



Leben im Alter von 100 Jahren in der Schweiz: Ergebnisse von SWISS100

Prof. Dr. Daniela S. Jopp

Acknowledgment of Co-Authors



Stefano Cavalli



Armin von Gunten



François Herrmann



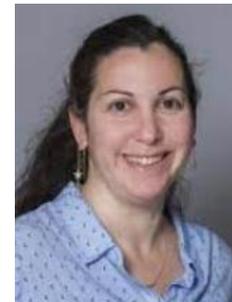
Mike Martin



Kim Uittenhove



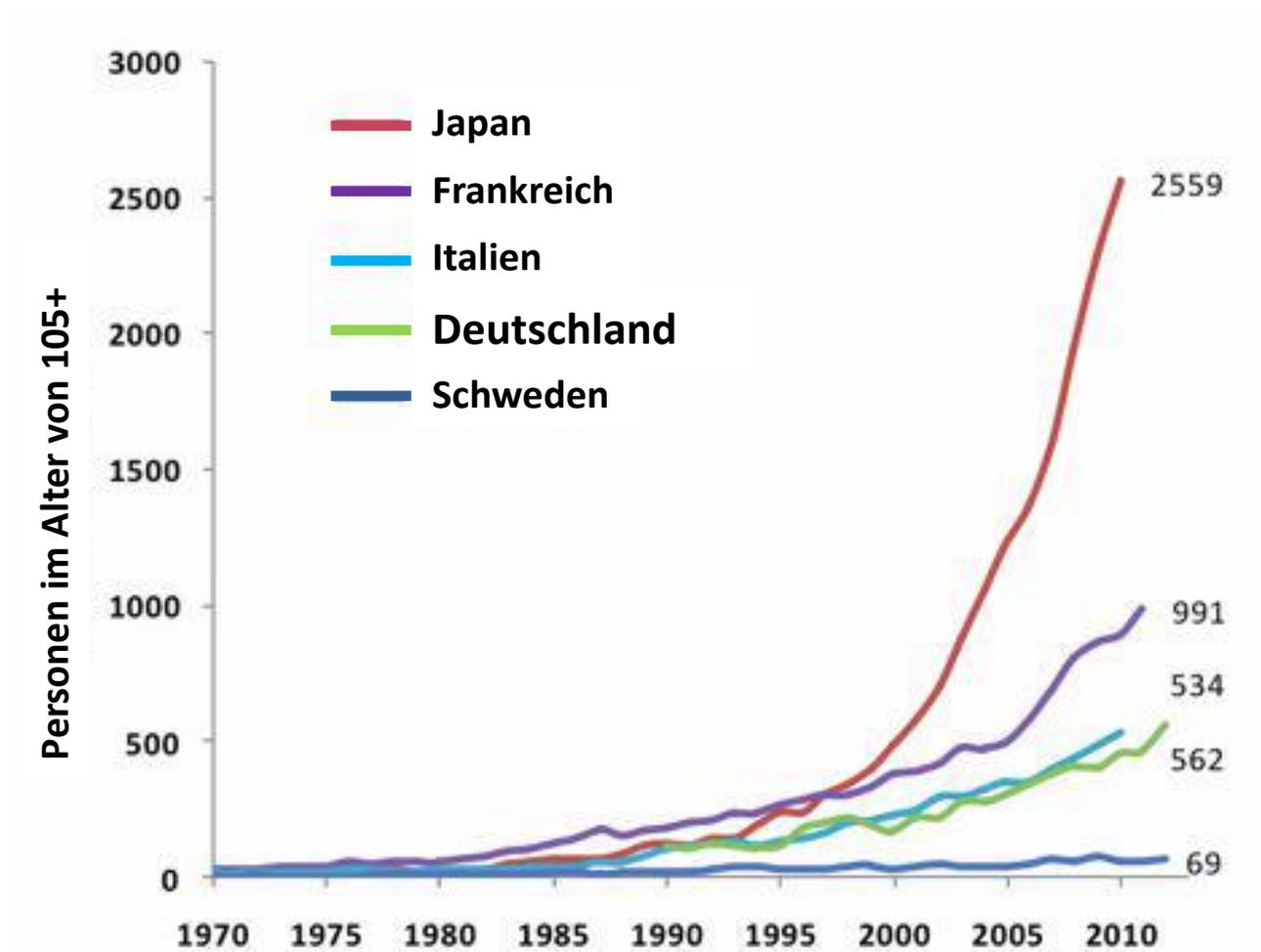
Justine Falciola



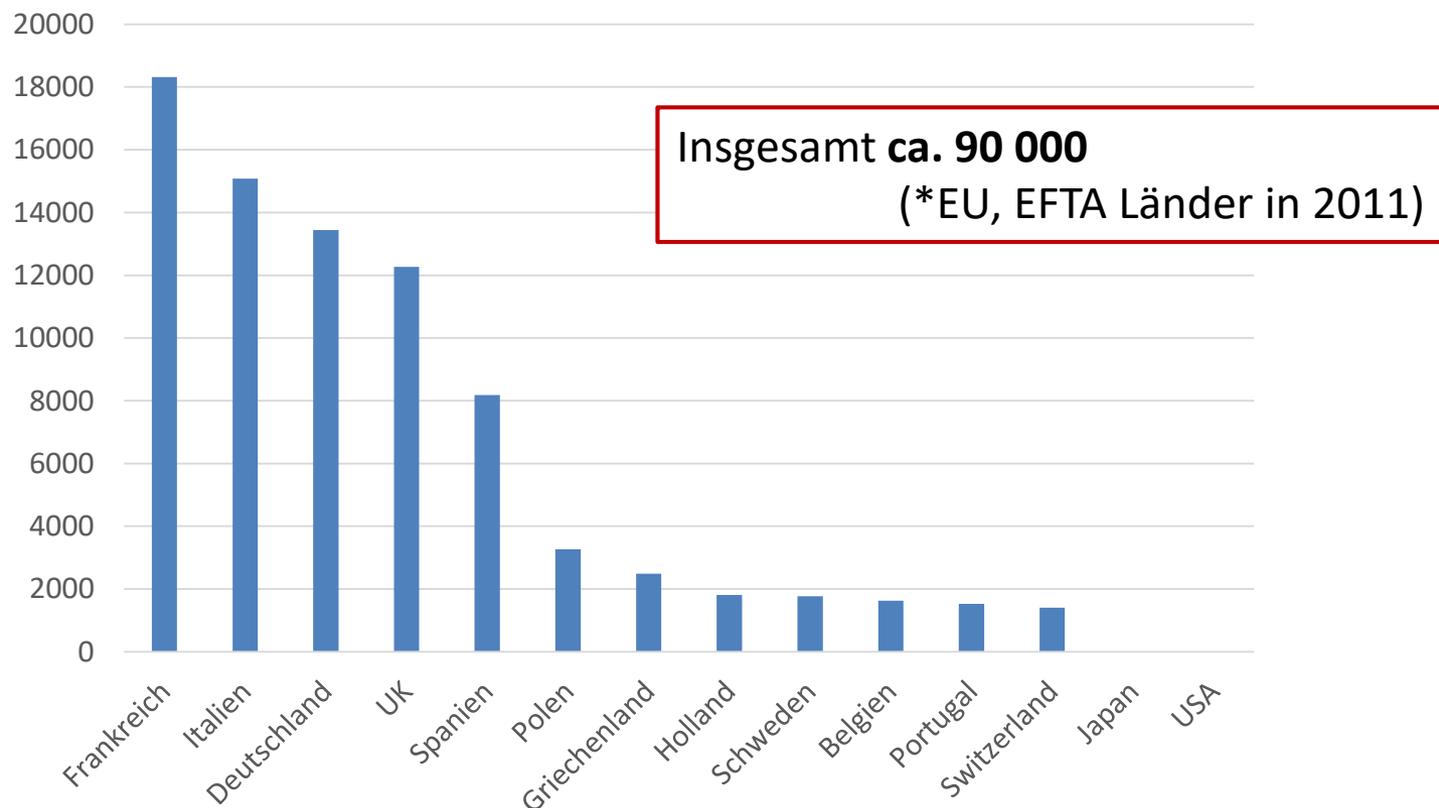
Adar Hoffman

Demographische Entwicklung Weltweit

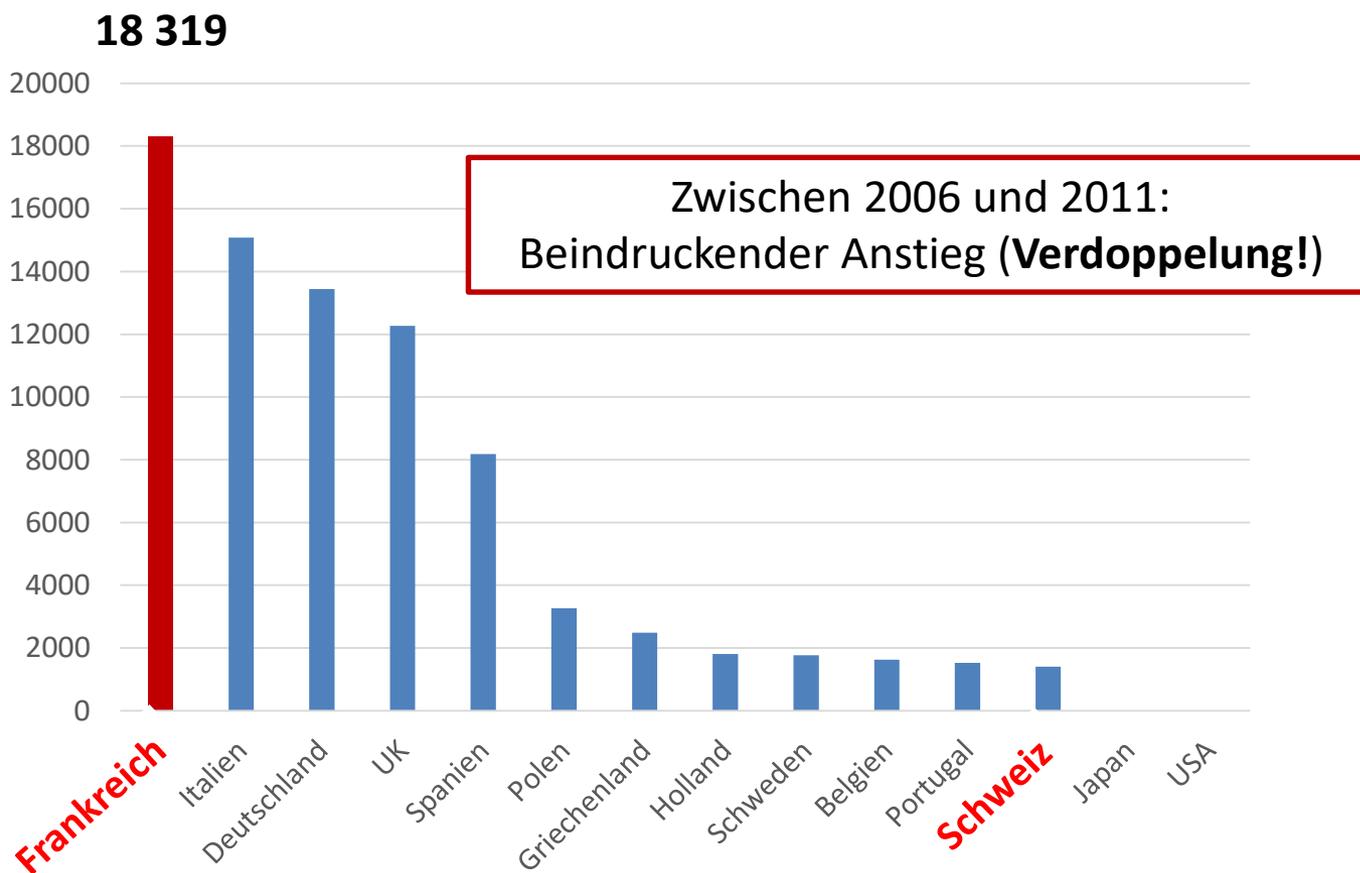
Starke Zunahme von Personen im Alter von 105+



Europa: Anzahl der Hundertjährigen

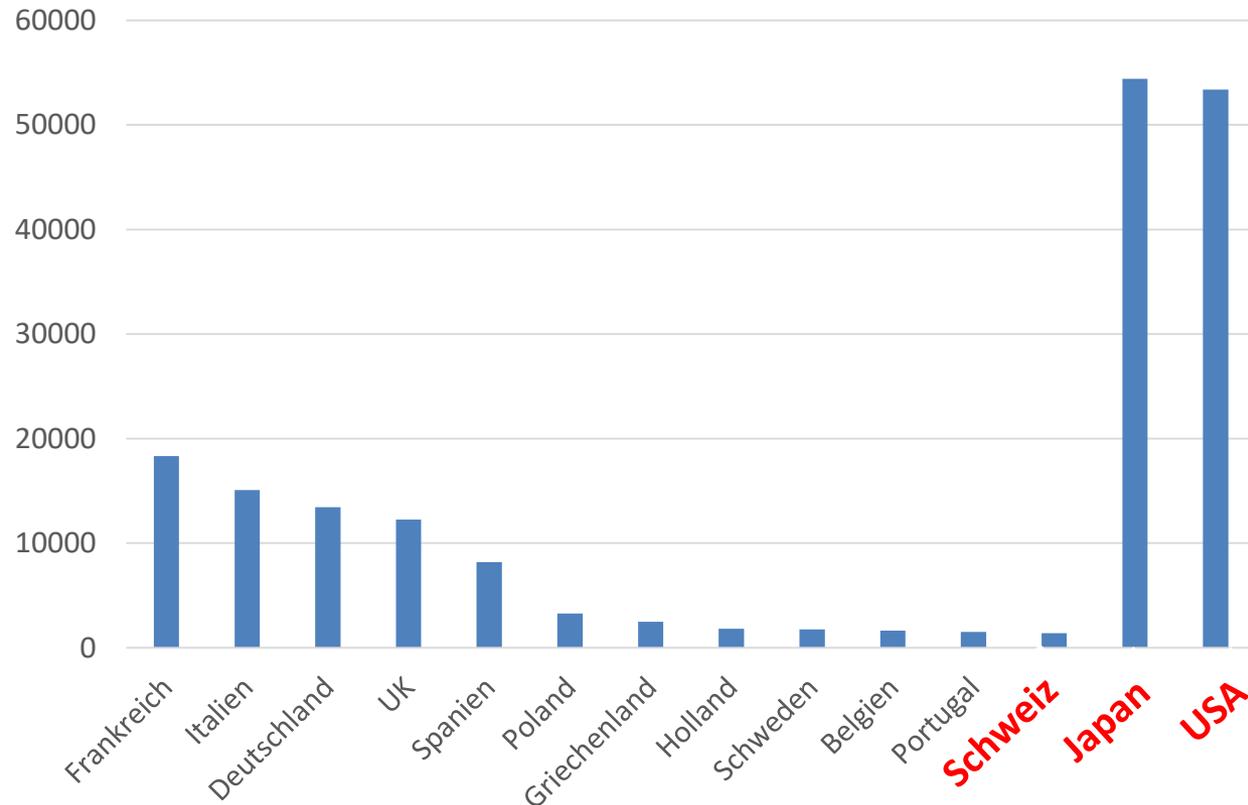


Europa: Anzahl der Hundertjährigen

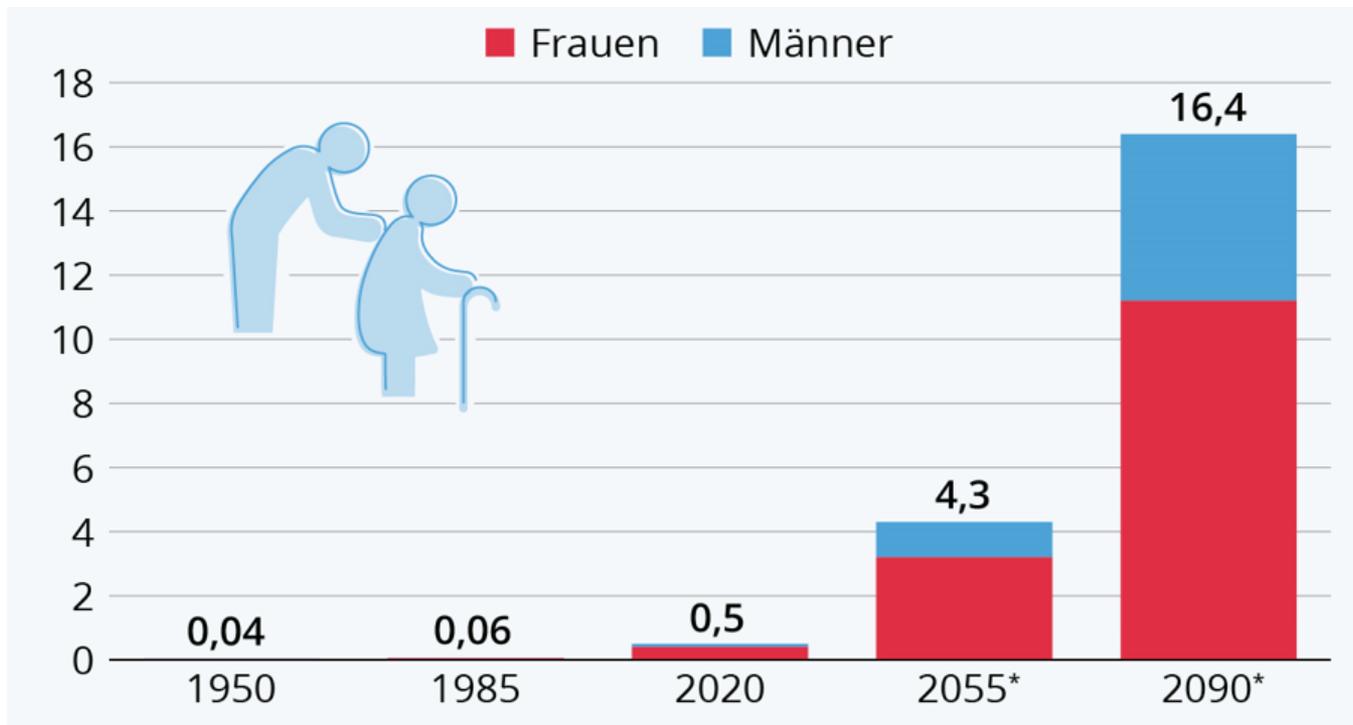


Teixeira, Araújo, Jopp & Ribeiro (2016)

Weltweit: Anzahl der Hundertjährigen



Zahl der Hundertjährigen weltweit (in Millionen)



* Prognose basierend auf mittlerer Fertilität

United Nations; Statista

100 Jahre als zukünftige Lebensperspektive

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
Canada	102	102	103	103	103	104	104	104
Denmark	99	99	100	100	101	101	101	101
France	102	102	103	103	103	104	104	104
Germany								
Italy								
Japan								
UK	100	101	101	101	102	102	103	103
USA	101	102	102	103	103	103	104	104

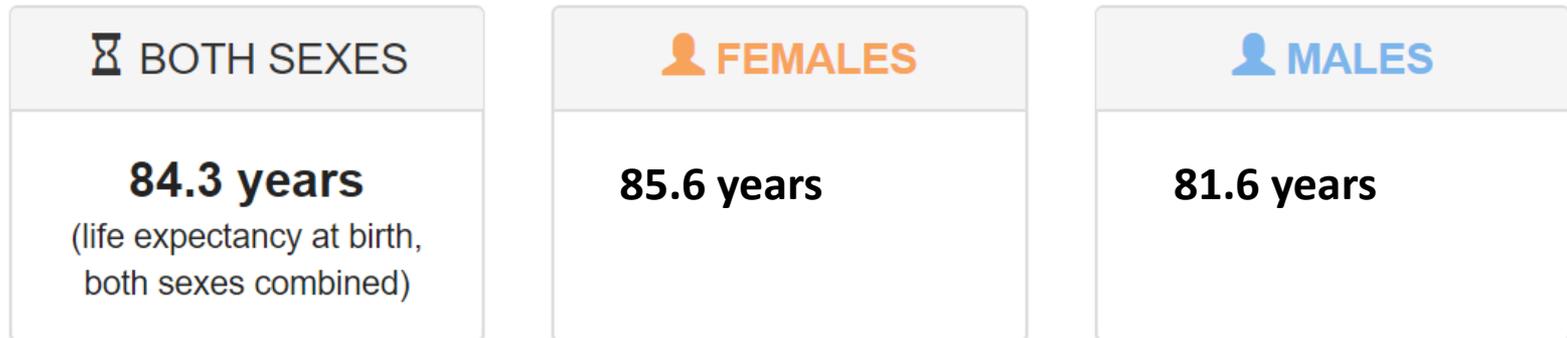
50% der nach dem Jahr 2000 geborenen Kinder werden 100 Jahre alt!

Data are ages in years. Baseline data were obtained from the Human Mortality Database and refer to the total population of the respective countries.

Christensen et al., 2009

Entwicklung der Hochschultrigkeit in der Schweiz

Lebenserwartung in der Schweiz





IMAGES

VIEILLISSEMENT 50 000 CENTENAIRES EN SUISSE EN 2050

La Suisse compte 1500 personnes de plus de 100 ans, dont 1200 femmes, selon des statistiques rendues publiques cette semaine.

SONDAGE
QUAND VOUS M
CHEVAL, CONTR
PROVENANCE?

- Oui
- Non
- Je n'en mange p

Télécharger

NOMBRE DE CENTENAIRES POUR 100 000 HABITANTS, EN 2013

- De 0 à 10
- De 11 à 20
- De 21 à 30



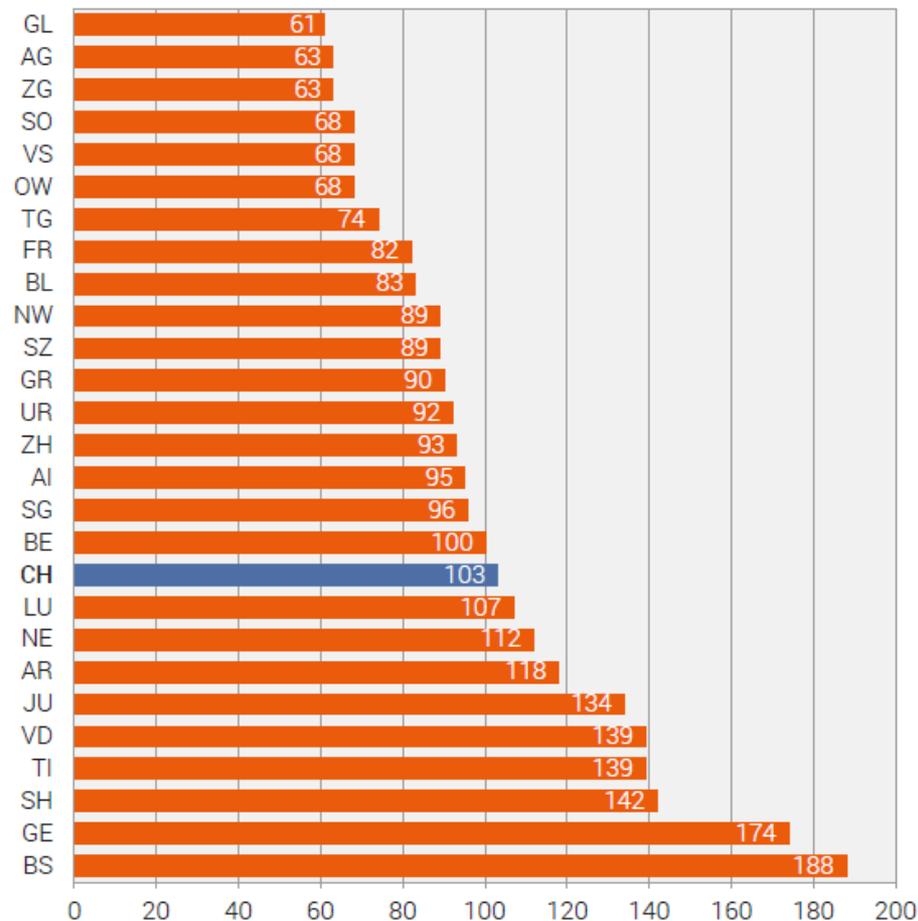
	CENTENAIRES POUR 100000 HABITANTS	CENTENAIRES POUR 100000 HABITANTS	
Bâle-Ville	45,7	Soleure	14,2
Tessin	29,7	Luzerne	19,0

VOTER

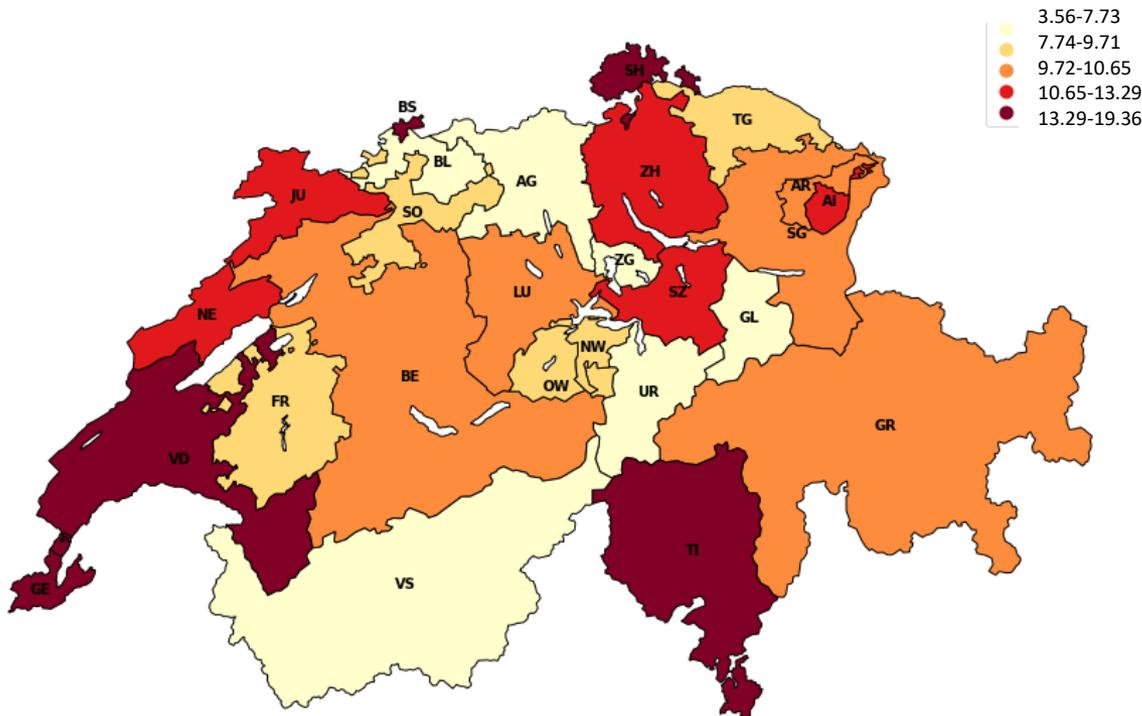


Hundertjährige pro 100'000 Ältere

Anzahl Hundertjährige und Ältere je 100000 Personen ab 65 Jahren nach Kanton, am 31. Dezember 2019



Schweiz: Anzahl Hundertjähriger pro 10'000 ältere Personen (2022)



Verhältnis Hundertjährige zu 65+
Population nach Kanton

Kanton	Ratio	Kanton	Ratio
BS	19.36	SG	10.00
GE	17.00	AR	9.82
TI	15.31	NW	9.71
VD	14.34	OW	9.35
SH	13.36	FR	8.93
JU	13.29	SO	8.09
AI	12.28	TG	7.73
NE	12.01	UR	7.73
ZH	10.72	BL	7.68
SZ	10.71	VS	6.14
GR	10.65	AG	5.55
BE	10.38	ZG	3.99
LU	10.09	GL	3.56

Wie ist das Leben mit 100 Jahren?

Ist ein gutes Leben mit 100 möglich – oder beschreiben Artikel wie dieser nur Ausnahmen?

HOME PAGE TODAY'S PAPER VIDEO MOST POPULAR TIMES TOPICS

The New York Times **Health**

WORLD U.S. N.Y. / REGION BUSINESS TECHNOLOGY SCIENCE HEALTH SPORTS OPINION

Search Health 3,000+ Topics Go

Inside Health
Research | Fitness & Nutrition

PERSONAL HEALTH
100 Candles on Her Next Cake, and Three R's to Get Her There



Alex di Suvero for The New York Times

Esther (Faity) Tuttle is vibrant and active at age 99.

Starke Unterschiede zwischen Hundertjährigen: Vulnerabilität und Resilienz



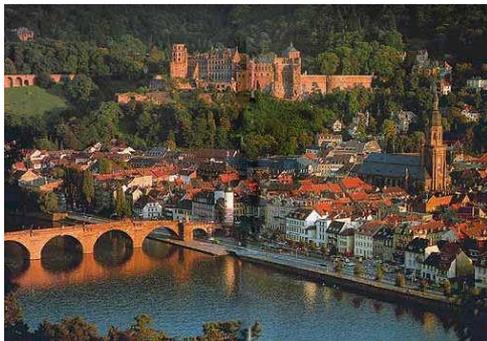
100 Jahre



100 Jahre

Hundertjährigenstudien: Unser Netzwerk

- **Heidelberger Hundertjährigen-Studien** (HD100-I, HD100-II; Jopp, Rott, Boerner & Kruse)
- **Fordham Hundertjährigen-Studie** (Fordham Centenarian Study; Jopp)
- **Porto Hundertjährigen-Studie** (Ribeiro, Paul et al.)



SWISS100 – DIE ERSTE LANDESWEITE STUDIE ÜBER HUNDERTJÄHRIGE IN DER SCHWEIZ



SWISS100 ist die erste landesweite Studie über Hundertjährige in der Schweiz. Sie wird von Experten und Expertinnen unterschiedlicher Disziplinen durchgeführt. Das Projekt läuft von 2020 bis 2024 und zielt darauf ab, spezifische Merkmale, Herausforderungen und Bedürfnisse von Schweizer Hundertjährigen zu untersuchen.

- Sinergia Projekt finanziert durch den Schweizerischen Nationalfonds
- Interdisziplinäres Forschungsprojekt (Medizin, Biologie, Psychiatrie, Psychologie, Soziologie)
- Kollaboration verschiedener Universitäten und Krankenhäuser (UNIL, CHUV, UNIGE, HUG, UZH, SUPSI, HESSO-Valais, Baden Hospital)
- Projektdauer: 01.2020-12.2023

SNSF Projekt SWISS100: Vulnerabilität und Resilienz im Alter von 100 Jahren

- Ziel: 240 Hundertjährige & ihre Familien längsschnittlich befragen
- SWISS100 Telefon-Studie
- SWISS100 Hauptstudie

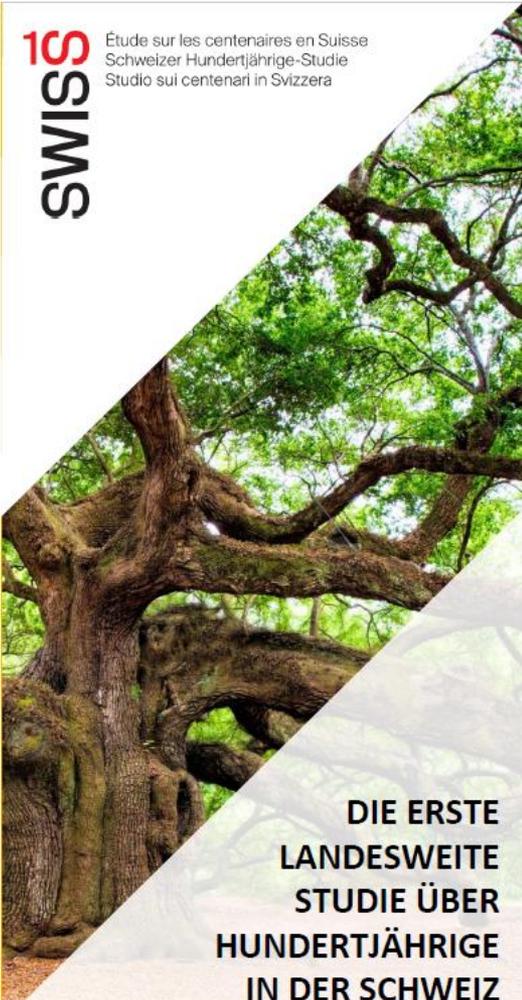
SWISS100: Zentrale Fragen

- Wie ist das **Leben mit 100 Jahren** in der **Schweiz**?
- Welche **Herausforderungen** gibt es?
- Haben Hundertjährige **Stärken**?
- Kann es im **Alter von 100 Lebensqualität** geben?

**+ COVID-19 Pandemie: Erleben der Hundertjährigen
& ihrer Familien**

Seit 2020 in der Schweiz: SWISS100

100 SWISS Étude sur les centenaires en Suisse
Schweizer Hundertjährige-Studie
Studio sui centenari in Svizzera



DIE ERSTE LANDESWEITE STUDIE ÜBER HUNDERTJÄHRIGE IN DER SCHWEIZ

EINLADUNG TELEFONGESPRÄCH

SWISS100
PROJEKTVERANTWORTLICHE


Prof. Daniela S. Jopp
UNIL


Prof. Stefano Cavalli
SUPSI


Prof. François Hermann
HUG


Prof. Armin von Gunten
CHUV

PROJEKTPARTNER


Prof. Mike Martin
UZH

Wo kann ich mehr erfahren?
Universität Zürich, UFSP
„Dynamik Gesunden Alterns“,
Andreasstrasse 15,
8050 Zürich

+41 77 533 44 88

SWISS100@dynage.uzh.ch
www.wp.unil.ch/swiss100/de

SWISS100 ECKPUNKTE

- Eine Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen, finanziert vom Schweizerischen Nationalfonds.



- Die Datenerhebung wird in Lausanne (UNIL), Zürich (UZH) und Manno (SUPSI) organisiert.
- Studiendaten werden im Universitätsspital Genf (HUG) gespeichert.



SWISS100 umfasst sechs angesehene Schweizer Forschungsinstitute:



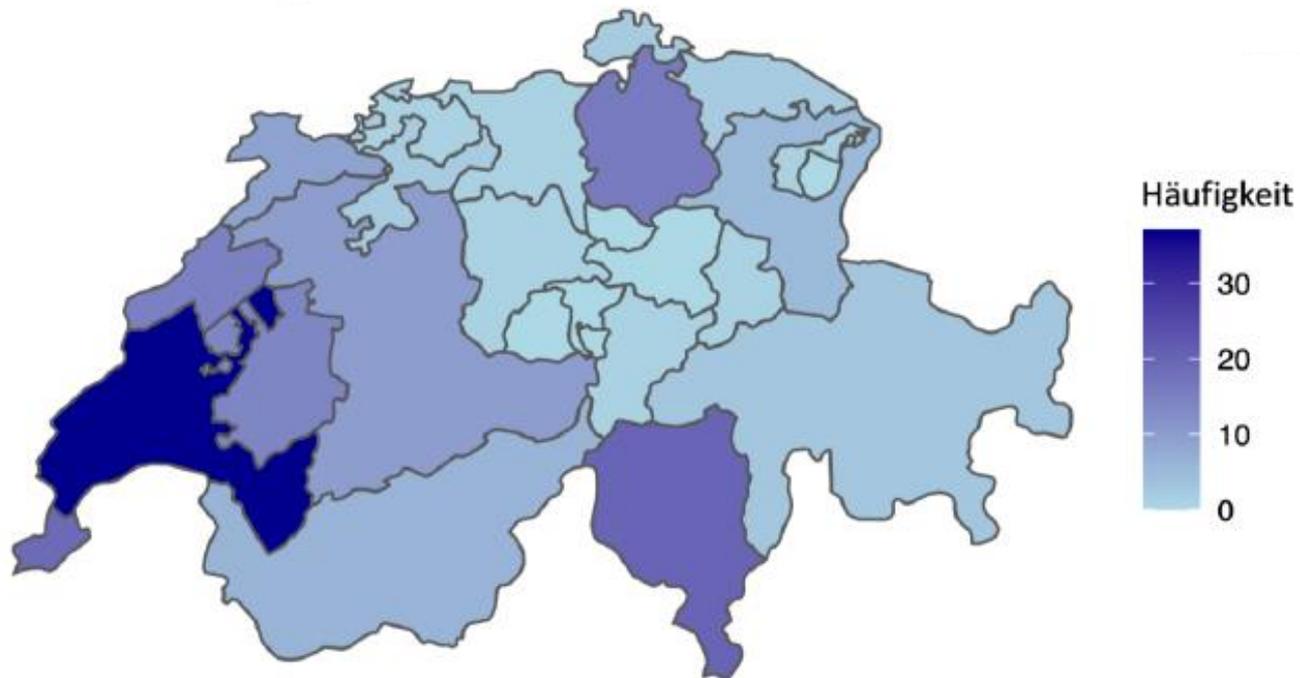
SWISS100 Telefon-Studie (12/2020 - 05/2022)

- Ziel: Erhebung von Grundmerkmalen und Lebenssituation von Hundertjährigen aller Schweizer Kantone.
- Repräsentativ durch Rekrutierung via Adressen der Schweizer Statistischen Bundesamts.
- Kein Ausschlusskriterium
- Telefoninterviews (M = 45 Minuten, range: 20-180)
- Mixed methods Ansatz
- Einbezug verschiedener Datenquellen:
 - Hundertjährige
 - Proxy über den Hundertjährigen, falls dieser zur Teilnahme nicht in der Lage
 - Proxy zur Vervollständigung der Hundertjährigen-Angaben

Studienteilnehmer

- **171 Hundertjährige “Cases” ($M_{\text{Alter}} = 101.8$ Jahre; Range 100-110); 75% Frauen**
- 96 Hundertjährige ($M_{\text{Alter}} = 101.6$ Jahre; Range: 100-107); 75% Frauen
- 102 Proxies ($M_{\text{Alter}} = 69.1$ Jahre; Range: 25-94); 63% Frauen, zumeist Kinder

Teilnahmehäufigkeit nach Kanton

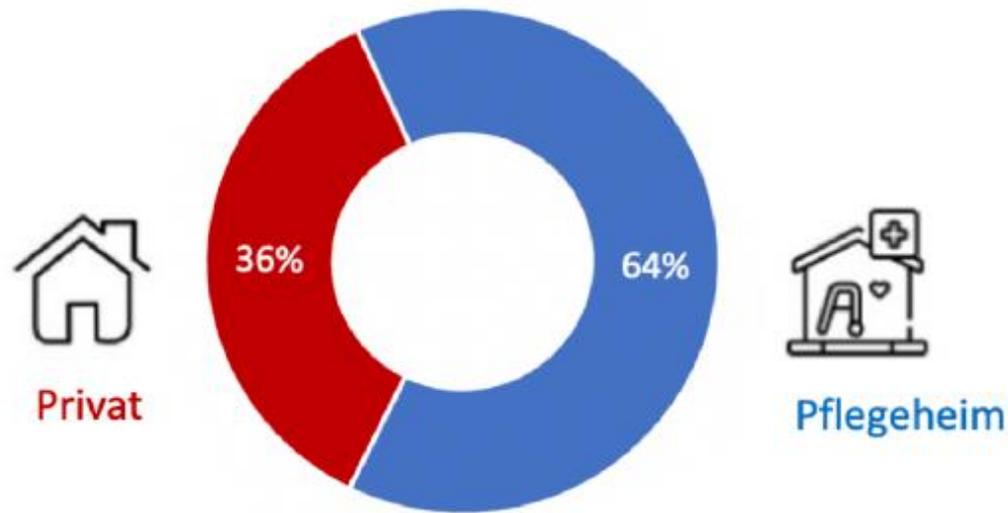


Studienerfahrungen

- Schwierige Rekrutierung
 - 770 Hundertjährige per Brief kontaktiert
 - Kontakt mit 426 Hundertjährigen oder Proxies hergestellt via Telefon
 - 208 Interviews durchgeführt
- Gründe für Nicht-Teilnahme
 - Nicht interessiert: 27%
 - Kognitive Einschränkungen: 11%
 - Schwerhörigkeit: 11%
- Proxies und Pflegeheime: Door-keeper role
 - Wollten nicht, dass die Hundertjährigen “gestört” werden
 - Pflegeheimmitbewohner hatten keine Zeit für Zusatzaufgaben (2. COVID-19 Welle, Impfungen, zu viele Studien)
- Hundertjährige und ihre Familien waren zumeist sehr interessiert.
- Familienmitglieder waren dankbar für Wertschätzung.
- Als Reaktion auf Probleme mit Hörvermögen zusätzliche Entwicklung von Papierfragebogen.

Lebenssituation des Studienteilnehmer: Mehrheitlich Pflegeheim (?)

Wohnsituation der Hundertjährigen der Telefonbefragung:
Privat oder Pflegeheim?



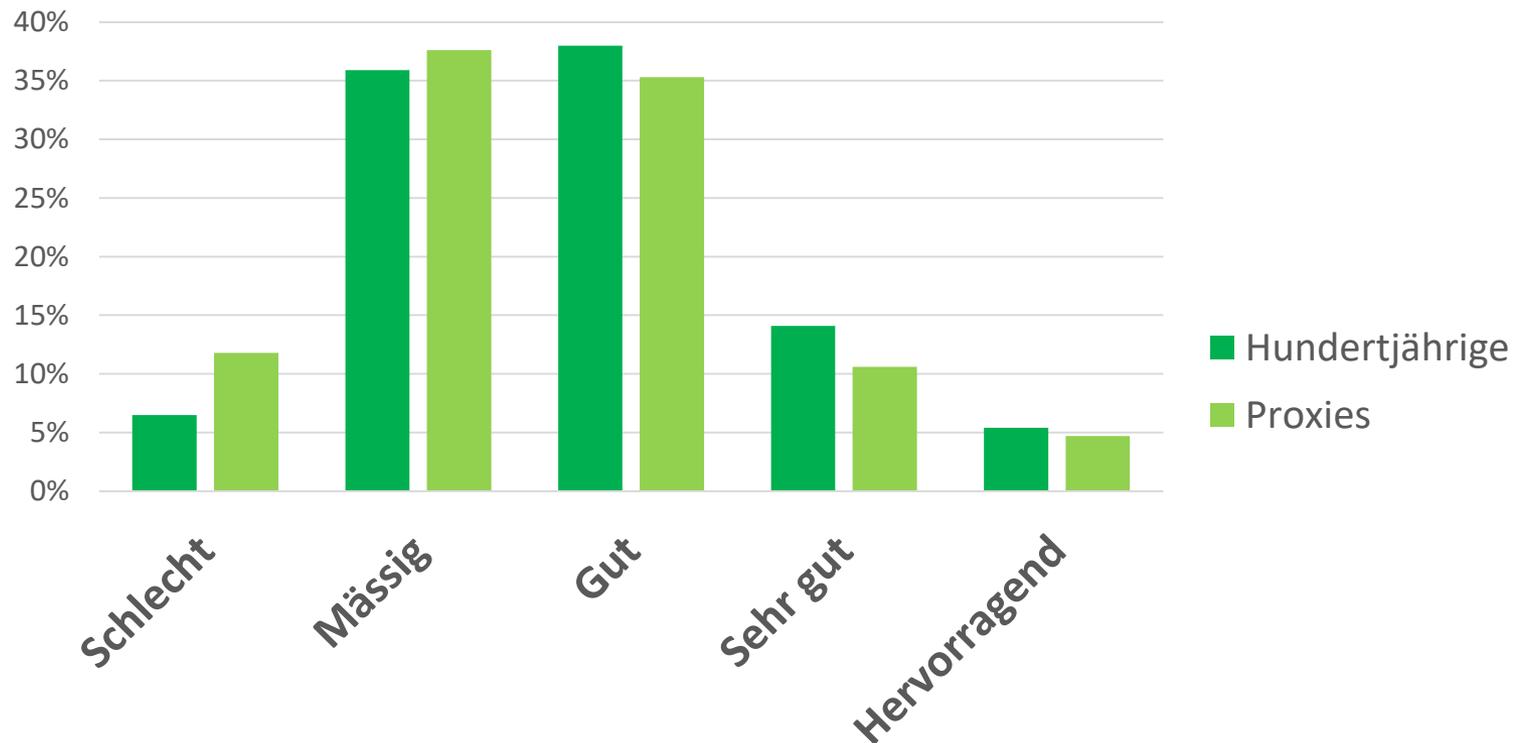
Bereich Gesundheit

Subjektive Gesundheit schlechter als erwartet



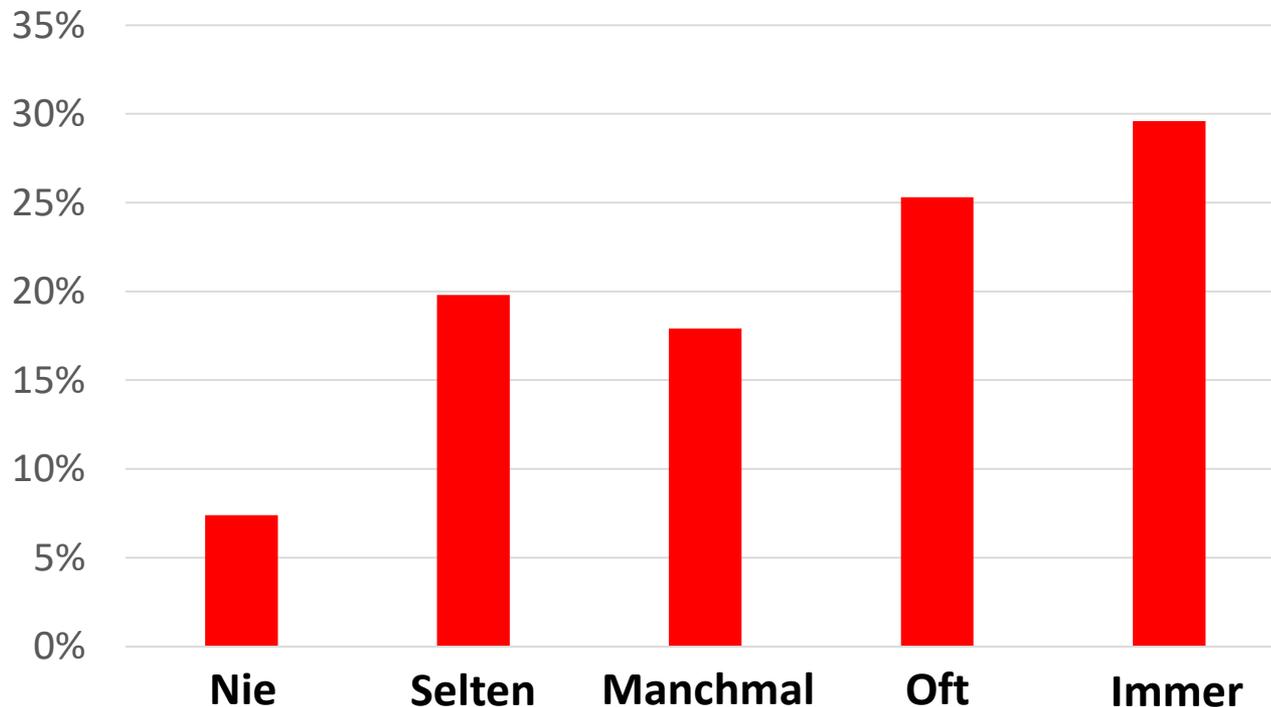
Subjektive Gesundheit: Vergleich der Angaben von Hundertjährigen vs Proxy

Wie bewerten Sie Ihre bzw. die Gesundheit des Hundertjährigen?



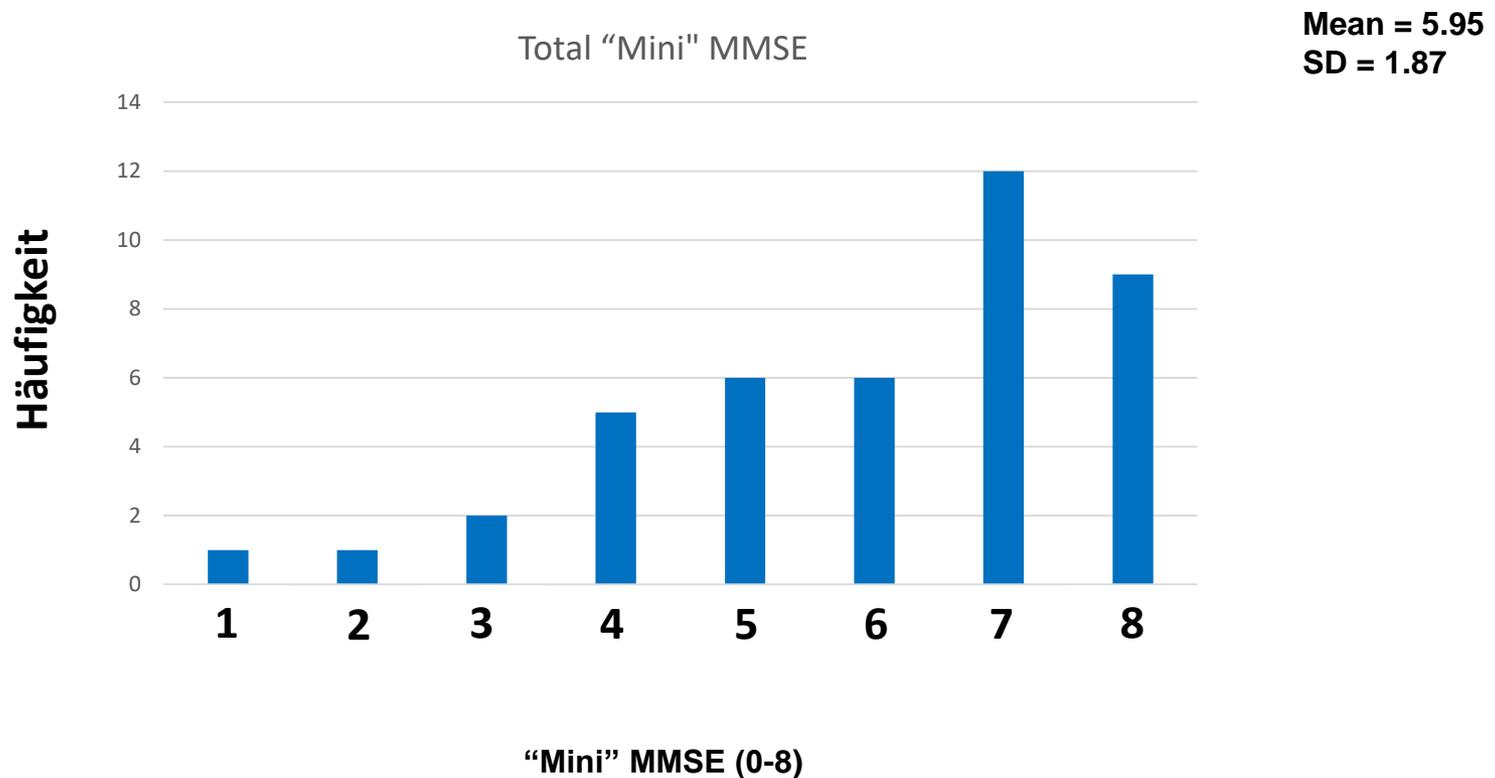
Viele berichten von Einschränkungen durch die Gesundheit

Wie oft schränkt Ihre Gesundheit Ihre Aktivitäten ein?

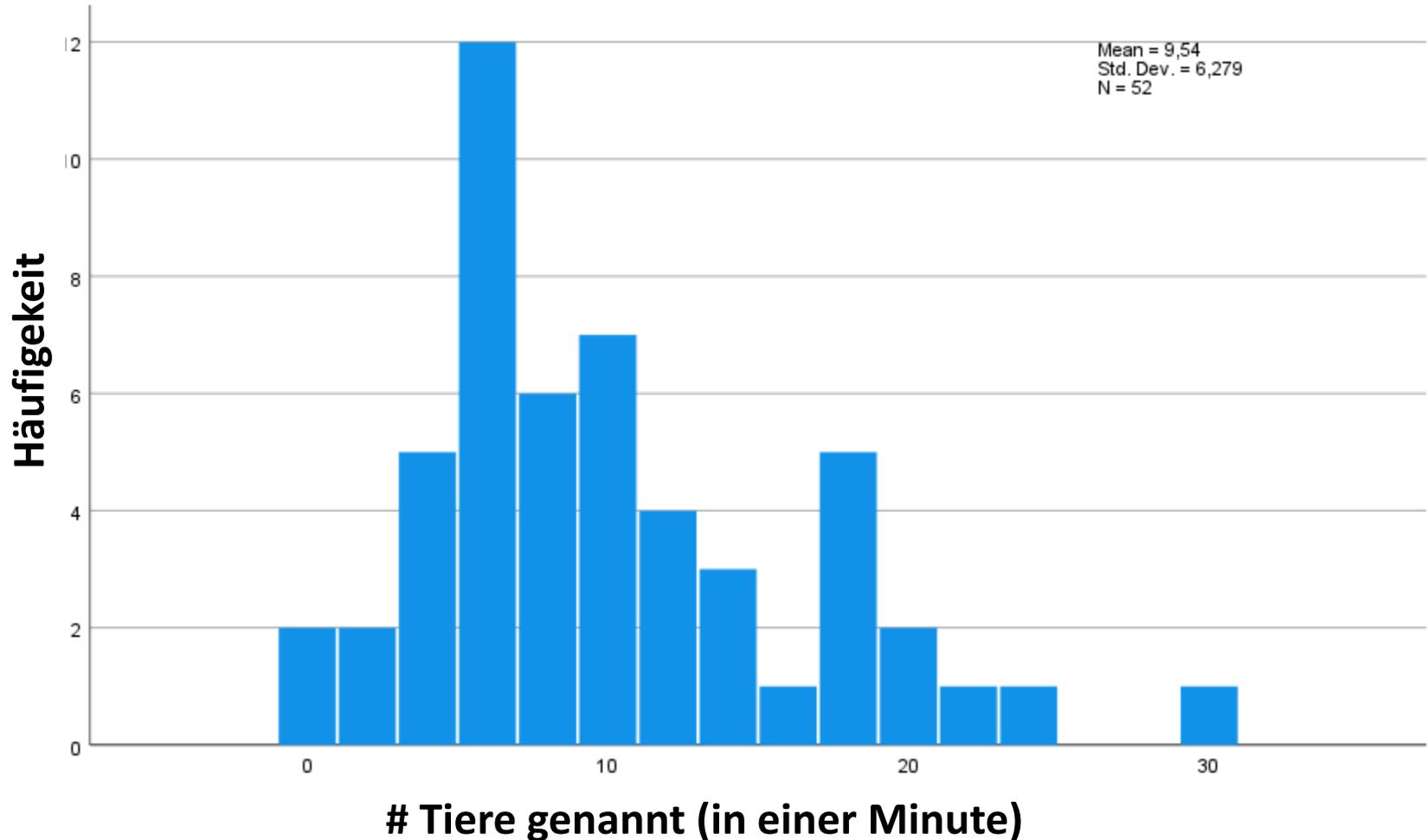


Bereich kognitive Leistungsfähigkeit

Basale Informationen zum kognitiven Funktionsniveau – Am Telefon möglich



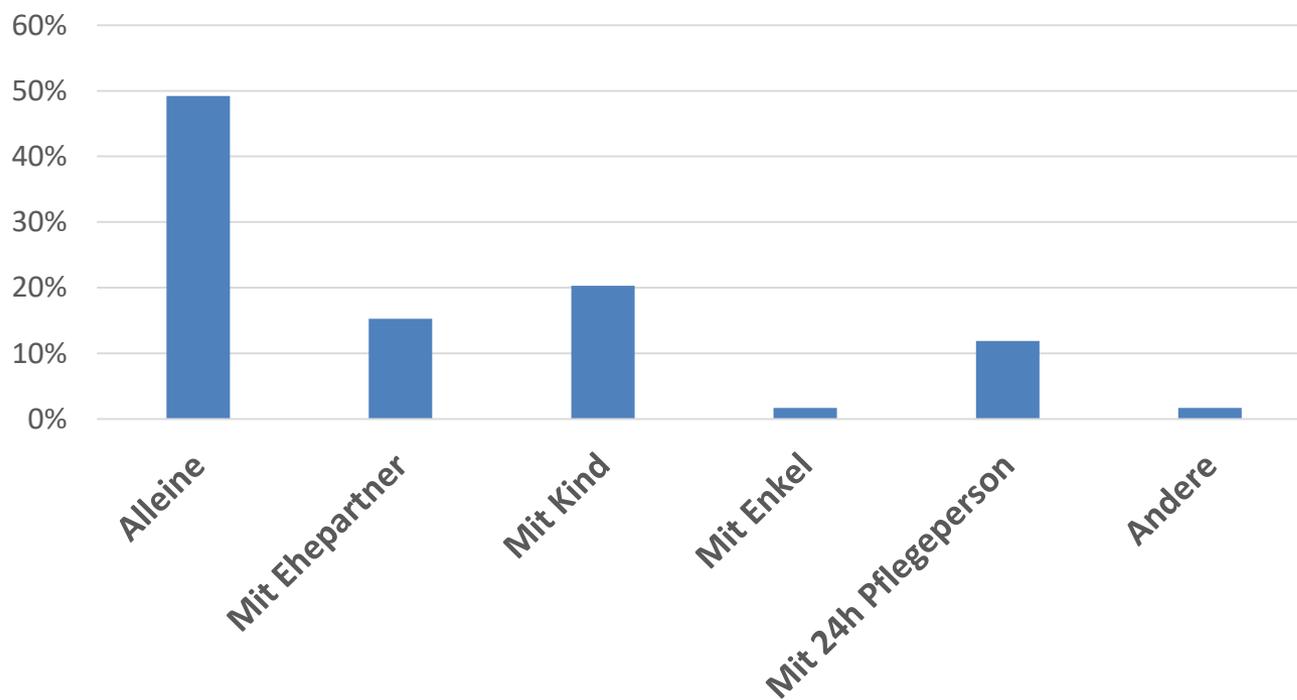
Interdividuelle Unterschiede bei Hundertjährigen: Fluency Test „Tiere nennen“



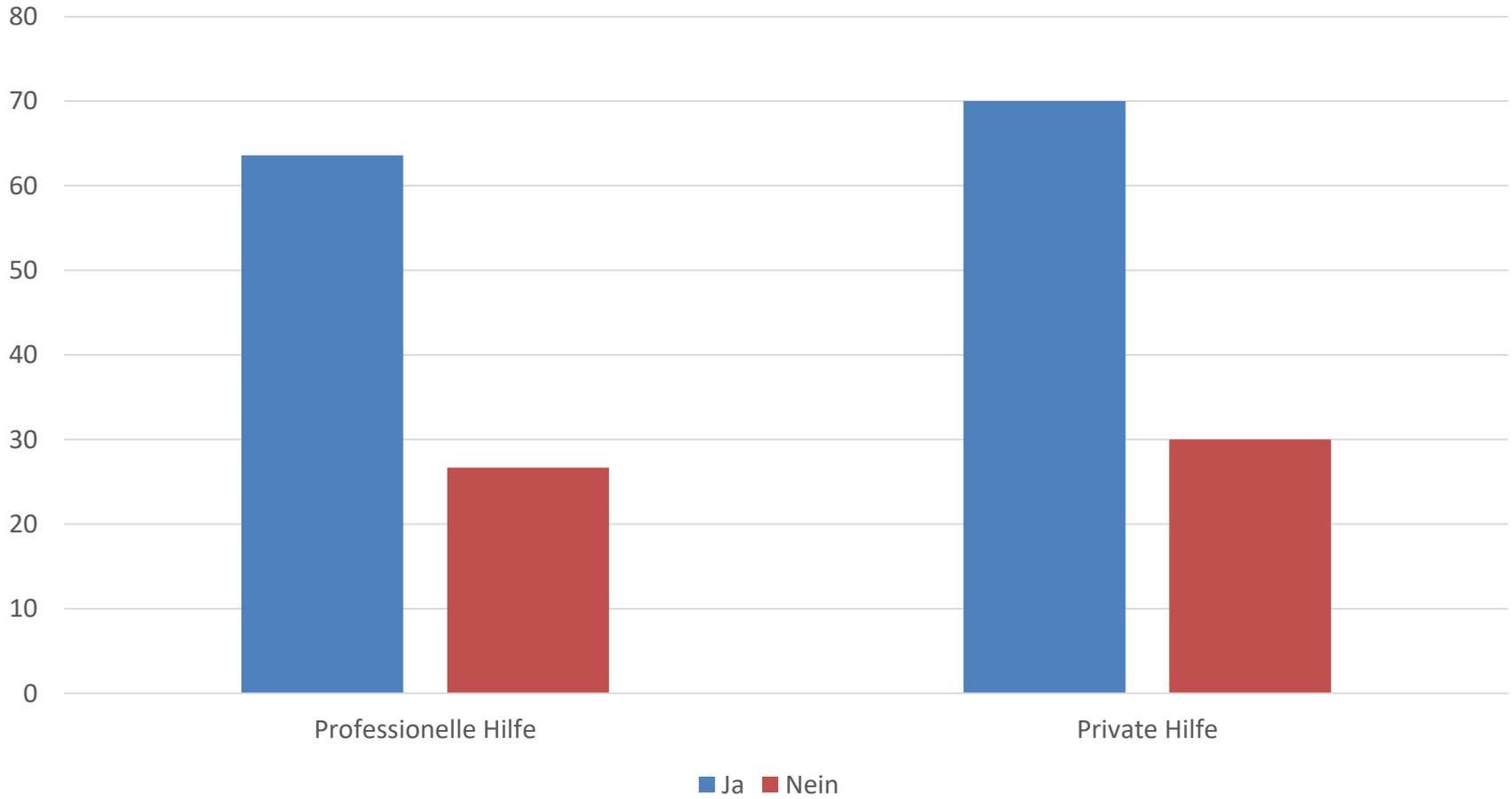
Bereich soziale Aspekte

Sozialer Kontext & (Privates) Wohnumfeld

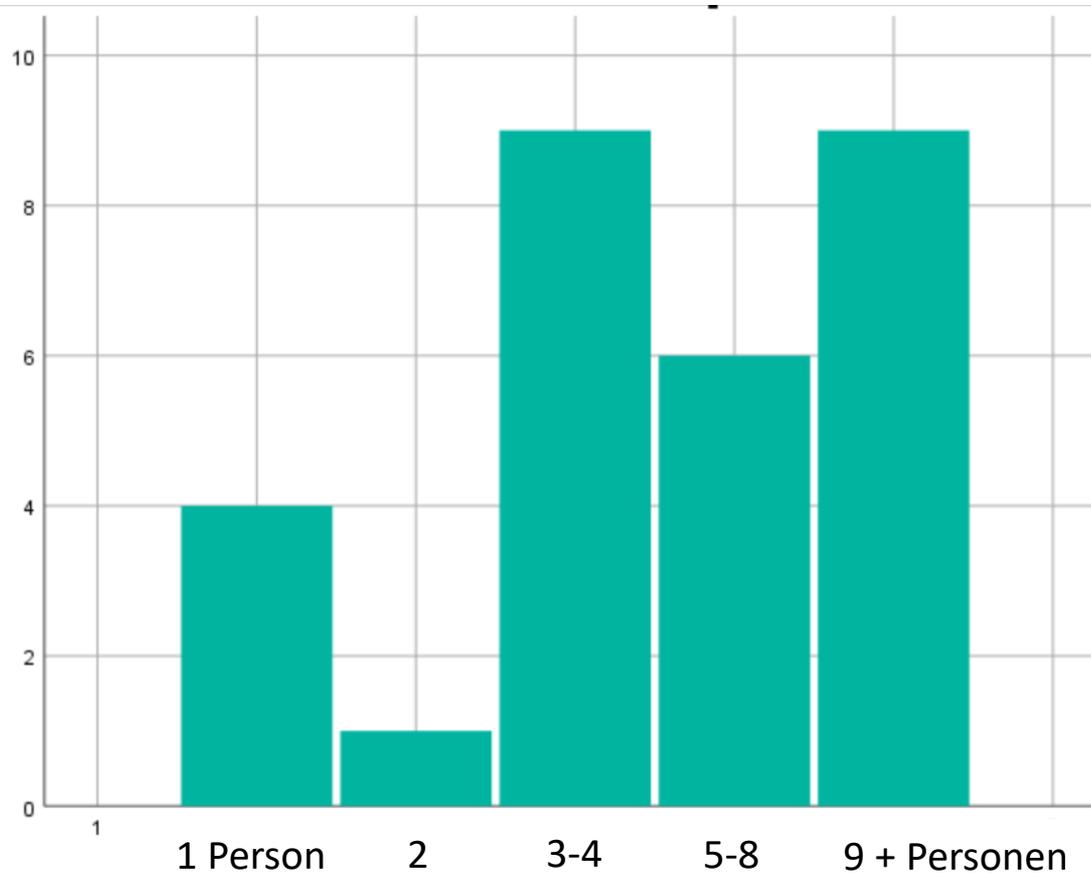
- 76% verwitwet
- 85% haben Kinder (M = 2.6 Kinder; range 1-12)



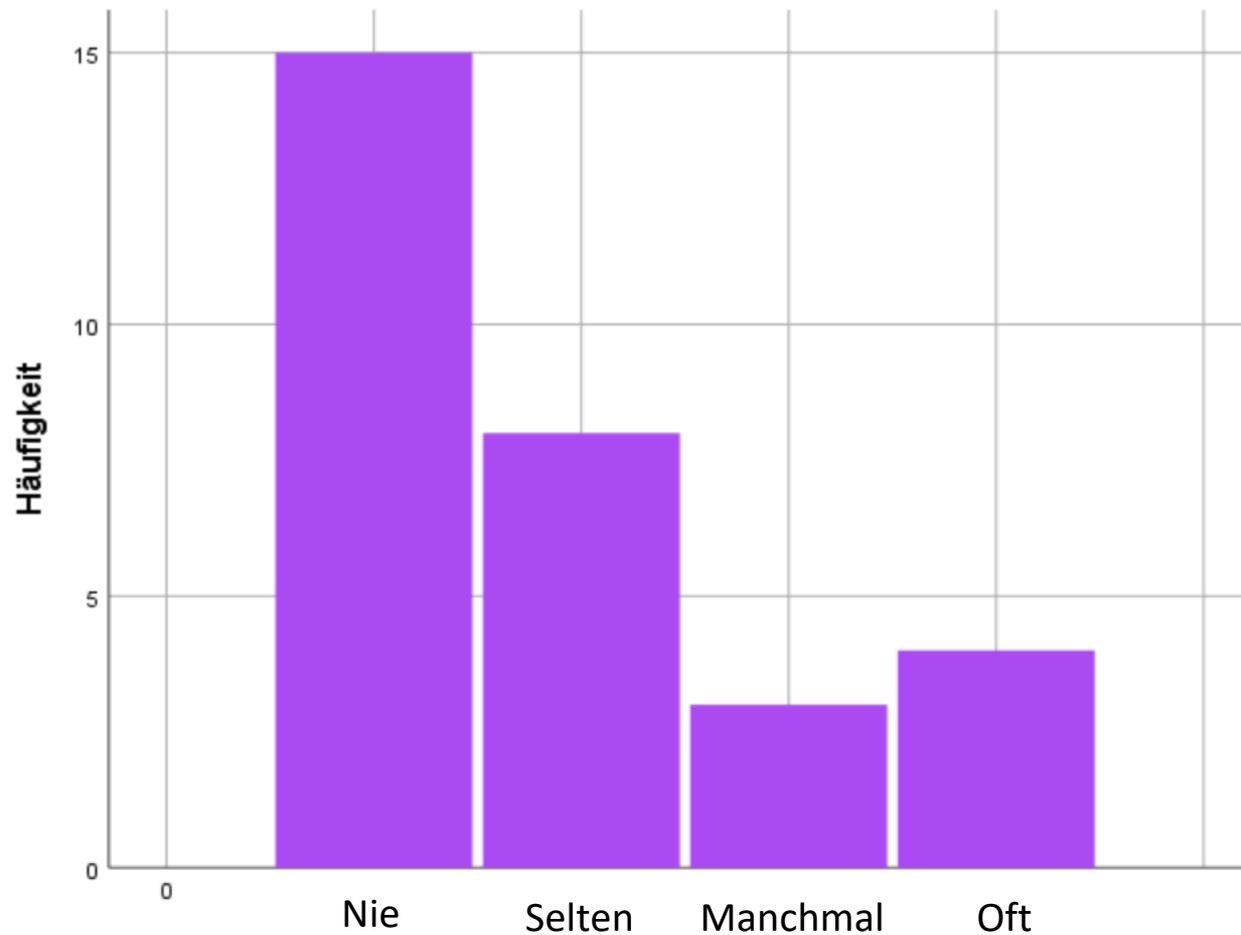
Unterstützung im Alltag



Soziale Kontakte der Hundertjährigen

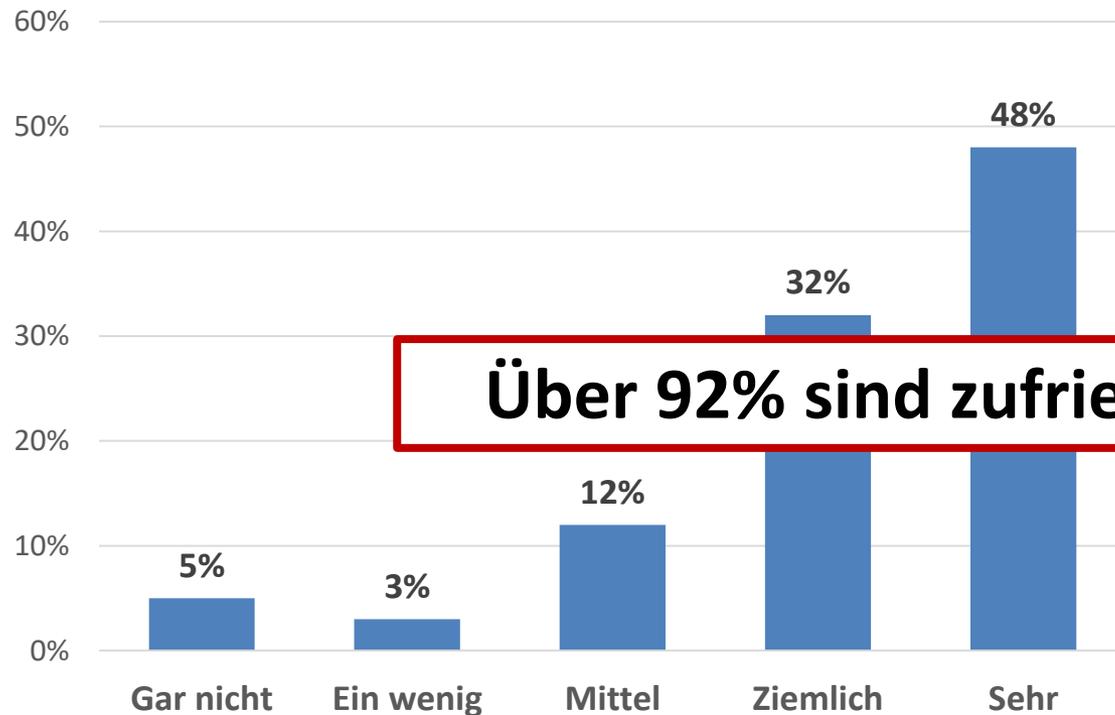


Hundertjährigen: Nicht einsam

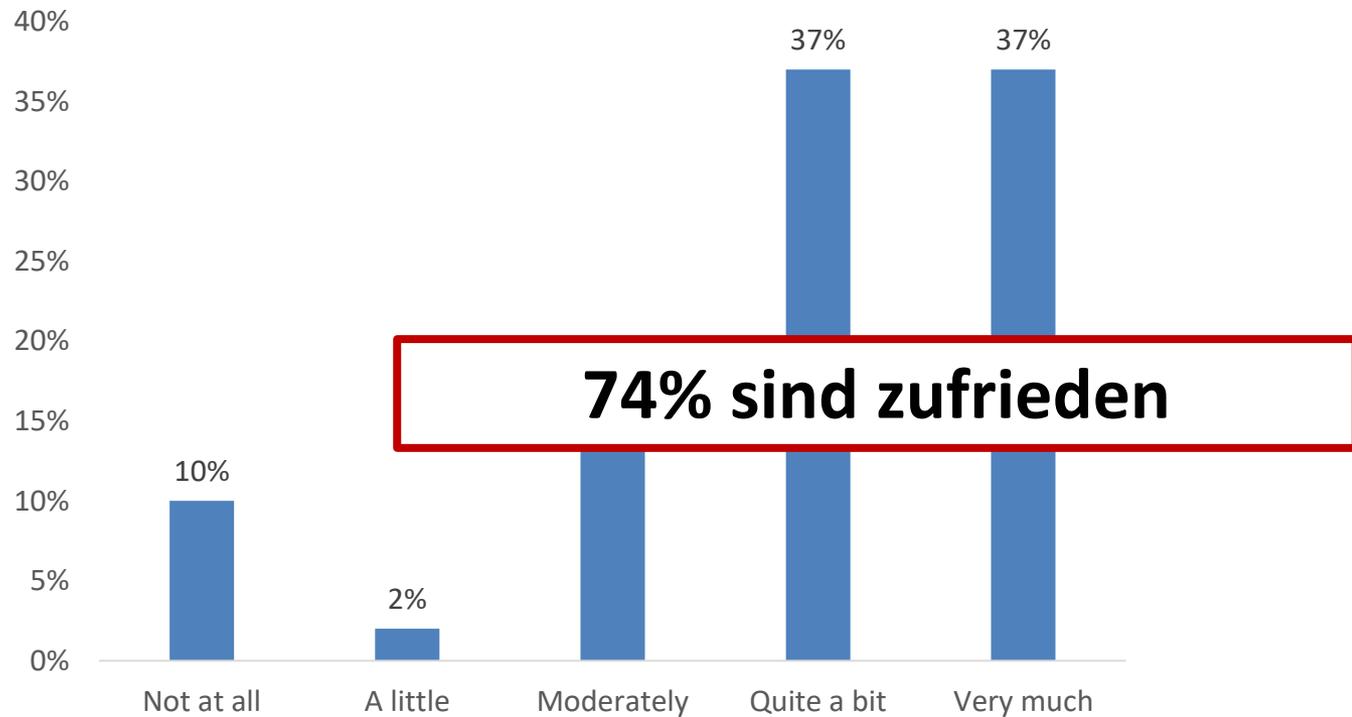


Bereich Psychologie

Schweizer Hundertjährige während COVID-19: Sind mit ihrem Leben zufrieden

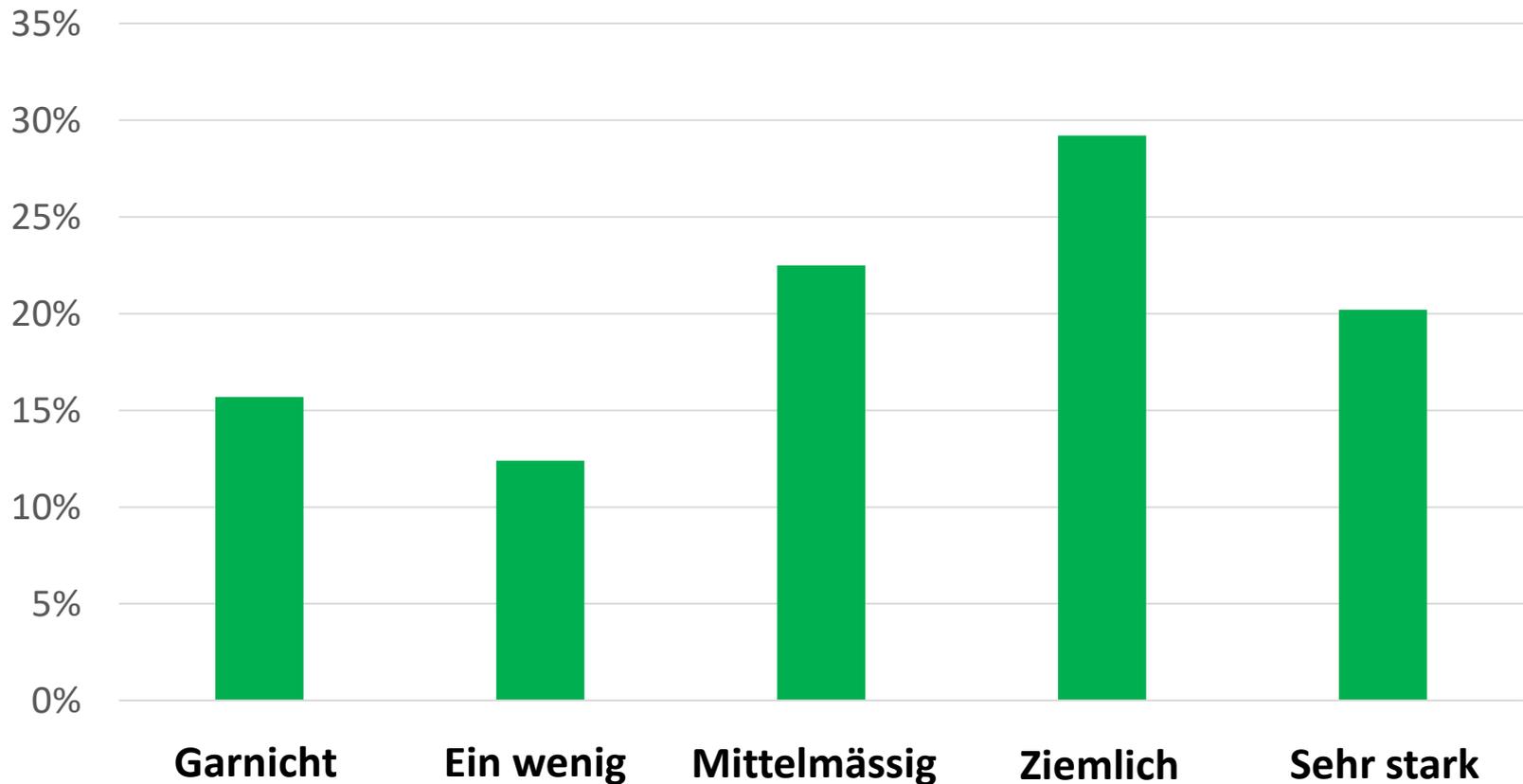


Einschätzung der Lebensbedingungen: Trotz COVID-19 Einschränkungen

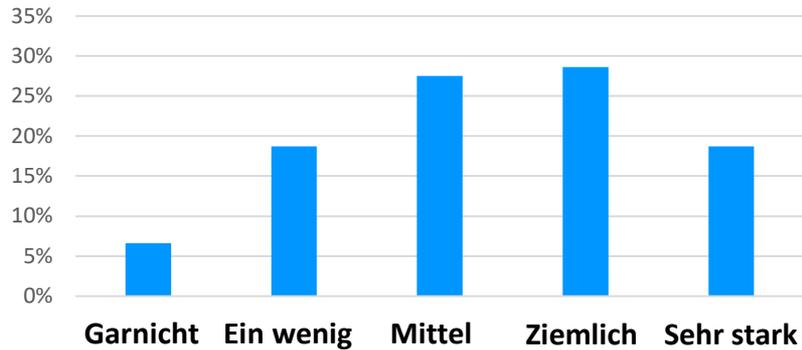


Psychologische Stärken: Auf hohem Niveau

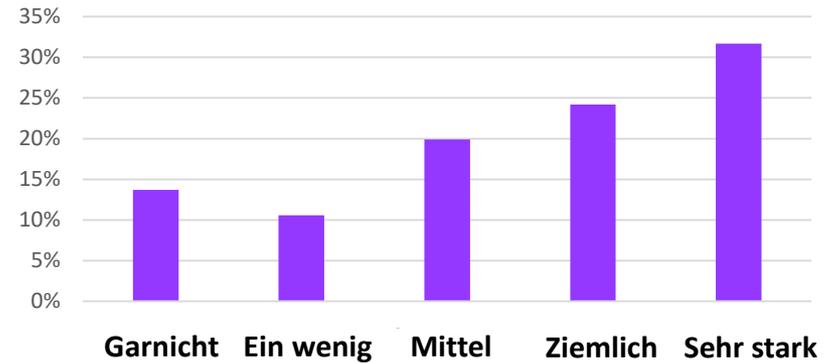
Fühlen Sie sich derzeit zuversichtlich?



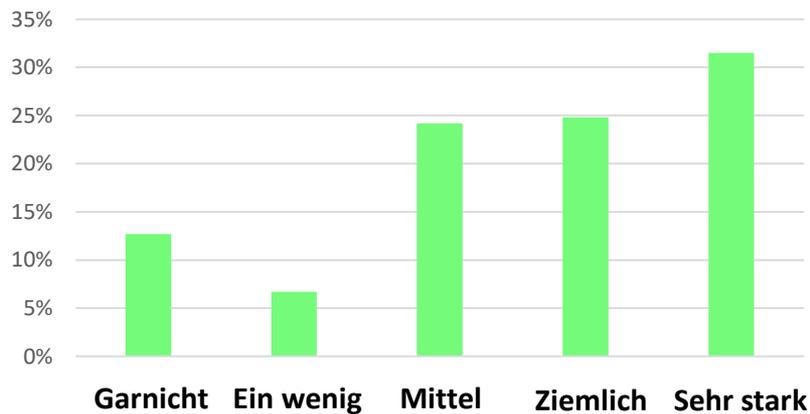
Haben Sie mit jedem neuen Tag vieles, auf das Sie sich freuen können?



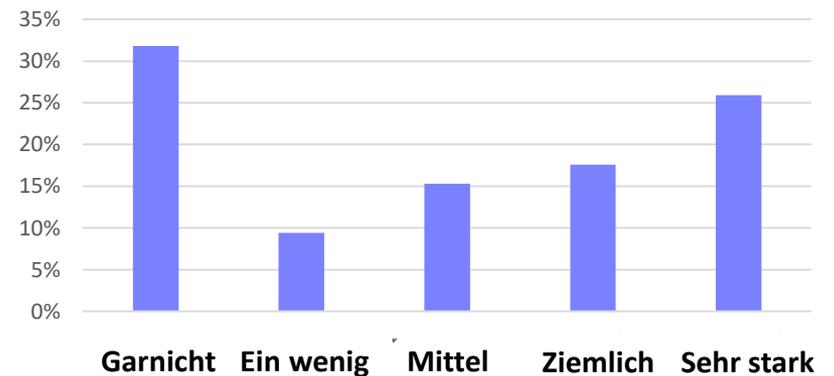
Hat das Leben für Sie einen Sinn?



Haben Sie einen starken Lebenswillen?



Wird Ihr Leben von starken religiösen Gefühlen oder anderen Glauben geleitet?



Schweizer Hundertjährige während COVID-19: Psychologische Stärken gehen einher mit höherer Lebenszufriedenheit

Fühlen Sie sich <u>hoffnungsvoll</u> ?	.59**
Haben Sie jeden Tag etwas, worauf Sie sich freuen können?	.42**
Hat das Leben für Sie einen <u>Sinn</u> ?	.43**
Haben Sie einen <u>starken Lebenswillen</u> ?	.44**
Ist Ihr Leben von starken <u>religiösen Gefühlen</u> geleitet?	.38**

** p < .001

COVID-19 als „Natural Experiment“ – was lehrt uns die Pandemie zu Vulnerabilität und Resilienz im sehr hohen Alter?

COVID-19 Erfahrungen Hundertjährigen

- Zwei Gruppen:
 - Vorher aktiv:
 - Litten deutlich unter Einschränkungen
 - Vermissten Aktivitäten
 - Vermissten soziale Begegnungen
 - Behandlungen und Reha eingeschränkt
 - Angehörige berichteten Verlust an Funktionstüchtigkeit

COVID-19 Erfahrungen Hundertjährigen

- Zwei Gruppen:
 - Vorher aktiv:
 - Litten deutlich unter Einschränkungen
 - Vermissten Aktivitäten
 - Vermissten soziale Begegnungen
 - Behandlungen und Reha eingeschränkt
 - Angehörige berichteten Verlust an Funktionstüchtigkeit
 - Vorher stark eingeschränkt (gesundheitlich, sozial):
 - Kaum Veränderungen
 - Probleme zu verstehen, was passiert

COVID-19 Erfahrungen: Vulnerabilität

Ich erlebe die Situation als schlecht, weil wir im Zimmer eingeschlossen sind, wir können keine Besucher haben, wir können niemanden besuchen. Manche Besuche kommen, wenn es möglich ist, aber man muss nach unten [in den Besuchsraum] gehen, kann nicht in seinem Zimmer sein.

Alles hat sich verändert, vorher ging es mir gut, ich habe alles gemacht.

Die Hundertjährige ist traurig und fühlt sich einsam, weil sie nicht mehr viele Menschen sieht.

Die Hundertjährige ist ein bisschen frustriert, aber sie hat das Glück, eine große Wohnung zu haben. So kann sie malen. Allerdings ist sie nicht frei, zu tun, was sie will, wann sie will. Sie verträgt die Einschränkungen ganz gut. [Ihr Leben ist] Ein bisschen langsam im Vergleich zu dem, was sie vorher gemacht hat.

COVID-19 Erfahrungen: Weitere negative Effekte

Ich war eine Zeit lang eingesperrt, war in Quarantäne, jetzt bin ich wieder draussen. Ein paar Wochen lang sind die Mädchen [Grossenkel] wegen der Einschränkungen nicht mehr gekommen, aber sie werden bald wieder kommen. Die Einsamkeit und das Sitzen im Sessel ist schwierig. Das Zimmer nicht zu verlassen, das Essen im Zimmer, ich habe viel gelitten. Danach war ich so glücklich, wieder aus der Quarantäne zu kommen, mit Menschen zu sprechen.

Wir beobachteten die negativen Auswirkungen der Pandemie, eine Beschleunigung des [körperlichen] Abbaus [der Hundertjährigen], bis hin zu dem Sturz, den sie letzten August hatte. Hätten wir die Physiotherapie und das Gehen weiterführen können, wäre es vielleicht nicht passiert. Sie musste ihren normalen Tagesablauf unterbrechen...

COVID-19 Erfahrungen: Beispiele für Resilienz

- **Fühlten sich nicht vulnerable**

Ich habe keine Angst vor dem Coronavirus, in meinem Alter hat man vor nichts mehr Angst.

COVID ist wie ein kleines Lied – es ist jetzt da, und geht vorbei

COVID-19 Erfahrungen: Beispiele für Resilienz

- **Fühlten sich nicht vulnerable**

Ich habe keine Angst vor dem Coronavirus, in meinem Alter hat man vor nichts mehr Angst.

COVID ist wie ein kleines Lied – es ist jetzt da, und geht vorbei

- **Wussten sich zu beschäftigen**

Trotz meiner mangelnden Mobilität kann ich mich um vieles kümmern und bin an vielen Dingen interessiert: Lesen, Spiele spielen, fernsehen, telefonieren und E-Mail-Kontakte mit drei Freunden. Ich höre Musik, ich meditiere und bete.

COVID-19 Erfahrungen: Beispiele für Resilienz

- **Fühlten sich nicht vulnerable**

Ich habe keine Angst vor dem Coronavirus, in meinem Alter hat man vor nichts mehr Angst.

COVID ist wie ein kleines Lied – es ist jetzt da, und geht vorbei

- **Wussten sich zu beschäftigen**

Trotz meiner mangelnden Mobilität kann ich mich um vieles kümmern und bin an vielen Dingen interessiert: Lesen, Spiele spielen, fernsehen, telefonieren und E-Mail-Kontakte mit drei Freunden. Ich höre Musik, ich meditiere und bete.

- **Aktivierten innere Anpassungsstrategien**

Ich nehme das Positive aus dem, was ich noch habe! Ich lebe gelassen, weil ich nichts ändern kann. Ich halte Kontakt mit der Außenwelt, vor allem mit anderen Menschen in meinem Alter, die mehr oder weniger allein oder im Pflegeheim leben. Ich erlaube mir zu leben!

Zusammenfassung: SWISS100 Telefon-Studie

- **SWISS100: Erste Schweiz-weite Hundertjährigen-Studie**
- **Telefon-Studie mit Hundertjährigen ist möglich**
 - Schwierige Rekrutierung während COVID-19.
 - Eingeschränkte Repräsentativität, jedoch wertvolle Informationen.
- **Schweizer Hundertjährige zeigen Vulnerabilität & Resilienz**
 - Scheinen häufiger im Heim zu leben.
 - Scheinen gesundheitlich eingeschränkter zu sein.
 - Hohe interindividuelle Varianz bei kognitiven Leistungen.
 - Hohes Niveau psychologischer Stärken.
 - Höheres Wohlbefinden (?)
 - Beeindruckende Resilienz während COVID-19.
- **Replikation wichtig, um Effekte von Selektivität und Pandemie-Situation besser zu verstehen.**

Fazit: Leben mit 100 Jahren

- **Vulnerabilität UND Resilienz im hohen Alter:**
 - Biologische Bereiche zeigen mehr Vulnerabilität.
 - Starke Resilienz im psychologischen Bereich.
- **Komplexes Bild, bedarf Berücksichtigung von:**
 - verschiedenen Funktionsbereichen
 - aktuellen und “Lebensspannen“-Faktoren
- **Grosse interindividuelle Unterschiede erfordern differentielle Betrachtung des Einzelnen**
 - COVID-19 verdeutlicht Vulnerabilität & Resilienz, zeigt Wichtigkeit von personen-orientierten Massnahmen
- **Herausforderungen für Forschung und Praxis**

More coming soon... Vielen Dank!



Kontakt: daniela.jopp@unil.ch

SWISS100 Team

Projektleiter



Prof. Daniela S. Jopp
Lead Principal Investigator
UNIL



Prof. Stefano Cavalli
Principal Investigator
SUPSI



Prof. Armin von Gunten
Principal Investigator
CHUV



Prof. François Herrmann
Principal Investigator
HUG

Senior Researchers



Dr. Daniele Zaccaria
SUPSI



Dr. Barbara Masotti
SUPSI



Dr. Kim Uittenhove
UNIL



Adar Hoffman
UNIL

Zentrale Projektpartner



Prof. Mike Martin
UZH



Prof. Karl-Heinz Krause
UNIGE



Dr. Christina Röcke
Healthy Longevity Center



Dr. Flavian Delhaes
UNIGE



Dr. Mona Neysari
UNIGE



Dr. Justine Falciola
UNIGE

Weitere aktive Projektpartner



Dr. med. Graziano Ruggeri
Clinica Hildebrand



Prof. Emiliano Albanese
USI



Prof. Pasqualina Perrig-Chiello
UNIBE

Junior Researchers



Carla Gomes da Rocha
HES-SO Valais-Wallis/CHUV



Melanie Becker
UZH



Garnelle Ziade
UNIL