

Stadtseniorentag Freiburg

24. Oktober 2017, Bürgerhaus Seepark

**Gesund bleiben im Alter –
wie schaffe ich das –
wer hilft mir dabei?**



Dokumentation

Stadtseniorentag 2017 – Gesund bleiben im Alter

Gesundheit ist ein hohes Gut. Wer gesund ist, ist selbstständig und kann auch selbst bestimmen.

Wie schafft man es, gesund zu bleiben? Was kann dabei helfen? Dies waren die zentralen Leitfragen des Stadtseniorentags am 24.10.2017 in Freiburg. In Vorträgen, Podiumsdiskussionen und Workshops wurde über das Thema Gesundheit nachgedacht, Möglichkeiten und Angebote diskutiert und über Netzwerke und Ansprechpartner in Freiburg informiert. Wie immer ging es auch darum, die Anliegen und Wünsche der älteren MitbürgerInnen zu hören und zu sammeln.

Nach der Mittagspause ging es wie gewohnt mit einem geselligen Spaziergang, diesmal auch mit einem Rollator-Training und Bewegung im Freien, mit „Fitness fürs Gehirn“ und humorvollen Liedern weiter. Der Stadtseniorentag endete mit der Quizauflösung und der Verteilung der Gewinne.

In dieser Dokumentation werden die zentralen Ergebnisse des Vormittags zusammengefasst.

Inhaltsverzeichnis

Impulsvortrag.....	3
Podiumsdiskussion.....	4
Workshop 1: Wie ernähre ich mich gut mit zunehmendem Lebensalter?.....	6
Workshop 2: Was tun bei Sehbeeinträchtigung?.....	7
Workshop 3: Gute Versorgung für chronisch kranke Menschen.....	8
Workshop 4: Lernen bei Demenz ist möglich!.....	9
Impressum/Kontakt.....	10

Impulsvortrag

„Was bedeutet ‚gesund‘ im höheren Lebensalter?“

Dr. Bernhard Heimbach (Ärztlicher Leiter des Zentrums für Geriatrie und Gerontologie (ZGGF), Universitätsklinikum Freiburg), Prof. Dr. Ines Himmelsbach (Soziale Gerontologie, Katholische Hochschule Freiburg)

Dr. Bernhard Heimbach setzte erste Impulse zum Thema „Gesundheit im höheren Lebensalter“ aus Sicht der Geriatrie: Nahezu allen Älteren gleich sei der Wunsch, auch im hohen Alter ein gesundes Leben führen zu können.

Was aber tun, wenn die Kräfte nachlassen? Die Taschen zu schwer werden, die Treppe zu steil, wenn der Arzttermin vergessen wird?

Diese Zunahme der Verletzlichkeit, der Vulnerabilität sei Teil des Älterwerdens. Dadurch verliere aber so mancher auch das Selbstvertrauen und ziehe sich zurück. Und weil viele ältere Menschen anderen nicht zur Last fallen wollen, führe das dazu, dass sie mit anderen gar nicht erst über ihre Probleme und Sorgen sprechen.

Auch deshalb werde es immer wichtiger, frühzeitig von außen zu erkennen, ob ein geriatrischer Bedarf vorliegt.

Prof. Dr. Himmelsbach beleuchtete aus Sicht der Gerontologie das Thema Gesundheit.

Sie stellte das Konzept der „Salutogenese“ von Aaron Antonovsky vor, das die Fragen beinhaltet: Wie stellen wir Gesundheit her? Wie kann Gesundheit erhalten werden?

Gesundheit sei kein Zustand, sondern ein Prozess. Besonders wichtig sei das so genannte Kohärenzgefühl: Das Vertrauen darauf, dass das, was an inneren und äußeren Einflüssen auf uns einwirkt, verstehbar ist und dass die damit verbundenen Herausforderungen bewältigbar seien. Und außerdem gebe es die Dimension der Sinnhaftigkeit: Nämlich das Gefühl, dass die Anstrengungen, die geleistet werden müssen, um mit den Herausforderungen umzugehen, sich lohnen.

Wichtig sei auch das Konzept der objektiven und subjektiven Gesundheit: Der objektive Gesundheitsstatus einer Person und das subjektive Empfinden, wie krank sich der Einzelne einschätzt, können sehr unterschiedlich sein.

Zuletzt sei die Fähigkeit zur Kompensation von nachlassenden Kräften oder schwindenden Fähigkeiten durch den älteren Menschen wichtig, um den Herausforderungen im Alter zu begegnen.

Podiumsdiskussion zum Thema „Gesund bleiben im Alter“

TeilnehmerInnen: Dr. Bernhard Heimbach (Ärztlicher Leiter des Zentrums für Geriatrie und Gerontologie (ZGGF), Universitätsklinikum Freiburg), Prof. Dr. Ines Himmelsbach (Soziale Gerontologie, Katholische Hochschule Freiburg), Dr. Fabian Frank (Versorgungsforschung Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg), Dr. Margrit Ott (Oberärztin am ZGGF), Dr. Sebastian Voigt-Radloff (Forschungskordinator am ZGGF)

Moderation: Anita Rüffer (freie Journalistin)

Wie bleibt man im Alter gesund, wie kann die Gesundheit gefördert werden? Die Podiumsdiskussion mit VertreterInnen von Universitätsklinikum und Katholischer Hochschule brachte dabei vielfältige Aspekte ein, die zum Vertiefen in den Workshops anregten.

Was ist denn nun wichtig für die Gesundheit im Alter, diese Frage stellte Anita Rüffer zu Beginn. Von den Diskutierenden gab es vielfältige Antworten:

Je früher man anfangs, geistig aktiv zu sein, desto mehr tue man für seine Gesundheit. Je mehr Ressourcen man im Vorfeld aufgebaut habe, desto besser könne im Alter mit Abbauprozessen umgegangen werden.

Auch Netzwerke im persönlichen Umfeld seien bedeutsam: z.B. die Einbindung in Familie und Nachbarschaft. Diese soziale Eingebundenheit habe einen „Puffereffekt“, z.B. bei psychischen Belastungen.

Wichtig sei es, sich ausgewogen zu ernähren – eine gute Richtlinie dafür seien die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Protein- und nährstoffreiche Nahrung stehe dabei im Fokus, da im Alter oft geringere Mengen pro Mahlzeit zu sich genommen werden. Außerdem sei insbesondere im höheren Lebensalter ab 80 Jahren zu beachten, nicht zu viel abzu-

nehmen, weil es schwer sei, dann wieder Gewicht zu gewinnen.

Die soziale Komponente sei dabei nicht zu vernachlässigen: gerade offene Mittagstische in den Quartieren bzw. Begegnungsstätten seien eine hervorragende Gelegenheit, um sich zum einen ausgewogen zu ernähren und zum anderen, um Menschen zu treffen und Möglichkeiten zu sozialen Kontakten schaffen.

Neue Medien bieten neue Möglichkeiten: z.B. gebe es eine App, die alte und junge Menschen zum Essen zusammenbringen soll: Wer viel gekocht hat, sucht über die App Menschen, die mitessen wollen. Für neue Ideen und die Schaffung von Begegnungsmöglichkeiten brauche es aber Ideengeber und Initiatoren. Ergebnisse von Studien zum Einsatz von modernen technischen Möglichkeiten würden zeigen, dass eine konkrete Begleitung zu einzelnen Funktionen z.B. von einem Handy eine gute Unterstützung zum Erlernen von modernen Techniken sei.

Gesund bleiben im Alter – wie schaffe ich das – wer hilft mir dabei?

Aber auch die Technik selbst müsse viel „menschenfreundlicher“ werden, damit sie besser bedien- und verstehbar wird.

Beratungen in den verschiedenen Bereichen sollten die psychosoziale Komponente in Gesprächen mehr beachten und sich die Zeit nehmen, älteren Menschen zuzuhören.

Das geriatrische Assessment biete gute Möglichkeiten, um zu erfassen, wie die individuelle gesundheitliche Situation des älteren Menschen sei, um dann Maßnahmen zu entwickeln, um beispielsweise Fähigkeiten wiederherzustellen. Bei chronischen Krankheiten gehe es um eine gute Koordination der verschiedenen Hilfen.

Relevante Aktivitäten wie Studien, Angebote, Anlaufstellen sollten besser bekannt gemacht werden und die Akteure auf diesem Gebiet sollten besser vernetzt sein. Aus der Vorbereitung des Stadtseniorentags ergab sich schon die Idee, eine solche Vernetzung in Zukunft aufzubauen.

Zum Schluss richteten die TeilnehmerInnen der Podiumsdiskussion abschließende Statements an die BesucherInnen:

„Bleiben Sie entspannt aktiv, ernähren Sie sich ausgewogen und ausreichend und tun Sie das nicht allein! Vertrauen Sie darauf, was Sie Ihr Leben lang schon mitgenommen haben. Sie sind in der Regel glücklicher als die jungen Menschen!“

Workshop 1: Wie ernähre ich mich gut mit zunehmendem Lebensalter?

Leitung: Dr. Magrit Ott (Oberärztin am Zentrum für Geriatrie und Gerontologie Freiburg (ZGGF), Universitätsklinikum Freiburg)

Der erste Workshop beschäftigte sich mit den Fragen gesunder Ernährung, aber auch intensiver mit den Themen „Einsamkeit“ und „soziale Isolation“.

In dem lebendigen und austauschorientierten Workshop wurde zunächst anhand der zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung durchgegangen, auf was bei einer gesunden Ernährung zu achten sei. Außerdem wurde ein Ernährungsscheck vorgestellt, mit dem festgestellt werden kann, ob eine Mangelernährung vorliegt.

In Murrelgruppen ging es dann um ein etwas anderes, aber doch sehr wichtiges Thema: Was kann getan werden, wenn Nachbarn oder Bekannte sich immer weiter zurückziehen und sich isolieren? Wie kann man darauf reagieren?

Die Gruppe kam zu Schluss, dass insbesondere immer wieder auf diese Menschen zugegangen werden müsse.

Wenn Betroffene Angebote ablehnen würden, dürfe man sich nicht abschrecken lassen und solle immer wieder den Kontakt suchen.

Wichtig seien auch Broschüren und Materialien, die z.B. Informationen zu sozialen Treffpunkten oder Mittagstischen im Stadtteil bereithalten und verteilt werden können.

Auch die Öffnung der Pflegeheime und Senioreneinrichtungen ins Quartier war Thema: Gerade hier seien Mittagstische eine gute Möglichkeit, damit sich eine Durchmischung aller Bevölkerungsgruppen ergeben kann und so soziale Kontakte entstehen.

Workshop 2: Was tun bei Sehbeeinträchtigung?

Leitung: Prof. Dr. Ines Himmelsbach (Soziale Gerontologie, Katholische Hochschule Freiburg)

In diesem Workshop gab es vielfältige Informationen rund um das Thema Sehen und Sehbeeinträchtigungen.

Im Workshop wurde zunächst ein Überblick über die vielen verschiedenen Formen von Sehbeeinträchtigungen und die deshalb ebenfalls sehr unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten gegeben.

Beispielsweise wurde auf die Makuladegeneration eingegangen. Hier wurden verschiedene Formen besprochen und der Fokus auf den Umgang damit gelegt. Was kann der/die Einzelne tun, wenn er oder sie eine solche Diagnose erhält?

Informiert wurde über die Rahmenbedingungen, ab wann eine gesetzliche Sehbeeinträchtigung gilt und welche Voraussetzungen bezüglich des Behinderungsgrad gelten, um Blindengeld beziehen zu können.

Hinweise auf mögliche Steuervergünstigungen und Tipps zur guten und

kompetenten Beratung bei Sehhilfen komplettierten die umfassende Aufklärung im Workshop rund ums Thema Sehen.

Außerdem wurde auf Beratungsmöglichkeiten durch den Deutschen beziehungsweise Badischen Blinden- und Sehbehindertenverband aufmerksam gemacht:

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. (DBSV)
Rungestr. 19, 10179 Berlin
Tel. 030 285387-0 - Fax 285387-200
info@dbsv.org - www.dbsv.org

Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V. (BBSV)
Wölflinstr. 13, 79104 Freiburg
Tel. 0761/36122 - Fax 36123
info@bsvsb.org - www.bsvsb.org

Workshop 3: Gute Versorgung für chronisch kranke Menschen

Leitung: Dr. Fabian Frank, Lyn Anne von Zeppelin (Versorgungsforschung an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg)

Der Workshop Nr. 3 drehte sich um Frage, wie eine gute Versorgung für chronisch kranke Menschen aussieht.

In einer ersten Vorstellungsrunde erfragten die WorkshopleiterInnen, welche Themen die anwesenden Interessierten SeniorInnen auf dem Herzen liegen. Hier kam vor allem die Frage nach Informationen auf – wie komme ich an Angebote, wie komme ich zu den Informationen? Und darüber hinaus: Wie vernetze ich die vorhandenen Hilfen? Danach wurden anhand verschiedener Kategorien Anregungen und Erfahrungen gesammelt:

Was läuft gut?

- Es gibt viele Informationen, Beratungsstellen und Gruppen
- Die Broschüre „Älter werden“ des Seniorenbüros sei sehr gut
- Auch einige Hausärzte würden sehr gut mit dem Thema umgehen

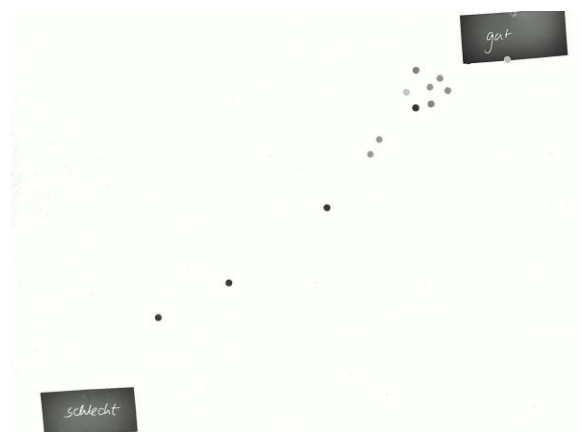
Was läuft nicht so gut?

- Beratungen sind nicht bekannt
- Hilfen nach Entlassung aus dem Krankenhaus funktionieren nicht immer
- Wenig „Spontanhilfen“
- Vernetzung teilweise nicht gut
- Lange Wartezeiten bei Ärzten, viel Bürokratie

Wünsche:

- Projekt Technik im Alter im Seniorenbüro sollte mit großem Zeitbudget weitergeführt werden
- Zusammenfassung in Beratungszentren mit entsprechenden Netzwerken
- Ausreichend barrierefreien Wohnraum in der Stadt
- Zugang zu Hilfsmitteln aller Art
- Seniorentanzangebote – Bewegung hilft
- Bessere, verlässlichere Informationen, z.B. in den kostenfreien Zeitungen in Freiburg zum Thema, mehr Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfegruppen, Infopunkt im neuen Rathaus

Wie gut empfinden Sie die Versorgung in Freiburg?



Workshop 4: Neues Handy und altes Gedächtnis? – Lernen bei Demenz ist möglich!

Leitung: Dr. Sebastian Voigt-Radloff (Forschungskordinator am Zentrum für Geriatrie und Gerontologie (ZGGF), Universitätsklinikum Freiburg)

Im vierten Workshop wurde anhand einer aktuellen Studie vorgestellt, wie auch mit Demenz noch Lernen möglich ist.

Dr. Voigt-Radloff stellte eine aktuelle Studie der Versorgungsforschung an der Universitätsklinik vor. Das Ergebnis zeigt, dass ein Alltagstraining gute Auswirkungen auf Menschen mit Demenz zeigt. So könnten Tätigkeiten wie z.B. die Handybedienung oder das Spülmaschine einräumen wiedererlernt werden.

Dies sei die erste Studie, die solche Ergebnisse nachweist. Dadurch bietet sich in Zukunft die Möglichkeit, Menschen mit Demenz bestimmte Hilfsmittel „anzulernen“, so dass eine eigenständigere und selbstbestimmtere Lebensführung möglich sei.

In der Workshop-Gruppe wurden dann Wünsche der Anwesenden bezogen auf die Versorgung mit Hilfsmitteln gesammelt:

- Der Weg zum Hilfsmittel sollte leichter sein, außerdem solle es dabei Unterstützung geben.

- Es wurde bedauert, dass die Beratungsstelle Technik und Alter im Seniorenbüro so nicht mehr existiere.
- Zwischen Beratungsstellen und Ergotherapie sollte eine bessere Vernetzung bestehen.
- Es sollte mehr Entlastungsangebote für pflegende Angehörige geben.
- Kognitive Stimulationsangebote, Hirntrainings oder Tanztees sollten an Mittagstische ange-dockt werden oder ähnliche Anlässe, an denen sowieso schon Menschen zusammenkommen.
- Vorhandene Angebote müssen mehr und besser bekannt gemacht werden.
- Aktivierungsangebote könnten mit Angeboten der Mittagstische kombiniert werden.

Zum Schluss tauschten sich die TeilnehmerInnen noch aus, was getan werden kann, um sich geistig fit zu halten.



Impressum / Kontakt

Herausgeber:
Stadtseniorenrat Freiburg e.V.
Schusterstraße 19
79098 Freiburg

Mail: info@ssr-freiburg.de
Internet: www.ssr-freiburg.de
Tel.: 0761 / 201 - 3070

Gestaltung & Texte: Johannes Baur

Dezember 2017