19 +
Sport	.25**	- .15
Technik	.04	.11
TV	.04	.04

Zahlen stellen Korrelationen dar (positive Zahlen: positiver Zusammenhang; negative Zahlen: negativer Zusammenhang; je grösser die Zahl desto stärker der Zusammenhang; Sozial-Privat: z.B. Freunde zum Essen/Kaffee einladen; Sozial_Öffentlich: z.B. ins Kino gehen, im Verein engagiert sein. ** p < .01; * p < .05; + p < .10.

D. Jopp Diakonie-Dialoge 2023

Jopp & Lampraki (2017)

30

39

Lebenssinn: Wichtigste Prädiktoren Andere sehen Institution Aktivität Derzeit Aktivität Gestoppet+ IADL** Lebenswille** Extraversion** Berücksichtigt man Alltagsfunktion (IADL), Persönlichkeit (Extraversion) und psychologische Stärken (Lebenswille), dann spielen Jopp & Lampraki (2017) Institutionalisierung, soziale Kontakte (andere so oft sehen wie man will) keine statistisch bedeutsame Rolle mehr bei der Erklärung von Unterschieden

im Lebenssinn. Gestoppte Aktivitäten sind nur marginal bedeutsam – wahrscheinlich aufgrund der geringen Stichprobengrösse. Daher: Aktivitäten sollte man weiter berücksichtigen; diese weiter zu fördern könnte beim Erhalt des Lebenssinn helfen. Dies entspricht auch anderen Daten unserer Studien.

Berufung ("Passion"): Gibt dem Leben Sinn und trägt auch durch das Alter



Gerta Scharffenorth (1912-2014)

D. Jopp Diakonie-Dialoge 2023

41

41

Zusammenfassung: Was können wir lernen? (I)

Leben im Alter von 100 bedeutet Vulnerabilität...

- Allgemeiner Trend zu weniger Ressourcen:
 - Gesundheitsprobleme, Einschränkungen der Alltagskompetenz
 - Gefahr kognitiver Beeinträchtigung und Demenz
 - Verlust von Sozialpartnern, Risiko sozialer Isolierung und wenig Unterstützung
- Gleichzeitig bestehen aber auch grosse Unterschiede zwischen Personen!

D. Jopp Diakonie-Dialoge 2023

42

Zusammenfassung: Was können wir lernen (II)

Leben im Alter von 100 bedeutet auch ... Resilienz!

- Geringe Depressivität und hohe Lebenszufriedenheit
 - weist auf gute Bewältigungskompetenzen hin
- Wichtige psychologische Ressourcen vorhanden
 - Jedoch weniger als bei jüngeren Altersgruppen
- Psychologische Ressourcen und Aktivitäten haben stark positive Effekte auf die Lebensqualität
 - sind wichtiger als objektive Faktoren!

D. Jopp Diakonie-Dialoge 2023

43

43

Fazit: Gutes Altern - Themen für die Praxis (I)

- Ressourcenstärkung von zentraler Bedeutung:
 - Entwicklung und Erhalt von Ressourcen (z.B. Gesundheit: Infos zu hilfreichem Lebensstil, Ernährung, Bewegung; Kognition: Engagement und Aktivitäten; Soziales Netzwerk: Aktivieren alter und Bilden neuer Kontakte; Qualität verbessern)
 - Prävention (z.B. Abbau von Risiken; Kraftraining)
 - Intervention (z.B. niederschwellige Angebote Partnerverlust)
- Berücksichtigung der Ressourcenunterschiede:
 - Personen-zentrierte Evaluierung wichtig
 - Ressourcenprofile und Bedürfnisstrukturen ermitteln
 - Angepasste Angebote (Betreuung, Pflege) entwickeln

D. Jopp Diakonie-Dialoge 2023

44

Fazit: Gutes Altern - Themen für die Praxis (II)

Entwicklung und Stabilisierung psychologischer Stärken:

- Selbstwirksamkeit ermöglichen durch Selbstbestimmung und Schaffen von Situationen des Kompetenzerlebens.
- Lebenssinn unterstützen durch Teilhabe und soziale Rollen; es ermöglichen, persönliche Leidenschaften weiter zu verfolgen.
- Hilfe bei Entwicklung von hilfreichen Einstellungen und Überzeugungen, sowie effektiven Bewältigungsstrategien.

Gesellschaftliche Aufwertung des Alterns sowie der Pflege:

- Positiver Visionen des Alters schaffen, Stereotype bekämpfen.
- Gerontologische Forschung und Entwicklung von Pflege (Wissenschaft, Ausbildung & Angebote) als gesellschaftliche Aufgabe...

D. John Diakonie-Dialoge 2023

45

Vielen Dank!



Captain Tom Moore (20.4.1920-02.02.2021)

Kontakt: daniela.jopp@unil.ch

16



