

# **Mentale Gesundheit als Basis für Lebenszufriedenheit im Alter**

G. Gatterer

Geriatrizentrum am Wienerwald

Psychol.-psychother.Amb./Abt.

Psychosoziale Rehabilitation

[gerald.gatterer@wienkav.at](mailto:gerald.gatterer@wienkav.at)

Vor gar nicht allzu langer Zeit galt ein Mensch jenseits der 60 als „alt“. Heute wissen wir, dass mit 60 noch lange nicht Schluss ist. Dank der Erkenntnisse der modernen Medizin ist es den meisten Menschen möglich, sich mit den vielen und größeren Beschwerden des Alters anzufreunden.

Dieser Ratgeber zeigt, wie wir mit körperlichen und geistigen Veränderungen umgehen und dabei unser Wohlbefinden bis ins hohe Alter erhalten können. Unbeachteter Lesegenuss mit Anleitungen zur Selbsthilfe, Risiko-Tipps sowie aktuelle Themen wie Gedächtnistraining, Ukele und Sexualität im Alter. Hormonersatz ist die Erhaltung der „wilden Jugend“.



**Erika Folkes, DStB, Jahrgang 1948.** Durch ihre Tätigkeit bei der EURAG Österreich, der lokalen Organisation einer EU-Plattform, die seit über 20 Jahren die Interessen von Millionen älterer Menschen in nahezu 30 Staaten vertritt, kann sie die Bedürfnisse dieser Zielgruppe als langjährige Journalistin beim Wirtschaftsmagazin „trend“ und Buchautorin schildern, wie man sich Themen leicht verständlich aneignet.



**Gerald Gatterer, Dr. phil., Jahrgang 1962.** Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut, Univ.-Lehrer in Wien und Salzburg. Lehrstuhlinhaber und Abteilungsvorstand im Geriatriezentrum am Wienerwald. Autor zahlreicher wissenschaftlicher Bücher und Publikationen zum Thema Altern, Gehirnjogging und Demenz. Die Erkenntnisse seiner langjährigen wissenschaftlichen und praktischen Tätigkeit mit älteren Menschen und eigenen Forschungen vermittelt er in diesem Buch älteren Menschen nahe zu bringen.

ISBN 3-211-25537-0  
springer.at



Folkes/Gatterer



Generation 50 plus

## Erika Folkes, Gerald Gatterer

# Generation 50 plus

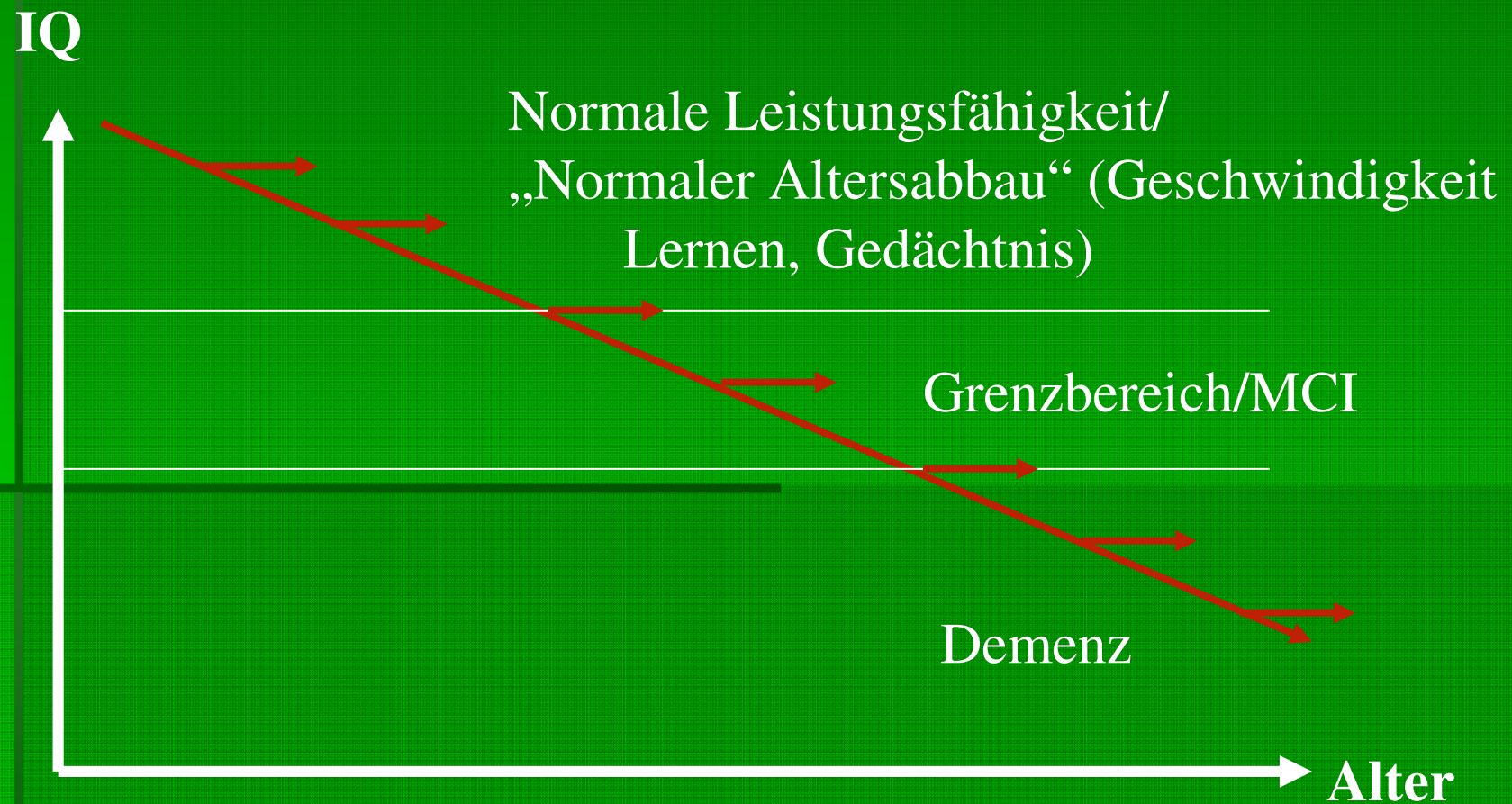
### Ratgeber für Menschen In den besten Jahren

Springer Wien New York

# Aspekte des Alterns

- Kalendarischer Aspekt (Alter in Jahren)
- Biologischer Aspekt („Alter“ der Organe und des Körpers)
- Psychologischer Aspekt (subjektives Alter)
- Sozialer Aspekt (Stellung in Gesellschaft)
- Ökologisch/kontextueller Aspekt (Umwelt)
- Systemischer Aspekt

# Was ist normales/krankhaftes Altern



# Der physiologische Alterungsprozess

- Verlust an Leistungsfähigkeit (1% pro Jahr ab 30 Lj.
  - Kraft: Verringerung der Muskelmasse
  - Ausdauer: Verringerung des maximalen aeroben Energieumsatzes
  - Spitzenleistung nimmt ab
- Zunahme von Krankheiten eher später (60 Lj.
  - Depressionen
  - Herz-/Kreislauf
  - Demenzen

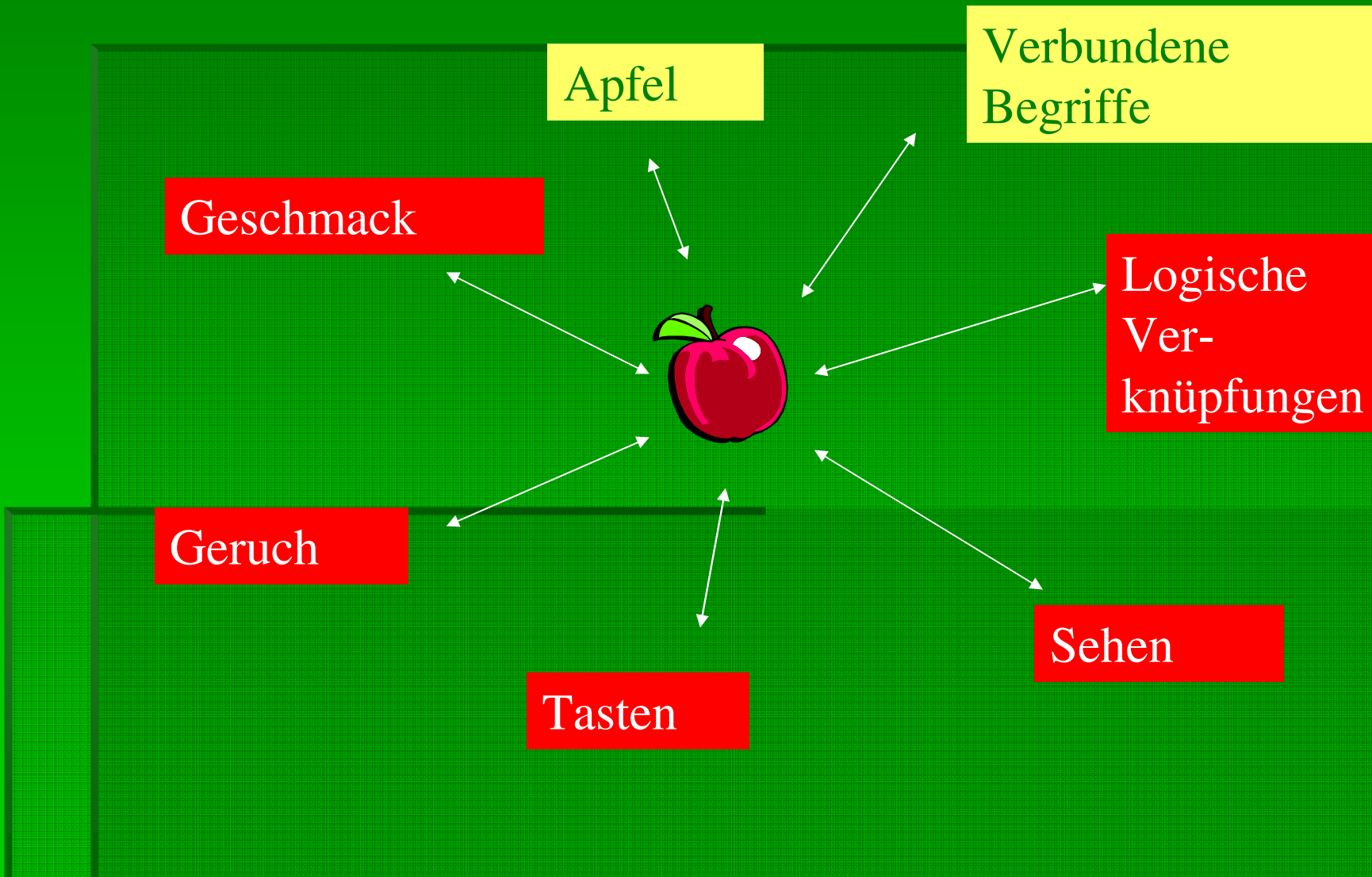
# Kognitive Leistungen im höheren Lebensalter

- Speed Funktionen (Neulernen, Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit, Flexibilität, Neuorientieren) lassen im Alter nach
- Power Funktionen (gut eintrainiertes Wissen, lebenspraktische Fertigkeiten, soziale Fertigkeiten) halten lange.
- Vieles ist durch Übung verbesserbar.

# Gedächtnis im Alter

- Primärgedächtnis (unmittelbares Behalten über kurze Zeit) hält lange (automatisch).
- Sekundärgedächtnis (andere Leistungen mit beteiligt - längeres Speichern) nimmt im Alter ab.
- Altgedächtnis besser erhalten.
- Bei Demenz Reduktion auf eine Gedächtnisfunktion (emotional)

# Speicherung mehrdimensional





**Durch Lernprozesse  
werden neuronale**

**Netze gebildet.**

**Je früher dies**

**beginnt, umso**

**besser ist man für**

**das Altern**

**vorbereitet.**

# Gesundheit und Alter

- Altern ist nicht nur rein biologisch programmiert sondern durch das eigene Verhalten mit beeinflussbar
- Leben lernen heißt altern lernen
- Wichtig ist Anpassung an sich verändernde Umgebungsbedingungen
- Milieufaktoren spielen eine große Rolle

# **Definition Gesundheit/ Krankheit (Normalität)**

Medizinisches Sichtweise;  
Statistisches Sichtweise;  
Subjektive Sichtweise

# Medizinische Sichtweise

- Fehlen von Krankheiten
- Angabe von Normwerten
- Kriterium der „Funktionsfähigkeit“
- Definition von Kht. durch Symptome
- Probleme durch „Altersveränderungen“
- Fehlen von Normwerten für normales Alter

# Statistische Norm

- Vergleichsgruppe als Maß
- Statistische Abweichung
- Problem der „Normalität von Krankheit“ im Alter
- Sind alterskorrelierte Veränderungen und Beeinträchtigungen normal?
- Problem der „Abweichung von Norm“

# Subjektive Sichtweise

- Subjektiv empfundene Einschränkungen und deren Wertigkeit
- Abweichung von subjektiver Norm
- Problem der Vergleichbarkeit
- Wertigkeit durch Betroffenen definiert oft ohne Krankheitswert
- Subjektives Altern

# Allgemeine Problembereich

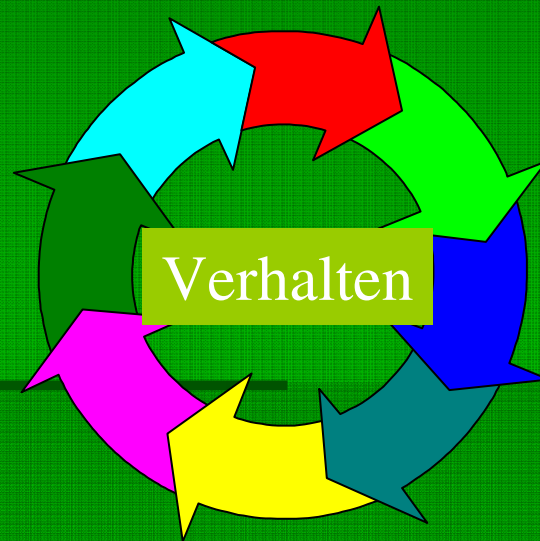
- Wann ist man „normal“ und „gesund“ im Alter?
- Wann Therapie notwendig?
- Unterschiedliche Sichtweisen der Wertigkeit für Altern
- Nicht „krankheitswertige“ Veränderungen z.B. Schlafdauer
- „Normale“ Leistungsfähigkeit (Verlangsamung, Gedächtnis,...)
- Biologische Parameter (RR, Diabetes,....)

# Ursachen und Therapie von Defiziten

Biologisches Substrat

Psychische  
Faktoren

soziale  
Faktoren



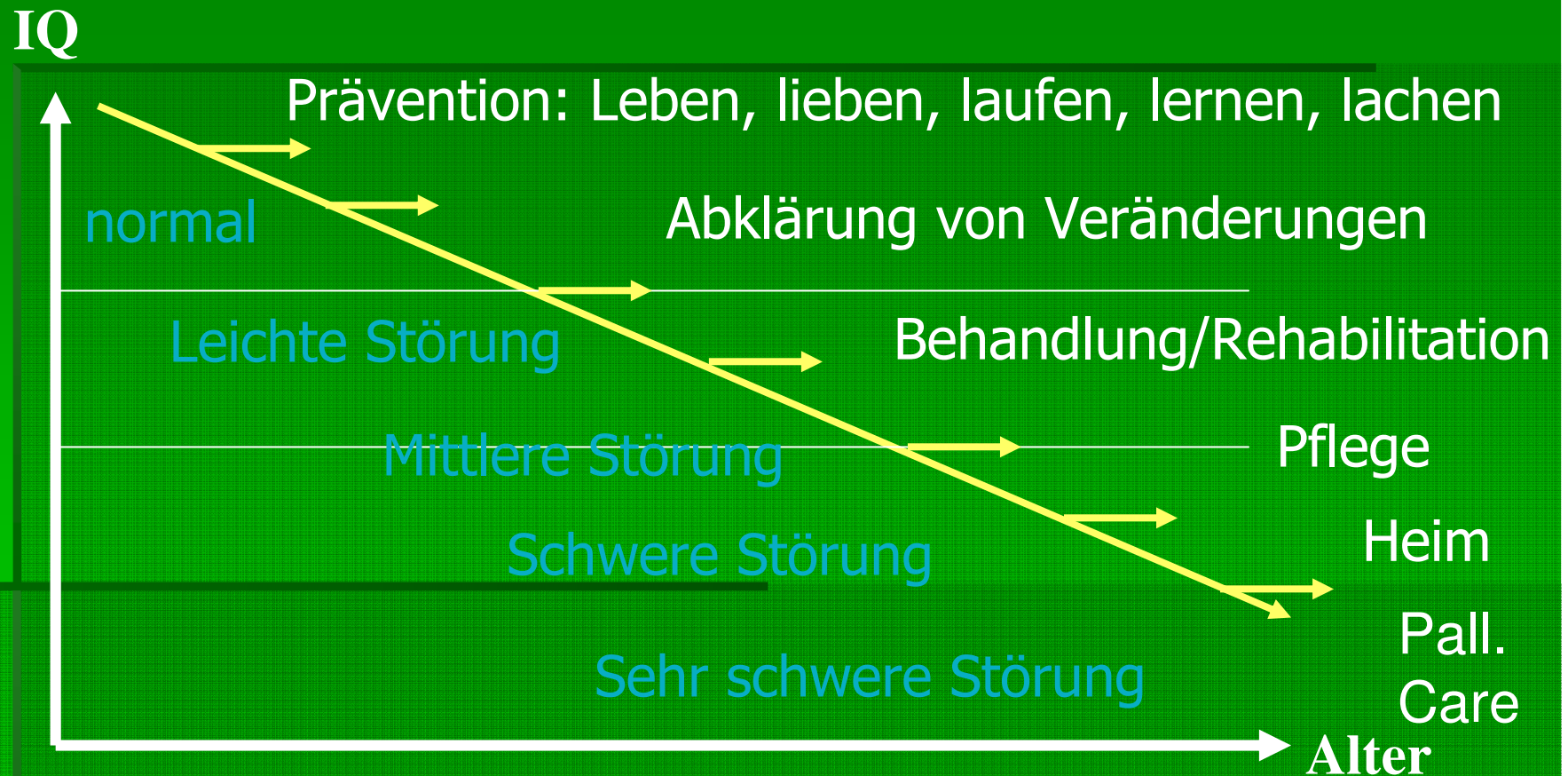
Ökologisch/kontextuelle Faktoren



# Theoretische Konzepte psychosozialer Maßnahmen

- Biologische Theorien – “Medizin“  
“Gesundheitspsychologie“
- Aktivitätstheorie – „aktives Altern“
- Kognitive Alternstheorie – „subjektive  
Wahrnehmung“
- Kompetenzmodelle des Alterns – „Ressourcen  
nützen“
- Austauschtheorie – „soziale Interaktion“
- Kontinuitätstheorie – „Lebensstile“
- Ökologisches Modell des Alterns – „positive  
Umweltfaktoren“

# Was tut man wann?



# Bereiche

- Prävention und leichte Demenz: „aktives Leben“; Körperliche Fitness; Computertraining, Speed-Funktionen, Neugedächtnis, Flexibilität der Denkabläufe; Soziales
- Mittelgradige Demenz: Altgedächtnis, Automatismen, Alltagaktivitäten
- Schwere Demenz: Emotionale Ansätze; Psychosoziale Ansätze, Pflege, Milieuthherapie

# Biologische Maßnahmen

- Gesunde, ausgewogene Ernährung
- Vorsorgeuntersuchungen
- Vermeidung schädlicher Verhaltenweisen
- Behandlung von Krankheiten
- Bewegung
- Vitamine (A, C, E)
- Fisch statt Fleisch

# Geistige Prävention



# Grundüberlegungen für Gedächtnistraining

- Motivation
- Genaue Kenntnis der Leistungsfähigkeit
- Auswahl der spezifischen Übungen
  - Prävention: Neugedächtnis, Flexibilität, Umstellbarkeit, Geschwindigkeit, .....
  - Rehabilitation: gezieltes Training, Coping, Realitäts-Orientierungs-Training, ...
  - Demenzmanagement: ROT, Biografie, Selbsterhaltungstherapie, Altgedächtnis, kreative Th.,.....

# Grundüberlegungen für Gedächtnistraining

- Durchführung regelmäßig
- Ablenkungsfreie Umgebung
- Nicht überfordern/Pausen machen
- Kombinieren mit körperlichen Übungen und Entspannung
- Integration in den Alltag
- Soziale Kontakte

# Ziele eines Gedächtnistrainings

- Prävention von Abbausyndromen
- Wiederherstellung von Funktionen
- Erhalten von Fähigkeiten
- Besserung in Teilfunktionen
- Vermittlung von Copingstrategien
- psychische Stabilisierung
- Wiedereingliederung zu Hause
- Verbesserung der Lebensqualität



gerald gatterer, antonia croy

## geistig fit ins alter

neue gedächtnisübungen für ältere menschen



 SpringerWienNewYork

gerald gatterer, antonia croy

## geistig fit ins alter 2

neue gedächtnisübungen



 SpringerWienNewYork

# Geistig fit ins Alter

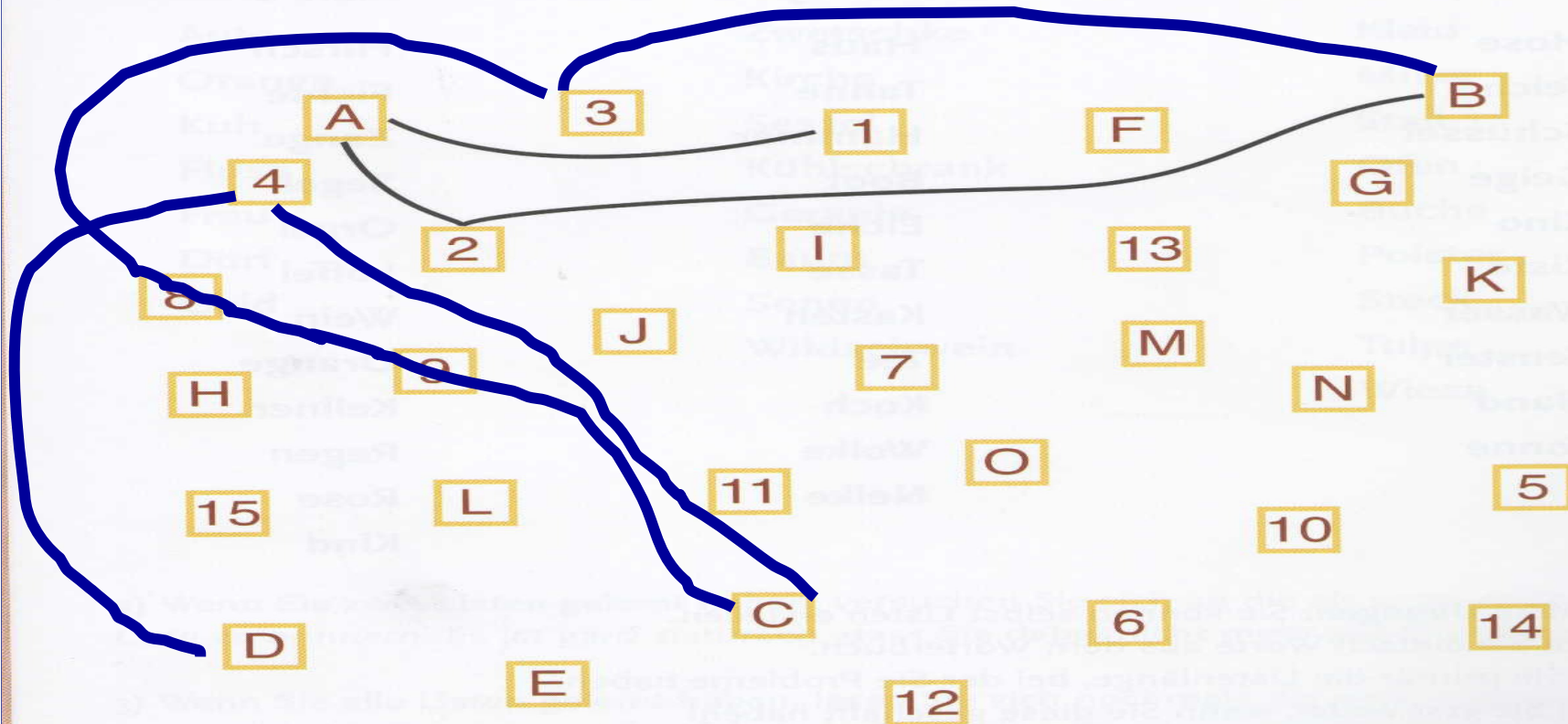
- Informationen zum Gedächtnis
- Übungen für Prävention aber auch zur Rehabilitation
- Aufbauend im Schwierigkeitsgrad
- Viele unterschiedliche Bereiche
- Gute Lesbarkeit und Verständlichkeit
- Zusätzlich Trainings-CD

# Geteilte Aufmerksamkeit

Bei dieser Aufgabe sollen Sie Zahlen und Buchstaben miteinander verbinden und zwar abwechselnd.

1) **Beginnen Sie mit der Zahl 1**, ziehen Sie dann eine Linie zu A, von dort zu 2, dann zu B, zu 3, zu C,....

Falls Sie bei dieser Übung starke Probleme haben, wechseln Sie zu Aufgabenbereich B.








# Logisches Denken

Wählen Sie unter den fünf Symbolen jenes aus, das die Gleichung sinnvoll ergänzt.

Beispiel: **a : b = c : ?**     d, e, f, g, h – Lösung: **d**

Falls Sie die erste Aufgabe nicht lösen können beginnen Sie mit Aufgabenbereich B.

1.  :  =  : ?

2.  :  =  : ?

3. **ab : cd = rs : ?**



4. **al : bn = bm : ?**






































5.  :  =  : ?

6.  :  =  : ?

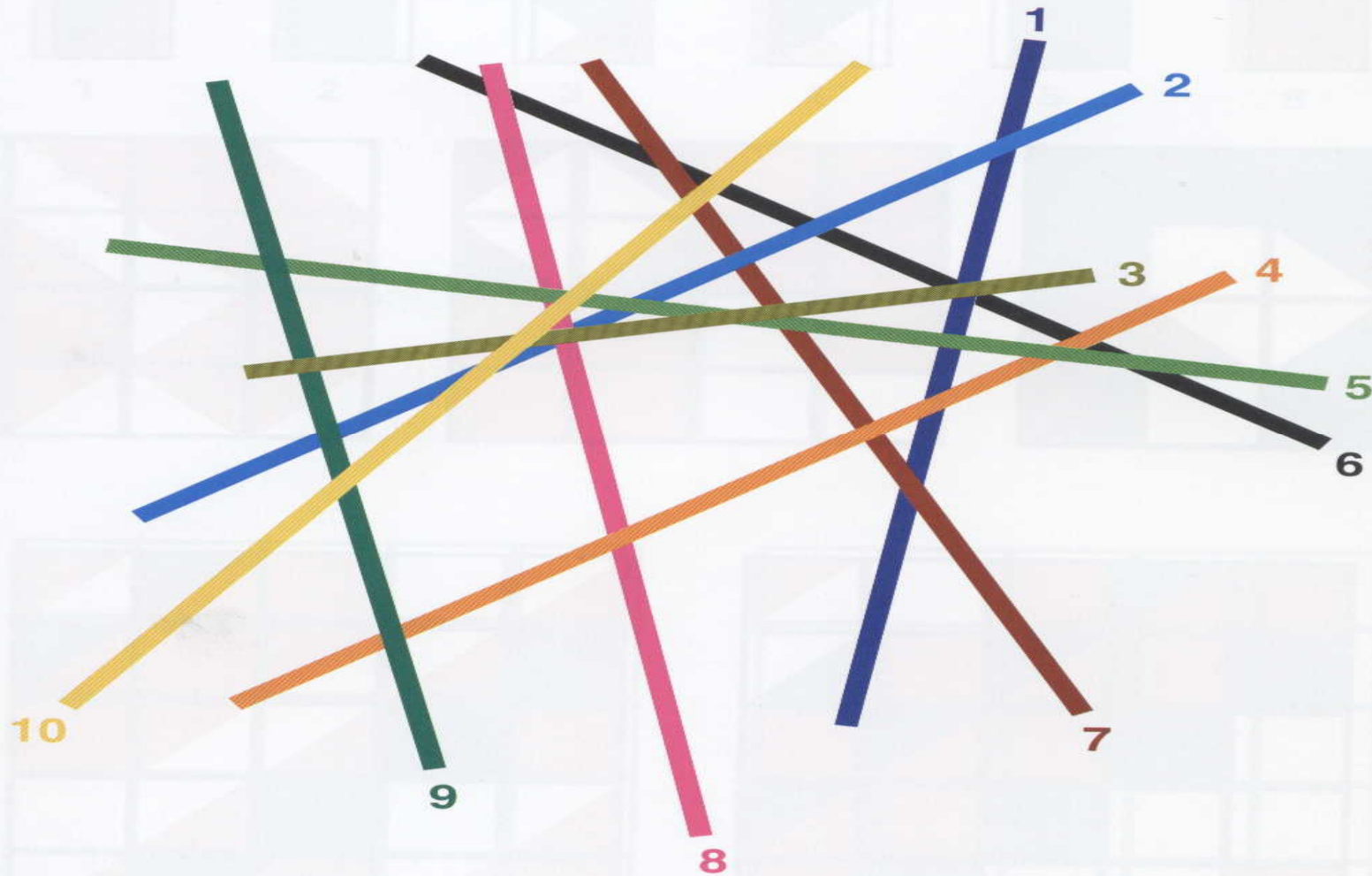
7.  :  =  : ?

8.  :  =  : ?

9.  :  =  : ?

				
				
ef	st		su	tv
ak	bk	cm		dk
				
				
				
				
				

# Umstellbarkeit



# Computertrainings

## ■ Vorteile

- Adaptiv
- Lebensnahe Aufgaben
- Lesbarkeit
- Motivation
- Flexibilität der Gestaltung
- Breite Möglichkeiten des Einsatzes

## ■ Nachteile:

- Neues Medium
- Technik
- Bedienung
- Ängste
- Vorurteile
- Kosten
- Bei Demenz schwer möglich

# Geistig fit ins Alter CD

- Adaptiv
- Für die Bereiche
  - Prävention
  - Rehabilitation
  - bis mittelgradige Demenz
- Beilage zu den Büchern
- Soll Spaß machen
- Auch als Gruppenübung

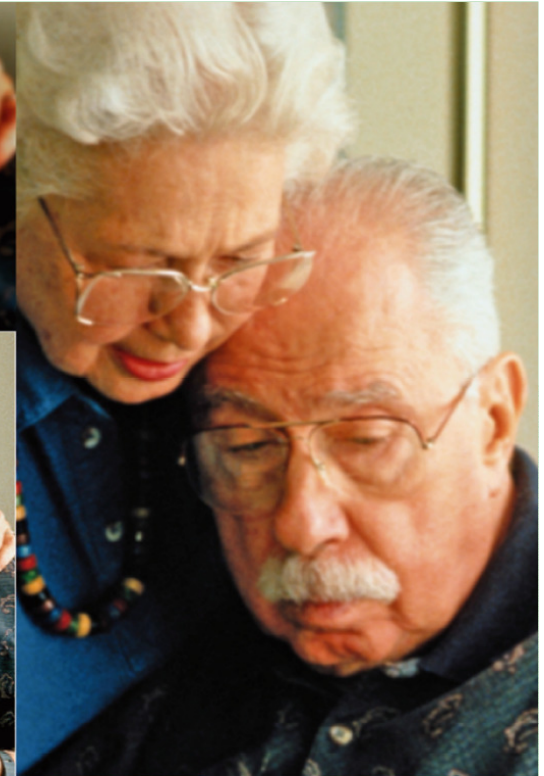
geistig\_fit\_cd2\_beta-2-3.exe

geistig-fit-ins-alter.exe

beta0.1.0a.exe



# Umgang mit Menschen mit Demenz!



**gerald gatterer, antonia croy**

**leben mit demenz**

**praxisbezogener ratgeber  
für pflege und betreuung**



# Bei kognitiven Defiziten

- Abklärung der Störung
- Training entsprechend Niveau
- Nicht überfordern
- Regelmäßigkeit
- Altgedächtnis
- Biografie
- Emotionen

# Bsp. Training: Sprichwörter

- Der Apfel fällt nicht .....
- Was Hänschen nicht lernt .....
- Morgenstund hat .....
- Der Apfel fällt .....
- Du sollst den Tag ....
- Wie ein Elefant im .....
- Spinnerin am Abend bringt .....

# Bsp. Training: Wortfindung

- Wörter mit bestimmten Buchstaben
- Wortfindung beim Spazieren gehen
- Kreuzworträtsel
- Geschichten aus Altgedächtnis erzählen (z.B. Märchen)
- Sätze ergänzen
- Bilder Benennen

# Bei stärkerer Störung

- Realitäts-Orientierungs-Programme
- Validation
- Reminiszenz-Therapie
- Automatismen aus Altgedächtnis (Lieder)
- Biografiearbeit ohne Leistungsdruck (erleben und wiedererleben)
- Basale Stimulation

# Was bringt Training?

- Präventive Aspekte durch SIMA belegt.
- In VITA-Studie (Fischer et al.) haben geistig aktive Menschen ein geringeres Demenzrisiko
- Diverse Studien zeigen ebenfalls positive Effekte von aktivem Altern
- Trainings zeigen auch in der Rehabilitation positive Effekte.

# Was bringt Training?

- Durch Training werden neuronale Netze gebildet.
- Effekte auch bei Demenz belegt
- Die Kombination mit körperlichen Übungen bringt bessere Effekte (Sauerstoffversorgung)
- Soziale Interaktion (Gruppentraining) wirkt gegen Vereinsamung

# Zusammenfassung

- Nicht-medikamentöse Therapien sind ein Teil im Gesamtbehandlungsprogramm
- Sie sollten zur Prävention möglichst früh eingesetzt werden („Lebenslanges lernen“ – „50plus“) und Spaß machen!
- Sie sind entsprechend der Leistungsfähigkeit des Betroffenen auszuwählen und auch zu modifizieren

**Darum: „Geistig fit ins  
Alter!“**

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**



# Nicht-medikamentöse Maßnahmen

- Leben, lieben, laufen, lernen, lachen
- Training von Basisleistungen wie Flexibilität, Koordination, Speed,...
- Neuropsychologische Therapien, Gedächtnistrainings etc.
- Psychosoziale Maßnahmen
- Psychomotorik; Entspannung
- Psychotherapie
- Computertrainings