

**Pünktlichkeit
Qualität
hohe Sicherheit
Fachkompetenz**

Neumontage oder Reparaturen von Rollläden, Jalousien und Markisen - alles aus einer Hand: von der Beratung, über den Einbau bis zur Wartung. Wir beraten Sie gerne auch bei Ihnen zu Hause!

Mayer
Rolladen- & Sonnenschutztechnik

Pfullingen
Max-Eyth-Str. 18
Tel. 071 217 17 12

SENIOREN

Sonderveröffentlichung des Reutlinger General-Anzeigers

Donnerstag, 29. Juni 2012

Redaktion: Iris Kreppenhofer
Anzeigen: Alexander Rist

RAUMTRÄUME
verwirklichen und leben

**Raum
Ausstattung
Renz**

Griesstraße 12, Pfullingen
Telefon 07121 / 97 54 0

Sturzprophylaxe zuhause

Einzigartig – Reutlinger Senioren können weltbestes Programm in Anspruch nehmen

Zusage von zwei Krankenkassen liegt bereits vor

Nichts fürchten Senioren so sehr, wie zu stürzen. Ihre Angst ist berechtigt: So mancher Weg in die Pflegebedürftigkeit begann mit einem Sturz und einem komplizierten Bruch, der nie wieder richtig verheilte.

Psychologisch ungünstig ist jedoch, auf diese Angst mit einem Vermeidungsverhalten zu reagieren, denn auch dieses schränkt natürlich die Mobilität im Alter ein. Besser ist, der Sturzgefahr aktiv vorzubeugen.

Dafür wurde ein spezielles Behandlungsprogramm, das sogenannte Otago-Trainingsprogramm, von Prof. John Campbell aus Neuseeland entwickelt. Dessen Ziel ist, die Mobilität und damit Selbstständigkeit älterer Menschen zu erhalten. Kraft- und Balance-Übungen sollen Stürze reduzieren helfen und insgesamt mehr Sicherheit beim Gehen vermitteln. Das Besondere daran ist: Der Otago-Therapeut kommt zu den Senioren nach Hause und zeigt dort unter individueller Anleitung, wie die Übungen genau ausgeführt werden. Die Senioren üben dann selbstständig weiter.

Dass dieses in Deutschland einzigartige Programm nun exklusiv Bewohnern des Reutlinger Stadtgebiets zugutekommt, ist dem Robert-Bosch-Krankenhaus (RBK) in Stuttgart zu verdanken. Im Zuge seines Projekts »Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen« konnten bereits zwei Krankenkassen (AOK und Bosch BKK) überzeugt werden, die Otago-Kosten zu übernehmen. »Es ist das weltweit am besten untersuchte Programm für ältere Menschen«, unterstreicht RBK-Projektleiter, Privatdozent Dr. Clemens Becker, die Bedeutung dieser Sturzprophylaxe, die erst jetzt ins Deutsche übersetzt wurde, und deutschlandweit erstmals in Reutlingen angeboten wird.



Bewohner der Stadt Reutlingen profitieren vom Otago-Programm, bei dem der Therapeut auch nach Haus kommt. FOTO: RBK

lung ausstellen.

18 Physio- und Ergotherapeuten aus dem Raum Reutlingen haben sich inzwischen speziell für das Otago-Programm fortgebildet. Mit den beiden Bausteinen Hausbesuche und Telefonate ergibt sich bei Otago ein persönlicher Kontakt über einen Zeitraum von sechs Monaten hinweg.

Der Therapeut schnürt dabei aus den standardisierten Otago-Übungen ein individuelles Trainingspaket für den jeweiligen Patienten zusammen. Die drei Telefonate, die zeitlich zwischen den fünf Hausbesuchen liegen, dienen dazu, beim Üben entstehende Fragen zu klären und natürlich auch, den Teilnehmer zum Weitermachen zu motivieren.

»Die Stärke des Otago-Programms liegt in den persönlichen Kontakten durch die Hausbesuche«, urteilt Dr. Günther Fuhrer, Vorsitzender der Kreisärzteschaft und Geschäftsführer des Ärztenetzes Reutlingen, »dadurch lernt der Therapeut auch das soziale Umfeld des Patienten kennen und kann gezielt darauf eingehen. Die Telefonate sichern die Nachhaltigkeit des Programms.« (va)

Wer sich für das Otago-Programm interessiert, sollte mindestens eine der folgenden Kriterien erfüllen: Er kann nur vom Stuhl aufstehen, wenn er sich mit den Armen aufstützt; er braucht eine Gehhilfe, und er kann die Wohnung nicht mehr beziehungsweise nur noch eingeschränkt selbstständig verlassen.

Ist eine dieser Voraussetzungen gegeben, darf der Hausarzt eine Otago-Präventionsempfehlung ausstellen.

Waldviertel & Wachau

Seniorenanreise Österreich 5 Tage: Mo. 16.07. - Fr. 20.07.12

- Fahrt im 4*- Fernreisebus
- Seniorenanreisebegleitung
- Übernachtung mit Halbpension im familiären 4-Sterne-Hotel "Schreiner's"
- Donauschiffahrt Melk - Spitz
- Weinprobe & Whiskyverkostung
- Reiserücktrittskostenversicherung u.v.m.

ab **499,-€ p.P./DZ**

Weitere schöne Seniorenreisen:
10.07. - 15.07.: Erlebnisland Bremen
29.07. - 05.08.: Schleswig-Holstein
u.v.m. in unserem großen Reisekatalog!

Kataloganforderung, Information & Buchung:
Tel. 07475/95 96 99
www.pit-touristik.de
P.I.T.-Touristik GmbH & Co. KG
Bahnhofstr. 18, 72393 Burladingen

P.I.T. Partner Internationaler Touristik
BOTTENSCHEN MÜLLER SAILER

Schritt halten
aktiv älter werden in Reutlingen

Das OTAGO-Trainingsprogramm:

- verbessert Kraft und Gleichgewicht
- steigert die geistige Leistungsfähigkeit
- zuhause unter therapeutischer Anleitung

Unterstützt von AOK Neckar-Alb und Bosch BKK

Wenn Papa ins Heim muss

Überforderung – Fremdbetreuung und Unterstützung von außen behutsam angehen

Eigene Belastung thematisieren

Mehr als 50 Jahre lang hat die 86 Jahre alte Dame in ihrer Wohnung in Krefeld gelebt. Sie war es gewohnt, für sich allein zu sorgen. Doch dann bemerkt ihre Tochter den leeren Kühlschrank. Die Nachbarin erzählt, die Mutter sei oft allein. Als die

Tochter ihre Mutter darauf anspricht, blockt diese ab. Für Kinder ist es eine schwierige Situation, wenn Eltern zu Hause nicht mehr zurechtkommen. Noch schwieriger ist es, dies rechtzeitig zu erkennen.

Zeichen, dass ältere Menschen mit ihrem Alltag überfordert sind, gebe es viele, sagt Christoph Finkeldey von der Caritas Aachen. »Es geht schleichend: Die Post wird nicht mehr gelesen. Das Obst verschimmelt im Kühlschrank, die Person nutzt nur noch die zwei oder drei Teller in Reichweite und geht nicht mehr an den Geschirrschrank.« Kritisch sei auch, wenn sich Senioren isolierten, nicht mehr vor die Tür gingen oder Treffen absagten, weil sie ihnen zu aufwendig erschienen.

»In der Regel ist der Verwandte offen für ein Gespräch über seine Situation«, sagt Christiane Lehmacher-Dubberke von der Diakonie Berlin-Brandenburg-Schlesische Oberlausitz. Wohnten die Kinder weiter weg, könnten sie Nachbarn und Freunde ihrer Eltern nach deren Einschätzung fragen. Zeichne sich ab, dass Mutter oder Vater Hilfe bräuchten, sei der Umzug in ein Pflegeheim nicht unbedingt der erste Schritt. Um herauszufinden, welche Alternativen in Betracht kommen, sollten sich Angehörige in jedem Fall Hilfe von außen holen. »Denn viele Angebote kennt der Einzelne nicht«, sagt Lehmacher-Dubberke.

Für eine Beratung könne man sich an einen der bundesweit ansässigen Pflegestützpunkte wenden. Der Hausarzt könne zur Einschätzung der körperlichen Fitness des Senioren hinzugezogen werden, ein Neurologe bei Anzeichen von Demenz.

Wichtig sei, bei den Senioren Bedenken abzubauen. Etwa wenn es um einen ambulanten Pflegedienst gehe: »Da ist ja



Hilfe von außen anzunehmen, fällt Senioren oft schwer. FOTO: TMN

erstmal die Angst, dass da fremde Leute in die Wohnung kommen«, sagt Lehmacher-Dubberke. Auch hier könnten Freunde und Verwandte mithelfen, Ängste vor der Veränderung zu reduzieren.

Die Situation sei für alle Seiten nicht einfach, sagt Ursula Lenz, Sprecherin der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (Bagso). »Das erfordert viel Einfühlungsvermögen.« Vergrabe sich jemand nur noch in seiner Wohnung und der Pflegedienst sei der einzige Kontakt, sei das ein Punkt, an dem der Umzug in ein Heim fällig werde.

Generell sei es natürlich sinnvoller umzuziehen, solange man noch mobil sei. Denn das mache die Eingewöhnung ins Heim leichter. Aber die wenigsten Menschen seien von der Aussicht begeistert, Hilfe annehmen zu müssen. »Ich habe da viele Dramen erlebt, wo die Menschen einfach nicht wollten«, sagt Lenz.

Die Kinder sollten deutlich machen, dass ein Leben im Heim mit einer Rundumversorgung besser sei. Am besten schaue man sich mit den Eltern gemein-

sam mehrere Einrichtungen an: »Manchmal ist sogar ein Probewohnen möglich. Das kann einen positiven Effekt haben, wenn die Menschen sehen, hier ist eine Bücherei, die habe ich zu Hause nicht. Und ich habe keinen, mit dem ich Canasta spielen kann.«

»Bleibe ein älterer Mensch uneinsichtig, dann helfe manchmal nur, die Entscheidung für ihn zu treffen, sagt Finkeldey. »Ich habe oft weinende Angehörige am Telefon, gute Worte bringen bei den Eltern überhaupt nichts.«

Lenz rät, Mutter oder Vater auch deutlich zu machen, wie sehr einen die Situation belastet. Eltern hätten ein Recht darauf, dass es ihnen gutgehe – die Kinder aber auch. »Du bist doch so bemüht, dass es mir gutgeht, aber mir geht es schlecht, wenn ich das Gefühl habe, du bist unterversorgt«, sei die Botschaft, die die Eltern begreifen müssten. (dpa/tmn)

RAH Reutlinger AltenHilfe gGmbH ...motiviert an Ihrer Seite

Schöne Sommerzeit

Seit der Sommerhit »Ein Bett im Kornfeld« die Menschen erfreut, ist die RAH für die Seniorinnen und Senioren in Reutlingen da. Und das sind schon 35 Jahre.

Infos zu unseren Häusern, Haus Ringelbach, Haus Voller Brunnen, Haus Lindach und Haus Georgenberg, zur RAH Sozialstation und zum Tagestreff am See unter Tel. 0 71 21 / 92 800 und www.rah-reutlingen.de