

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich |
| <b>Herausgeber:</b> | Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich   |
| <b>Band:</b>        | - (2000-2001)   |
| <b>Heft:</b>        | 72  |
| <b>Rubrik:</b>      | Altersmythos LXII : es ist nicht vorsehbar, welche älteren Frauen ihre Selbständigkeit bald verlieren werden  |

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### 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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.02.2026

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

## Altersmythos LXII

**Es ist nicht vorsehbar, welche älteren Frauen ihre Selbständigkeit bald verlieren werden.**

### Wirklichkeit:

**Frauen, die nur langsam Gehen können, Benzodiazepine konsumieren, depressiv oder übergewichtig sind, sich körperlich wenig betätigen, wenig Kraft in den Händen haben, neigen dazu, im Alltag abhängig zu werden, wenn sie alt sind.**

### Begründung:

**Die prospektive Untersuchung von 6.632 selbständigen, durchschnittlich 73 + 5 Jahre alten Frauen ergab als Prädikatoren der Verschlechterung in körperlich anspruchsvollen Haushaltaktivitäten (IADL) (d.h. Putzen, Einkaufen, Non-Stop-Treppensteigen, 300 m Gehen) resp. in Selbtpflegeaktivitäten (ADL) (d.h. Aufstehen, Ganzkörperwäsche, in Auto ein- und aussteigen, Ankleiden, Kleider vom Boden aufheben, Kochen, selbständig essen und trinken) bei Beschränkung auf modifizierbare Risiken folgendes Risikomass:**

## Punkte für

| Risiko  | IADL        | ADL       |
|---|-------------|-----------|
| <b>langs. Gehen (&lt; 1 m/Sek)</b>                        | <b>2</b>    | <b>2</b>  |
| <b>Benzodiazepine m. kurzer Halbwertszeit</b>             | <b>2</b>    | <b>1</b>  |
| <b>Depression</b>   | <b>2</b>    | <b>1</b>  |
| <b>Geringe körperliche Beteiligung (&lt; 450 Kal./Wo)</b> | <b>1</b>    | <b>1</b>  |
| <b>Übergewicht (BMI &gt; 29)</b>                          | <b>1</b>    | <b>1</b>  |
| <b>Handschwäche (&lt; 15 kg)</b>                          | <b>1</b>    | <b>0</b>  |
| <b>Benzodiazepine mit lang. Halbwertzeit</b>              | <b>0</b>    | <b>1</b>  |
| <b>Visus &lt; 20/40</b>                                   | <b>0</b>    | <b>1</b>  |
| <b>geringes Risiko</b>                                    | (>12 %) 0-1 | (2 %) 0-1 |
| <b>mäßiges Risiko</b>                                     | (25%) 2-3   | (10%) ≥2  |
| <b>hohes Risiko</b>                                       | (>39%) >4   |           |

L.A. Sarkisian et al: Modifiable risk factors  
(3) predict functional decline among older women. JAGS 48: 170-8, 2000