



Schritt halten

aktiv älter werden in Reutlingen

AUSGABE 7
November /
Dezember
2012

Ist Ihre **Blase** schneller als Sie?
Sicher durch die **Nacht**
12. Reutlinger Spendenmarathon



Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen,
ein Projekt, das die sichere Bewegung älterer Menschen
im Alltag fördert.

Ist Ihre Blase schneller als Sie?



Blasenschwäche ist ein Thema, das für viele Betroffene mit Scham belegt ist. Es ist unangenehm, den Urin nicht mehr halten zu können, auch wenn es oft nur wenige Tropfen sind. Blasenschwäche beeinträchtigt die Lebensqualität älterer Menschen nachhaltig und kann mitunter auch richtig gefährlich werden. Nicht wenige Stürze ereignen sich auf dem Weg zur Toilette.

Blasenschwäche – ein häufiges Problem

Eine Harninkontinenz, also der unkontrollierte Urinabgang an ungewolltem Ort oder zu ungewollter Zeit, tritt mit zunehmendem Lebensalter immer häufiger auf. Während in jüngerem Alter vor allem Frauen unter Harninkontinenz leiden, sind mit zunehmendem Alter auch immer mehr Männer betroffen. Für alle Betroffenen sind die damit einhergehende Angst und Scham eine erhebliche Belastung, und die Sorge um die fehlende Toilette kann zur Vermeidung von sozialen Kontakten führen.

Risikofaktor für Stürze

Bei älteren Menschen reicht oft die Gehgeschwindigkeit nicht aus, um rechtzeitig eine Toilette zu erreichen. Oder es bestehen altersbedingte Einschränkungen, die dies verhindern: Gelenksbeschwerden, neurologische Erkrankungen oder auch eine Herz-Kreislauf Erkrankung erschweren ein rasches Erreichen der Toilette.

Besonders tückisch sind die nächtlichen Gänge zum WC: Es ist dunkel, die Sicht auf herumliegende Hindernisse ist eingeschränkt, die Betroffenen sind schläfrig, der Blutdruck ist niedriger, die Hausschuhe vor dem Bett bieten keinen Halt. In dieser Situation können die Blasenschwäche und der Drang nachts zur Toilette zu müssen Ursachen für einen Sturz mit teilweise schlimmen Folgen sein.

Schamvolles Schweigen verzögert Behandlung

Leider denken viele Menschen fälschlicherweise, dass eine Harninkontinenz zum Altern gehört. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten die verschiedenen Formen, Ursachen und Risikofaktoren der Harninkontinenz abzuklären. In drei von vier Fällen lässt sich eine Blasenschwäche deutlich verbessern oder heilen.



INTERVIEW mit Dr. Sigrid Ege, Internistin und Ärztin für klinische Geriatrie am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart.

Warum ist Blasenschwäche ein bei älteren Menschen so weit verbreitetes Problem?

Tatsächlich zeigen große Studien, dass eine Blasenschwäche mit dem Alter nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern zunehmend häufiger auftritt - ca. 25 - 45 % aller älterer Menschen sind davon betroffen.

Eine generelle muskuläre Schwäche, die die Harnblase ebenso betreffen kann wie die Beinmuskulatur gehört ebenso zu den altersbedingten Ursachen wie die im Alter abnehmende Harnblasenkapazität. Bei Männern kann sich die Prostata vergrößern und dadurch viele unterschiedliche Blasenbeschwerden verursachen. Zudem nimmt die nächtliche Urinproduktion im Alter zu, ein Grund für häufigere Toilettengänge in der Nacht. Wenn dann noch Begleiterkrankungen, wie beispielsweise Diabetes oder ein Schlaganfall hinzukommen, dann kann die nervliche Regulierung des Wasserlassens und -haltens zusätzlich gestört sein und eine Harninkontinenz auslösen. Hinzu kommen dann noch Medikamente, die sich negativ auf den komplexen Ablauf der Blasenfunktion auswirken können

Was können Betroffene tun?

Die gute Botschaft ist, dass für die verschiedenen Ursachen unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten vorliegen, die häufig zur Besserung und auch zur Heilung führen können. Das Behandlungsspektrum reicht von Krankengymnastik für den Beckenboden, über hilfreiche Medikamente bis zu Operationen.

An wen sollten sich Betroffene wenden?

Wenn Sie unter der Harninkontinenz leiden oder wenn es Sie einfach nur „stört“, dann lohnt es sich, mit dem Hausarzt das Thema anzusprechen. Den Wettlauf mit Ihrer Blase können Sie gewinnen!

**Weiterführende Informationen und Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden Sie unter:
Deutsche Kontinenz Gesellschaft:
<http://www.kontinenz-gesellschaft.de>**

Sicher durch die Nacht



Bis zu drei nächtliche Toilettengänge gelten als „normal“. Doch wer nachts „raus muss“, tut das oft auf leisen Sohlen. Der Weg durch die dunkle Wohnung ist bekannt, das Licht anzuschalten erscheint angesichts der Vertrautheit überflüssig. Doch der menschliche Körper weist im Alter Veränderungen auf, die den gewohnten Gang zur Toilette zur Gefahr werden lassen. Das Sehvermögen lässt nach, Kontraste werden nicht mehr so gut wahrgenommen, die Anpassung an veränderte Lichtverhältnisse dauert länger. Herumliegende Gegenstände oder Treppenstufen werden übersehen und können zu Stolperfallen werden.

Doch schon kleine Veränderungen rund um Ihr Bett können die Sicherheit beim nächtlichen Toilettengang verbessern.

Augen überprüfen lassen

Wer schlecht sieht erkennt Hindernisse in der Umgebung und am Boden erst spät. Lassen Sie deshalb in regelmäßigen Abständen Ihre Augen überprüfen und legen Sie sich Ihre Brille auf den Nachttisch.

Hindernisse und Stolperfallen aus dem Weg räumen

Lose Teppiche, Kabel, Bodenvasen oder Schuhe sind eine häufige Ursache von Stürzen in den eigenen vier Wänden. Vor allem auf dem Weg vom Schlafzimmer zur Toilette sollte auf „freie Bahn“ geachtet werden.

Für ausreichend Beleuchtung sorgen

Der Lichtschalter sollte vom Bett aus gut erreichbar sein. Auch eine Nachtbeleuchtung, die direkt in die Steckdose gesteckt wird, wenig Strom braucht und die ganze Nacht brennt, kann im Schlafzimmer sinnvoll sein. Eine wei-

tere Alternative „Licht ins Dunkel zu bringen“ sind Bewegungsmelder, die ebenso in Steckdosen montiert werden. All diese Möglichkeiten für ausreichend Licht zu sorgen gibt es günstig in Baumärkten.

Treppen kennzeichnen

Ein Lichtschalter oder Leuchtstreifen auf der ersten und letzten Stufe verbessern die Orientierung, da sonst häufig der Anfang bzw. das Ende einer Treppe nicht gut wahrgenommen werden.

Für Rutschfestigkeit sorgen

Vor dem Losgehen sollten Sie sich die Zeit nehmen, richtig in die Hausschuhe zu schlüpfen. Diese müssen gut an den Füßen sitzen und leicht anzuziehen sein. Sollten Sie nachts gerne Socken tragen, um warme Füße zu haben, wie wäre es mit rutschfesten Sohlen? Rutschfeste Unterlagen unter Teppichen und Läufern sind nicht nur in der Nacht besonders wichtig.

Medikamenteneinnahme mit dem Arzt überprüfen

Tipp: Wassertreibende Medikamente nicht abends einnehmen. Schlafmittel sollten Sie vermeiden, da diese Ihre Reaktionsfähigkeit und Koordination herabsetzen und nachweislich auch das Sturzrisiko erhöhen.

Abendliche Trinkmenge einschränken

Kein übereiltes Aufstehen wegen Blutdruckabfall

Schnelles Aufstehen kann zu Schwindel und Gangunsicherheit führen, weil der Blutdruck beim Übergang von der liegenden in die sitzende bzw. stehende Position abfallen kann. Deshalb bleiben Sie erst mal sitzen, bevor Sie aufstehen und loslaufen.

Kostenlose Beratung für ein sicheres Zuhause bietet die Stadt

Reutlingen an:

Abteilung für Ältere

Gustav-Werner-Str. 25

72762 Reutlingen

Tel.: 07121-3032300

E-Mail: abteilung.aeltere@reutlingen.de

Ansprechpartnerinnen: Friederike Hohloch, Ingrid Swoboda

Kraftübungen

Kraft benötigen wir bei vielen Dingen des täglichen Lebens: beim Treppensteigen, beim Aufstehen vom Stuhl oder beim Tragen einer Tasche. Krafttraining verhindert nicht nur den Verlust von Muskelmasse und Kraft, sondern verbessert diese sogar. Dadurch erhalten Sie Ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter - eine Tatsache, die Altwerden erst erlebenswert macht.

Nachdem wir in den ersten beiden Ausgaben dieses Journals Ihnen Gleichgewichtsübungen gezeigt haben, möchten wir nun Kraftübungen vorstellen.

Wie oft sollten Sie üben?

Zwei Trainingseinheiten pro Woche sind ideal, um die Kraft zu verbessern. Dazwischen sollten Sie zwei bis drei Tage pausieren. Von jeder Übung machen Sie anfangs nur einmal zehn Wiederholungen (eine Wiederholung = einmal heben und senken), später können Sie auf zwei Durchgänge steigern.

Was sollten Sie beachten?

Führen Sie die Bewegungen immer betont langsam aus. Versuchen Sie die Übungen sauber auszuführen! Arbeiten Sie nicht mit Schwung und halten Sie den Oberkörper immer aufrecht und gerade. Versuchen Sie während der Übungen ruhig weiter zu atmen und vermeiden Sie Pressatmung! Das gelingt am besten, wenn Sie die Wiederholungen laut mitzählen. Entspannen Sie nach jeder Wiederholung die Muskulatur in einer kurzen Pause.

Stopp!

Falls bei den Übungen Schmerzen auftreten, sollten Sie diese Übung sofort abbrechen. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz. Falls Sie am Tag nach dem Training einen leichten „Muskelkater“ spüren, ist dies ein Zeichen dafür, dass Ihre Muskulatur wächst

Vor Beginn des Krafttrainings sollten Sie in jedem Fall mit Ihrem Hausarzt klären, ob aus seiner Sicht bei Ihnen Gründe vorliegen, die gegen ein Krafttraining sprechen.

**Mehr Informationen und weitere Übungen finden Sie auch auf www.aktivinjedemalter.de
Broschüren mit Kraft- und Gleichgewichtsübungen können Sie unter Telefon 0711 8101 60 78 kostenfrei bestellen.**

Armstrecker

Diese Übung kräftigt die hintere Oberarmmuskulatur, die den Arm im Ellbogen streckt.

1. Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte eines Stuhles mit Armlehnen. Fassen Sie die Armlehnen so, dass sich Ihre Hände direkt neben Ihrem Rumpf befinden.
2. Stellen Sie Ihre Füße nach vorne.
3. Stemmen Sie nun Ihr Körpergewicht nach oben und benutzen Sie dabei mehr die Arme als die Beine. Versuchen Sie, die Arme im Ellbogen so weit wie möglich zu strecken.
4. Lassen Sie sich nun langsam wieder in den Stuhl absinken und versuchen Sie, die Bewegung mit den Armen abzubremsen.
5. Einmal durchatmen und dann die nächste Wiederholung.

Anmerkung:

Sie können diese Übung schwerer gestalten, indem Sie die Füße weiter wegstellen. Falls möglich, heben Sie beim Hochstemmen und Absenken des Körpers sogar einen oder beide Füße vom Boden weg.

Durchführung:

2 Serien mit je 10 Wiederholungen



12. Reutlinger Spendenmarathon – Schritt halten dankt allen Beteiligten!



Der Einsatz der SeniorInnen beim diesjährigen Spendenmarathon hat sich in jeder Hinsicht gelohnt: 61 TeilnehmerInnen gingen für das Projekt Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen am 22. September an den Start. 681 Runden wurden insgesamt gedreht, das sind fast 218 Kilometer und somit mehr als 5 Marathons. Die AOK wird als Sponsor die Anzahl der Runden in Euros „aufwiegen“.

Mit am Start waren die Seniorengruppe Postsportgemeinschaft, die Seniorengymnastik des Deutschen Roten Kreuzes, das Senioren-Turnen des TG Gönningen, die Gymnastikgruppe IV des Treffpunkt für Ältere und die Reutlinger Altenhilfe (RAH) mit einer Gruppe von 11 Personen, die mit Rollatoren ihre Runden drehten. Ohne die Gruppenleiter, Mitarbeiter und Betreuer, die diese Aktion tatkräftig unterstützten, wäre die Teilnahme nicht möglich gewesen. „Die Stimmung auf dem Platz war einfach toll, unsere Erwartungen wurden weit übertroffen!“, so eine sportliche Leiterin.

Doch die wichtigste Botschaft des Tages, die ohne Worte, allein durch die Teilnahme der SeniorInnen demonstriert wurde, war: körperliche Aktivität und damit der Erhalt der Mobilität und der Selbständigkeit kennt keine Altersgrenzen und kann selbst im hohen Alter noch Spaß machen. Die älteste Teilnehmerin war stolze 93 Jahre alt und drehte zwei 320 Meter lange Runden. „Das Training hat sich auch in meinem Alter noch gelohnt“, resümierte sie.

IMPRESSUM:

Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen

Robert-Bosch-Krankenhaus
Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Auerbachstr. 110
D-70376 Stuttgart

Fachliche Bearbeitung: Petra Benzinger,
Katja Simon, Ulrich Lindemann

Verbreitungsgebiet: Reutlingen

Erhältlich: bei Ihrer Apotheke, Sanitätshäusern und Ihrem Hausarzt

Auflage: 3000 Stück

Bildquellen: fotolia.com, Ulrich Lindemann

Satz & Layout: Annette Roemer,
www.Sanddorn-Verlag.ch