Altersmythos CLXXVII : was gut oder erfolgreich Altern ist wird von Betagten sehr unterschiedlich beurteilt

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): **- (2004-2005)**

Heft 86

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

ALTERSMYTHOS CLXXVII

Was gut oder erfolgreich Altern ist wird von Betagten sehr unterschiedlich beurteilt.

Wirklichkeit
Über 90% aller weissen Betagten sind sich über 8 Aussagen über das gute Altern einig.

Begründung
1'173 weisse, mittelständische und zu Hause lebende AmerikanerInnen ohne Demenz (58% Frauen) im Alter von 80±6 Jahren, 37% mit höherer Schulbildung, 39% mit einer, 43% mit zwei oder mehr chronischen Krankheiten, 12% mit depressiver Grundstimmung, 80% selbstständig in ihrer Haushaltführung, 53% mit regelmässiger körperlicher Betätigung, 44% mit subjektiv sehr guter oder hervorragender Gesundheit und 25% mit einer Hospitalisation im vergangenen Jahr wurden über erfolgreiches Altern befragt anhand von 20 Thesen aus der Fachliteratur:

- 90% gaben an, schon darüber nachgedacht zu haben, was gutes oder erfolgreiches Alter sei.
- 63% gaben an, ihre Meinung, was dabei wichtig ist, geändert zu haben, wobei Befragte, die ihre Meinung nicht revidiert hatten, häufiger bei hervorragender Gesundheit waren (54% vs 32%).
- Wichtig waren den Befragten folgende Aussagen über gutes Altern (% der Befragten):
  - 95% • Bei guter Gesundheit bleiben bis kurz vor dem Tod
  - • Für sich selber sorgen zu können bis kurz vor dem Tod
  - 93% • Die Anforderungen des höheren Alters gut bewältigen zu können
  - 92% • Fähig zu sein, meine Bedürfnisse und einige meiner Wünsche befriedigen zu können
  - • Gemäss meinen eigenen Standards und Werte handeln zu können
  - • Selber bestimmen zu können in Bereichen, die mein Alter beeinflussen wie das Essen, körperliche Betätigung und Rauchen
  - 90% • Freunde und Familie zu haben, die für mich da sind
  - • Keine chronische Krankheit haben

87% • Mich interessieren für die Welt und die Menschen in meiner Nähe
85% • Ein gutes Gefühl haben über mich selbst
• Mich meist mit meinem Leben zufrieden fühlen
83% • Sich nicht einsam oder isoliert fühlen
• Sich an die Veränderungen des Alterns anpassen zu können
79% • Weiterhin Neues zu lernen
75% • Ein Gefühl von Ruhe zu spüren, wenn ich daran denke, dass ich nicht für immer leben werde
70% • Erbanlagen zu haben, die helfen, gut zu altern
67% • Das Gefühl, auf das Leben anderer guten Einfluss gehabt zu haben
• Nicht zu bedauern, wie ich mein Leben gelebt habe
50% • Fähig zu sein, freiwillige oder bezahlte Arbeiten verrichten zu können, auch nach der Pensionierung
29% • Eine sehr lange Zeit zu leben

Das heisst: Für über 90% aller Betagten heisst gutes, erfolgreiches Alter:

- Bis kurz vor dem Tod keine behindernde Krankheit zu haben
- Bis kurz vor dem Tod autonom, d.h. selbst entscheidend handeln zu können
- Familie und Freunde zu haben, die für einem da sind
- Noch sehr lange leben zu können ist nur wenigen 80-Jährigen wichtig

E.A. Phelan et al: Older Adults' Views of „Successful Aging" – How Do They Compare with Researchers' Definitions? JAGS 52: 211-216, 2004