

Informationen zum Vortrag

Innsbruck, 21.05.2019



RMA Gesundheit GmbH

Gesund und fit alt werden

Univ.-Prof. Dr. Monika Lechleitner

Das Wichtigste auf einen Blick

Lebenserwartungen:

In Österreich:

Männer: 78,3 ± 0,2 Jahre

Frauen: 83,3 ± 0,1 Jahre

In Tirol:

Männer: 79,8 Jahre

Frauen: 84,4 Jahre

2013:

Altersgruppe 85+: 10.700 Frauen / 4.500 Männer

Altersgruppe 80-84 Jahre: 10.000 Frauen / 7.100 Männer

Altersgruppe 75-79 Jahre: 12.000 Frauen / 9.500 Männer

Altersgruppe 70-74 Jahre: 18.500 Frauen / 15.900 Männer

Definition des Alters:

Kalendarisches Alter

Ältere Menschen 65-75 Jahre

Alte Menschen 75-90

Hochbetagte 90+

Langlebige Menschen über 100 Jahre

Allgemeinzustand

Selbstständige ältere Menschen

Gebrechliche Patienten ohne typisch geriatrische Probleme

Extrem beeinträchtigte Patienten mit fortgeschrittener Demenz, terminalen Erkrankungen

Eigenschaften die alle Langlebigen auszeichnen:

Optimismus
Ruhe
Kommunikation
Toleranz
Gute Stressbewältigung

Wir müssen lernen unsere persönlichen Fähigkeiten zu entfalten, ein Leben lang für Neues aufgeschlossen zu bleiben und das Altern selbst zu gestalten.

Healthy centenarians do not exist, but autonomous do!

Das können Sie selbst tun

Gesunde Ernährung: Energie, Vitamine, Protein
Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
Bewegung

Nichtrauchen

Osteoporose Prophylaxe
Vermeiden einer Sarkopenie

Kognitives Training, Lernen
Soziale Kontakte

Mäßigkeit