

Das Forum angewandte Gerontologie organisiert zum dreizehnten Mal einen Zyklus zu Altersthemen und neueren gerontologischen Aspekten.

Ort Festsaal Haus Wäckerling, 8707 Uetikon am See  
Daten 25. Januar, 29. Februar, 21. März, 25. April 2024  
jeweils Donnerstag von 17.30 bis ca. 20.00 Uhr  
Programm Fachreferate mit anschliessender Diskussion. Der jeweils abschliessende  
Apero bietet Gelegenheit, den Abend beim weiteren Gedankenaustausch  
ausklingen zu lassen.

Unter dem Titel «Herausforderungen beim Älterwerden» tritt der Zyklus 2024 auf vier Themen ein, die mit fortschreitendem Alter zentrale Bedeutung erhalten können. Der erste Vortrag geht der Frage nach, ob und wie das Alter die Hirnfunktionen beeinflusst. Erfreulicherweise kann der Referent Prof. Jürg Kesselring ein positives Fazit ziehen: Lernen ist lebenslang möglich. Mit «Einsamkeit im Alter» behandelt Frau Sabine Millius, Pflegefachfrau BScN, am zweiten Abend ein schwieriges Thema und zeigt auf, wie wir damit individuell und gesellschaftlich umgehen sollen und können. Muss Alter schmerzhaft sein? Der Chefarzt für akute Altersmedizin am Felix Platter Spital in Basel, Herr Dr. Dieter Breil, kann am dritten Anlass zwar kein schmerzfreies Alter versprechen, aber Strategien zur Linderung vermitteln. Kann es ein gutes Leben mit Demenz geben? Frau Dr. Sandra Oppikofer berichtet dazu am vierten Vortrag über den aktuellen Stand der Forschung. Dem Referat schliesst ein Gespräch mit betroffenen Angehörigen unter Leitung von Frau Dr. Dorothee Vögeli an.

Unsere Referentinnen und Referenten sind ausgewiesene Fachexperten, welche es verstehen, dass in der Forschung und Praxis erworbene Wissen und die daraus gewonnenen Erkenntnisse auch für Laien in verständlicher Form darzulegen. Wir freuen uns deshalb erneut darauf, den Dialog mit Ihnen über spannende Aspekte zum Älterwerden weiterführen zu können.

Wir bitten um einen freiwilligen Unkostenbeitrag. Verwenden Sie dazu den beigefügten  
Einzahlungsschein. Ihr Beitrag ist steuerlich abzugsberechtigt.

Unsere Sponsoren:  
Patientenstiftung der Familie di Gallo, 8627 Grüningen,  
Haus Wäckerling, 8707 Uetikon am See

**Stiftung «Forum angewandte Gerontologie»**  
c/o Haus Wäckerling, Tramstrasse 55, 8707 Uetikon am See  
[www.forum-gerontologie.ch](http://www.forum-gerontologie.ch); [info@forum-gerontologie.ch](mailto:info@forum-gerontologie.ch)

# EINLADUNG

## ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNGEN

### 4-teiliger Zyklus

## Herausforderungen beim Älterwerden

Donnerstag, 25. Januar 2024  
Donnerstag, 29. Februar 2024  
Donnerstag, 21. März 2024  
Donnerstag, 25. April 2024



FORUM ANGEWANDTE  
GERONTOLOGIE

TRANSFER VON  
WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN

25. Januar 2024

## **Lernen im/vom/fürs/trotz Alter**

Herr Prof. em. Dr. Jürg Kesselring, Klinische Neurologie und Neurorehabilitation, Universität Bern, ehemaliger Chefarzt am Reha-Zentrum Valens

«Use it or lose it» – Nütze es, oder es geht verloren: Dies gilt für unser Gehirn ganz besonders. Immerfort werden in ihm neue Verbindungen zwischen den ca. 86 Milliarden Nervenzellen geknüpft – aber nur diejenigen bleiben bestehen, die auch aktiv benutzt werden. Dies ist die Grundlage des Lernens – die Auseinandersetzung mit der Umwelt in den Problemlösungen des Alltags. Und dies ist zeitlebens möglich. In den letzten Jahren ist die Erforschung der Neuroplastizität, d.h. der Anpassung der Hirnstrukturen und -funktionen an die veränderten Anforderungen aus der Umwelt zu einem zentralen Thema der Neurowissenschaften geworden. In der Neurorehabilitation, der Behandlung von Patientinnen mit akuten oder chronischen Hirnerkrankungen werden Erkenntnisse daraus und solche Prinzipien des Lernens im praktischen Alltag umgesetzt. Aus der Beobachtung der in den Therapien erreichten Veränderungen können aber auch wieder neue Einsichten in die Grundlagen des Lernens gewonnen werden.

29. Februar 2024

## **Einsamkeit im Alter: wie erkennen, vorbeugen und lindern?**

Frau Sabine Millius, Pflegefachfrau B.Sc.N, MAS Palliative Care, Fachverantwortliche Gesundheit & Lebensbegleitung am Institut Neumünster, Zollikerberg

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl und hat immer wieder andere Facetten. Sie begegnet uns von der Jugend bis ins hohe Alter. In diesem Referat richten wir den Fokus auf die Einsamkeit im Alter. Die Abnahme von sozialen Beziehungen durch Todesfälle im persönlichen Umfeld, Einschränkungen in der Mobilität oder die Notwendigkeit eines Umzugs in eine Altersinstitution: Es gibt viele Ereignisse, die bei älteren Menschen zu Einsamkeit führen können.

Erwiesen ist, dass sich Einsamkeit negativ auf die Gesundheit und die Lebensqualität auswirken kann. Wie kann Einsamkeit vorgebeugt, erkannt und gelindert werden? Wir machen uns an diesem Abend auf die Suche, was Einsamkeit ausmacht, wie sie sich zeigt und wie wir individuell und als Gesellschaft damit umgehen können.

21. März 2024

## **Muss Alter schmerzhaft sein?**

Herr Dr. med. Dieter Breil, Geriater, Chefarzt Universitäre Akutgeriatrie, Felix Platter Spital, Basel

«Ein Indianer kennt keinen Schmerz!» Dieser Ausspruch an sich allein tut schon weh, denn Schmerzerfahrungen gehört zum menschlichen Dasein. Der akute Schmerz, als «bellender Wachhund» unseres Körpers, macht Sinn. Was aber, wenn die Schmerzen nicht mehr weggehen, sich verselbständigen und sowohl Körper wie auch Geist an die Grenze der Kompensationsfähigkeit führen? Rund 16 % aller Schweizerinnen und Schweizer leiden an chronischen Schmerzen. So sind chronische Schmerzen auch der häufigste Grund für Arztbesuche. Im Alter sind die Schmerzursachen vielfältig. Meist sind sie Folge von Abnutzungserscheinungen, Entzündungen, Frakturen, Durchblutungsstörungen oder aber ein Tumor ist der Auslöser. Schmerzfreiheit ist beim chronischen Schmerz nicht primäres Ziel. Vielmehr müssen wir versuchen, dem Patienten wieder die Kontrolle über sein Leben zurückzugeben. Dabei ist der pharmakologische Ansatz wichtige Grundlage einer Schmerztherapie. Was gilt es zu beachten, um möglichst erfolgreich (und schmerzfrei) unterwegs zu sein?

25. April 2024

## **Lebensqualität bei Demenz**

Frau Dr. phil. Sandra Oppikofer, Leitung Entwicklung und Evaluation am Zentrum für Gerontologie & Senior Innovation Development am Healthy Longevity Center der Universität Zürich

Demenzerkrankungen sind Herausforderungen für die Lebensqualität des einzelnen Betroffenen und dessen Umfeld. Um dennoch eine gute Lebensqualität zu erreichen, benötigt es eine kontinuierliche Stabilisierung funktionaler Zielgrößen der individuellen Lebensqualität auf den aktuellen Lebenskontext und die vorhandenen Ressourcen einer Person. Mit dem neuen Verständnis gesunden Alterns der WHO stehen deshalb bei der Erhaltung der Lebensqualität Individuen und Kontexte statt Symptome und Defizite im Mittelpunkt. Was hilft jedoch Menschen gut zu leben und was erschwert ein gutes Leben mit Demenz? Anhand aktueller Forschungsergebnisse und mittels eines praktischen Beispiels einer akustischbiografischen Intervention wird diesen Fragen nachgegangen.

Im Anschluss an das Referat diskutieren betroffene Angehörige über ihre persönlichen Erfahrungen. Geleitet wird die Diskussion durch Frau Dr. Dorothee Vögeli, ehemalige Redaktorin der NZZ.