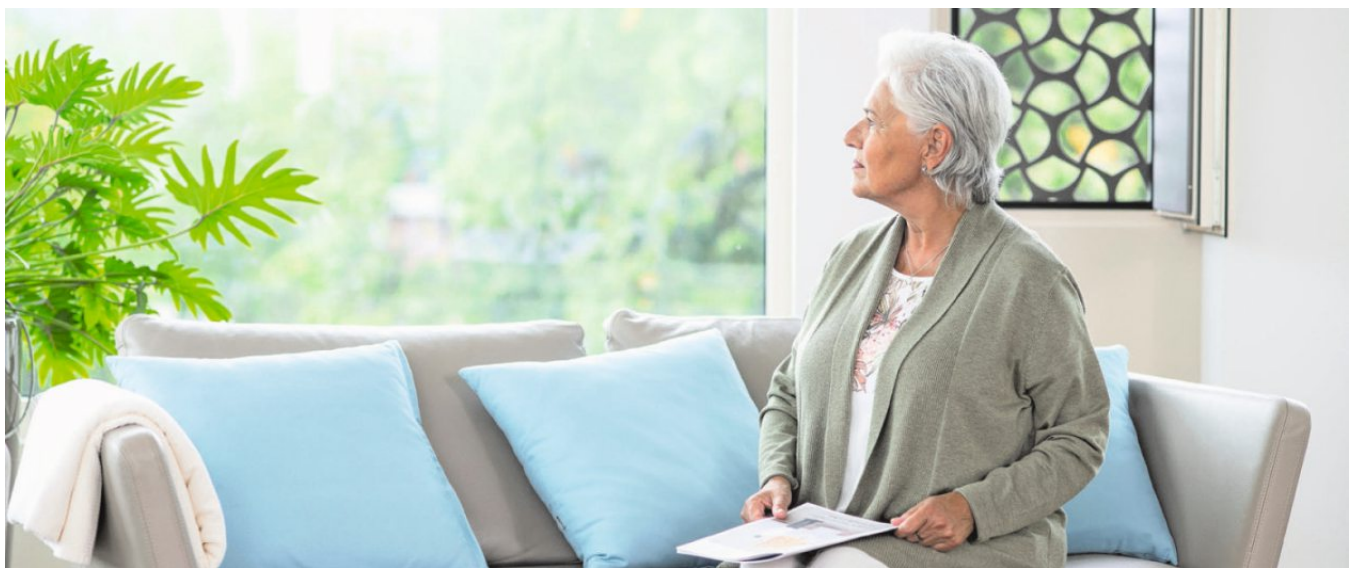
SPONSORED CONTENT

Erste Hilfe für die Seele im Alter

Auch im höheren Lebensalter können Persönlichkeitsstörungen auftreten. Mit professioneller Hilfe können die Betroffenen die Krise überwinden.



Die medizinische und psychologische Behandlung erfolgt nach altersspezifischen Konzepten auf höchstem Niveau. Bild: zvg

Eva Appel

«Die persönlichen, oft ungesunden Verhaltensmuster überdauern mehr oder weniger stark die Lebenszeit», erklärt Marietheres Appel, Leitende Ärztin im Zentrum für Alterspsychiatrie der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG). Sie treten oft wieder verstärkt in Erscheinung, wenn es zu einer Lebensveränderung kommt, mit der die Betroffenen überfordert sind. Das kann eine Erkrankung sein, aber auch ein Todesfall im persönlichen Umfeld oder der Übergang vom Berufsleben zur Pensionierung.

Hilfe finden Betroffene unter anderem auf der Privatstation Sophia der PDAG. Hier können Menschen ab 65 Jahren in Krisensituationen zeitnah und niederschwellig ohne Vorgespräch aufgenommen werden, oft noch am gleichen Tag. Die Eintrittsuntersuchung umfasst das Aufnahmegespräch, eine psychiatrische und körperliche Untersuchung sowie ergänzende standardisierte Tests und Laboruntersuchungen, um eine möglichst frühe und präzise Diagnose stellen zu können. Internisten oder Neurologen der PDAG können hinzugezogen werden, um abzuklären, ob allenfalls somatische Ursachen, etwa eine Schilddrüsenunterfunktion, für die psychischen Veränderungen verantwortlich sind. Die kurzen Wege verbessern die Behandlungsmöglichkeiten. Viel Aufmerksamkeit schenken Ärztinnen und Psychologen der Biografie ihrer Patientinnen und Patienten. Die Würdigung des eigenen Lebens ist ein zentrales Thema der Behandlung.

Marietheres Appel ist Leitende Ärztin im Zentrum für Alterspsychiatrie (ZAP) und Mitglied der Klinikleitung für Konsiliar-, Alters- und Neuropsychiatrie der Psychiatrischen Dienste Aargau. Bild: zvg

Sicherheit geben und Perspektiven öffnen

Oft steht der Auslöser der Krise in Verbindung mit einem traumatischen Erlebnis in der Kindheit: zum Beispiel früher Verlust eines Elternteils, Misshandlung, Kriegserlebnisse. Aufgearbeitet wird dies jedoch nur, wenn die Betroffenen es wünschen. In die Behandlung werden, je nach Symptombild, auch weitere psychische Erkrankungen einbezogen. Bei älteren Menschen kommt häufig eine Depression hinzu: «Diese Menschen haben ein Leben lang hart gearbeitet, und nun fühlen sie sich unnütz», berichtet Marietheres Appel. In den Therapien gehe es dann beispielsweise darum, ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen, Zugang zu den jetzt vorhandenen Ressourcen zu finden und oft auch, zu lernen, Hilfe anzunehmen. «Gemeinsam finden wir heraus, was wieder Sicherheit gibt, was trägt, was guttut und Freude macht. Es lohnt sich, sich gemeinsam mit den Patienten und ihren Angehörigen oder Bezugspersonen auf die Suche nach neuen Perspektiven zu machen.» Oft ist die Akzeptanz der aktuellen Situation ein erster wichtiger Schritt, um einen neuen Umgang damit zu finden.

In der Gruppentherapie tauschen sich die Teilnehmenden über eigene Erfahrungen oder Themen wie Selbstbestimmung, Schlafförderung oder Medikamente aus. Für den Alltag trainieren sie in der Ergotherapie: kochen, einkaufen, ein ÖV-Billett kaufen. Bei der Sport- und Bewegungstherapie im Fitnessraum ist ein Gerät am beliebtesten, bei dem die Füsse einen Joystick ersetzen. «Kognitives Training ist dabei mit körperlichem verbunden und macht erst noch Spass», so Marietheres Appel. Angebote wie Musik- sowie Kunst- und Gestaltungstherapie wirken auf anderen Ebenen.

Individueller Weg zurück in den Alltag

Einmal in der Woche kommen alle medizinischen und therapeutischen Fachpersonen, die speziell in Alterspsychiatrie geschult sind, sowie Personen aus dem Sozialdienst zusammen und besprechen für jede Patientin und jeden Patienten Fortschritte und nächste Ziele. Chefarzt Dr. med. Rafael Meyer, der auch den Verein Swiss Memory Clinics präsidiert, führt ebenfalls regelmässige Visiten durch.

Der stationäre Aufenthalt dauert nur so lange wie nötig. Manchmal reicht schon eine einwöchige Krisenintervention. Der Übergang in den Alltag wird individuell gestaltet. Die Privatstation Sophia bietet dafür viele Möglichkeiten, beispielsweise anfangs noch tagsüber in der Klinik zu sein und nachts zu Hause schlafen. Therapien, die man stationär begonnen hat, kann man bei den vertrauten Fachpersonen auf der «Sophia» ambulant weiterführen. Die Türen stehen auch nach dem Austritt offen: Die Fachpersonen sind weiterhin ansprechbar, wenn Fragen, Unsicherheiten oder Krisen auftauchen.

Ratgeber Gesundheit
Dr. med. Susanne Fasler,
Leitende Ärztin Frauenklinik und
Leiterin Ambulatorium, KSA

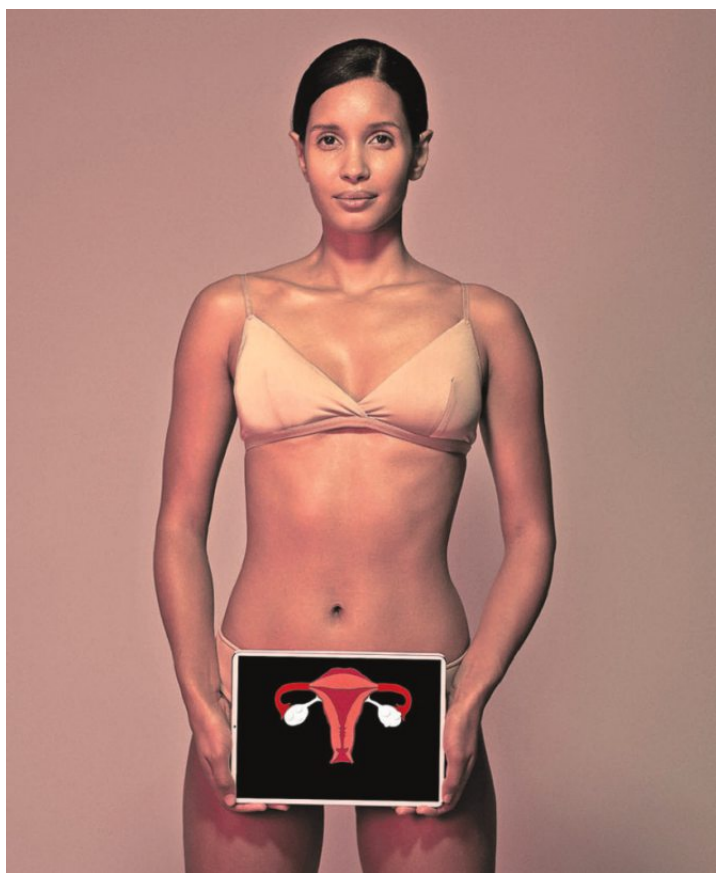
Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs

Bei mir (32) wurde kürzlich ein auffälliger Pap-Befund festgestellt, und jetzt bin ich sehr verunsichert. Bedeutet ein solcher Befund automatisch, dass ein Risiko für Gebärmutterhalskrebs besteht? Welche Kontrolluntersuchungen sind dann üblich, wie laufen sie ab und wie schnell sollte ich reagieren?
Frau S. K. aus B.

Ein auffälliger Vorsorgeabstrich kann zunächst verunsichern und Sorgen auslösen. Das ist völlig normal. Wichtig ist zu wissen, dass fast jede Frau im Laufe ihres Lebens einmal einen auffälligen Pap-Abstrich hat. Dieser entspricht einer – meist vorübergehenden – Zellveränderung durch eine Infektion mit sogenannten Humanen Papillomaviren (HPV). In den allermeisten Fällen normalisiert sich diese Zellveränderung innerhalb von wenigen Jahren wieder. Bis zur Ausheilung sind regelmässige, in der Regel halbjährliche, Kontrollen wichtig.

Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt und lassen Sie sich bezüglich Art und Schweregrad der Zellauffälligkeiten und dem empfohlenen Vorgehen beraten. Sie werden Ihnen die Entstehung dieser Veränderung und die weiteren Kontrollen oder Therapieempfehlungen im Detail erklären.

Bei anhaltenden oder stärker ausgeprägten Befunden leitet Sie die Fachperson in eine spezialisierte Dysplasie-Sprechstunde (z. B. am KSA) weiter. In unserer Sprechstunde sind wir auf Untersuchungen des Gebärmutterhalses spezialisiert. Wir besprechen die Untersuchungsergebnisse im Team und führen bei Bedarf weitere Abklärungen sowie Therapieschritte durch.



Kein Grund zur Panik: Die Zellveränderungen normalisieren sich meistens von selbst. Bild: Getty

Ratgeber Gesundheit
Richten Sie Ihre Fragen an:
Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1,
5001 Aarau, aargaugesundheit@chmedia.ch

ANZEIGE

SPONSORED CONTENT Diese Seite wurde von der Verlagsredaktion in Zusammenarbeit mit den Partner «Gesundheit Aargau» erstellt.