



# Psychische Gesundheit im Alter

Wie  
geht's  
dir?

**Thea Dolci**



Fachmitarbeiterin  
Suchtprävention Bezirk  
Bülach  
u.a. Ressort Alter 55+

**SUCHT  
PRÄVENTION**  
BEZIRK BÜLACH

**Inhalt:**

- Was macht die Suchtprävention?
  - Lebensphasen 55+
  - Psychische Gesundheit im Alter
- Was hält mich gesund? & Wo finde ich Unterstützung?



## Lebensphasen 55+



### 1. Phase

Letzte Berufsphase und nahe der Pensionierung

### 2. Phase

Gesundes Rentenalter

### 3. Phase

Fragiles Rentenalter

### 4. Phase

Alter mit Pflegebedürftigkeit (Hochaltrigkeit)

## Lebensphasen 55+

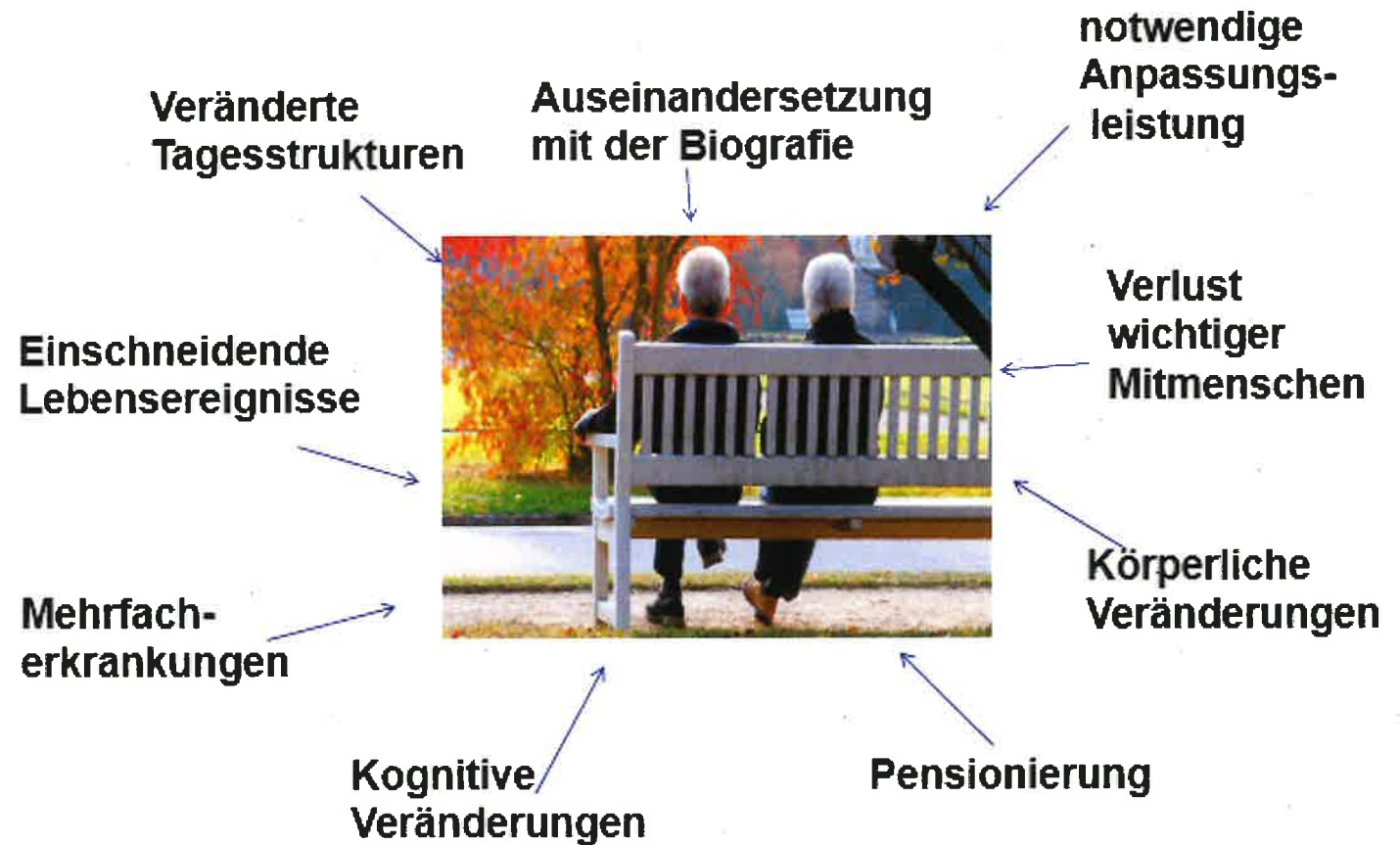


Welche Veränderungen sind für Sie aktuell eine Herausforderung?

- körperliche
- soziale
- psychische
- Lebensereignisse und Lebensveränderungen

# Lebensphasen 55+

Herausforderungen beim  
Älterwerden



# Lebensphasen 55+

Veränderungen



- Funktionsabläufe und Reaktionszeit verlangsamen
- Veränderung der Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit, Gehstabilität
- Genesung und Rehabilitationszeiten dauern länger
- Verminderte Dopaminausschüttung
- Veränderung des Stoffwechsels
- Leber wird kleiner
- Hirnaktivitäten sind störungsanfälliger
- Wasser im Körper nimmt ab, Fettanteil steigt
- Mehrfacherkrankungen nehmen zu – chronische Erkrankungen



# Happy -AGING SET



**Wie halte ich  
mich gesund?**

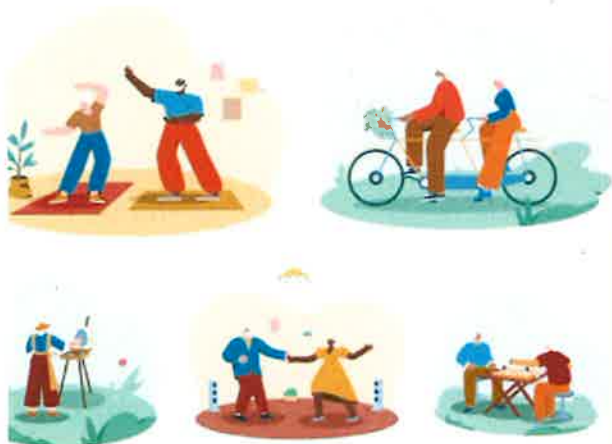


**SUCHT  
PRÄVENTION**  
BEZIRK BÖLACH

**Was hält Dich gesund?**



# Was hält mich gesund?



SUCHT  
**PRÄVENTION**  
BEZIRK BÖLACH



sich selbst annehmen



aktiv bleiben



darüber reden



Neues lernen

10 Schritte  
für psychische  
Gesundheit



mit Freunden in  
Kontakt bleiben



um Hilfe fragen



sich beteiligen



etwas kreatives tun



sich entspannen



sich nicht aufgeben

## Geistige Aktivität

- Neues Lernen – Hält unser Hirn auf fit und flexibel
- Kreativität ausleben! --> Singen, tanzen, malen, nähen, schreiben, kochen, gärtnern, werken,...
  - Ideen und Angebote für Kreativkurse z.B. bei Pro Senectute auf [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)

- Seniorenunis für die ganz Fleissigen
- Verein Computerias schult Senior:innen mit allem rund um Computer oder bei Pro Senectute fürs Smartphone
- Gedächtnistraining z.B. in „Gedächtnis-Treffs“ (Pro Senectute)



## Bewegung



- Mehr Kraft (Treppensteigen etc.)
- Verbesserte Reaktionsfähigkeit (Stolpern)
- Bessere Trittsicherheit auch wenn es uneben/rutschig ist
- Verbesserte Ausdauer
- Unterstützt den Stoffwechsel
- Fördert Organfunktionen, Entgiftungsprozesse im Körper, Lymphfluss, Stressabbau
- Gesteigertes Wohlbefinden und Energie; schüttet Glückshormone aus
- Hält Körper & Geist fit

**Unterstützung:** z.B. [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) oder Café Balance

[www.seniorenrhythmik.ch](http://www.seniorenrhythmik.ch)