



Universität
Zürich^{UZH}

Zentrum für Gerontologie



Lebensqualität und gesundes Altern: Neues Verständnis

Dr. phil., Betr. oec. Sandra Oppikofer
Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich,
Universitärer Forschungsschwerpunkt Dynamik Gesunden Alterns

Fachtagung Altersforum Winterthur 5. April 2022

Unterwegs zu einer Gesellschaft des langen Lebens

- Doppelte demographische Alterung
- Anstieg der hochaltrigen Menschen
- Erhöhung der durchschnittliche Lebenserwartung UND maximalen Lebensspanne

Motel-Klingebiel A, Ziegelmann JP, Wiest M (2013) Hochaltrigkeit in der Gesellschaft des langen Lebens. Theoretische Herausforderung, empirisches Problem und sozialpolitische Aufgabe. *Z Gerontol Geriat* 46:5–9.



Zelda Kaplan, 95 Jahre (June 20, 1916 – February 15, 2012)



Unterwegs zu einer Gesellschaft des langen Lebens

- Kompression der Morbiditätsphase
- Selbstbestimmung und Beitrag zum Gemeinwohl
- Starke Zunahme von Alterskrankheiten



Unterwegs zu einer Gesellschaft des langen Lebens

Asymmetrischer Wertewandel des Alterns

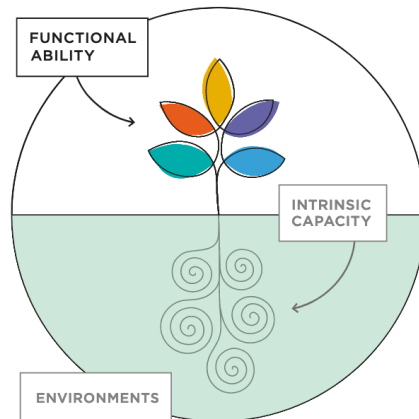
- (1) erhöhte Dynamik des gesunden Rentenalters
- (2) Verschiebung negativer Bilder auf hohes Lebensalter

> Heterogenität des Alterns

Neues Gesundheitsverständnis

WHO Decade of Healthy Ageing 2021 - 2030

Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health



DECADE OF HEALTHY AGEING

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/338677/9789240017900-eng.pdf>



Neues Konzept des «Gesunden Alterns»

«WHO - Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health» 2016

- **Individuen und Kontexte** statt Symptome und Defizite
- Stabilisierung **funktionaler Zielgrößen**
- **Healthy Aging als Prozess**, nicht Status.

Psychologische Anpassungsprozesse bei alternden Menschen

Modell der

Selektiven Optimierung mit Kompensation (SOK)



nach Baltes & Baltes, 1989



Untersuchung an zu Hause lebenden Menschen mit Demenz

Meier, D. (1995)

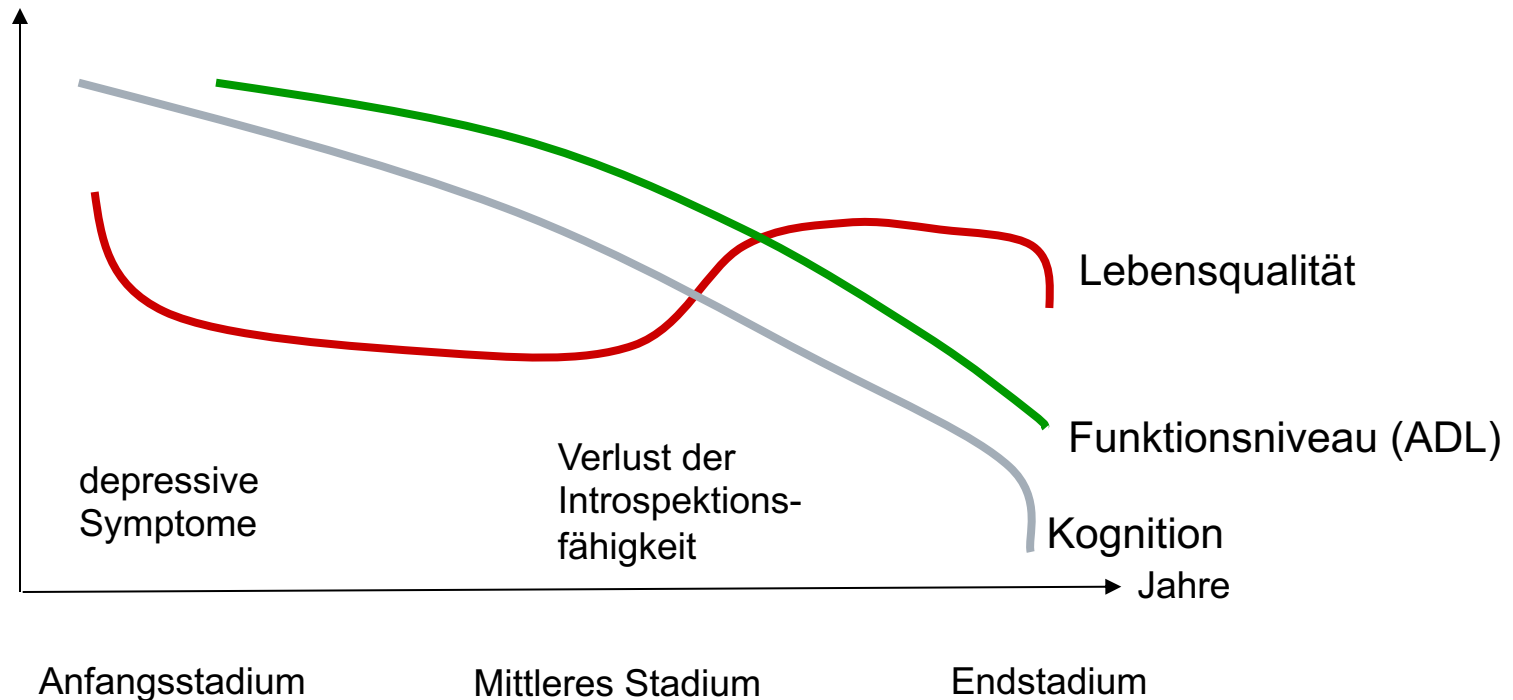
- Lebensqualitätseinbusse
- Gedächtnisstörungen eher positiv
- keinen Einfluss der Schwere der Gedächtnisstörungen
- Keinen zunehmenden Einfluss



**Adaptations- und
Bewältigungsprozess**

Veränderung der Lebensqualität bei Alzheimerdemenz über die Erkrankungsspanne

Hypothetischer Verlauf





Take Home Message

- Heterogenität des Alter und Alterns
- Beibehaltung persönlich bedeutsame Ziele
- Innovationspotential «Healthy Ageing»



Referenzen

BFS (2015). Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012. Retrieved October 24, 2015, from <http://www.portal-stat.admin.ch/sgb2012/index.html>

Oppikofer, S. (2013). Das Konzept Lebensqualität. *Pflegen: palliativ*, 18, 4-7.

Oppikofer, S., & Mayorova, E. (2016). Lebensqualität im hohen Alter - theoretische Ansätze, Messmethoden und empirische Befunde. *Pflege & Gesellschaft*, 21 (2), 101-113 .

Perrig-Chiello, P., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Stähelin, H. B., & Perrig, W. J. (2009). Personality and health in middle age as predictors for well-being and health in old age. *European Journal of Ageing*, 6, 27–37.

Martin, M. (2016). Dossier: Gesund altern in der Schweiz, 40-41.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/338677/9789240017900-eng.pdf>



**«Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.»**

Voltaire (1694-1778)

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt: Sandra.oppikofer@uzh.ch

Web: zfg.uzh.ch