



Forschungserkenntnisse zu beeinflussbaren Risiko- und Schutzfaktoren psychischer Störungen im Alter

Brigitte Borrmann, LZG.NRW

Mental fit und gesund:
Voraussetzungen für den Erhalt der psychischen Gesundheit im Alter
10. Oktober 2019, Dortmund

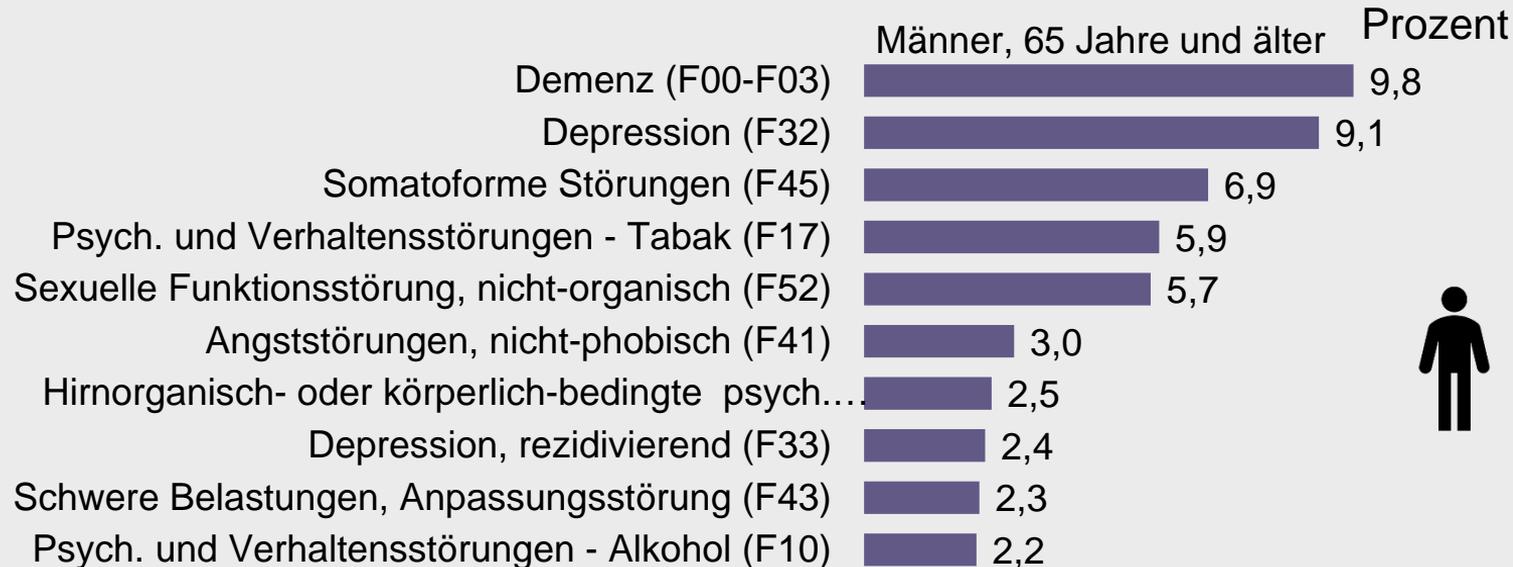


Prävalenz der häufigsten ambulanten Diagnosen im Bereich psychische und Verhaltensstörungen (ICD-10 F00–F99), NRW 2017





Prävalenz der häufigsten ambulanten Diagnosen im Bereich psychische und Verhaltensstörungen (ICD-10 F00–F99), NRW 2017



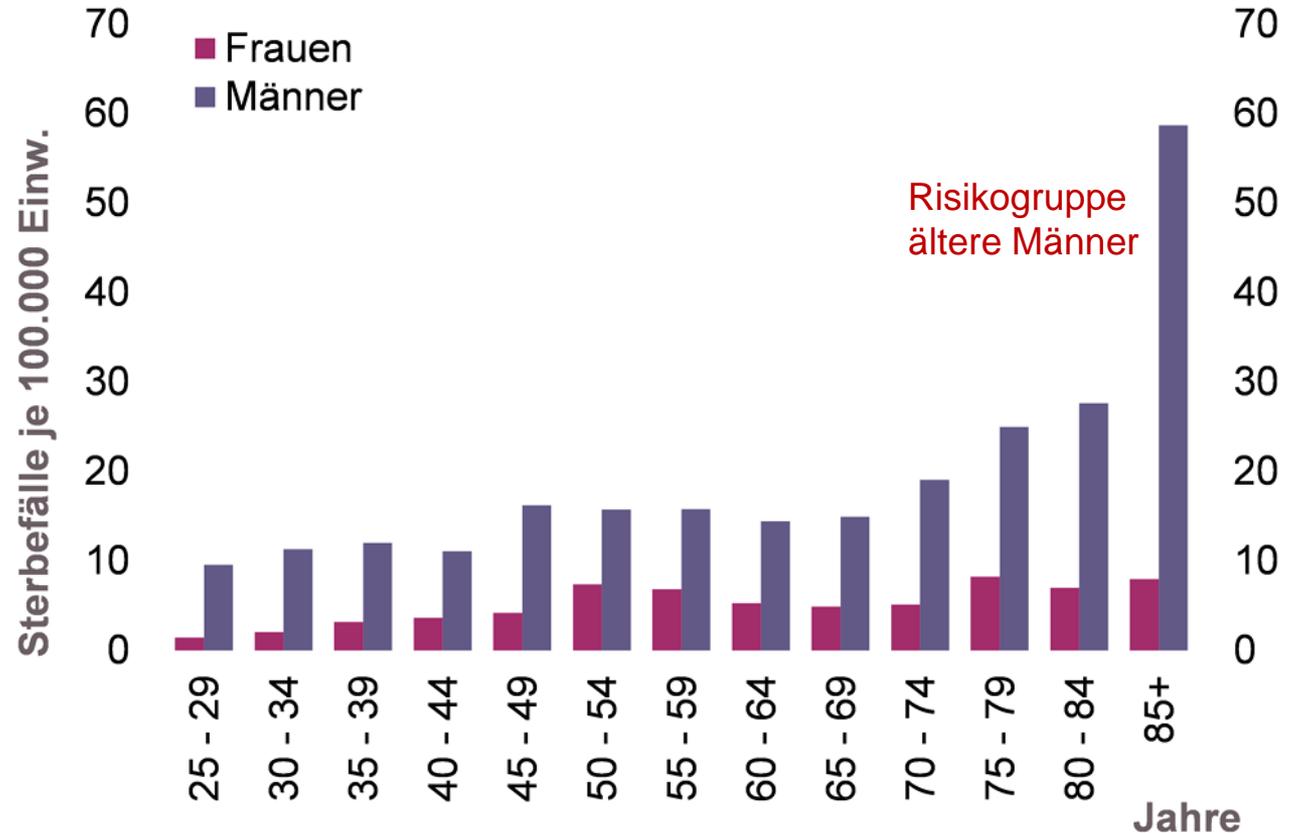


Suizide als Spitze des Eisbergs.

~ 1600 Suizide pro Jahr

Quelle: IT.NRW 2017

Suizidrate NRW 2017

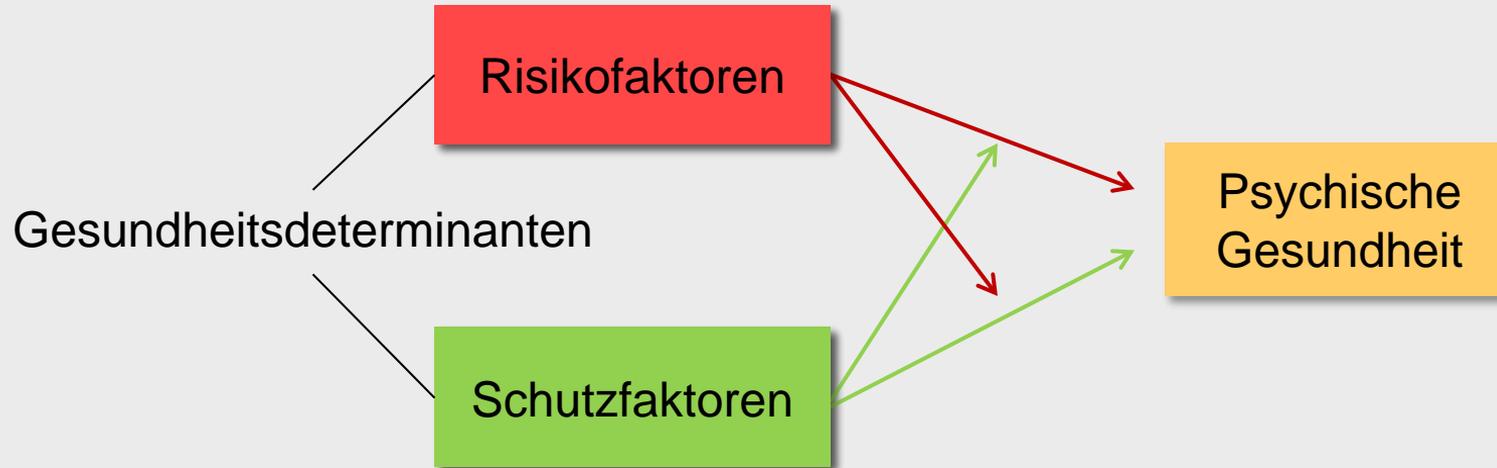




Ist die psychische Gesundheit im Alter
überhaupt präventiv beeinflussbar?



Anforderungs-Ressourcen-Modell





Risikofaktoren

Körperliche und physikalisch-sensorische Stressoren: Hunger, Schmerzen, Reizarmut, Reizüberflutung, Lärm, Funktionseinschränkungen ...

Gewalterfahrungen: psychische und körperliche Gewalt im Pflegekontext, häusliche Gewalt ...

Chronische Alltagsbelastungen: Armut, soziale Isolation, dauerhafte Alltagsprobleme (daily hassles), familiäre Konflikte, Nachbarschaftsstreitigkeiten, lang andauernde Krankheiten, Pflege von Angehörigen ...

Kritische Lebensereignisse: Verlust von Bezugspersonen, Kriegstraumata, schwere Unfälle, Krankenhausaufenthalte ...

Kritische Übergänge: Rentenbeginn, Umzug in eine andere Wohnumgebung, Beginn eigener Pflegebedürftigkeit ...



Existenzielle/materielle Schutzfaktoren

(frische) Luft,
Licht, Wasser,
Nahrung

Kleidung

Bewegungs-
räume

Mobilität

Informations-
zugänge, Kultur,
Kommunikation

Wohnraum

Gesundheits-
versorgung

Psychosoziale Schutzfaktoren

Autonomie/
Selbstbestimmung

Möglichkeiten und Anreize
zur Weiterentwicklung

Sicherheit/
Schutz

Soziale Einbindung
u. Unterstützung

Bedeutsamkeit/
Wertschätzung



Stress als Risikofaktor für die psychische Gesundheit

1. Die Auswirkungen von Stress-Belastungen auf die körperliche und psychische Gesundheit sind erheblich.
2. Das unterschiedliche Ausmaß an Stress-Belastungen erklärt einen Großteil der gesundheitlichen Unterschiede zwischen sozialen Gruppen.
3. Minderheiten werden zusätzlich durch Diskriminierungsstress belastet.
4. Stress-Belastungen verstärken sich häufig im Lebenslauf und über Generationen und tragen so zu einer Ausweitung von gesundheitlicher Ungleichheit zwischen sozialen Gruppen bei.
5. Die Wirkung von Stress-Belastungen auf Gesundheit und Wohlbefinden wird durch ein hohes Ausmaß an Kontrollüberzeugung („*mastery*“), Selbstwertgefühl und/oder sozialer Unterstützung abgepuffert.



Förderung der psychischen Gesundheit bei Erwachsenen im hohen Alter

Sicherheit/Schutz

Bedeutsame Settings:
Familie, Pflegeheim/Pflegedienst, ambulante
Versorgung, Nachbarschaft/Quartier

Bedeutsamkeit/Wertschätzung

Wesentlich: Teilhabechancen durch ausreichende finanzielle
Ressourcen, positives Altersbild, Wahrung von Autonomie und
Würde, Berücksichtigung der Unterschiedlichkeit älterer Menschen,
Nutzung der Potenziale älterer Menschen

Soziale Einbindung u.
Unterstützung

Autonomie/Selbstbestimmung

Möglichkeiten und Anreize zur
Weiterentwicklung



Gesundheitsdeterminanten mit Relevanz für die psychische Gesundheit im Alter

nicht (oder nicht mehr)
beeinflussbar

- genetische Disposition
- Lebensgeschichte
- Verlust von Bezugspersonen
- chronische körperliche Erkrankungen

auf Setting-Ebene schwer
beeinflussbar

- Altersarmut
- negative u. stereotype Altersbilder
- Präventions- und Früherkennungsangebote der ambulanten Gesundheitsversorgung

auf Setting-Ebene beeinflussbar

- soziale Einbindung
- Wohnsituation
- Gewalterleben
- Wahrung von Würde und Autonomie im Alter
- körperliche Aktivität
- Qualität der Ernährung
- Medikamentenkonsum
- Zugang zur Natur, Kontakt zu Tieren und Sonnenlichtexposition



Risikofaktor Gewalt

Erscheinungsformen von Gewalt im Pflegekontext:

- physische Gewalt
- psychische Gewalt
- sexuelle Gewalt
- finanzielle Ausbeutung
- Vernachlässigung



Risikofaktor Gewalt

Prävalenz abhängig von

- ⇒ Erkrankung (höher bei Menschen mit Demenz)
- ⇒ psychischer Belastung der/des Pflegenden
- ⇒ Zeitaufwand für Pflege (bei pflegenden Angehörigen)



Risikofaktor Gewalt

Vom ZQP empfohlene Maßnahmen

- Aufklärung, Schulung und Sensibilisierung
- Anonyme Krisentelefone
- Maßnahmen zur Entlastung pflegender Angehöriger
- Krisenunterkünfte
- Multidisziplinäre Versorgungskoordination
- Programme zum Finanzmanagement bei älteren Personen
(zur Betrugsvermeidung)



Risikofaktor Medikamentenkonsum

- Gefahr der Wirkungsumkehr bei langjähriger Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln
- Gedächtnisstörungen durch Benzodiazepine
- Traurigkeit und Angstzustände durch Medikamente gegen Herzrhythmusstörungen
- Verwirrtheit oder Angstzustände als Nebenwirkung von Antidepressiva
- Nebenwirkungen von Flurchinolon-Antibiotika
„Zu den schwerwiegenden Nebenwirkungen auf das periphere und zentrale Nervensystem gehören periphere Neuropathie, Schlaflosigkeit, Depressionen, Ermüdung (Fatigue), eingeschränktes Erinnerungsvermögen sowie Seh-, Hör-, Geruchs- und Geschmacksstörungen“... „Besondere Vorsicht ist geboten bei der Verschreibung für ältere Menschen“ (BfArM: Rote Hand Brief, 08.04.2019)



Schutzfaktor Zugang zur Natur und Sonnenlichtexposition

- Stimmung und Kurzzeit-Gedächtnis können durch Spaziergänge in der Natur verbessert werden (Berman et al. 2012)
- Sonnenlicht- bzw. UV-Licht-Exposition hat einen positiven Effekt auf Stimmung, depressive Symptome und saisonal-affektive Störungen (SAD, „Winterdepression“) (Veleva et al. 2018, Review)
- In internationalen Studien zeigen sich temporäre Häufungen von Suiziden am Ende des Winters (Christodolou et al. 2012, Review)



Schutzfaktor Zugang zur Natur und Sonnenlichtexposition

Mögliche Wirkungspfade:

- Sonnenlicht erhöht den Serotoninspiegel (via Retina und Photostimulation via Haut)
- Sonnenlicht erhöht den Vitamin-D-Spiegel
- Sonnenlicht unterstützt den Tag-Nacht-Rhythmus (via Melatoninproduktion)



Schutzfaktor Haustier

- Haustiere können Einsamkeit im Alter eindämmen - Frauen profitieren stärker als Männer (Pikhartova et al. 2014)

Sekundärpräventive Wirkung:

- Der Kontakt zu Hunden wirkt sich positiv auf die Stimmung und die soziale Interaktion von Menschen mit Demenz aus (Wesenberg et al. 2019)
- Haustiere können für Menschen mit psychischen Erkrankungen eine emotionale Stütze darstellen und den Umgang mit der Erkrankung erleichtern (Brooks et al. 2018, Review)



Schutzfaktor Haustier

Mögliche Wirkungspfade:

- Hunde erhöhen den Zeitaufenthalt im Freien und die körperliche Aktivität.
- Hunde fördern soziale Kontakte zu anderen Hundebesitzern.
- Die Betreuung eines Haustiers stellt eine Aufgabe dar und wirkt dadurch sinnstiftend.
- Das Streicheln von Haustieren erhöht die Oxytocinausschüttung. Der Neurotransmitter Oxytocin hat eine beruhigende und stimmungsaufhellende Wirkung.
- Menschen mit eingeschränkten verbalen Kommunikationsfähigkeiten können mit Haustieren nonverbal kommunizieren.



ab hier

Wissenschaftliche Expertise (Theorie + Empirie)

+

Praktische Erfahrung (gesunder Menschenverstand)

+

Partizipation von Menschen dieser Altersgruppe

für die Maßnahmenplanung auf kommunaler Ebene nutzen



Literatur

- Barry MM, Kuosmanen T, Clarke AM (2017): Implementing effective interventions for promoting adolescents' mental health and preventing mental health and behavioural problems: a review of the evidence in the WHO European Region. Galway: WHO Collaborating Centre for Health Promotion Research, National University of Ireland Galway.
- Becker P, Schulz P, Schlotz W (2004): Persönlichkeit, chronischer Stress und körperliche Gesundheit: Eine prospektive Studie zur Überprüfung eines systemischen Anforderungs-Ressourcen-Modells. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 12 (1), 11–23.
- Berman et al. (2012): Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. J Affect Disord. 2012 Nov;140(3):300-5. doi: 10.1016/j.jad.2012.03.012. Epub 2012 Mar 31.
- Blaser M, Amstad FT (Hrsg.) (2016): Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 6, Bern und Lausanne.
- Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) (Hrsg.) (2018): Medikamente im Alter: Welche Wirkstoffe sind geeignet? BMBF: Berlin. https://www.bmbf.de/upload_filestore/pub/Medikamente_im_Alter.pdf
- Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM): Rote-Hand-Brief zu Fluorchinolon-Antibiotika: Schwerwiegende und anhaltende, die Lebensqualität beeinträchtigende und möglicherweise irreversible Nebenwirkungen. BfArM 08.04.2019. <https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Pharmakovigilanz/DE/RHB/2019/rhb-fluorchinolone.html>
- Bonillo M et al. (2013). Gewalt in der familialen Pflege. Stuttgart: Kohlhammer.
- Brooks et al. (2018): The power of support from companion animals for people living with mental health problems: a systematic review and narrative synthesis of the evidence. BMC Psychiatry 18:31.



- Diener E (2009): *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer.
- Eggert S, Schnapp P, Sulmann D (2018): Aggression und Gewalt in der informellen Pflege. ZQP-Befragung.
- Blaser M, Amstad FT (Hrsg.) (2016): Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 6, Bern und Lausanne.
https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/berichte/Bericht_006_GFCH_2016-04_-_Psychische_Gesundheit_ueber_die_Lebensspanne.pdf
s.a. <https://gesundheitsfoerderung.ch/grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit.html>
- Franzkowiak P, Franke A (2018): Stress und Stressbewältigung. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung, BZgA
doi: 10.17623/BZGA:224-i118-2.0
- Grawe K (2000): *Psychologische Therapie*. Hogrefe, Göttingen.
- Huxhold O, Engstler H, Hoffmann E (2019): Entwicklung der Einsamkeit bei Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren im Zeitraum von 2008 bis 2017. Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA). DZA-Factsheet.
https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/62853/ssoar-2019-huxhold_et_al-Entwicklung_der_Einsamkeit_bei_Menschen.pdf?sequence=1&isAllowed=y&lnkname=ssoar-2019-huxhold_et_al-Entwicklung_der_Einsamkeit_bei_Menschen.pdf
- Kruse A (2017): Lebensphase hohes Alter. Verletzlichkeit und Reife. Berlin: Springer Verlag.
- Maslow AH (1981): *Motivation und Persönlichkeit*. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg.
- Robert A, Karasek J (1979): Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*. Vol. 24, No. 2, June, S. 285–308



- Ryan RM, Deci EL (2000): *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. S. 71. In: *American Psychologist* 55 (2000) 68–78.
- Pikhartova et al. (2014): Does owning a pet protect older people against loneliness? *BMC Geriatrics* 2014, 14 :106
- Schulz von Thun F et al. (2003-2008): *Miteinander reden 1-3*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag
- Siegrist J, Dragano N, (2008): Psychosoziale Belastungen und Erkrankungsrisiken im Erwerbsleben, in: *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* 51, 2008, 305-312;
- Sroufe A et al. (2009): *The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood*. New York: Guilford Publications.
- Thoits PA (2010): Stress and Health: Major Findings and Policy Implications, in: *Journal of Health and Social Behavior*, (51), S41-S53
- Veleva et al. (2018): Effect of ultraviolet light on mood, depressive disorders and well-being. *Photodermatol Photoimmunol Photomed*. 2018 Sep;34(5):288-297. doi:10.1111/phpp.12396. Epub 2018 Jun 25.
- Wesenberg S, Mueller C, Nestmann F, Holthoff-Detto V (2019): Effects of an animal-assisted intervention on social behaviour, emotions, and behavioural and psychological symptoms in nursing home residents with dementia. *Psychogeriatrics*, 19(3), 219-227
- Zapf D, Semmer N (2004): Stress und Gesundheit in Organisationen. In Schuler H (Hrsg.): *Enzyklopädie der Psychologie*. S. 1007-1112. Göttingen: Hogrefe.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Forschungserkenntnisse zu beeinflussbaren Risiko- und Schutzfaktoren psychischer Störungen im Alter

Brigitte Borrmann, LZG.NRW

Mental fit und gesund:
Voraussetzungen für den Erhalt der psychischen Gesundheit im Alter
10. Oktober 2019, Dortmund