

Gesundheit ist es wert – in jedem Alter

Prävention lohnt sich im Hinblick auf Gesundheit, Lebensqualität und Teilhabe in der Gemeinschaft. In der neuen Sprechstunde für Prävention und Altersgesundheit der Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG) werden individuell vorbeugende Massnahmen erarbeitet.

Moira Cassidy

«War ihr Sohn längere Zeit abwesend, ging es der Patientin jeweils zunehmend schlechter», erklärt Rafael Meyer. Er ist Stv. Chefarzt und Leiter des Zentrums für Konsiliar- und Liaisonpsychiatrie und Psychosomatik der PDAG und spricht über eine Patientin, bei der seit vielen Jahren eine sogenannte bipolare affektive Störung vorliegt. Die Sprechstunde für Prävention und Altersgesundheit war ihre Anlaufstelle.

Obwohl sie medikamentös gut behandelt war, kam es immer wieder zu kurzen Episoden mit sehr schlechter psychischer Verfassung, was ihre Lebensqualität deutlich beeinträchtigte. In der Sprechstunde wurde schnell klar, dass diese Zustandsverschlechterungen immer während längerer Abwesenheit des Sohnes auftraten. Aus der Situationsanalyse heraus ergab sich die Erkenntnis, dass der Patientin vor allem soziale Kontakte mit anderen Menschen gefehlt hatten. Sie konnte sich aber nicht dazu überwinden, ihr soziales Netzwerk aus eigenem Antrieb zu erweitern.

Es ist nie zu spät, um vorzubeugen

Gesundheit ist gemäss Zentrumsleiter Meyer ein komplexer, nicht einheitlich definierter Begriff und auch stark vom subjektiven Erleben abhängig. Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit greift da sicherlich zu kurz. Wir fühlen uns gesund, wenn wir ein Leben führen können, das wir als wertvoll erachten, indem wir unsere Möglichkeiten ausschöpfen und auch zum Wohl einer Gemeinschaft beitragen können.

Massnahmen zur Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung psychischer Gesundheit bzw. zur Vorbeugung psychischer Krankheit sind für Einzelpersonen und auch die Gesellschaft von grosser Bedeutung. Das gilt natürlich auch im Bereich der Gesundheit im Alter. Grundsätzlich sind die Einflussmöglichkeiten in den mittleren Lebensjahrzehnten wahrschein-



Dr. med. Rafael Meyer, Leiter des Zentrums für Konsiliar- und Liaisonpsychiatrie und Psychosomatik der PDAG, zeigt auf, welche Massnahmen die Gesundheit im Alter begünstigen können. Bild: PDAG

lich am grössten. «Je früher, desto besser. Allerdings ist die ermutigende Botschaft: Es ist nie zu spät für Vorbeugung. Denn die Einflussmöglichkeit auf die eigene Gesundheit ist auch nach der Pensionierung noch gegeben», erklärt Rafael Meyer. Im Zusammenhang mit der geistigen Leistungsfähigkeit sind das bspw. Massnahmen im Bereich der Herz-Kreislauf-Gesundheit wie die hausärztliche Kontrolle und Behandlung von Bluthochdruck, Diabetes oder starkem Übergewicht sowie Rauchstopp. Dies sind Sekundärpräventionsmassnahmen, also solche, die Risikofaktoren frühzeitig erkennen und einer gesundheitlichen Verschlechterung vorbeugen können. Auch die frühzeitige Erkennung und Behandlung depressiver Zustandsbilder oder Schlafstörungen ge-

hört mit dazu. Im Sinne der Primärprävention, die sich grundsätzlich an alle Personen richtet, versucht man, mittels Vorbeugung auftretende Krankheitsrisiken überhaupt zu verhindern.

«Die regelmässige körperliche Aktivität ist sehr wichtig für das psychische und geistige Wohlbefinden im Alter, weshalb Empfehlungen in diesem Bereich sowohl in der Demenz- als auch in der Depressionsvorbeugung ihren Platz haben», so der Stv. Chefarzt. Nebst körperlichen sind auch geistig anregende Aktivitäten und soziale Interaktionen von grosser Bedeutung für das psychische und geistige Wohlbefinden im Alter, denn auch dann möchte man sich wertgeschätzt fühlen und etwas bewirken können.

In der Sprechstunde für Prävention und Altersgesundheit setzt das Team

rund um Rafael Meyer stets auf mehreren Ebenen an, denn gerade die psychische Gesundheit sei so komplex, dass möglichst breit angelegte Interventionen in der Regel zielführender sind als die Konzentration auf ein einzelnes Risiko oder Verhalten.

Wissen vermitteln und motivieren für Veränderungen

Konkret werden Patientinnen und Patienten, die sich entschieden haben, die Sprechstunde für Prävention und Altersgesundheit aufzusuchen, in einem ersten Schritt über psychische Gesundheit und deren Zusammenhänge aufgeklärt. «Die sogenannte Psychoedukation ist wichtig, um Wissen zu vermitteln und Änderungsmotivation anzuregen», sagt der Experte für Alterspsychiatrie. In einem weiteren

Schritt werden die bisherigen Lebensumstände und Gewohnheiten analysiert und es wird individuell geschaut, in welchen Bereichen die Patientinnen etwas ändern können, oft auch mit Techniken aus der Verhaltenstherapie. «Es gibt viele Patientinnen, die ihre Lebensweise anpassen möchten, aber nicht genau wissen, wo sie ansetzen können oder ihnen schlicht die Motivation dazu fehlt. Hier können wir beispielsweise mit konkreten Wochenplänen zusammen Lösungen erarbeiten und neue Aktivitäten einbauen oder bestehende sinnvoll ausbauen oder ergänzen», erläutert Rafael Meyer. Die eigentliche Ausführung geschieht dann zwischen den Sitzungen und liegt letztendlich bei den Patientinnen.

Für das Team des Zentrums für Konsiliar- und Liaisonpsychiatrie und Psychosomatik ist das Ziel, Patientinnen ganzheitlich zu behandeln. Daher ist es wichtig, auch während anderen Sprechstunden, wie z.B. in der Memory Clinic, wachsam zu sein, um Aspekte der Prävention und Gesundheitsförderung einzubringen. Dabei geht es um die Gesamtheit aller Massnahmen, welche das Fortschreiten einer bereits manifesten Krankheit oder Störung verhindern können.

Auch beim anfangs angeführten Beispiel spielt Ganzheitlichkeit eine wichtige Rolle. Rafael Meyer hat der Patientin einen Platz in einem ambulanten Tageszentrum in der Nähe ihres Wohnorts vermitteln können. Dadurch ging es ihr psychisch rasch besser, weil sie wieder Gelegenheit erhalten hat, regelmässig wertschätzende soziale Kontakte und befriedigende Aktivitäten zu pflegen.

Kontakt und weitere Informationen:
Zentrum für Konsiliar- und Liaisonpsychiatrie und Psychosomatik der PDAG
Telefon: 056 461 97 00
E-Mail: konsiliarpsychiatrie@pdag.ch
www.pdag.ch

«Die körperliche Gesundheit ist nicht der springende Punkt»

Dr. med. Dan Georgescu, Klinikleiter und Chefarzt der Klinik für Konsiliar-, Alters- und Neuropsychiatrie der PDAG, erklärt, wie erfolgreiches Altern möglich ist. Dabei ist die Abwesenheit von körperlichen Alterserscheinungen zweitrangig.

Alt sein ist ein dehnbarer Begriff. Was verstehen Sie darunter?

Lange bedeutete «alt sein» Verlust von Geistes- und Lebenskraft, Jugendlichkeit, geliebten Menschen, sozialem Status und Anerkennung, aber auch die Bedrohung durch Krankheit und Elend. Heute ist man sich aber einig: Der Mensch kann auch erfolgreich altern.

Und wie funktioniert das?

Es hängt eben nicht von klar definierten und messbaren medizinischen Kriterien ab. Für

erfolgreiches Altern braucht es ein Gefühl der Zufriedenheit, der Gelassenheit, des Wohlbefindens oder gar des Glücks. Nicht die körperliche Gesundheit ist der springende Punkt, sondern, wer an sich selbst glaubt, optimistisch bleibt und ein autonomes Leben führen kann, ist glücklich.

Es geht also um die freie Wahl?

Unter anderem. Es geht darum, zu begreifen, dass auch das Alter noch Möglichkeiten bietet. Es gilt, aus den vorhandenen Optionen jene zu wählen, die man verwirklichen möchte, und geeignete Methoden zu finden, das Gewählte möglichst zu erreichen. Ebenso wichtig ist aber der flexible Umgang mit Verlusten und das Suchen und Umsetzen von Alternativen. Es kann sich also lohnen, anstelle von Haus mit Garten lieber eine



Dr. med. Dan Georgescu. Bild: PDAG

Wohnung mit bepflanztem Balkon zu unterhalten. Dann bleibt auch Zeit für die richtige Pflege der Lieblingsblume.

Interview: Pascal Scheiwiler

Kantonsspital Aarau



KSB

Kantonsspital Baden

PDAG
Für Ihre psychische
Gesundheit

AG/SO
Patientenstelle

gesund
heit
aargau