

Was können wir von Hundertjährigen lernen? Interview von Beat Steiger, Seniorweb mit Daniela Jopp, Leitende Projektverantwortliche der Studie, Universität Lausanne, SWISS 100 https://seniorweb.ch/2025/07/24/was-koennen-wir-von-hundertjaehrigen-lernen 24.7.2025	Que pouvons-nous apprendre des centenaires ? Entretien de Beat Steiger, Seniorweb avec Daniela Jopp, Université de Lausanne, cheffe de projet principale de l'étude SWISS 100 Traduction ChatGPT revue par Hans Peter Graf, FAAG et Daniela Jopp
Das Projekt SWISS 100 ist die erste landesweite, interdisziplinäre Studie über Hundertjährige in der Schweiz. Ziel war es, die Lebensweise und Lebensumstände von Hundertjährigen genauer kennenzulernen. Die Studie dauerte von 1. 1. 2020 bis 28.2. 2025. Daran beteiligt waren Forschende aus verschiedenen Disziplinen (Medizin, Biologie, Psychiatrie, Psychologie, Soziologie) der Universitäten Lausanne, Genf, Zürich und der Fachhochschule der italienischen Schweiz (SUPSI). Finanziert wurde die Studie vom Schweizerischen Nationalfonds, den vier Hochschulen, den Universitätsspitalern Genf und Lausanne, der Age-Stiftung und der Minerva-Stiftung. Auch Pro Senectute unterstützte die Studie. Gesamthaft wurden 446 Personen im Alter von 100 Jahren und älter sowie deren Angehörige befragt. Die Studienteilnehmer stammten aus allen Landesteilen und wurden telefonisch oder mündlich vor Ort befragt. Bisher wurden 10 Publikationen zum Thema SWISS 100 oder mit Erwähnung der Studie verfasst, 78 Präsentationen an Konferenzen gehalten und über 80 Medienberichte geschrieben. Seniorweb stellte der Leitenden Projektverantwortlichen der Studie, Daniela Jopp von der Universität Lausanne, einige Fragen: Beat Steiger: <i>Daniela Jopp, entsprechen die Studienergebnisse Ihren Erwartungen oder gab es Überraschungen ?</i> Daniela Jopp : Beides. Zum einen haben wir in der Studie in der Schweiz Übereinstimmungen gefunden zu anderen internationalen Studien (z.B. aus Japan, Frankreich, Deutschland). Bestätigt hat sich, dass die meisten Hundertjährigen gesundheitliche Einschränkungen haben und dass die gesundheitlichen Beeinträchtigungen in der Schweiz stärker waren als international. Erfreulich ist, dass 54% der befragten Personen keine oder kaum kognitive Beeinträchtigungen hatten. Das ist eine gute Nachricht, weil damit das Vorurteil, hundertjährige Personen seien tendenziell dement, widerlegt ist. Bestätigt hat sich auch in Übereinstimmung mit internationalen Studien, dass die Varianz sehr gross ist. Es gibt Hundertjährige, die topfit sind, andere sind sehr eingeschränkt.	Le projet SWISS 100 est la première étude interdisciplinaire nationale sur les centenaires en Suisse visant à examiner le mode de vie et les conditions de vie des centenaires. L'étude a été menée à bien entre le 1.1. 2020 et le 28.2.2025. Y participaient des chercheuses et chercheurs de plusieurs disciplines (médecine, biologie, psychiatrie, psychologie et sociologie) des universités de Lausanne, Genève, Zurich et de la SUPSI (Haute école spécialisée de la Suisse italienne). Elle fut financée par le Fonds national suisse de la recherche scientifique, les universités et hôpitaux universitaires de Genève et Lausanne, la Age-Stiftung et la Fondazione Minerva. Elle a aussi bénéficié d'un soutien de Pro Senectute. Au total 446 centenaires et leurs proches issus de toutes les régions de Suisse furent interviewés soit par téléphone soit par des entretiens sur place. Jusqu'à maintenant le projet a abouti à 10 publications scientifiques portant sur SWISS100 ou la mentionnant, 78 présentations lors de conférences et plus de 80 articles dans les médias. Seniorweb a posé quelques questions à Prof. Daniela Jopp, Université de Lausanne, cheffe de projet : Beat Steiger : <i>Daniela Jopp, les résultats de l'étude correspondent-ils à vos attentes ou y a-t-il eu des surprises ?</i> Daniela Jopp : Les deux. D'une part, nous avons trouvé en Suisse des résultats concordants avec d'autres études internationales (par ex. au Japon, en France, en Allemagne). Il a été confirmé que la plupart des centenaires présentent des limitations de santé et que celles-ci étaient plus marquées en Suisse qu'au niveau international. Bonne nouvelle : 54 % des personnes interrogées n'avaient aucune ou très peu de déficiences cognitives. C'est un résultat réjouissant car cela contredit l'idée préconçue selon laquelle les centenaires seraient généralement atteints de démence. Nous avons aussi pu constater, à l'instar d'autres études, de grands écarts entre les personnes : certains centenaires sont en pleine forme, d'autres très limités.

Ein anderes Thema ist der oft beklagte Verlust von lieb gewonnenen Menschen aus der Familie und dem Freundeskreis. So sagen ca. 30%, dass sie keine Freunde mehr haben. Viel besser ist es bei den Angehörigen und da sind Hundertjährige in der Schweiz im internationalen Vergleich relativ gut dran. So sagen 28%, sie hätten guten Kontakt zu drei bis fünf Angehörigen, 23% sogar mit fünf bis acht. Das lässt uns vermuten, dass Hundertjährige in der Schweiz besser in der Verwandtschaft eingebettet sind als in anderen Ländern. Trotzdem sagen 22%, dass sie sich oft einsam fühlen. Woran das liegt, müssen wir noch vertieft analysieren.

Gefreut hat uns auch das hohe Niveau an Lebenszufriedenheit: 92% geben an, zufrieden zu sein – und das finden wir sehr beachtlich; in früheren Studien waren es um die 80%. Und wir hatten nicht den Eindruck, dass sie sich einfach mit ihrem Schicksal abfinden und nicht jammern wollen, sondern eher, dass sich im hohen Alter eine Art Grundzufriedenheit einstellt, vielleicht weil man doch merkt, dass man etwas erreicht hat oder wie eine Kollegin in einer Studie vermutet, dass sich eine Stimmung ausbreitet, die sie als « happy to be 100 » bezeichnet. Wir haben herausgefunden, dass Zufriedenheit eher mit subjektiven Faktoren zusammenhängt als mit objektiven medizinischen Befunden. Wichtig ist, ob eine Person eher optimistisch ist und Lebenssinn empfindet. Das Zufriedenheitsparadox ist auch bei Hundertjährigen festzustellen, nämlich dass trotz zunehmender Gebrechlichkeit und zunehmenden Einschränkungen die Zufriedenheit wider Erwarten stabil bleibt. Dabei gibt es die einen, die aktiv nach aussen hin verändern wollen, was sie unzufrieden macht, andere sich nach innen arrangieren mit den zunehmenden Einschränkungen und sich die Laune nicht verderben lassen wollen. Die Resilientesten benutzen beide Strategien.

Überrascht hat uns das Phänomen, dass auch Hundertjährige mit Exit aus dem Leben gehen – unseren Beobachtungen zufolge aus verschiedenen Gründen: Die einen, weil sie nicht abhängig sein wollen. Dann gibt es andere, die sind einfach müde, sie haben genug. Aber die Hintergründe müssen wir noch genauer analysieren. Wir haben auch mit Angehörigen von Hundertjährigen, die Exit gewählt haben, Interviews geführt. Aber sie sind noch nicht ausgewertet.

Un autre sujet est la perte souvent déplorée de proches de la famille ou d'amis. Environ 30 % déclarent ne plus avoir d'amis. La situation est bien meilleure avec les membres de la famille : 28 % disent avoir de bons contacts avec trois à cinq parents, et 23 % avec cinq à huit. Cela laisse supposer que les centenaires en Suisse sont mieux intégrés dans leur réseau familial qu'ailleurs.

Malgré cela, 22 % affirment se sentir souvent seuls. Nous devons encore analyser en détail pourquoi c'est le cas.

Bonne nouvelle concernant le niveau élevé de satisfaction avec la vie : 92 % se disent satisfaits – une proportion remarquable ; dans des études précédentes, c'était autour de 80 %. Et nous n'avons pas eu l'impression qu'ils se résignent simplement à leur sort ; il semble plutôt qu'un état de satisfaction de fond s'installe avec l'âge, peut-être parce qu'on prend conscience d'avoir accompli quelque chose ou comme formulé par une collègue un effet « *happy to be 100* ».

Nous avons constaté que la satisfaction dépendait plus de facteurs subjectifs que de données médicales objectives. Ce qui est important c'est le sentiment de plutôt rester optimiste et de garder un sens à la vie.

Le paradoxe de la satisfaction se constate aussi chez les centenaires : malgré les pertes, les limitations croissantes et la fragilité, la satisfaction reste étonnamment stable. Certains cherchent activement à changer ce qui les rend insatisfaits, d'autres s'adaptent intérieurement avec leurs limitations croissantes pour préserver leur humeur. Les plus résilients combinent les deux stratégies.

Nous avons été surpris de découvrir que certains centenaires optent pour un suicide assisté par EXIT – ceci selon nos observations pour différentes raisons : certains ne veulent pas être dépendants, d'autres se sentent simplement fatigués et estiment avoir assez vécu. Nous devons encore analyser plus en détail les raisons : nous avons également interrogé les familles concernées par ces cas, mais ces données ne sont pas encore exploitées.

Was können Hochbetagte aus der Studie lernen, damit sie im hohen Alter trotz altersbedingten Einschränkungen eine möglichst gute Lebensqualität erhalten können?

Sie können lernen, was auch für Jüngere gilt, nämlich sich um seine Gesundheit zu kümmern. Dazu gehören: Beweglichkeit und Mobilität erhalten; kognitive Leistungsfähigkeit entwickeln und hochhalten, etwa durch Weiterbildung, Interesse und Offenheit.

Auf sozialer Ebene ist es wertvoll, sich einen funktionierenden Freundeskreis zu erhalten, sich mit der Familie gut zu stellen und Schwierigkeiten, wenn möglich durch Gespräche auszuräumen, zur Not auch mit professioneller Hilfe. Wichtig ist, Beziehungen zu klären, allenfalls sogar einseitig und damit klarkommen, dass die andere Person so ist, wie sie ist. Aber der Versuch im Gespräch zu bleiben oder wieder ins Gespräch zu kommen, ist meistens lohnend.

Bei Hundertjährigen fällt mir auf, dass sie früher sehr aktiv und mit Begeisterung unterwegs waren, jetzt vielleicht aufgrund der Einschränkungen weniger, aber Aktivität und Begeisterung beim Tun ist förderlich für ein gutes Altern. Es tut gut, sich schon in jüngeren Jahren zu fragen: *Was ist es denn, was mich begeistert und erfüllt?* Das muss nicht immer der Beruf sein. Aber diese Einstellung zu kultivieren, tut gut. Zudem ist eine optimistische Perspektive gesünder als eine pessimistische, auch bei Krankheiten, nach Operationen usw. Wer optimistisch ist, erholt sich oft schneller.

Inwiefern ist ein hohes Alter Schicksal, inwiefern durch die Gene, inwiefern durch die Lebensführung mitbeeinflusst?

Da gibt es verschiedene Perspektiven, aber der Einfluss der Gene auf die Lebensspanne ist weniger stark, als man lange geglaubt hat. Heute geht man davon aus, dass der Alterungsprozess nur zu 20 bis 30% genetisch bedingt ist und damit zu grossen Teilen von der Lebensführung abhängt, also von guter Ernährung, genügend Bewegung, erfreulichen sozialen Kontakten und sinnvollen Aktivitäten.

Viele haben Angst vor Demenz im hohen Alter. Kann man dagegen etwas tun?

Nun, das kommt auf die Art der Demenz ab. Aber generell kann man sagen, dass durch körperliche Bewegung, Bildung und soziale Interaktionen demenzielle Prozesse hinausgezögert werden können. Auch eine gute Schlafhygiene scheint wichtig, da im Schlaf Prozesse stattfinden, die helfen, das Gehirn

Que peuvent apprendre les personnes très âgées de l'étude pour maintenir une bonne qualité de vie malgré les limitations liées à l'âge ?

Elles peuvent apprendre ce qui vaut aussi pour les plus jeunes : prendre soin de leur santé. Cela inclut : préserver mobilité et souplesse ; entretenir les capacités cognitives p.ex. grâce à la formation continue, l'intérêt et un esprit d'ouverture.

Sur le plan social, il est précieux de conserver un cercle d'amis actif, d'avoir de bonnes relations avec la famille et de régler les conflits par le dialogue, au besoin avec une aide professionnelle. Il est important de clarifier les relations, parfois même de manière unilatérale, et d'accepter que l'autre reste tel qu'il est. Mais tenter de rester en contact vaut presque toujours la peine.

Ce qui me frappe chez les centenaires, c'est d'avoir été souvent très actifs et engagés en tant que plus jeunes ; même si leurs limitations les freinent aujourd'hui, l'activité et l'enthousiasme favorisent un bon vieillissement.

Il sera bon de se poser la question dès son plus jeune âge : *qu'est-ce qui me passionne et me comble ?* Cela ne doit pas toujours être le travail. Cultiver cet état d'esprit est précieux. Une attitude optimiste sera aussi meilleure qu'une attitude pessimiste, même en cas de maladie ou après une opération : les optimistes récupèrent souvent plus vite.

Jusqu'à quel point arriver à un grand âge est-ce une question de destin, de gènes ou de mode de vie ?

Sur ce point les perspectives varient, mais l'influence des gènes sur l'espérance de vie est moins forte qu'on le croyait. On estime aujourd'hui que le vieillissement n'est génétiquement déterminé qu'à 20-30 % ; le reste dépend largement du style de vie : bonne alimentation, activité physique suffisante, relations sociales plaisantes et activités porteuses de sens.

Beaucoup craignent la démence au grand âge. Peut-on faire quelque chose ?

Cela dépendra du type de démence. Mais on peut généralement affirmer que l'activité physique, la formation et les interactions sociales peuvent retarder les processus démentiels. Une bonne hygiène du sommeil semble aussi importante : des processus se produisent pendant le sommeil qui contribuent à la santé du cerveau. Mais cela reste

gesund zu halten. Aber das ist noch zu wenig erforscht. Ein oft übersehener Risikofaktor ist auch schlechtes Hören – möglicherweise weil dann sozialer Austausch schwerer wird und die Menschen sich zurückziehen. Sich ein Hörgerät zulegen kann da sehr helfen.

Ungefähr die Hälfte der befragten über Hundertjährigen leben zuhause, die Hälfte in Pflege- oder Altersheimen. Gibt es diesbezüglich wichtige Erkenntnisse?

In Pflegeheimen sind Einsamkeit und Depressionen häufiger. Aber daraus kann nicht geschlossen werden, dass diese Institutionen Einsamkeit und Depressionen erzeugen. Heute sind es vor allem Menschen mit starken körperlichen Einschränkungen, die in Pflegeeinrichtungen leben und nicht mehr zu Hause betreut werden können; eventuell sind die ebenfalls alten Kinder dazu nicht in der Lage. Aber sicher ist es wünschenswert, wenn Aktivitäten und soziale Interaktion in Pflegeheimen erhöht werden. Aber was Pflegenden zu leisten haben ist enorm und da bleibt der persönliche Austausch manchmal auf der Strecke. Da wäre es wichtig, dass wir mehr Leute von aussen reinholen. Da müssen wir uns was einfallen lassen.

Haben Sie den Einfluss von Religion oder Spiritualität auf die Lebensqualität im hohen Alter untersucht?

Wir haben Daten, aber wir haben sie noch nicht untersucht. Da bin ich gespannt.

Mitte 2024 gab es in der Schweiz 2177 über Hundertjährige, von denen 446 in Ihrem Projekt berücksichtigt wurden. Wie haben Sie die 446 ausgewählt?

Unsere Studie hatte den Vorteil, dass wir vom Bundesamt für Statistik Adressen von Hundertjährigen bekamen, weil unsere Studie als wertvoll für die Schweiz erachtet wurde. Eine Zufallsauswahl dieser Personen schrieben wir in den Studienregionen an und motivierten sie zur Teilnahme. Aber es gab natürlich einige, die keine Lust hatten oder meinten, sie könnten nichts zur Studie beitragen. Die Repräsentativität ist deswegen nicht perfekt, aber wir konnten ja niemanden zwingen, mitzumachen. Wichtig ist, dass durch unser Vorgehen nicht nur Fitte, Zufriedene und Aktive teilgenommen haben. Hundertjährige mit stark eingeschränkter Gesundheit wurden ebenfalls berücksichtigt und wurden durch ein Familienmitglied vertreten. Zudem haben wir versucht, eine möglichst hohe Repräsentativität zu erlangen unter Berücksichtigung aller Regionen der Schweiz, der unterschiedlichen Grade der Beeinträchtigung, des

peu étudié. Un facteur de risque souvent négligé est la mauvaise audition : elle peut compliquer les échanges sociaux et favoriser le repli. Se procurer un appareil auditif pourra donc beaucoup aider.

La moitié des centenaires interrogés vivent à domicile, l'autre moitié en établissement. Y a-t-il des enseignements à en tirer ?

Dans les EMS, solitude et dépression sont plus répandues. Mais on ne peut pas en déduire que ces institutions en soient la cause. Aujourd'hui, ce sont surtout les personnes avec de lourdes limitations physiques qui y vivent car elles ne peuvent plus être soignées à domicile ; leurs enfants, eux-mêmes âgés, ne sont souvent plus en mesure de les prendre en charge. Il serait néanmoins souhaitable d'augmenter les activités et interactions sociales dans les établissements. Mais le travail du personnel est immense et le temps pour l'échange personnel manque parfois. Il serait important d'impliquer plus de bénévoles ou de personnes extérieures.

Avez-vous étudié l'influence de la religion ou de la spiritualité sur la qualité de vie au grand âge ?

Nous avons des données, mais elles n'ont pas encore été analysées. J'ai hâte de voir les résultats.

Mi-2024, la Suisse comptait 2 177 centenaires, dont 446 ont été inclus dans votre projet. Comment les avez-vous sélectionnés ?

Notre étude a eu le privilège d'obtenir de l'Office fédéral de la statistique les adresses des centenaires, car SWISS100 a été jugée importante pour la Suisse.

Nous avons identifié un échantillon aléatoire des centenaires dans les régions de l'étude et nous les avons invités à participer. Certains n'ont pas voulu ou pensaient ne rien pouvoir apporter. L'échantillon n'est donc pas parfaitement représentatif, mais nous ne pouvions contraindre personne. Il est important de noter que notre manière de procéder visait une participation au-delà des personnes en pleine forme, satisfaites de la vie et active. Nous y avons aussi inclus des centenaires en mauvaise santé, représentés par un membre de leur famille tout en veillant à inclure toutes les régions du pays, les différents degrés de limitations, niveaux d'éducation, situations de vie, sexes et conditions financières, etc.

Bildungsgrades, der Wohnsituation, des Geschlechts, der finanziellen Verhältnisse usw.

Haben Sie Tipps für Angehörige von Hochbetagten?

Mir ist aufgefallen, dass Hundertjährige oft gerne über Sterben und Tod reden würden, aber Angehörige sich oft scheuen, diese Themen anzusprechen. Wichtig ist, im Gespräch zu bleiben und dabei herauszufinden, worüber die Hundertjährigen gerne reden, auch wenn man selber allenfalls Hemmungen hat. Also im Gespräch bleiben, aber nichts erzwingen.

Wichtig ist auch, dass Angehörige da sind, wenn nötig, aber nicht überbehüten oder bevormunden. Und sich bei Bedarf Unterstützung holen, damit die gemeinsame Zeit nicht nur aus Unterstützung besteht, sondern ein schönes Beisammensein – Quality Time – möglich ist.

Haben sich aus der SWISS 100 Studie Fragen ergeben, denen sich Forschende in naher Zukunft widmen sollten?

Wir sind erst am Anfang unserer Auswertung, weil wir durch COVID bei der Datenerhebung viel Zeit verloren haben. Im Vordergrund sind etwa folgende Fragen: Wie kann die Lebensqualität im hohen Alter verbessert werden? Durch welche Faktoren kann dies in Pflegeheimen erreicht werden? Was können wir tun, damit Hochbetagte aktiv bleiben? Wie können wir den Austausch zwischen den Generationen intensivieren? Wie können negative Altersstereotype gegen das hohe Alter abgebaut werden?

Wir sind gerade dabei, eine Ausstellung über Hundertjährige aus den drei Sprachregionen zu erstellen, in welcher auch die Ergebnisse unserer Arbeit präsentiert werden. Wir hoffen, dass wir damit die bestehenden Altersstereotype in Frage stellen und idealerweise verbessern können.

Avez-vous des conseils pour les proches de personnes très âgées ?

J'ai été frappée que les centenaires aimeraient souvent parler de la mort, mais que les proches hésitent à aborder le sujet. Il est important de rester dans le dialogue et de découvrir de quoi ils ont envie de parler, même si cela met mal à l'aise. Il faut rester en contact sans rien forcer.

Il est aussi important d'être présent quand il le faut, mais sans surprotéger ni infantiliser. Et demander du soutien au besoin, pour que le temps passé ensemble ne soit pas uniquement du soutien, mais aussi un moment agréable – de la « *Quality Time* ».

Quelles questions méritant l'attention des chercheurs et des chercheuses dans un avenir proche ont été dénichées par l'étude SWISS 100 ?

Nous ne sommes qu'au début de notre analyse ; le COVID a retardé la collecte des données.

Les questions principales sont :

- comment améliorer la qualité de vie au grand âge ?
- quels facteurs peuvent y contribuer en EMS ?
- comment maintenir actives les personnes super âgées?
- comment intensifier les échanges entre générations ?
- comment réduire les stéréotypes négatifs face au grand âge ?

Nous sommes en train de préparer une exposition sur des centenaires dans les trois régions linguistiques centrales, où seront présentés nos résultats. Nous espérons ainsi remettre en question les stéréotypes sur la vieillesse et idéalement améliorer sa perception.