

Das Älterwerden

Das Älterwerden in der heutigen Zeit hat erheblich mehr Kriterien zu bieten als noch vor 20 Jahren. Die heutige Medizin ist im Stande, die durchschnittliche Lebensdauer eines Patienten zu erhöhen. Krankheiten können früher erkannt, effektiver behandelt und länger herausgezögert werden.

Allerdings wurde es zu damaligen Zeiten eher akzeptiert, dass ein Mensch sein Leben gelebt hat und nun seine „verbleibende“ Zeit im Kreise der Familie und in Ruhe verbringen darf. Die Diskussion, ob und wann jemand in ein Altenheim „abgeschoben“ wurde, stellte sich nicht oder kaum.

Alterungsvorgänge betrifft jegliche Lebensform, sind nicht umkehrbar, sie sind schädlich und biologisch vorherbestimmt, d.h. man sich nicht davor schützen kann.

Ist das Älterwerden immer als negative Lebensveränderung zu sehen, gibt es Menschen, die im Alter erst richtig aufleben und wie erleben Menschen das Älterwerden?

Den Alterungsprozeß kann man in drei Kriterien einteilen:

- Das biologische Altern
- Das soziale Altern
- Das psychologische Altern

Das biologische Altern

Es gibt einen Unterschied zwischen dem kalendarischen und dem biologischen Alter, d.h. der körperliche Zustand deckt sich nicht immer mit dem wirklichen Alter (Psyche-Physe).

Der biologische Alterungsprozeß bedeutet dass Körperfunktionen nachlassen und schlechter werden (z.B. das Gewicht des Gehirns sinkt um 44%, die Sauerstoffaufnahme im Blut sinkt um 60%, der Mineralgehalt im Knochen sinkt bei Frauen um 30%, bei Männern um 15%, die Körperflüssigkeit sinkt um 18%, die Sinne lassen nach,.....).

Des Weiteren treten altersbedingte Erkrankung auf:

z.B. Demenz

Demenz ist die häufigste Einzelursache für Pflegebedürftigkeit. Demenz teilt sich auf in 60% Alzheimerdemenz, Ursache unklar, Frauen eher als Männer, 20% Multiinfarktdemenz (z.B. Apoplex) hier mehr Männer als Frauen, in 20% der Fälle treten Mischformen auf. Der Beginn der Demenz ist zunächst kaum merkbar und geht mit leichten Gedächtnisstörungen, Orientierungsstörungen, Persönlichkeitsveränderungen z.B. Wutausbrüchen oder Feindseligkeiten einher. Je

Mahlerts, 20.02.2002

Ersteller: W. Zeller, H. Bolender, C. Hartung, M. Zeller

nach Grad der Erkrankung treten Zerstreutheit, Sprachprobleme (Wortfindungsstörungen), Interessenlosigkeit, Rückzug aus Beziehung, Ängstlichkeit, Stimmungslabilität (Apathie, Reizbarkeit, Aggressivität) gekennzeichnet. Körperlich bemerkbar macht die Demenz sich durch Stuhl- und Harninkontinenz, trippelnde Schritte beim Laufen. Die Sterblichkeit liegt zwischen 1 und 3 Jahren. Demenz ist , nicht heilbar, nur palativ oder mildernd zu behandeln. Bei Umgang mit Patienten, die an Demenz erkrankt sind, sollte man auf kurze und klare Anweisungen geben, sich fürsorglich und bestimmt verhalten, wichtige Informationen wiederholen, einfache Regeln erstellen und feste Gewohnheiten geben, Anschuldigungen überhören, Zimmer abdunkeln (verhindert Umherwandern), Schlummerlichter nachts vermeiden (fördert Halluzinationen), Störungen des Schlaf- Wachrhythmus behandeln.

Die Demenzbehandlung basiert auf vier Prinzipien:

1. Internistische Basistherapie (RR, Herzkreislauf...)
2. Aktive Betreuung (körperliche Trainingsprogramme)
3. Angehörigenberatung (Begleitung Pflegender)
4. Notropika (Medikamente zum Ruhigstellen)

Soziale Altern

Das Altern wird von jedem Einzelnen anders erlebt, eine große Rolle spielt die soziale Umgebung, z.B. Familie oder Heim. Eine „negative“ Umgebung beschleunigt den Abbau psychophysischer Lebenskräfte, somit den Alterungsprozess.

Regelmäßiges spielen mit den Enkeln, oder Engagement in einem Verein ist der Entwicklung zuträglicher als den ganzen Tag auf dem Sofa zu sitzen und Fernseh zu gucken. Nicht die Menge der Kontakte ist entscheidend, sondern die Qualität.

Die nachlassenden körperlichen Fähigkeiten führen in der Regel zu einer stärkeren Vereinsamung des Menschen.

Psychologisches Altern

Definition Psychologie lt. Pschyrembel:

„P. ist die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen in bezug auf sich selbst sowie auf Personen, Ereignisse und Objekte der Umgebung.“

Es ist vom körperlichen Altern nur bedingt abhängig, es kann schneller oder langsamer stattfinden. Jeder von uns kennt die Aussage: „Der ist aber **alt** geworden“, damit ist meistens nicht die körperliche Entwicklung gemeint. Es gibt Verhaltensweisen die man für bestimmte Altersgruppen typisch hält.

Wie gehen wir alle mit dem Altern um?

Mahlerts, 20.02.2002

Ersteller: W. Zeller, H. Bolender, C. Hartung, M. Zeller

Wenn Menschen in unserer Umgebung älter werden (Familie, Beruf,...) müssen wir uns anpassen. Dies ist nicht ungewöhnlich und geschieht in einer Art „schleichendem Prozeß“, da wir uns mit daran gewöhnen. Wir reden mit Schwerhörigen lauter, erklären Dinge mehrmals zur Verdeutlichung und passen uns somit an. Jeder Mensch wird älter, auch wir. Man sollte Geduld üben und sich damit auseinandersetzen, so ist ein Zusammenleben in einem optimalen Grad möglich.

Wie erlebt der Einzelne das Älterwerden?

Menschen geht alle mit ihrem eigenen Älterwerden um. Einige genießen es und tun Dinge, die sie aufgrund Zeitmangel und Verpflichtungen nicht möglich waren. Diese Menschen nehmen sich Zeit und erleben ihr Älterwerden im Rahmen ihre eigenen Möglichkeiten und Vorstellungen.

Andere wiederum fallen in eine tiefes Loch. Sie sehen keinen Sinn und keine Aufgabe mehr in ihrem Leben. Sie konzentrieren sich auf ihre Einschränkungen und Erkrankungen.

Jeder Mensch geht verschieden mit dem Altern und mit den Alten um.
Fazit: Jeder wird alt, lasst uns das Beste daraus machen!

Mahlerts, 20. Apr. 200