



psycho scope

Glücksspiele

Wenn die Sucht droht

Les jeux de hasard

Quand la dépendance menace

Tag der psychischen Gesundheit

Herausforderungen im Alter

Journée mondiale de la santé mentale

Les défis du grand âge

Weiterbildungsreglement

Die ersten drei Paragraphen in Kraft

Règlement sur la formation postgrade

Les trois premières sections entrent en vigueur



www.psychologie.ch

Föderation der Schweizer
Psychologinnen
und Psychologen FSP

Fédération Suisse
des Psychologues FSP

Federazione Svizzera
delle Psicologhe
e degli Psicologi FSP

10/2013
vol. 34

Psychische Gesundheit im Alter

24

FSP AKTUELL
PSYCHOSCOPE 10/2013

Der 10. Oktober, internationaler Tag der psychischen Gesundheit, ist dieses Jahr den Seniorinnen und Senioren gewidmet. Die Lebenserwartung der Schweizer Bevölkerung steigt weiter an. Ältere Menschen sind im Schnitt zwar zufrieden mit ihrem Leben, aber chronische Krankheiten nehmen stetig zu. Der Bundesrat nimmt sich der Herausforderungen an.

Um es gleich vorwegzunehmen: Ältere Menschen haben nicht mehr psychische Probleme als jüngere – auch wenn diese Meinung weit verbreitet ist. Empirische Befunde zeigen vielmehr ein differenzierteres Bild, wonach die unterschiedlichen Lebensphasen spezifische Herausforderungen und Probleme bergen. So nehmen jüngere Personen vor allem wegen neurotischer, Belastungs- und somatoformer Störungen sowie Schizophrenien, Suchterkrankungen und Persönlichkeitsstörungen professionelle Hilfe in Anspruch. Am häufigsten werden Personen zwischen 35 und 49 Jahren wegen psychischer Probleme behandelt – sowohl ambulant als auch stationär –, insbesondere wegen Depressionen und Suchtproblemen. Dies zeigte der 2012 veröffentlichte Bericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz» des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan). Schliesslich sind Personen ab 65 Jahren vermehrt mit Problemen konfrontiert, die in Zusammenhang mit dem Alterungsprozess stehen: Sie leiden öfter an körperlichen Beschwerden und Einschränkungen, an organischen Störungen und an demenziellen Erkrankungen, zudem sind sie häufiger kritischen Lebensereignissen wie dem Tod des Partners respektive der Partnerin ausgesetzt.

Das Paradoxon des Wohlbefindens
Zwar sinken die objektiven Indikatoren der Lebensqualität mit dem Alter, denn Multimorbidität und funktionelle Einschränkungen nehmen zu. Trotzdem erfährt die Lebenszufrie-

denheit keine substanziellen Einbussen. Dieses Phänomen – in der gerontologischen Literatur als das «Paradoxon des Wohlbefindens im Alter» bekannt – ist empirisch gut abgestützt. Es scheint sogar das Gegenteil der Fall zu sein: Die Lebenszufriedenheitskurve im Altersvergleich ist U-förmig, mit der Talsohle in der Lebensmitte (um 40 bis 45). Erklärt wird der Anstieg der Lebenszufriedenheit aufs Alter hin durch die zunehmende Erfahrung im Umgang mit Krisen und der damit assoziierten grösseren Gelassenheit älterer Menschen. Eine wichtige Rolle spielen dabei kontinuierliche Anpassungsleistungen: Personen in höherem Alter wählen ihre persönlichen Alltags- und Lebensziele entsprechend den eigenen Möglichkeiten. Hinzu kommt, dass sich die Lebensqualität älterer Menschen in den letzten Jahrzehnten massiv verbessert hat. So ist nicht nur die Lebenserwartung gestiegen, sondern auch die Lebenserwartung in guter Gesundheit. Durch die bessere medizinische

Versorgung einer breiteren Masse sowie durch die stärkere soziale Abstützung sind die Rahmenbedingungen für ein gesundes und zufriedenstellendes Alter gegeben. Des Weiteren trägt auch die Vielfalt neuer technologischer Möglichkeiten wie Handy, Haushaltshilfen und Lifte zu einer «Verjüngung des Alters» bei, was sich in gesünderen, fitteren und gepflegten Alten manifestiert.

Alt ist nicht gleich alt

Trotz dieser generell positiven Perspektive können nicht alle Personen ab 65 Jahren über einen Kamm geschoren werden: Es bestehen bedeutsame Unterschiede hinsichtlich körperlicher und psychischer Gesundheit, je nach Alter und Geschlecht. Die eigentliche Herausforderung ist nicht das Alter per se, sondern das hohe Alter, also die Zeit ab 80 Jahren. Dann nimmt die Multimorbidität zu, ebenso demenzielle Erkrankungen und damit die Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. Gefordert sind dabei Familienangehörige, in erster Linie Partnerinnen und Partner – die zumeist selber betagt sind. Es ist bekannt, dass die Pflege demenziell erkrankter Menschen eine langwierige und psychisch und physisch aufwändige Aufgabe ist, welche die Betreuenden häufig überfordert (daher die Bezeichnung «hidden patients» für Pflegende). Flexible und angemessene

Über den Tag der psychischen Gesundheit

Seit 1992 wird jedes Jahr am 10. Oktober der Tag der psychischen Gesundheit begangen beziehungsweise der «World Mental Health Day», wie er original heisst. Die Initiative ergriff damals die World Federation for Mental Health (WFMH), inzwischen schlossen sich unzählige Verbände und Institutionen weltweit an und veranstalten Aktionstage, Tage der offenen Tür, Vorträge und vieles mehr. Die WFMH gibt jedes Jahr ein Thema heraus, das im Speziellen im Fokus stehen soll, dieses Jahr «psychische Gesundheit im Alter». Das Ziel des Tages ist, die Bevölkerung für das Thema psychische Störungen beziehungsweise psychische Gesundheit zu sensibilisieren und sie über den Einfluss psychischer Krankheiten auf das Privat- und Berufsleben sowie auf die Gesellschaft aufzuklären. Darauf aufbauend soll der Stigmatisierung psychisch kranker Menschen entgegengewirkt werden, denn diese ist nach wie vor sehr hoch. Eine wichtige Botschaft ist auch: Es kann jeden treffen. Und jeder ist froh, wenn ihm dann professionelle Hilfe zur Verfügung steht.

ne Entlastungsangebote sind zudem häufig unbekannt oder nicht verfügbar. Angesichts der Tatsache, dass sich in den nächsten 30 Jahren der Anteil der abhängigen betagten Personen in der Gesamtbevölkerung verdoppeln wird, besteht hier dringender Handlungsbedarf.

Darüber hinaus sind Frauen und Männer im Alter mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert. Frauen leben zumeist allein – nicht nur aufgrund ihrer längeren Lebenserwartung, sondern auch weil sie im Alter keine neue Partnerschaft mehr eingehen. Einsamkeit und ein hoher Medikamentenkonsum, vor allem von Psychopharmaka, sind denn auch die Hauptprobleme älterer Frauen. Männlich und im hohen Alter zu sein sind hingegen die Hauptrisikofaktoren für Suizid. Die Freitodrate ist bei Männern zwar über die gesamte Lebensspanne signifikant höher als bei Frauen, nimmt aber ab 65 exponentiell zu. Das Fehlen sozialer Netze sowie dysfunktionale Strategien beim Umgang mit Verlusten werden hierfür als Gründe genannt.

Thema auf der politischen Agenda
Krebs ist eine der häufigsten Krankheiten überhaupt, mit steigender Inzidenz allgemein und dem Gipfel im höheren Alter. Viele Krebserkrankungen werden aufgrund immer besserer Therapien zunehmend zu chronischen Zuständen, mit denen die Betroffenen über längere Zeit leben können, aber auch damit umgehen lernen müssen. Alle drei Faktoren: Zunahme von Krebs, seine Chronifizierung und die steigende Lebenserwartung, werden in den kommenden Jahren das Gesundheitswesen noch deutlich stärker belasten. Heute schon werden 80 Prozent der Gesundheitskosten durch chronische Krankheiten verursacht. In den bundesrätlichen Prioritäten der Schweizer Gesundheitspolitik – gemäss der Strategie «Gesundheit2020» – wer-

den unter anderem auch chronische Krankheiten und die Sicherung von Lebensqualität als Herausforderungen für die nächsten Jahre genannt. Prävention und Gesundheitsförderung sollen entsprechend intensiviert werden. Diese Themen sind in «Gesundheit2020» nicht spezifisch auf das Alter bezogen. Da die Alterspyramide aber weiterhin nach oben wachsen wird, ist es unausweichlich, dass ein noch grösserer Teil der Aktivitäten im Gesundheitsbereich den Seniorinnen und Senioren und ihrer Gesundheit, inklusive der psychischen, gewidmet sein wird. Das «Forum Suizidprävention im Alter» thematisiert an einer Tagung mit dem Titel «Hilfe zum Leben – Hilfe zum Sterben» eine Facette davon.

Auch eine Frage der Kultur

Vor diesem Hintergrund ist es wichtig zu betonen, dass psychologische Beratung und Therapie auch im Alter wichtig, nützlich und gewinnbringend sind. Auch wenn sich die Rahmenbedingungen für ein gutes Altern verbessert haben, bestehen noch viele Tabus, Unwissenheit und Vorbehalte. Gefragt sind niederschwellige Informations- und Beratungsangebote, aber auch Entlastungsangebote für pflegende Angehörige, Unterstützung für Spitex, psychologische Fortbildung für Grundversorger und präventive Programme hinsichtlich Einsamkeit. Entscheidend ist aber letztlich eine neue Kultur, in welcher das Alter als eine nützliche und wichtige Lebensphase anerkannt wird.

Pasqualina Perrig-Chiello

*Professorin am Institut für Psychologie an
der Universität Bern und
Stiftungsrätin von Pro Senectute Schweiz*

Alfred Künzler

*Leiter Koordinationsstelle Netzwerk
Psychische Gesundheit Schweiz,
Co-Präsident chronischkrank.ch*



EUR 69.95
CHF 95.-

GUT ZU WISSEN.

**Die komplette Psychologie
inklusive Onlinezugang
für 2 Jahre!**

Markus Antonius Wirtz (Hrsg.)
Dorsch – Lexikon der Psychologie

16., vollständig überarbeitete
Auflage 2013.

1984 Seiten, gebunden, inklusive 2 Jahre
Onlinezugang

ISBN 978-3-456-85234-8

Der Dorsch ist seit vielen Studierendengenerationen das Standardwerk, das eine umfassende Orientierung über Grundlagen, Konzepte und Begriffe der Psychologie ermöglicht.

Der neue Dorsch bietet:

- insgesamt 13 000 Stichwörter von über 500 Fachautoren aus allen Bereichen der Psychologie
- 5000 neue oder komplett revidierte Stichwörter
- den Zugang zum Dorsch Lexikon der Psychologie Online, das fortdauernd aktualisiert und erweitert wird
- das aktuelle Wissen der Psychologie, kompakt und zitierfähig

Sie erhalten mit dem Kauf des Buches zwei Jahre Zugang zum Online-Lexikon. Weitere Angebote mit kürzeren Laufzeiten finden Sie hier:

www.verlag-hanshuber.com/dorsch

HUBER

Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten

La santé psychique chez les personnes âgées

Le 10 octobre, Journée mondiale de la santé mentale, est cette année dédié aux personnes âgées. Au sein de la population suisse, l'espérance de vie ne cesse de progresser. En moyenne, les personnes âgées sont certes satisfaites de leur vie, mais les maladies chroniques deviennent toujours plus fréquentes. Le Conseil fédéral a pris la mesure du problème.

Précisons-le d'emblée: les personnes âgées n'ont pas davantage de problèmes psychiques que les plus jeunes, quoi qu'en dise une opinion largement répandue. Les constats empiriques dessinent un tableau plus nuancé, dans lequel les différentes phases de la vie recèlent toutes leurs défis et leurs problèmes spécifiques. Ainsi, les jeunes sollicitent une aide professionnelle principalement pour des troubles névrotiques, somatoformes ou liés au stress, mais également en cas de schizophrénie, de problèmes de dépendance et de troubles de la personnalité.

Les personnes le plus souvent traitées pour des problèmes psychiques se situent dans la tranche d'âge de 35 à 49 ans. Les prises en charge se font de manière ambulatoire ou en milieu hospitalier. Et il s'agit en particulier de cas de dépression ou de problèmes de dépendance, comme l'a montré le rapport de l'Observatoire suisse de la santé (Obsan), publié en 2012 et intitulé «La santé psychique en Suisse». Enfin, les personnes âgées (à partir de 65 ans) sont de plus en plus confrontées à des problèmes liés au processus de vieillissement: elles souffrent plus souvent de douleurs et de handicaps physiques, de troubles organiques et d'affections démentielles et doivent affronter plus fréquemment des événements difficiles, par exemple le décès de leur partenaire.

Le paradoxe du bien-être

Il est certes vrai que les indicateurs objectifs de la qualité de vie baissent avec l'âge, alors même que la multimorbidité et les difficultés fonction-

nelles augmentent. Toutefois, l'état de satisfaction des personnes âgées ne connaît pas de fléchissement majeur. Ce phénomène qui, dans la littérature gérontologique, porte le nom de «paradoxe du bien-être dans l'âge», s'appuie sur des données empiriques. Il semble même que l'on observe plutôt le phénomène inverse: la courbe de satisfaction en fonction du groupe d'âge forme un U dont le creux se situe en milieu de vie (autour de 40 à 45 ans).

Chez les personnes âgées, cette augmentation du sentiment de satisfaction par rapport à leur propre vie s'explique par leur faculté croissante à gérer les crises et les moments difficiles, ainsi que par la plus grande sérénité qui les caractérise. La capacité d'adaptation permanente aux conditions a également son importance: les personnes âgées choisissent généralement leurs objectifs de vie et leurs buts quotidiens en fonction de leurs propres possibilités.

A cela s'ajoute le fait que la qualité de vie des seniors s'est nettement améliorée au cours des dernières décennies. Non seulement l'espérance de vie a augmenté, mais également l'espérance de vie en bonne santé. De meilleurs soins médicaux accessibles à une plus grande partie de la population et un soutien social renforcé offrent les conditions de base indispensables à une vieillesse satisfaisante et caractérisée par la bonne santé.

De plus, la diversité des nouvelles technologies – téléphones portables, appareils ménagers, ascenseurs – contribue au «rajeunissement des personnes âgées»: celles-ci sont désormais en meilleure santé, en meilleure forme et mieux soignées.

Il y a vieillesse et vieillesse

Malgré ce tableau d'ensemble positif, on ne peut pas loger toutes les personnes âgées de 65 ans et plus à la même enseigne: il demeure des différences significatives du point de vue de la santé physique et psychique, notamment en fonction de l'âge et du sexe de la personne.

Le véritable défi n'est pas l'âge en tant que tel, mais le grand âge: à partir de 80 ans, la multimorbidité augmente ainsi que les affections démentielles, et avec elles la dépendance

La Journée mondiale de la santé mentale

Depuis 1992, la Journée mondiale de la santé mentale – ou le «World Mental Health Day» selon son appellation d'origine – est célébrée chaque année le 10 octobre. D'abord organisée à l'initiative de la World Federation for Mental Health (WFMH), elle a rallié d'innombrables associations et institutions à travers le monde entier et offre un programme varié: des journées d'action, des journées portes ouvertes, des conférences et beaucoup d'autres manifestations.

La WFMH propose pour chaque édition un thème central à traiter dans le cadre de cet événement. Il s'agit cette année de «La santé psychique chez les personnes âgées». Le but de la journée est de sensibiliser le grand public aux questions liées aux troubles psychiques et plus largement à la santé mentale, ainsi que de démontrer l'influence des maladies psychiques sur la vie privée et professionnelle, de même que sur la société en général.

Dans ce contexte, il s'agit de lutter contre la stigmatisation des malades psychiques, qui demeure, aujourd'hui encore, très forte. Un autre message important est que chacun-e peut être concerné-e. Et l'on ne peut donc que se réjouir chaque fois qu'une aide professionnelle est mise à disposition.

des personnes âgées à l'égard de l'aide et des soins personnalisés. Les membres de la famille sont alors fréquemment sollicités et en première ligne les partenaires, qui, pour la plupart, sont eux-mêmes ou elles-mêmes également âgé-e-s. Il est bien connu qu'apporter des soins à une personne atteinte de démence est une tâche de longue haleine, ardue psychologiquement et physiquement, qui surcharge souvent les personnes qui les prodiguent (on parle alors des soignantes et des soignants sous la dénomination de «patientes ou patients caché-e-s»). En outre, les services d'aide flexibles et adaptés manquent encore fréquemment ou sont méconnus des personnes concernées.

Il y a là une réelle urgence à agir efficacement, d'autant plus que, durant ces trente prochaines années, le pourcentage des personnes âgées dépendantes va encore doubler par rapport à la population totale.

Différences en fonction du sexe

L'âge venant, les femmes et les hommes ne sont pas confrontés aux mêmes problèmes. La plupart des femmes vivent seules, non seulement parce qu'elles bénéficient d'une plus longue espérance de vie, mais également parce qu'elles ne s'engagent généralement plus dans de nouveaux partenariats à un âge avancé. Les principaux problèmes des femmes âgées sont donc notamment la solitude et une consommation importante de médicaments, surtout de psychotropes.

Les hommes d'un âge avancé forment quant à eux la tranche de la population la plus exposée au suicide. Le taux de suicide des hommes est en général de toute façon bien supérieur à celui des femmes, mais il grimpe de manière exponentielle à partir de 65 ans. On parle ici le plus souvent du manque de réseaux sociaux et de stratégies dysfonctionnelles de gestion de la perte (d'un être cher par

exemple) pour expliquer cette drastique augmentation.

Une charge pour la santé publique

Le cancer est, de manière générale, l'une des maladies les plus fréquentes au sein de la population: il touche un nombre de personnes toujours plus important et atteint un pic significatif chez les personnes d'un âge très avancé. Aujourd'hui, grâce à l'amélioration constante des traitements et de la prise en charge, de nombreux cancers évoluent en maladies chroniques avec lesquelles les patientes et les patients peuvent vivre longtemps, mais qu'il est toutefois nécessaire d'apprendre à gérer au quotidien. Ces trois facteurs – l'augmentation du nombre de cas de cancer, leur chronicisation et l'allongement de l'espérance de vie au sein de la population – vont peser encore davantage sur le système de santé publique au cours des prochaines années. Notons qu'à ce jour, les maladies chroniques représentent déjà quelque 80% des coûts de la santé de la population suisse.

Un thème de l'agenda politique

La lutte contre les maladies chroniques et l'engagement en faveur de la garantie d'une certaine qualité de vie figurent au nombre des priorités de la politique nationale de santé publique helvétique de ces prochaines années, conformément à la stratégie Santé2020 adoptée en janvier 2013 par le Conseil fédéral. La prévention et la promotion de la santé devront être par conséquent considérablement intensifiées.

Dans la stratégie Santé2020, ces sujets ne sont pas spécifiquement mis en relation avec les personnes âgées. Mais la population continuant sans cesse à vieillir, il sera indispensable de consacrer une part encore plus importante des actions dans ce domaine aux seniors et à leur santé, y compris leur bien-être psychique.

Le forum «Prévention du suicide chez la personne âgée» illustre une facette des actions possibles, menée dans le cadre d'un colloque intitulé «Aider à vivre, aider à mourir».

Changement de culture

Dans ce contexte, il est important de souligner que les conseils dispensés et les thérapies menées par des psychologues sont importants, utiles et rentables. Y compris dans le cas particulier des personnes âgées. Même si les conditions de base pour une vieillesse de qualité se sont améliorées, il existe encore de nombreux tabous, des aspects méconnus et des préjugés tenaces. Des offres de base accessibles en matière d'information et de conseil sont nécessaires, de même que des services d'aide et de décharge pour les proches soignants, de soutien à Spitex, de formation continue en psychologie pour les médecins de famille et de programmes de prévention contre la solitude.

Mais le facteur décisif, en fin de compte, consiste à instaurer une nouvelle culture dans laquelle la vieillesse serait reconnue comme une phase de la vie utile et importante pour toutes et tous.

*Pasqualina Perrig-Chiello
Professeure en psychologie du
développement à l'Université de Berne et
membre du conseil de fondation
de Pro Senectute Suisse*

*Alfred Künzler
Responsable du centre de coordination
Réseau Santé Psychique Suisse et
coprésident de chronischkrank.ch*