

Gesundheit im Alter ist machbar

Innovatives und bundesweit einmaliges FAU-Beratungskonzept für gesundes Altern

Die wenigsten Senioren fühlen sich alt. Und doch stellen sich häufig gewisse Unsicherheiten ein. Damit Menschen auch im Alter möglichst lange gesund bleiben, hat das Institut für Psychogerontologie (IPG) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) ein neuartiges Modell für individuelle Beratung verbunden mit wissenschaftlicher Forschung gestartet. Das Angebot zur „Beratung für gesundes Altern“ (BegA) richtet sich an Menschen in der zweiten Lebenshälfte und deren Angehörige. Das Projekt wird für fünf Jahre von der Theodor-Friedrich-Schöller-Stiftung gefördert.

Ein 70-Jähriger überquert die Straße und plötzlich, wie aus dem Nichts, ertönt die Hupe eines Autos. Herangekommen ist es bis auf einen knappen Meter. Alles noch mal gut gegangen. Das Auto hat der Senior vorher nicht gesehen. Es sind solche und ähnliche kleine Missgeschicke, die ältere Menschen nicht einordnen können und sie zu dem Schluss kommen lassen: Etwas stimmt nicht mit mir. Was bleibt, sind multiple Gefühle oder diffuse Ängste.

Stellen Senioren Anzeichen des Alterns fest, sind die Sorgen oft groß. Doch meist wollen sich die Betroffenen mit ihren Fragen nicht sofort an eine klinische, neurologische oder psychiatrische Einrichtung wenden. Sie befürchten, dass Untersuchungsergebnisse über funktionelle Einbu-

ßen an die Behörden wie zum Beispiel die Führerscheinstelle oder auch an andere Stellen weitergeleitet werden und ihnen dadurch Nachteile entstehen.

Zwar können mit dem Alternsprozess viele Veränderungen einhergehen, die subjektive oder objektive Einbußen der kognitiven oder körperlichen Funktionstätigkeit mit sich bringen. Doch Professor Friederich R. Lang, Leiter des FAU-Instituts für Psychogerontologie (IPG) sagt: „Viele Einbußen, die ältere Menschen erleben, bedürfen meist keiner besonderen medizinischen Behandlung. Aber dennoch stellen sich viele Fragen und der Beratungsbedarf ist oft hoch.“

Was kann man tun, um fit zu bleiben? Wie lässt sich die Selbstständigkeit erhalten?

Deshalb hat das IPG im Januar 2016 das bundesweit einmalige, innovative Beratungsmodell begonnen. Das neuartige, an die Universität angeknüpfte und explizit nicht-klinische Konzept „Beratung für gesundes Altern“ (BegA) ist ein umfassendes, vorsorge-orientiertes Angebot, das sich speziell an ältere Menschen in der zweiten Lebenshälfte, aber auch Angehörige richtet. Es unterstützt die Betroffenen, sich in

der eigenen Lebensplanung auf allfällige Einbußen des Alterns einstellen zu können. Getragen und umgesetzt wird BegA von einem von Professor Friederich R. Lang und seinem Mitarbeiter Roland Rupprecht geleiteten interdisziplinären Team, in dem unter anderem Gerontologen, Psychologen, Ärzte, Sozialpädagogen und Ergotherapeuten zusammenarbeiten.

Die Experten beraten etwa hinsichtlich zentraler Themen des Alternsprozesses: Was kann man tun, um fit zu bleiben? Wie ernährt man sich ab 50plus gesund? Wie lässt sich die Selbstständigkeit erhalten? Roland Rupprecht sagt: „Um viele Menschen zu erreichen, ist unser Angebot bewusst niederschwellig und leicht zugänglich gehalten.“

In einem kostenlosen, unverbindlichen Erstgespräch werden zunächst die aktuellen Fragen und Probleme der Betroffenen besprochen. Dabei wird geklärt, ob eine weitergehende, auf die individuelle Problemlage der Betroffenen angepasste und wissenschaftlich fundierte Diagnostik sowie weitere Beratungsleistungen zu empfehlen sind. Außerdem besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an Präventionskursen und jährlichen Kontrolluntersuchungen. Hinzu kommt eine streng vertrauliche Vorgehensweise, bei der die Betroffenen über die Verwendung Ihrer Angaben selbst bestimmen.

Aus den anonymisierten Daten, die

im Rahmen der BegA-Angebote erhoben werden, wollen die Forscher sich vielfältige wissenschaftliche Fragen beantworten: Inwiefern sich die Teilnahme an Präventionsangeboten auf die Betroffenen auswirkt und wie sich der langfristige Verlauf der kognitiven Leistungsfähigkeit bei Personen darstellt, die sich wegen subjektiv empfundener Gedächtnisbeeinträchtigungen bei BegA melden. Oder wie Senioren damit zurechtkommen, wenn sie freiwillig nicht mehr Auto fahren. ♦

Das **Institut für Psychogerontologie (IPG)** ist ein bayernweit einzigartiges Institut, das neben seiner Expertise in der Forschung und Lehre zu Fragen des Alterns über langjährige Erfahrung in der Diagnostik und Therapie von Gedächtnisproblemen sowie der Beratung zu altersgerechten technischen Lösungen und Wohnumwelten verfügt. Informationen zu BegA gibt es unter www.geronto.fau.de/bega