

# **Situation der 80 und der 85 jährigen Langenthalerinnen und Langenthaler.**

Andreas Bieri

Für eine Alterspolitik braucht es mehr als das Zählen von Köpfen. Heutige Altersleitbilder, Alterspflegeplanungen, Angebote für die sog. Alten basieren aber fast ausschliesslich darauf. Die Köpfe haben sich aber in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Das vor 50 Jahren von uns erlebte 60- bis 70-jährige Grossmüeti gibt es heute nicht mehr. François Höpflinger ist der wohl profundeste Kenner der alternden Menschen. Er zeigte die eindrücklichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte. Seine Erkenntnisse basieren zu einem grossen Teil auf Umfragen. Ohne Umfrageresultate kann es keine sachgerechte Alterspolitik geben.

Im Oktober 2020 habe ich in Langenthal allen Bewohnern mit Jahrgang 1935 und den Bewohnern mit Geburtsdatum Januar bis Juli 1940 einen Fragebogen zugestellt. Grundlagen: Bundesamt für Statistik (Ständige Wohnbevölkerung der Schweiz nach Alter, Kanton, Bezirk, Gemeinden), Einwohnerkontrolle Langenthal (Personen nach Jahrgang), Datei eigene Praxis (Personalien).

Von den 85 85-Jährigen haben 64 den Fragebogen ausgefüllt zurückgeschickt, 8 weigerten sich, 8 konnten gesundheitsbedingt nicht antworten, von 5 kam keine Antwort. Von den 55 angeschriebenen 80-Jährigen antworteten 40, plus eine Demenzmeldung. Der Anteil von gesundheitsbedingten Ausfällen ist hier wahrscheinlich geringer, so dass das Gesamtbild durch die 14 Nichtantwortenden weniger verändert wird.

## **WOHNEN**

Rund 80% aller Antwortenden wohnen noch in ihrer ursprünglichen Wohnung. Zwischen den zwei Altersgruppen besteht kein Unterschied. 18% sind in eine kleinere Wohnung, z.T. sog. Alterswohnung gezogen. Von den 85-Jährigen wohnen fünf in einem Heim. Bis auf zwei sind alle mit ihrer Wohnsituation zufrieden.

## **BEFINDLICHKEIT**

Zehn 80-Jährige fühlen sich 5 Jahre jünger, und ebenso zehn 10 Jahre jünger. Drei haben das Gefühl, sie seien wie 65! Von den 85-Jährigen fühlen sich 20 Männer und 10 Frauen jünger, die meisten 5 Jahre.

90% der Achtziger und über 80% der Fünfundachtziger freuen sich an ihrem Leben und geniessen es. 1/3 sagt sogar, er sei zufriedener als früher und ein Grossteil schätzt die Freiheit und die Lebenserfahrung. Wie Michael Herrmann aufgrund einer Umfrage im Jahre 2018 beschrieben hat, betonen sehr viele eine wohltuende neugewonnene Gelassenheit. – Ganz im Gegensatz zum Bild des „mürrischen Alten“ das in vielen Köpfen herumspukt.

## **GESUNDHEIT**

Von den 85 85-Jährigen konnten 8 gesundheitsbedingt nicht antworten. Gründe: Demenzerkrankungen, Hirnschlag (Stroke), schwere Gebrechlichkeit. Wahrscheinlich gehören von den 5 Nichtantwortenden auch noch 1 bis 2 dazu. Bei den 80-Jährigen ist die Demenz- und Gebrechlichkeits-Wahrscheinlichkeit tief, 1 Demenzmeldung (Schätzung: noch 2 Demenzerkrankungen bei 14 Nichtantwortenden).

In beiden Altersgruppen registrieren fast alle einen Rückgang der körperlichen Fitness. Diese nimmt gemäss Leistungsforschung bereits ab 40 jährig allmählich ab. Zwei Drittel vermerken ein verlangsamtes Denken und eine wechselnd ausgeprägte Vergesslichkeit. Angaben über Lustlosigkeit und Traurigkeit werden nur vereinzelt angegeben, bei den 85er weniger. Eine Abnahme von Depressionen mit zunehmendem Alter wurde von F. Höpflinger bereits vor Jahren dokumentiert.

Über 90% aller Antwortenden schlucken täglich ärztlich verordnete Tabletten, 35% mehr als 5 Tabletten pro Tag. Eine vermehrte körperliche Aktivität und die konsequente, jahrzehntelange medikamentöse Einstellung von Blutdruck und Blutfetten sind die entscheidenden Ursachen für den viel besseren Gesundheitszustand heutiger Altersgruppen. Vaskuläre Erkrankungen werden hinausgeschoben und die vaskuläre Demenz sogar praktisch eliminiert. Dies führte zu einer Halbierung der Demenzerkrankungen (R. Kressig, Hilft die vaskuläre Prävention auch dem Hirn? ars medici 4/2018)).

So sagen denn 80% des Gesamtkollektivs dass sie sich durch gesundheitliche Probleme nicht eingeschränkt fühlen und ein gutes Leben haben.

## SOZIALE EINBETTUNG

Von den 29 85-jährigen Frauen haben 8 noch ihren Ehepartner, bei den Männer 28 von 35. Bei den 80-Jährigen haben 8 von 17 Frauen und 18 von 23 Männer noch ihren Ehepartner. Fast alle befragten Personen haben Bekannte und Verwandte. Viele bezeichnen die Anzahl mit „viele“ und fast die Hälfte haben auch Kontakte mit Jüngeren. F. Höpflinger hat zwischen 1979 und 2011 eine starke Zunahme der Kontakte beschrieben. Die heutigen Seniorinnen und Senioren sind noch viel komfortabler vernetzt. So geben lediglich 11 der 104 Antwortenden an, unter Alleinsein zu leiden. 45 hingegen geniessen ihr Alleinsein geradezu. Sie hätten auch andere Optionen. 40 Personen gehen oft gar nicht aus, da sie keinen Bedarf dafür haben und einzig 6 weil sie sich nicht wagen. Aber es gibt auch 13 85- und 5 80-Jährige die zu wenig mobil sind.

Wohin gehen denn die Leute:

	Frauen 80j.	Männer 80j.	Frauen 85j.	Männer 85j.
Vereine	29 %	32 %	17 %	29%
Sportgruppen (Wandern, Fitness)	12 %	41 %	17 %	17 %
Kafi-Kränzli	24 %	14 %	24 %	20 %
Stamm	12 %	43 %	7 %	40 %
Anlässe (z.B. Kirche)	18 %	18 %	27 %	11 %

Obschon kleine absolute Zahlen vorliegen wurden %-Angaben benutzt, damit verglichen werden kann.

Abgesehen vom Stamm in der Beiz und dem Kafikränzli sind die Unterschiede zwischen Männer und Frauen gering.

Sportliche Aktivitäten sind bei den 85-jährigen Männern zurückgegangen.

Durch die Corona-Pandemie fühlt sich über die Hälfte in ihren Kontakten beeinträchtigt.

## MOBILITÄT

In der folgenden Tabelle sind die einzelnen Tätigkeiten aufgelistet. Die erste Zahl ist die absolute Anzahl Personen, die in der Gruppe geantwortet haben. Die **zweite** die Prozente innerhalb der jeweiligen Gruppe. Dies erlaubt, die Gruppen miteinander zu vergleichen.

	<b>F 80</b>	<b>M80</b>	<b>F85</b>	<b>M85</b>
Anzahl Antworten	17	22	29	35
<b>Normaler Gang ohne Hilfe</b>	<b>14/ 82%</b>	<b>17/ 77%</b>	<b>19/ 66%</b>	<b>25/ 71%</b>
Wandert oft über 1 Stunde	6/ 35%	12/ 55%		
Wandert täglich, mind. 1/2 Stunde	8/ 47%	10/ 45%	13/ 45%	18/ 51%
Braucht Stöcke	3/ 18%	3/ 14%	5/ 17%	8/ 23%
Braucht Rollator	2/ 12%	1/ 6%	11/ 38%	5/ 15%
Im Rollstuhl	-	-	1	1
Fährt Velo	4/ 24%	11/ 50 %	2/ 7%	9/ 26%
Fährt E-Bike	1	2	-	2
<b>Fährt Auto</b>	<b>6/ 35%</b>	<b>14/ 64%</b>	<b>5/ 17%</b>	<b>23/ 66%</b>
ÖV kein Problem	10/ 59%	12/ 55%	13/ 45%	12/ 35%
Marktgasse <b>ist</b> Problem	3	1	5	3
Ich bin bereits 1x umgefallen	1	1	6	6
Ich bin mehrmals umgefallen	1	1	8	3

Es ist eindrücklich – und aufgrund früherer Untersuchungen unerwartet – wie die Mobilität zwischen 80 und 85 jährig relativ stabil geblieben ist. Die Sturzhäufigkeit hat zugenommen. Gemäss F. Höpflinger nimmt die Sturzhäufigkeit nach achtzig stark zu. Wahrscheinlich hat sich diese Phase in den letzten Jahren etwas hinausgeschoben und kommt erst nach 85.

## AKTIVITÄTEN

Trotz Beeinträchtigung durch Corona betätigen sich 5 Achtzigjährige noch bis 10 Wochenstunden in Freiwilligenarbeit und 10 helfen in der Familie. 90% hören täglich Radio, sehen fern und lesen Zeitungen. Die Hälfte liest Bücher und macht Ausflüge/ Reisen/ Ferien 1- bis 10 Mal pro Jahr.

Bei den 85-Jährigen macht ein Drittel der Frauen Freiwilligenarbeit und fast die Hälfte der Männer hilft in der Familie mit. Bezüglich Medienkonsum stehen sie den 80-Jährigen nichts nach. Auch Reisen machen sie ebenso häufig, wobei dies vermehrt Tagesausflüge sind. Also ein aktives, reiselustiges Völklein bis ins 85-er Alter.

## PROBLEME UND ÄNGSTE

- Man spricht älteren Menschen nach ängstlich zu sein. Unter einer unspezifischen Ängstlichkeit zu leiden geben an: 4 Frauen 80, 2 Männer 80, 9 Frauen 85 und 6 Männer 85.
- 8 Senioren wagen es nicht, unter die Leute zu gehen.
- Für 12 ist die Marktgasse ein Hindernisparcours der Angst macht.
- 6 Personen werden von finanzielle Sorgen geplagt.
- 21 fürchten sich davor, von anderen abhängig zu werden.
- Ganze 4 geben an, den Tod zu fürchten, eigentlich eher das Sterben und 85 haben sich damit abgefunden, dass sie sterben müssen.

## FRAU VERSUS MANN, JAHRGANG 1935 VERSUS 1940

Mit 80-Jahren hat eine Frau heute eine Lebenserwartung von 10.5 Jahre, ein Mann 9.0 Jahre. Dieser Unterschied hat in den letzten Jahren abgenommen (Bundesamt für Statistik, Lebenserwartung).

- Hat noch Ehepartner	F 80	47%	M 80	78%	F 85	27%	M 85	80%
- Führt Auto	F 80	35%	M 80	64 %	F 85	17%	M 85	66%
- Geht an Stammtisch	F 80	12%	M 80	41%	F 85	7%	M 85	40%
- Anlässe z.B. Kirche	F 80	18%	M 80	18%	F 85	28%	M 85	11%
- Wandert täglich	F 80	47%	M 80	41%	F 85	45%	M 85	51%
- Kann normal gehen	F 80	82%	M 80	77%	F 85	48%	M 85	71%
- Braucht Rollator	F 80	13%	M 80	5%	F 85	38%	M 85	14%

Die Differenzen zwischen den beiden Jahrgängen sind unerwartet gering. Offenbar treten die schubartigen Alterungsereignisse heutzutage nach 85 ein. Die schlechtere Mobilität der Frauen ist meist Knie- oder Wirbelsäulenbedingt. Mögliche Verbesserung: Spätestens ab 50 Wandern und Gymnastik (Training von Bein- und Rückenmuskulatur), kein Übergewicht, Kontrolle auf Osteoporose.

## DISKUSSION

Im Schweizerischen Mittelland wohnt eine ziemlich homogene Bevölkerung. Langenthal hat für Studien eine günstige Grösse. Der Jahrgang 1935 bestand im Oktober 2020 aus 85 Personen. Von 80 habe ich Angaben erhalten. Damit sind die Ergebnisse aussagekräftig und zeigen ein realitätsnahes Zustandsbild dieser Altersgruppe.

Vor Jahren sagte mir ein 85-jähriger Patient: „Bis 80 war ich wie 50, aber dann zählte jedes Jöhrlī“. Und F. Höpflinger sagte in mehreren Publikationen, dass ab 80 das fragile Lebensalter beginne. Die heutigen 85-Jährigen würden wahrscheinlich sagen: „Bis 85 war ich wie 50“. Ihre Angaben bei der Umfrage zeigen, dass sich „die zählenden Jöhrlī“ erst ankündigen. Es braucht noch weitere Untersuchungen.

Eine Erkenntnis haben wir bereits – Wer sich sein Bild über alternde Menschen vor 20 Jahren geschaffen hat muss umdenken. Er muss mindestens fünf Jahre nachjustieren.