

Wie wird man «erfolgreich» alt?

a -- von Faber M, Bootsma-van der Wiel A, van Exel E et al. Successful aging in the oldest old: Who can be characterized as successfully aged? Arch Intern Med 2001 (10./24. Dezember); 161: 2694-2700

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Andreas E. Stuck

Studienziele

Mit der Zunahme der Anzahl alter Leute wird auch die Beschreibung des Zustandes dieser alten Leute wichtig. Das erfolgreiche Altern wird aber noch nicht einheitlich beschrieben. Es gibt Fachpersonen, die versuchen, den körperlichen und geistigen Zustand der Alten objektiv zu beurteilen, für andere ist wichtiger, wie sich die alten Leute an die altersbedingten Veränderungen adaptieren. Erfolgreich Altern heisst bei den ersteren, geistig und körperlich möglichst fit zu sein, bei den letzteren, die Altersgebresten zu akzeptieren und sich subjektiv wohl zu fühlen. Ziel dieser Studie war es, diese beiden Perspektiven zu vergleichen.

Methoden

In der holländischen Stadt Leiden wurden alle über 85jährigen Personen (n=705) eingeladen, an der Studie teilzunehmen. Mit verschiedenen Untersuchungen wurden im Sinne einer Querschnitts-Studie die physischen, sozialen und psychokognitiven Funktionen sowie das allgemeine Wohlbefinden beurteilt. In einer repräsentativen Gruppe von 27 Personen wurden die Wahrnehmungen und Vorstellung zum «erfolgreichen Altern» mittels Interviews erfragt.

Ergebnisse

Man konnte die Daten von 599 Personen (87% der Angefragten) auswerten. Einen optimalen Zustand der allgemeinen Funktionen ohne grössere körperliche und kognitive Beeinträchtigungen bei regelmässigen sozialen Aktivitäten und fehlenden depressiven Stimmungen gaben lediglich 13% der Untersuchten an. Wenn «erfolgreiches Altern» als optimaler Zustand der allgemeinen Funktionen in Kombination mit einem hohen Mass an Wohlbefinden definiert wurde, erfüllten nur 10% alle Bedingungen. Trotzdem gaben 45% ein gutes Wohlbefinden an. Die Einzelinterviews zeigten auf, dass viele ein erfolgreiches Altern darin sehen, sich an Funktionsverluste adaptieren zu können und sich trotzdem wohl zu fühlen. Dazu sind vor allem gute soziale Kontakte notwendig.

Schlussfolgerungen

Wenn man erfolgreiches Altern als optimales allgemeines Funktionieren und Wohlbefinden definiert, erfüllen nur wenige über 85jährige die Kriterien dafür. Viele ältere Menschen betrachten erfolgreiches Altern aber vielmehr als Adaptationsprozess und aus dieser Perspektive können viel mehr alte Leute als erfolgreich gealtert gelten. (PK)

In der klinischen Tätigkeit fällt uns auch auf, was diese zwar sorgfältig geplante und durchgeführte, wenn auch (für den praktischen Alltag) ziemlich theoretische Arbeit aufzeigt: Viele ältere Menschen sagen, dass es ihnen gut geht, auch

wenn sie an Behinderungen oder Beschwerden leiden. Dies kann Ausdruck eines erfolgreichen (und ärztlich zu unterstützenden) Adaptationsprozesses sein oder aber die Nichtbeachtung eines (ärztlich zu behandelnden) Leidens. So zeigte beispielsweise die Berliner Altersstudie, dass viele hochbetagte Menschen von sich sagen, dass sie gut sehen, obschon sie bei den objektiven Sehtests schlechter abgeschnitten als jüngere Menschen, die sagten, sie würden schlecht sehen.¹

Andreas Stuck

1 Borchelt M, Gilberg R, Horgas AL, Geiselman B. Zur Bedeutung von Krankheit und Behinderung im Alter. in: Die Berliner Altersstudie. Mayer KU, Baltes PB (Hrsg.). Akademie Verlag, Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften. Berlin 1996, S. 449-74