

Der Verfasser des nachstehenden Beitrages, Dr. Peider M o h r , Chefarzt am Bezirksspital Affoltern am Albis, kann in seiner Praxis als Arzt nicht nur täglich beobachten, wie negativ die Auswirkungen von körperlichem Leiden auf das psychische Wohlbefinden sein können, sondern ebenso häufig, wie nachteilig sich ein gestörtes psychisches Gleichgewicht auf die körperliche Gesundheit des Menschen auswirkt. Dass letzteres in grosser Masse auch für ältere, sich im Ruhestand befindende Menschen gilt, ist allgemein bekannt. Noch nicht allgemein verbreitet sind jedoch Bestrebungen, wie sie Dr. Mohr im folgenden beschreibt, Bestrebungen mit dem Ziel, der Inaktivität und der oft daraus resultierenden Vereinsamung im Alter entgegenzuwirken. Der Autor der folgenden Zeilen ist Hauptinitiant der "Volkshochschule für Betagte" des Bezirkes Affoltern am Albis.

GEISTIGE AKTIVIERUNG IM ALTER

Der Anteil der über 65-jährigen Menschen wird in der nächsten Zeit noch mehr zunehmen und wird schliesslich in einen flachen, konstanten Gipfelwert übergehen. Wir zählen heute schon einen Anteil von 14,4 % Menschen, die über 65 sind. Leider ist es aber so, dass die alten Menschen bei uns zum grössten Teil noch isoliert dastehen, und die Achtung vor dem alten Menschen in unserer Gesellschaft zu einem grossen Teil geschwunden ist. Der Ehrentitel Greis ist heute fast ein Schimpfwort geworden. Dass Senat etwas mit Greisen zu tun hat, ist niemandem mehr gegenwärtig. Die grossen Greise der jüngsten Weltgeschichte - Adenauer, Mao, Franco, Ho-Chi-Min, etc. - werden mindestens nicht mehr als repräsentativ für die Kapazität der Alten angesehen. Bei der enormen Bedeutung, welches das Sozialprestige aber für das Wohlbefinden, ja sogar für den vegetativen Tonus und die biologische Funktion des Körpers hat, muss dieser Mentalitätswandel erhebliche Rückwirkungen auf die Gesundheit der Alten haben.

Dabei ist das Gehirn des alten Menschen ein kostbarer, und durch nichts zu ersetzender Schatz, den die Gesellschaft achtlos wegwirft. Die Lebenserfahrung der Alten ist durch kein Informationssystem nachahmbar. Diese Erfahrung macht man vor allem auch in der Praxis immer wieder. So war es für mich erstaunlich, dass die meisten Patienten von über 65 Jahren, die ich in meiner Sprechstunde untersuche, eher passiv sind und sich vor allem auch keiner geistigen Aktivität mehr hingeben. Es hat sich so gezeigt, dass vor allem der Mittelstand, der kein Hobby hat, oft von Langeweile geplagt wird und sich zunehmend isoliert. Der Arbeiter hat häufig ein kleines Hobby, hilft bei den Nachbarn im Garten aus, arbeitet auf der Post als Aushilfsmann. Der Akademiker bildet sich vielmals auch nach dem 65. Altersjahr noch weiter, indem er Kurse an der Universität besucht. Der Mittelstand aber zeigt erstaunlich häufig eine erschreckende Inaktivität. Verschiedene Untersuchungen haben auch ergeben, dass die Intelligenzabnahme nicht parallel dem Lebensalter verläuft, sondern abhängig ist von der geistigen Aktivität, vom Gesundheitszustand und von den sozialen Kontakten.

Es ist verblüffend, wie andere Persönlichkeitsmerkmale wie Anpassungsfähigkeit, Emotionalität und Stabilität mit der geistigen Aktivität verbunden sind. Die geistige Aktivität zwischen dem 6. und 9. Lebensjahrzehnt bleibt relativ konstant, wenn sie trainiert wird, und wenn nicht gesundheitliche Schäden eine schwere Beeinträchtigung der sozialen Kontakte bedingen.

Wir haben schon seit längerer Zeit erkannt, dass gesundheitliche Schäden durch körperliche Fitness verhütet werden können und haben aus diesem Grund auch bereits vor Jahren das Altersturnen bei uns eingeführt. Dieser Teil der Aktivität hat sich schon sehr stark durchgesetzt im Alter. Es ist aber erstaunlich, vor allem in der Praxis, wie wenig wir bis heute für die geistige Aktivität bei den älteren Menschen unternommen haben. Es herrscht immer noch die Meinung, dass man vom 65. Altersjahr an nichts mehr lernen und aus diesem Grund auch nichts mehr unternehmen könne.

Wie sollen wir aber bei den über 65-Jährigen die geistige Aktivität fördern, und wie können wir diese geistige Aktivierung erreichen? Wir wissen, dass die ersten Wochen und Monate nach der Pensionierung für den Betroffenen recht hart sein können. Schlagartig wird von vielen ehemals Berufstätigen der Aktionsraum eingeengt und das mitmenschliche Kontaktfeld massiv gekürzt. Ein neuer Wirkungsbereich mit anderen als den gängigen Lebensidealen des geltenden Statusbildes steht vielmals in der Zeit nach der Pensionierung plötzlich nicht mehr zur Verfügung. Das beste Ziel zur geistigen Aktivierung wäre demnach eine Vorbereitung auf die Pensionierung und das Alter. Solche Kurse werden denn auch von der Pro Senectute durchgeführt. Sie werden vor allem durchgeführt, um auf die Problematik des Ruhestandes hinzuweisen, nicht nur auf Fragen finanzieller und gesundheitlicher Art sich zu beschränken, sondern auf die Tatsache aufmerksam zu machen, dass der ältere Mensch eine grosse persönliche und soziale Anpassung zu leisten hat. Diese Kurse werden leider immer noch wenig besucht. So erleben wir als Aerzte immer wieder, dass nach dem 65. Altersjahr und nach der Pensionierung ein doch deutlicher Zerfall der Persönlichkeit vor sich geht. Aus diesem Grunde haben wir in unserem kleinen Bezirk den Versuch unternommen, eine Art Volkshochschule durchzuführen. Unser Zeitalter ist ja durch eine Ueberbetonung des Rationalen geprägt; die Schulung des Verstandes und des Denkens ist immer noch oberstes Erziehungsprinzip. Wir möchten jedoch zusätzlich die sozialen Kontakte noch vertiefen und haben deshalb in der Volkshochschule auch eine ausgedehnte Kaffeepause von über einer halben Stunde eingeführt, in der man zusammensitzt und noch diskutiert. Die Stunden sind folgendermassen aufgebaut: Jede Woche sprechen wir abwechselungsweise eine Stunde über juristische Fragen, eine Stunde über Maltechnik und ihre praktische Anwendung. Eine Woche darauf wird in der ersten Stunde über medizinische Fragen und in der zweiten über Religion und Ethik gesprochen. Die Stunden sollten so aufgebaut sein, dass wir während ca. 30 Minuten einen Vortrag halten, nachher über das Gehörte diskutieren und am Schluss nochmals eine kurze Zusammenfassung geben. Bei der Einführung dieser Volkshochschule, im Grunde genommen für Senioren, waren wir auf freiwillige Referenten angewiesen, die ihre Vorträge gratis halten müssen. Die Kosten für

Inserate und Material deckten wir zum Teil durch die von den Kursteilnehmern bezahlten Beiträge, zum Teil aber auch durch die finanzielle Unterstützung der Gemeinnützigen Gesellschaft des Bezirkes Affoltern und des Rotary-Clubs Affoltern.

Wir waren überrascht vom Bedürfnis, das eine solche Volkshochschule bedeutet. Wir hatten, als wir die Stunden vorbereiteten, mit kleinen Gruppen von 10 - 15 Interessierten gerechnet, und in unserer Lokalzeitung mit zwei Artikeln und zwei Inseraten auf die Volkshochschule aufmerksam gemacht. Doch konnten wir erleben, dass für unsere 4 Stunden Anmeldungen bis zu 50 Personen pro Nachmittag eingingen, ja, es führte soweit, dass wir aus Platznot eine grössere Anzahl von Interessierten gar nicht mehr einschreiben konnten.

Die Mitarbeit der Teilnehmer (sie stehen meistens im Alter von 60 bis 85 Jahren) war erfreulich. Wir konnten erleben, wie gross die Initiative ist, und wie viel wir selbst vom Erfahrungsschatz und den Anregungen der älteren Menschen lernen und profitieren konnten. Es zeigte sich auch, dass jede aktive Beteiligung das Selbstgefühl der Älteren stärkte. Die Stunden werden im grossen Aufenthaltsraum des Alterswohnheims unseres Bezirkes durchgeführt.

Ein schöner Nebeneffekt ergab sich noch zusätzlich unerwartet, indem sehr viele der Kursbesucher ihre freie Zeit vor Kursbeginn dazu benützen, den einen oder anderen Insassen des Altersheimes zu besuchen. Dadurch können die sozialen Kontaktmöglichkeiten der Altersheimbewohner ebenso vergrössert werden wie auch die übrigen mitmenschlichen Beziehungen.

Wir glauben nun, dass wir mit dieser Volkshochschule für Senioren einen ersten Schritt zur Verbesserung der geistigen Aktivierung leisten können. Der Erfolg dieses ersten Kurses zeigt, dass wir diese Kurse auch in Zukunft organisieren sollen.

- - - - -

Nei bollettini numeri 2 e 3 1976 abbiamo accennato brevemente alle iniziative di pianificazione e legislazione del Canton Vallese per le cure extraospedaliere e di salute pubblica.

In questo numero presentiamo la relazione in merito della Signora Margherita S t o e c k l i , sapo-
sezione del Servizio cantonale della salute pubblica a Sion.