

ALTERN – Prozess des Lebens



Stephanie Frankenberger
Akutgeriatrie

Präsentation
Pfarrkirchen, 24.01.2012



Gerontologie = Altersforschung

Geriatrie = Altersmedizin

Altern...

- Ein unumkehrbarer biologischer, psychischer und sozialer Prozess.
- Der beginnt nicht erst mit dem höheren Lebensalter, sondern von Geburt an fortschreitet.
- Ein genetisches Geschehen.

Altern...



- Eine irreversible zeitabhängige Veränderungen von Strukturen und Funktionen lebendiger Systeme
- Gesamtheit der körperlichen und geistigen Veränderungen von der Keimzelle bis zum Tod. (Biomorphose oder Ontogenese)

Primäres und sekundäres Altern



- Primäres Altern:
 - physiologisches Altern
 - verläuft in Abwesenheit von Krankheiten
 - maximal erreichbares Alter: **120 Jahre**
- Sekundäres Altern:
 - Folgen der äußeren Einwirkungen
 - verkürzt die maximale Lebensspanne

Lebenserwartung

- Unterschied der Lebenserwartung zw. Frau und Mann beträgt 5-8 Jahre
- Durchschnittliche Lebenserwartung:
- Frauen 82,9 Jahre und Männer 77,9 Jahre
- Männer mit deutlich jüngeren Partnerin werden durchschnittlich 7 Jahre älter.

Biographisches und biologisches Altern



- Biographisches Altern
- Anzahl der gelebten Jahre
- Biologisches Altern
- Maß für die aktuelle gesundheitliche Situation und Belastbarkeit des Menschen



Alterungsprozesse sind nicht
gleichbedeutend mit Krankheiten

ALTER...



- Lebensabschnitt rund um die mittlere Lebenserwartung
Lebensalter zwischen dem mittleren Erwachsenenalter
und dem Tod
- Altersbild ist kulturell stark unterschiedlich geprägt

Das ALTER...



- ist Gegenstand biologischer, medizinischer, juristischer, entwicklungspsychologischer, Sozialgeschichtlicher, sozialwirtschaftlicher, Politik- und kulturwissenschaftlicher Betrachtung

URSACHEN des Altern



- Als Ursachen gelten u. a.
 - Genetische Anlage
 - Zellbiologische Theorien
 - Abnutzung
 - Verschleiß

Körperliche Veränderungen



- Anzahl der Geschmacksknospen nimmt um 65% ab.
- Bis zum 70Lj. büßt man ca. 2/3 des Geruchssinn ein.

Körperliche Veränderungen



- **Ohren:**
 - Altersschwerhörigkeit
 - Vergrößerung der Ohrmuschel
- **Augen:**
 - Altersweitsichtigkeit
 - Linsentrübung (Grauer Star)

Körperliche Veränderungen



- **Haut und Haare**

sind die Strukturen, des Menschen, an denen die Alterserscheinungen am ersten sichtbar sind.

- Bei der Haut wird auch zwischen innerer und äußerer Hautalterung unterschieden.

Körperliche Veränderungen



- **Schlaf:**

Schlafdauer sinkt

Schlafqualität sinkt

Einschlaf- und Durchschlafstörungen

vermehrte Tagschläfrigkeit

Körperliche Veränderungen



- **Herz und Kreislauf**

Elastizitätsverlust der Gefäße

Leistungsfähigkeit des Herzens nimmt ab

(max. Pulsschlag 25%, Schlagvolumen 30%)

|

Der Körper versucht durch eine Herzmuskelergrößerung dies auszugleichen.

Körperliche Veränderungen



- **Lunge:**
Elastizitätsverlust → sog. Altersemphysem
Vitalkapazität verringert sich um 44%
Reduzierung des Flimmerepithels
- **Verdauungstrakt**
Zahnverlust bis Verstopfung

Körperliche Veränderungen



- **Nieren:**
Nierendurchblutung halbiert sich
Filtrationsrate beträgt noch $2/3$
- **Harnblase**
max. Füllmenge nimmt ab
Muskelspannung nimmt ab
Vergrößerung der Prostata

Körperliche Veränderungen



- **Knochen und Muskeln**

Abnahme der Muskelmasse (30%), Bindegewebes,
Unterhautfettgewebes

Mineralgehalt der Knochen verringert sich um
15% bei Männer und 30% bei Frauen

- **STURZGEFAHR**

Körperliche Veränderungen



- **Gehirn:**

Gewicht wird um 44% weniger

Durchblutung nimmt um 20% ab

Nervenleitgeschwindigkeit verringert

Abnahme der Stützzellen

Einlagerung des Alterspigments

Verschmälerung der Hirnwindungen

Verdickung der Hirnhäute

Verminderte Ausschüttung von Botenstoffen

Körperliche Veränderungen



- **Hormone**
Wechseljahre
- **Immunsystem:**
Abnahme spezieller Immunzellen
Zunahme von Autoantikörpern

Psychische Veränderungen



- Im Alter kommt es zu Änderungen der
 - Emotionalität
 - Persönlichkeit
 - Kognition



Die Gesamt dieser Wandlung wird als
psychologisches Altern bezeichnet.

- Erhaltung und Förderung der SELBSTSTÄNDIGKEIT
- Erhalt und Verbesserung der LEBENSQUALITÄT

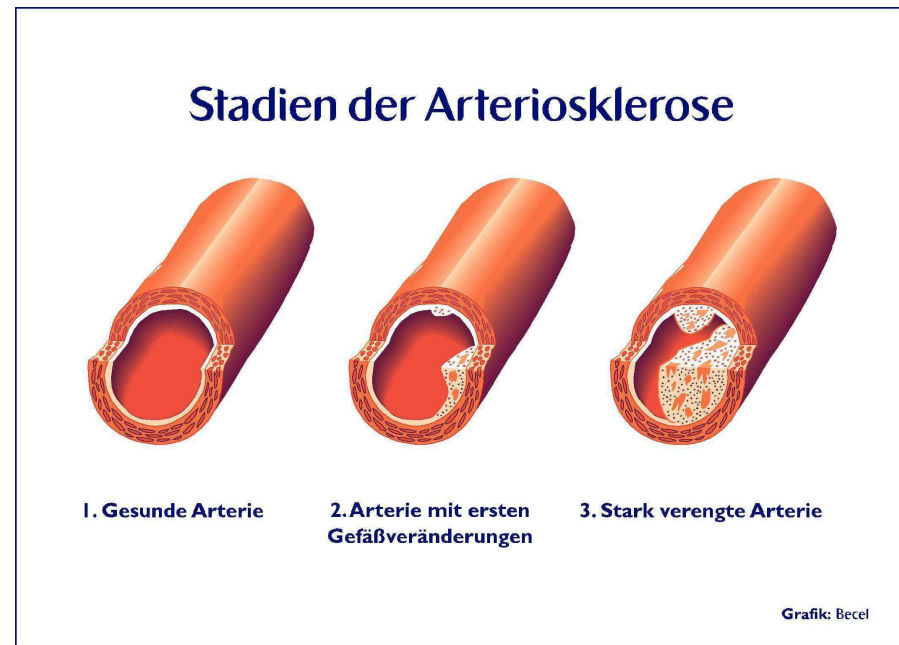
SPEZIFIKA der GERIATRIE



- Funktionelle Beeinträchtigung
- Hochaltrigkeit
- Multimorbidität
- Sind Hauptmerkmale der Altersmedizin

SPEZIFIKA der GERIATRIE

- Altersassoziierte
- Krankheiten z. B.
- Arteriosklerose
- Arthrose
- Demenz
- Diabetes mellitus
- Altersstar
- Krebs



SPZEIFIKA der GERIATRIE



- Alterssyndrome, auch Geriatrische I's genannt:
- Immobilität
- Instabilität
- Inkontinenz

SPEZIFIKA der GERIATRIE



- Intellektueller Abbau (Demenz)
- Isolation

SPEZIFIKA der GERIATRIE



- Die Syndrome wurden im Lauf der Zeit um die Aspekte:
- Schmerzen und
- Schwindel

erweitert

LEBENSKRISEN



- Krankheit – Multimorbidität

Die vier Seiten von Gesundheit und Krankheit.

Krankheit ist eine physische Erscheinung,
sie hat auch eine psychische, soziale und geistige
Erscheinung.

So kann jede psychische, soziale und geistige
Erscheinung zu einer Krankheit führen!!!



Kultur als Heilmittel

LEBENSKRISEN



- Tod des Partner
- Tod von Freunden
- Tod von Kindern

LEBENSKRISEN



- Witwer suchen sich neue Partnerinnen, wollen nicht alleine bleiben, meist aber jünger als die verstorbene Ehefrau
- Witwen bleiben meist alleine. Wollen einerseits nicht mehr die „Last“ mit Partner haben. Und andererseits ist durch die höhere Lebenserwartung der Frauen die „Auswahl“ geringer.

LEBENSKRISEN



- Auszug der Kinder
- Ausscheiden aus dem Berufsleben
- Wegbrechen sozialer Strukturen

LEBENSKRISEN



- Bewältigungsstrategien

Verdrängung

Konfrontation

Mischung aus Verdrängung und Konfrontation

LEBENSKRISEN



- Bewältigung

Positives Denken

Krankheit nicht als Strafe betrachten

Offen über Gefühle, Befürchtungen, Bedenken reden

LEBENSKRISEN



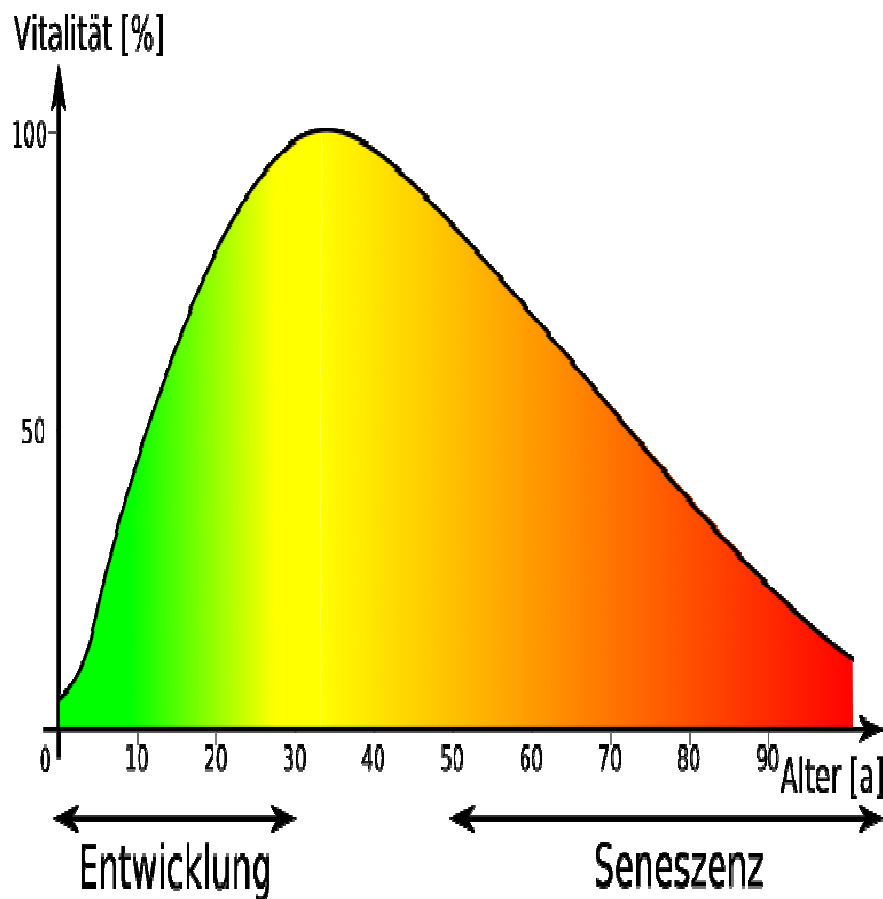
- „Leben deinen Traum und träume nicht dein Leben“
- „Ich bin nicht auf der Welt, um so zu sein wie andere mich gerne hätten“



Bewältigung oder
nur ein Trugschluss?

Primärer, sekundärer und tertiärer
Krankheitsgewinn

GESUND ALTERN



- Alterstheorien
- Aktivitätstheorie
- Disengagementtheorie
- Kompetenztheorie
- Kontinuitätstheorie
- Defizitmodell

GESUND ALTERN



- Soziologische Perspektive
(soziales Altern)
- Alterssoziologie beschäftigt
sich mit den sozialen Lebens-
bedingungen alter Menschen.

GESUND ALTERN

- Soziales Altern

„Die beste Medizin für den Mensch ist der Mensch“

„Zuwendung / Beziehungen ist das beste Heilmittel“

GESUND ALTERN



„Vorzugsweise empfinden diejenigen das Alter als beschwerlich, die auch in früheren Lebensphasen schon unglücklich gewesen seien“

Cicero 44v.Chr.

GESUND ALTERN



- Ernährung:
- Im Alter sinkt der Energiebedarf.
- Beispiel:
- Junger Menschen braucht tgl. 2500kcal.
- Davon 1700kcal Kohlenhydrate, 400kcal Fett und
- 400kcal Eiweiß.
- Ältere Menschen brauchen tgl. 1750kcal.
- Davon 1100kcal Kohlenhydrate (-35%), 250kcal Fett
- (-40%) und 400kcal Eiweiß.

GESUND ALTERN



- Ernährung:
- Der Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen
- verringert sich nicht!!!
- Gefahr der Mangelernährung!!!

GESUND ALTERN



- Ernährung:
Übergewicht in Maßen, die sog. „Pfunde zu viel“ sind im Alter gesünder als zu wenig.
Body-Mass-Index 24-29
- Beispiele: Frau 160cm, 65kg → BMI 25,39
- Frau 160cm, 70kg → BMI 27,34
- Mann 175cm, 70kg → BMI 22,88
- Mann 175cm, 100kg → BMI 32,68



***Gesundes Übergewicht kann die Überlebensrate
im Krankheitsfall deutlich erhöhen.***

GESUND ALTERN



- Bewegung:

Mobilität zu erhalten

Muskulatur stärken

Ausdauer verbessern

Gewichtskontrolle

Stürze vermeiden

GESUND ALTERN



- Schlaf/Schlafhygiene

Kälte ist ein Schlafkiller

Einschlafritual einführen bzw. beibehalten

Unmittelbar nach dem Zubettgehen Licht ausschalten

Körperliche Nähe verbessert den Schlaf

Etwa zu gleichen Zeit Schlafen gehen

Einschlaffördernde Mittel wie Kräutertee, pflanzliche

Mittel, geringe Mengen Alkohol

GESUND ALTERN



- Alternative Therapien:

Tragen zur Gesunderhaltung bei.

Setzen Eigenverantwortung und Eigenleistung des Betroffenen voraus.

Zielen auf die Förderung der Selbstheilungskräfte ab.

Meist als Begleittherapie sinnvoll

GESUND ALTERN



- Alternative Therapien sind z. B.
 - Akupunktur
 - Aromatherapie
 - Atemtherapie
 - Ausleitungsverfahren
 - Autogenes Training
 - Bachblütentherapie
 - Chirotherapie

GESUND ALTERN



Edel- und Heilsteintherapie

Reflexionenmassagen

Heilfasten

Homöopathie

Hydrotherapie

Irisdiagnose

Antlitzdiagnose

Massagen u.v.m.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Kontakt

- Stephanie Frankenberger
- Akutgeriatrie
- Rottal-Inn-Kliniken GmbH
- Am Griesberg 1
- 84347 Pfarrkirchen
- Telefon: 0 8561/98197470
- Telefax: 0 8561/981474
- E-Mail: ars-vivendi-et-moriendi@t-online.de