

Neuer Lebensabschnitt - vom Eigenheim zur Alterswohnung

Dr. med. Katarzyna Fischmann

Demographie

news.ch

Die meisten Schweizer werden über 80

Neue Zürcher Zeitung

Lebenserwartung weltweit gestiegen

Die Schweizer werden am zweitältesten

16.5.2014



Viele Menschen werden heute älter.

Foto: florianrio (Lizenz: CC BY-3.0)

Demographie

- demografische Alterung ist eine der wichtigsten Entwicklungen im 20. und 21. Jh.
 - Phänomen der individuellen Langlebigkeit
 - Zunahme des Anteils alter Menschen in der Gesellschaft
- Kein natürlicher, sondern kultureller Prozess

Defizitmodell

- Alter bringt geistigen und körperlichen Leistungsabbau mit sich
- Verlust an Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kompetenzverlust, Rollenverlust
- Rolle des Betreuungsfalls und der Passivität
- Rückzug vom beruflichen und sozialen Leben

Defizitmodell



VERALTET SEIT ca. 1965



Aktivitätstheorie



Aktivitätstheorie

- im Alter kann nur der glücklich und zufrieden sein, der etwas leistet und aktiv ist
 - es ist wichtig von anderen gebraucht zu werden
 - Lebensqualität und Lebenszufriedenheit steht in engem Zusammenhang mit Aktivität und Leistungsfähigkeit

Gewinn-Verlust Perspektive

Gewinne im Alter:

- Anpassung und Kompensationsleistungen
- Ausbildung von neuen Verhaltensmerkmalen
- kristalline Intelligenz
- Reife
- Lebenswissen
- Weisheit

Verluste im Alter:

- Fähigkeits-einschränkungen
- Reduktion des sozialen Netzwerks
- Krankheiten und Behinderungen
- Einschränkung der Zukunftsperspektive

Gewinne im Alter

- Freiheit, nicht mehr überall “dabei sein” zu müssen
- wachsende Unabhängigkeit vom Urteil anderer
- das sich abzeichnende Austreten aus dem “Stress des Werdens”
- die Gelassenheit, von sich absehen und den Blick auf Andere richten zu können
- Entwicklungspotentiale bis zum Schluss

Herausforderungen im Alter

- Brüche im Lebenslauf
- Soziale Veränderungen
- Gesundheitliche Veränderungen
- Materielle Belastungen
- Alltägliche Belastungen

Rahmenbedingungen

- Nachlassende körperliche Ressourcen
- Zunehmende, unvorhersehbare kritische Lebensereignisse
- Vorhersehbare Ereignisse
- Tägliche Frustration, Dauerstress

Gehirn und Psyche

- Zahl der Nervenzellen im Gehirn nimmt praktisch während des ganzen Lebens ab.
- v.a. ab 75 weitere Veränderungen
 - Blutgefäße
 - Stützzellen des Gehirns (Glia)
 - Pigmenteinlagerungen
 - Abnahme Neurotransmitter

Gehirn und Psyche

- Entscheidungen in unübersichtlichen Situationen, die Aufnahme neuer Informationen und Orientierung in einer neuen Umgebung werden mit zunehmendem Alter langsamer.
- Veränderungen der Emotionen.
- Aber: Charaktereigenschaften ändern sich auch im Alter selten.

Erfolgreiches Altern

- Bewältigung praktischer Aufgaben im Alter
- Baltes (et al. 1996): zwei Kategorien. □
 - Basale Alltagskompetenz
 - Selbstpflegeaktivitäten
 - Einfache instrumentelle Aktivitäten
 - Erweiterte Kompetenz
 - Komplexe instrumentelle sowie soziale und Freizeitaktivitäten

fragiles Rentenalter

- betagte Personen, die
 - eigenständiges Leben und Haushalten noch aufrecht erhalten können,
 - Lebensalltag zunehmend durch körperliche Beschwerden und Beeinträchtigungen des Geh-, Seh- und Hörvermögens erschwert ist.

Sicherheit Alterswohnung

- Entlastung von Haushaltsaktivitäten
- Verbesserte Kontaktmöglichkeiten
 - oft nach Verlust des Partners
- wachsendes Bedürfnis nach Sicherheit
- medizinische Versorgung

SRFSchweizer Radio
und FernsehenNEWS SPORT KULTUR **UNTERHALTUNG** KONSUM GES

PEOPLE ▾ COMEDY EVENTS & SHOWS ▾ VOLKSKULTUR KK

Basler Zeitung**BASEL**

Basel Schweiz Ausland Wirtschaft Börse Sport Kultur Panorama

Stadt Land Gemeinden Veranstaltungen Kino-Programm Bildstreifen Stolliefant

Moritz Leuenbergers Angst vor dem Altersheim

Altersheim-Zustände sind noch schlimmer als befürchtet

Von Daniel Wahl. Aktualisiert am 22.05.2014 [31 Kommentare](#)

Verpflegung und Hygiene in den Binnerger Altersheimen Schlossacker und Langmatten sind mangelhaft. Ein ehemaliger Pfarrer boykottierte gar «das herzlose Haus».

SonntagsZeitung

28. September 2014

CHF 4.20 | EUR 4.20
www.sonntagszeitung.ch
No. 99 | 1. 10. Jahrgang | 420.000.000
Abonnent*innen 2014: 100.000**Grüne Liebe**
Bäume und Glättli
versöhnen sich
Schweiz — B**Wassern**
Fische kön
sprechen -
Gesellschaft**LIMMATTALER
ZEITUNG**

Region Gemeinde Schweiz Ausland Wirtschaft Sport Pan

Limmattal | **Zürich** | Baden |

ALTERSHEIME Aktualisiert am 09.03.11, um 06:35

Gibt es das: Zufrieden im Altersheim? In Zürich schon

Altersheime tricksen Betagte und Behörden

PRAXIS
FISCHMANN

Vorurteile

- auch alte Menschen müssen in der Familie wohnen bleiben
- Altersheime sind anonym
- ins Altersheim wird man abgeschoben
- Altersheime sind wie Spitäler
 - bereiten auf den Tod vor
- Wer in eine Altersresidenz zieht hat keine andere Möglichkeit

“Warum ins Heim?”

- Studie der Universität Zürich über die Motive zum Eintritt ins Altersheim
 - Push-Faktoren („weg vom alten Wohnort“)
 - Pull-Faktoren („hin zum neuen Wohnort“).

Umzug in die Alterswohnung

- Frühzeitige Planung
 - oft lange Wartelisten (z.B. in Zürich knapp 1000 Personen)
- allgemeine Selbständigkeit sehr gut und eher gut eingeschätzt (in 89%)
 - Hilfe bei schweren Haushaltsarbeiten
 - Hilfe beim Einkaufen

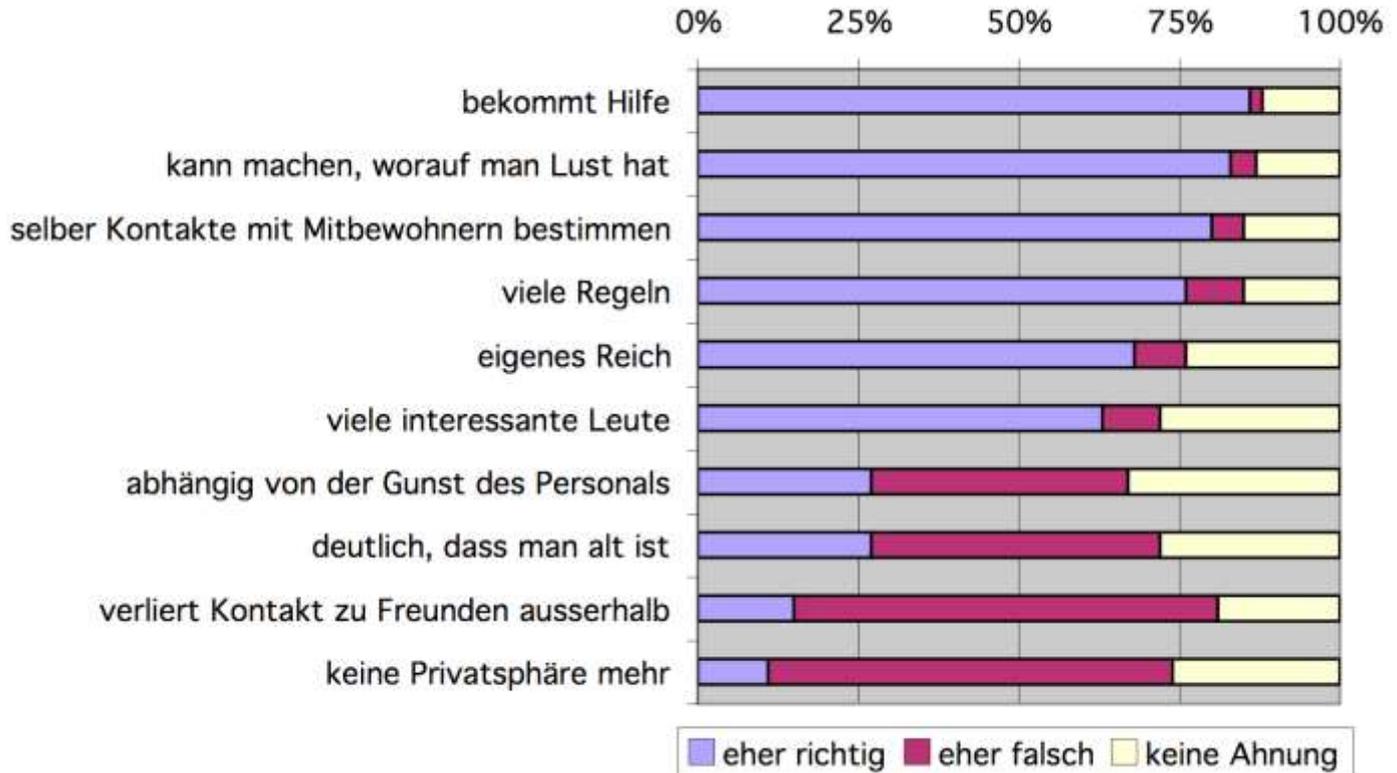
Wer will ins Altersheim?

- Gesundheitszustand mehrheitlich (82 %) als „sehr“ oder „eher gut“
- eher besser als andere Menschen gleichen Alters (v.a. ältere Personen)
- bei jüngeren (unter 75) eher akute Gesundheitsprobleme

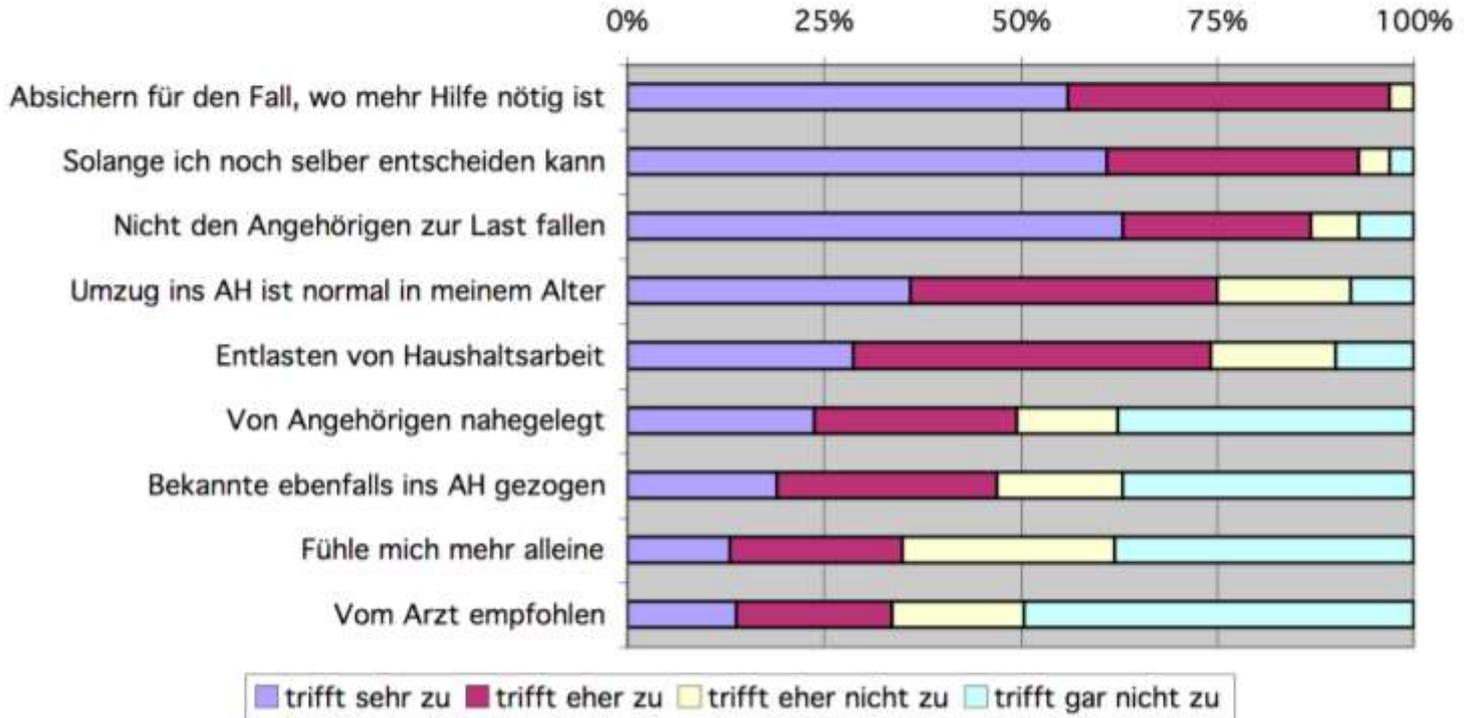
Push-Faktoren

- oft allein lebend (vor allem Frauen)
- oft ältere Wohnung
 - in Stockwerk ohne Lift
 - fehlende Ausstattung von Bad etc.
- Mietpreissteigerungen

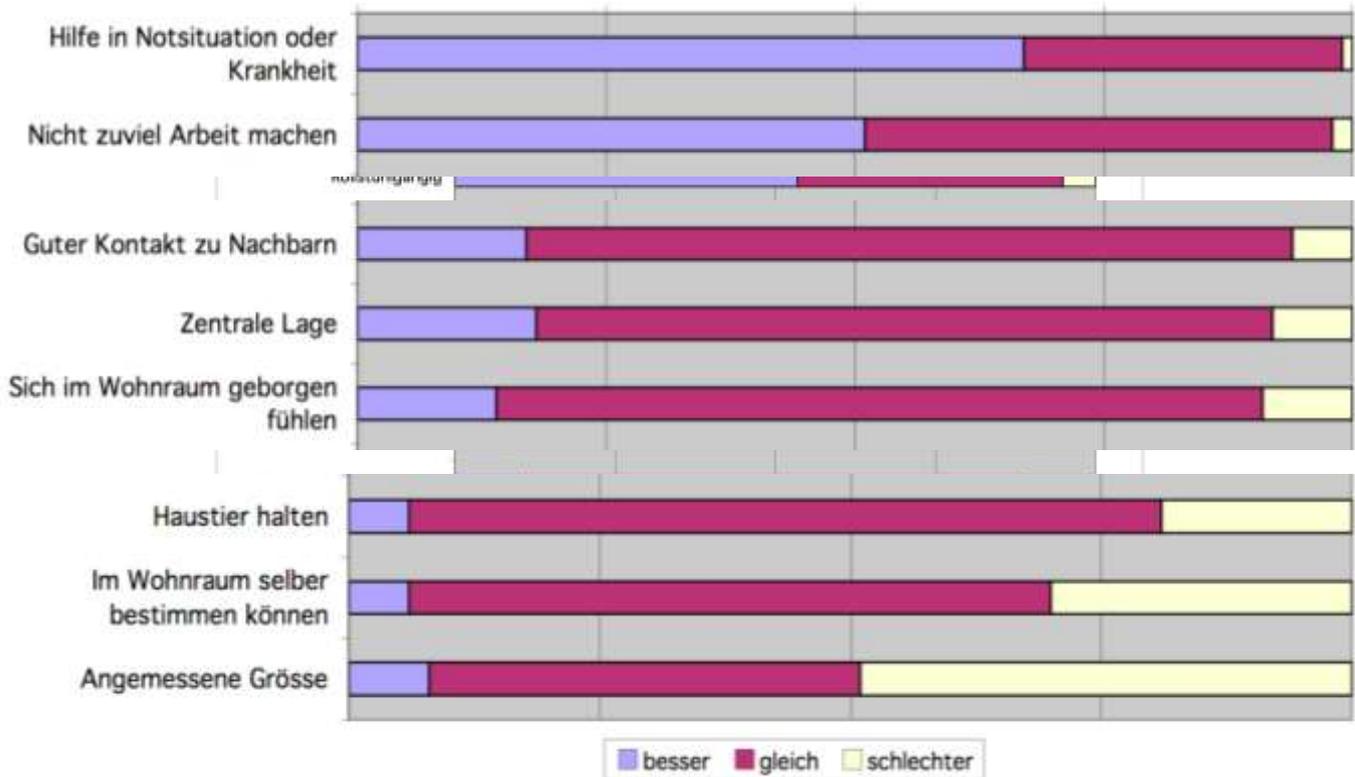
Meinungen über Altersheim



Gründe dafür



Erwartungen



Medizinische Versorgung

- Enge medizinische Betreuung in der Alterswohnung möglich
 - ersetzt Hausbesuche
 - Angliederung an Spital
- Reaktion auf Notfälle besser als zu Hause
- Betreuung bleibt bei Pflege erhalten

Alternative Wohnformen

- Privatwohnung mit Spitex
- Privatwohnung mit Unterstützung privat
- Wohnen bei Angehörigen
 - wird in der Studie von den Alten abgelehnt, nicht von der Familie
- Alterswohnung
- Pflegezentrum
- Pflegewohngruppe

Autonomie im Alter

- Autonomie als Selbstständigkeit
- Autonomie als Selbstbestimmung
- Autonomie als Selbstverantwortung

Autonomie als Selbständigkeit

- Wir sind ein Leben lang von anderen abhängig – und andere von uns.
- Es ist keineswegs entwürdigend, auf andere angewiesen zu sein.
- Wirklich frei ist nur, wer sich gerade im Alter Abhängigkeit eingestehen und sie als Teil des Lebens annehmen kann.

Autonomie als Selbstbestimmung

- Ich darf selber bestimmen, welche Hilfe ich annehme und welche ich ablehne.
- Alters- oder Pflegeheim ist das nicht das Ende der Selbstbestimmung
- Wer auf die Unterstützung anderer angewiesen ist, kann dennoch mit der notwendig gewordenen Hilfe sein Leben selbst gestalten.

Autonomie als Selbstverantwortung

- Autonomie im Alter beinhaltet auch die Verpflichtung, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten einen Beitrag zum Wohl des grösseren Ganzen zu leisten.
- Bereitschaft, Hilfe anzunehmen, wo sie nötig wird.
- Konstruktiv mit Veränderungen und Einschränkungen umgehen.

Herausforderungen im Alter

- Alter werden ist ein Umbauprozess und kein Abbauprozess.
- Alter ist ein Lebensabschnitt, der uns herausfordert
- Jeder einzelne Mensch steht vor der Aufgabe seinem eigenen Alter eine persönliche Gestalt zu geben. Dabei stehen ihm verschiedenste Möglichkeiten offen.

God, grant me the serenity to accept
the things I cannot change,
courage to change the things I can
and wisdom to know the difference.

Reinhold Niebuhr (1892 – 1971)