

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (2007-2008)

**Heft:** 97

**Rubrik:** Altersmythos : Übungen zur Sterbensvorbereitung

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.05.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Altersmythos: Übungen zur Sterbensvorbereitung

## Altersmythos

Subjektives Leiden unter Einsamkeit und deren Folgen sind im Alter irreversibel.

## Wirklichkeit

Die Teilnahme von Personen, die unter Einsamkeit leiden, an Interessengruppeneetings während drei Monaten verbesserte ihr Wohlbefinden, ihre Lebensqualität, ihre kognitive Leistungsfähigkeit und führte innert 12 Monaten zu mehr Freundschaften, vermehrtem Lebenssinn, besserer subjektiver Gesundheit und geringeren Kosten für die Gesundheitsversorgung.

## Begründung

Im Rahmen einer randomisiert kontrollierten Untersuchung in Finnland wurden 235 über 75-Jährige, die subjektiv unter Einsamkeit litten, rekrutiert. 118 wurden nur beobachtet. Mit 117 wurden ihren Interessen entsprechend 12 Gruppenangebote innert dreier Monate gemacht. (entweder Kunst oder körperliche Bewegung und Diskussionen und therapeutisches Schreiben).

- Nach 3 Monaten verbesserte sich die kognitive Leistung in der Interventionsgruppe signifikant besser als in der Kontrollgruppe: ADAS Kog:  $9,5 \pm 0,8$  zu  $7 \pm 0,5$  vers.  $9,4 \pm 0,8$  zu  $8 \pm 0,5$  ( $p = 0,003$ )
- Nach 12 Monaten hatten die Gruppenteilnehmenden im Vergleich zu den Kontrollen
  - \* mehr neue Freunde: 45% vers. 32% ( $p = 0,048$ )
  - \* 40% der Gruppenbesuchenden trafen sich auch weiter nach Ende der organisierten Treffen selbständig
  - \* Bei 66% vers. 48% hatten das Gefühl, gebraucht zu werden ( $p = 0,019$ )
  - \* Subjektiv war die Gesundheit gut bei 81% vers. 60% ( $p < 0,001$ )

- \* Die Kosten von medizinischen und sozialen Serviceleistungen betrugen 3 122 Euro (95% CI 2 932 bis 3 970) vers. 4 752 Euro (95% CI 2312 bis 6137) ( $p = 0,022$ )

Pipkälä K. H. et al 200: Psychosocial grob Intervention for Aged individuals suffering from loneliness. A randomized controlled trial. Journal of nutrition, Health and Aging. 10; 321, 2006.