

Geistig & körperlich fit

Ideen und Anregungen
für Aktivitäten mit Senioren



Mit einem Beitrag der Schweizerischen Alzheimervereinigung Sektion beider Basel

Vorwort

„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.“ Jeder kennt diese Weisheit, aber die Umsetzung ist nicht immer einfach. Einer internen Umfrage von Home Instead Seniorenbetreuung zufolge, ist es eine der grössten Herausforderungen für Senioren, körperlich und geistig aktiv zu bleiben. Auch die Experten der Schweizerischen Alzheimervereinigung Sektion beider Basel sind davon überzeugt, dass ein gut funktionierendes Gehirn und ein gesunder Körper unerlässlich sind für Unabhängigkeit und Lebensqualität im Alter.

Was aber bedeutet dies für den Alltag von Senioren und deren Angehörige sowie Betreuende? Wie kann man ältere Menschen dazu motivieren aktiv und neugierig zu bleiben? Gibt es eine Prävention für Demenz?

In den meisten Fällen ist Passivität der erste Schritt zum physischen und psychischen Abbau. Dabei ist es meistens mit keinem grossen Aufwand verbunden, Senioren für ein aktives Leben zu begeistern. Wichtig ist, dass betagte Menschen das Bewusstsein entwickeln, dass sie von einer aktiven Lebensweise profitieren, Spass daran haben und sich sicher dabei fühlen.

Wir von Home Instead Seniorenbetreuung haben zusammen mit Geriatrie-Experten Kärtchen mit Übungen erarbeitet, die Anregung sein sollen, etwas Bewegung in den Alltag von betagten Menschen zu bringen. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele wach zu halten. Angehörige und Betreuende spielen dabei eine wichtige Rolle, denn sie sind es vielfach, die Senioren zu einem aktiven Leben animieren und ihnen dessen Wichtigkeit vermitteln.



Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Ein ganzheitliches Wohlbefinden bringt Lebensfreude im Alter. Bleiben Sie in Bewegung!

Paul Fritz
Geschäftsführer Home Instead Schweiz AG

GEISTIG & KÖRPERLICH FIT

Ein Beitrag der Schweizerischen Alzheimervereinigung Sektion beider Basel

Home Instead möchte mit der Broschüre „Geistig & körperlich fit“ darauf aufmerksam machen, dass es für ein gesundes Altern essentiell ist, physisch aktiv zu bleiben und sein Gehirn zu fordern. Aber lässt sich damit auch einer Demenzerkrankung vorbeugen?

Es gibt bis heute keine Vorbeugungsmassnahme, die das Auftreten einer Demenz verhindern kann, weil das Risiko einer Erkrankung mit zunehmendem Alter steigt. Und da in unserer Gesellschaft immer mehr ältere Menschen leben, nimmt die Anzahl Demenzbetroffener kontinuierlich zu.

Gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung – möglichst an der frischen Luft -, Vermeidung von Übergewicht, Training der intellektuellen Leistungen und Pflege sozialer Kontakte haben jedoch einen positiven Einfluss auf die Gesundheit unseres Gehirns. So gesehen, kann jeder Mensch eigenverantwortlich einiges zur Gesunderhaltung seines Gehirns beitragen.

In der Schweiz leben zurzeit 110.000 Personen mit Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz. Im Jahr 2030 werden es voraussichtlich schon doppelt so viele sein und im Jahr 2050 bereits mehr als 300.000. Wie kann man ein aktives Leben im Alter führen, um das Risiko einer Erkrankung zu reduzieren?

Die Aktivitätenkärtchen in der Home Instead Broschüre liefern viele Ideen und Anregungen, um geistig und körperlich fit zu bleiben. Generell reichen oft kleine Änderungen der Routine schon: früher aus dem Bus aussteigen, die Treppen nehmen statt den Lift, wöchentlich mit Bekannten wandern gehen. Forscher haben herausgefunden, dass Menschen mit einem grossen Bekanntenkreis

geistig länger aktiv bleiben. Unser Gehirn wird durch den Kontakt mit vielen Menschen mehrfach angeregt. Wir müssen uns in Gesprächen daran erinnern, was uns andere erzählt haben. Wir bleiben aufmerksam, wenn wir mitsprechen wollen.

Wie funktioniert das Zusammenspiel von Körper Geist und Seele?

Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Worüber wir nachdenken und wie wir uns fühlen, hat einen enormen Einfluss auf unser körperliches Befinden. Wenn es der Seele gut geht, ist der Körper gesünder. Wenn es der Seele schlecht geht, dann geht es auch dem Körper schlecht. Denken Sie nur an die verschiedenen Redensarten, die das Zusammenspiel von Körper und Seele beschreiben, beispielsweise „sich etwas zu Herzen nehmen“ oder „ein Problem bereitet uns Kopfzerbrechen“.

Menschen mit einer zuversichtlichen Lebenseinstellung haben ein viel geringeres Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, und sie haben eine höhere Lebenserwartung. Optimistisch eingestellte Menschen können besser mit Stress umgehen und haben weniger Stresshormone in ihrem Körper. Und die Heilungschancen sind grösser, wenn Menschen an ihre Genesung glauben und zuversichtlich in die Zukunft blicken.

Was sind Anzeichen für eine Demenzerkrankung?

Der Verdacht einer Demenzerkrankung besteht bei einer Abnahme der Hirnleistung, die zu einer Verminderung der Alltagskompetenzen führt. Das Hauptsymptom aller Demenzformen ist eine Störung des Gedächtnisses. Um die Diagnose Demenz stellen zu können, muss aber mindestens noch ein weiterer Bereich wie die Sprache, das Orientierungsvermögen, die Organisation von alltäglichen Dingen oder das Erkennen von Personen oder Gegenständen betroffen sein. Die vorhandenen Defizite stellen eine deutliche Verschlechterung gegenüber einem früheren Leistungsniveau dar und verursachen in bedeutsamer Weise Beeinträchtigungen im beruflichen und sozialen Umfeld der betroffenen Person.

Altert das Gehirn?

Lange Zeit hat die Wissenschaft angenommen bei unserem Gehirn handelt es sich um ein festes Gerüst, das in den späten Jugendjahren fertig gebaut sei.

Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse jedoch sehen das anders: Das Gehirn verändert seine Struktur auch im Erwachsenenalter, neue Verknüpfungen bilden sich, je nachdem wie es gebraucht wird. Der Abbauprozess kann sich verlangsamen wenn man geistig aktiv bleibt. Lesen, Denksportaufgaben, jassen oder musizieren ist ein Gehirntaining, das auch noch Spass macht!

Ab wann sollte man sich bei Vergesslichkeit ärztlichen Rat einholen?

Es ist wichtig, möglichst frühzeitig zum Hausarzt zu gehen. Wenn die Leistung des Gehirns abnimmt, können verschiedene Ursachen dahinter stecken. Der Arzt stellt fest, ob unter Umständen Nebenwirkungen von Medikamenten dafür verantwortlich sind oder eine Depression vorliegt. Bei unklaren oder auffälligen Resultaten wird meistens ein Team von Spezialisten hinzugezogen. Dies hilft, besser mit der Krankheit umzugehen und die richtigen Behandlungen einzuleiten.



Die Schweizerische Alzheimervereinigung, Sektion beider Basel, wurde 1989 gegründet. Sie vertritt die Anliegen und Rechte von Menschen mit Demenz sowie deren Angehörigen. Ferner informiert, berät und unterstützt sie Betroffene und Fachpersonen.

ÜBER HOME INSTEAD

Home Instead Seniorenbetreuung ist der weltweit führende Anbieter von Alltagsbegleitung und Betreuung von Senioren zuhause.

Unsere Dienstleistungen sind vielfältig und werden stets den Bedürfnissen und Wünschen unserer Kunden angepasst. Sie können unsere Betreuung von wenigen bis zu 24 Stunden täglich in Anspruch nehmen.

Unsere Mitarbeitenden, die wir CAREGiver nennen, sind einfühlsam und gut geschult, insbesondere auf Alzheimer und Demenz. Home Instead wird häufig zur Entlastung von Angehörigen eingesetzt: Damit diese sich selbst wieder spüren und Kraft für ihre anspruchsvolle Aufgabe tanken können.

Fragen Sie nach den gratis Kärtchen „Geistig & körperlich fit“ mit vielen Ideen und Anregungen für Aktivitäten mit Senioren.

Bewahren Sie die Kärtchen in dieser Lasche auf.

Home Instead Schweiz AG
Industriestrasse 9
CH-4313 Möhlin
Gratisnummer: 0800 550 440
www.homeinstead.ch
info@homeinstead.ch



www.homeinstead.ch

Jede Home Instead Geschäftsstelle ist unabhängig und selbstständig.

©2011 Home Instead Schweiz AG