

Gesundheit 50 plus



Eine Information
für Mitarbeiter/innen
im Projekt
„Gesunde Gemeinde“





Inhalt

Vorwort	3
Wir Alten	4-5
Senioren auf (Fern)Reisen	6-8
Urlaub mit Schutzengel – das neue Programm des Betreuten Reisens ist da!	9
Sportlich und aktiv, keine Frage des Alters	10
Sexualität 50 +	11
Senioren und Tiere	12
Diabetes im Alter – Eine neue Qualität der Betreuung	13
Hausapotheke	13
Das Projekt SelbA	14-15
Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Haushaltsunfällen	16-17
Gesund essen – Gesund bleiben Genussvolles Essen und Trinken in den besten Jahren	18-19
Prostatakrebs – eine Information für Männer, die über Prostatakrebsvorsorge nachdenken	20-21
Durch sportliches Training aktiv älter werden – ein notwendiger Lebensbeitrag	22-23
Rufhilfe des OÖ Roten Kreuzes	23
Körperpflege / Schönheit bei älteren Menschen	24
Denk an Dein Herz!	25
Hygienerichtlinien zur Vermeidung von Lebensmittelvergiftungen	26
Stammtisch für Pflegende Angehörige Gesundheitsförderungsprojekt der Landessanitätsdirektion	27
Der Schlaf im Alter ändert sich	28-30
Hören ist Lebensqualität	31
Dachverband Selbsthilfegruppen	31
Empfohlene Impfungen für Senioren	32-33
Oma auf Zeit	34
Worüber man nicht spricht: Blasenschwäche	35
Regelmäßige Vorsorgeuntersuchung auch für Senioren sehr wichtig	36



Gesund sein und Gesund bleiben

Gesund und aktiv zu sein sind die vordringlichsten Wünsche der Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Dazu können sie selbst, ihre Umgebung und die Politik vieles beitragen. Auch hier geht es darum, an der Trendwende von der Reparaturmedizin hin zur Prävention weiterzuarbeiten. Dazu gehört die regelmäßige Gesundheitsuntersuchung ebenso wie eine entsprechende Lebensweise. Zur körperlichen Bewegung müssen aber Angebote kommen, bei denen ältere Menschen auch entsprechende geistige Herausforderungen finden. Lernen und Weiterlernen gehören im zunehmenden Maß zur Erhaltung der Gesundheit, zur Stärkung der Lebensfreude und der sozialen Kompetenz im Alter. Ältere Menschen suchen Möglichkeiten der Selbsterfahrung, der Bewusstseinsbildung über ihre Veränderungen, der Persönlichkeitsentwicklung, des sozialen Austauschs sowie soziale Anerkennung durch Aktivitäten im Kultur-, Freizeit- und Erlebnisbereich.

Zu dieser „seelischen“ Gesundheitsvorsorge kommen natürlich auch die klassischen Instrumente der Prävention. Sie bilden den Schwerpunkt der vorliegenden Broschüre vom altersgerechten Sport, bis hin zur gesunden Ernährung.

Mein besonderer Dank gilt allen, die mit ihren Beiträgen zur Vielfalt an Ratschlägen beigetragen haben.

Ich wünsche dieser Info-Broschüre schon jetzt viele Leser!

Dr. Josef Pühringer
Landeshauptmann



Gesundheit 50 plus

Mit dem Thema „Gesundheit 50 plus“ habe ich den Vorsorge-Schwerpunkt 2007 in Oberösterreich auf die Senioren-Gesundheit gelegt. Dieses Angebot wird immer wichtiger, da die Menschen immer älter werden. Sind derzeit 20 Prozent der Bevölkerung älter als 60 Jahre, so wird im Jahr 2025 bereits jeder Dritte über dieser Altersgrenze liegen.

Leider nimmt die Wahrscheinlichkeit, an körperlichen oder psychischen Leiden zu erkranken, mit dem Alter zu. Auch die Schwere der Erkrankung steigt mit dem Lebensalter, zudem verlaufen Heilungsprozesse meist langsamer. Aber Älterwerden muss nicht automatisch bedeuten, dass man von Beschwerden geplagt wird. Man kann zumindest selbst viel dazu beitragen, dass man das Alter möglichst aktiv und gesund genießen kann. Die Kombination von Körper, Geist und Seele gewinnt dabei noch stärker an Bedeutung. Es bedarf daher ganzheitlicher Konzepte, um die Gesundheit stabilisieren oder gar verbessern zu können.

Mit der vorliegenden Info-Broschüre „Gesundheit 50 plus“ wird Ihnen ein Überblick geboten, welche Möglichkeiten Sie zu einer gesundheitsfördernden Lebensweise haben und welche Institutionen Ihnen dabei Hilfestellungen geben können. Altersspezifische Krankheiten sind dabei ebenso das Thema wie Unfallverhütung oder gesunde Ernährung und altersgerechte Bewegung.

Alter muss also nicht gleichbedeutend sein mit Krankheit. Viele Menschen der Generation 50 plus sind fit wie ein Turnschuh und bleiben bis ins hohe Alter vital. Es ist für mich eine vorrangige gesundheitspolitische Zielsetzung, möglichst vielen älteren Menschen ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Gesellschaftliche Veränderungen haben gerade in den letzten Jahren die Einsicht verstärkt, dass das Alter ein eigens zu gestaltender Lebensabschnitt ist. Man kann das Altern zwar nicht verhindern, aber man kann es entscheidend beeinflussen und in positive Bahnen lenken. Auch wenn manches nicht mehr so leicht von der Hand geht oder nicht mehr so schnell läuft, wie in jüngeren Jahren – Vitalität und Lebensfreude sind nicht unbedingt altersabhängig.

Dr.ⁱⁿ Silvia Stöger
Gesundheits-Landesrätin

Wir Alten



Wir Alten haben es in dieser Zeit nicht leicht. Wir beziehen Pensionen und sind nicht mehr aktiver Teil der Gesellschaft, heißt es. Wir entsprechen nicht mehr dem Bild des jungen dynamischen Menschen, der in seinem Job volle Arbeit leistet, der etwas leisten und lernen will und muss, um zu bestehen. Der gesund ist und noch alle seine Zähne hat. Der im Risikosport seinen Kick findet. Für uns Alte muss man unser noch Dasein rechtfertigen, vielleicht als „neue“ Zielgruppe für den Konsum, oder dass man doch unsere Erfahrungen vielleicht als „Ehrenamtliche“ noch nützen könnte, auch wenn wir nicht so schnell sind, nicht mehr so lernen wie die Jungen.

Im Fernsehen werden wir oft als in Parks schachspielend oder Kurorten in Cafés vor nahrhaften Mehlspeisen oder auf Reisen auf „Traumschiffen“ gezeigt, – wir haben ja genug Geld, um uns das leisten zu können. (Die in Not geratenen Alten kommen nur selten vor, und wenn, dann spät abends „Am Schauplatz“). Dazu bedrohen wir, weil wir alt geworden sind, die Zukunft der Jungen. Wir sind schuld an der Überalterung der Gesellschaft. „Neidisch könnte man werden, wie gut es die Alten haben gegen unsereins.“

Ja, wir sind noch da, auch wenn wir keine heranwachsenden Kinder zu versorgen haben, höchstens unsere erwachsenen Kinder, wenn sie Hilfe brauchen – und die brauchen sie gar nicht so selten –, und Enkelkinder, die wir manchmal unterstützen.

Braucht uns sonst noch jemand, können wir noch etwas schaffen, oder sind wir Schmarotzer einer auf Wirtschaftlichkeit und Effizienz bedachten Gesellschaft?

Ist alt zu werden und zu sein, und dazu immer noch ausreichend gesund zu sein, auch wenn es mit Hilfe der modernen Medizin möglich geworden ist, etwas Erstrebenswertes?

Was ist denn die Bedeutung unseres Altseins?



Es gibt viele Ebenen dieser Bedeutung, Ebenen, die sich aus unserem Leben ergeben haben als Mitarbeiter, ja Mitschöpfer einer Gesellschaft und dadurch als Individuen mit Funktionen, die sich tief in diese Gesellschaft hinein auswirken.

Die allgemeinste dieser Ebenen ist, dass wir Zeitzeugen sind, dass wir dadurch gegen das Vergessen auftreten, dass das, was jetzt besteht und entsteht, ein Ergebnis unseres Mitwirkens ist an all dem Guten aber auch dem Schlechten oder Verrückten, bei dem wir dabei waren oder das wir verursacht haben. Und wir haben dabei gelernt, wir mussten zwangsläufig lernen, weil wir in Richtung Alter leben mussten, und haben das allen voraus, die noch nicht alt geworden sind und gelernt haben. Es ist also wert, uns zu fragen, ob das, für das, was geschieht, was die „junge Generation“ gerade beabsichtigt, nicht schon Erfahrungswerte gibt, die auch warnen können vor allzu zukunftsfreudigen Entscheidungen, die „ohne Rücksicht“ getroffen werden könnten. Oder auch ermutigen zu dem, wovor wir Angst hatten und zurückschreckten. Man könnte uns auch „weise“ nennen, oder „weiser geworden“. Wir sind natürlich keine Experten, aber wir haben Lebenserfahrungen und sind dadurch auch gebrannte Kinder. Wenn wir gefragt werden und auch angehört werden, – nicht nur pro forma, damit man unserer Existenz und der Fürsorge für sie Sinn gibt.

Nein, wir sind keine Experten, aber wir Menschen, die durch andere Zeitläufe gehen mussten, um der Existenz willen, um für uns zu sorgen, um zu überleben, oder für unsere Kinder – für unsere Familien. Wir können Geschichten davon erzählen: „oral history“, wie es jetzt heißt, und es sind unsere Enkelkinder, wenn wir das Glück haben, welche zu haben, die dann fragen: Oma, Opa wie war das damals, als ihr euch kennen gelernt habt, wie war das damals als Krieg war. Sie horchen aufmerksam zu.

Und mit dem alt werden hatten wir Zeit unsere Erfahrungen zu überdenken, auch Zeit zu bereuen, nicht zuletzt, weil wir wissen, dass die Zeit der Bilanz unerbittlich näher rückt oder schon da ist. Dieser Bilanz kann niemand entkommen, die uns die Frage stellen wird, ob wir unsere Mitmenschen auch geliebt haben, ob wir vergeben haben, aber auch, ob wir Vergebung gesucht haben und uns vergeben worden ist und ob wir uns das selbst vergeben haben, was wir „in unserem Alter“ als Dummheit, Leichtsinn, oder gar Verbrechen bezeichnen würden. So ist das bei uns Menschen, auch wenn wir es mit Anti-aging vergessen wollen.

Wir können aber auch das, was wir schließlich als gut befunden haben, als gut vertreten und weitergeben. Nicht umsonst war im antiken Rom der Senat mit alten Männern besetzt¹.

Als ich kürzlich mit meinen ehemaligen Schulkollegen unser 50-jähriges Maturajubiläum feierte, fanden wir heraus, dass keiner unserer Klasse sich hatte scheiden lassen. Und wir haben gemerkt, wie dankbar wir dafür sind, dass wir noch unsere Partnerinnen an unserer Seite haben. Wir haben die Ehe, die wir eingegangen waren,

durchgehalten und in der Bilanz als etwas Gutes bestätigt.

Und noch etwas, weil wir unsere Kämpfe erlebt und in der Bilanz geprüft haben, sind wir gütiger geworden. Gütiger zu den Mitmenschen und vielleicht auch zu uns selber. Mehr Güte würde in dieser Zeit auch nicht schaden. Wir würden vermutlich dazu raten, wenn wir gefragt werden.

So sind wir noch immer die Basis, auf der die nach uns kommenden Generationen aufgebaut haben und weiter aufbauen. Wir leben noch und können bei diesem Aufbau sichten helfen, was wert ist von dem, was wir geschaffen haben, zu behalten oder was besser verworfen werden sollte. Wir würden, weil wir alt sind, zu behutsamer Sichtung raten. Auch das haben wir gelernt.

Werde ich gefragt, wie es mir mit meinem Altsein geht, ob ich noch einmal jung sein möchte, dann antworte ich, wie viele andere Alte auch: „Ich möchte jung sein aber mit den Erfahrungen meines alt seins.“ Wir könnten helfen, vieles besser zu machen. Das würde die Welt vielleicht auch brauchen können.

Mein Altsein ist wunderbar, ich möchte es nicht missen.

¹ Der römische **Senat** (senatus) ist aus dem Ältestenrat des Adels hervorgegangen. Er bildet die Rechtsversammlung von ausgewählten ehemaligen Beamten, welche jedoch eigentlich nur die amtierenden Beamten beraten sollte. Dennoch konnten sich die Beamten den Weisungen des Senats kaum widersetzen, da ihm erfahrene Politiker angehören, deren Autorität allgemein geschätzt wird.



Dr. Harry Merl

Jahrgang 1934, verheiratet, 5 Kinder.
Praktischer Arzt und
FA f. Psychiatrie u. Neurologie
Gruppentherapeut und
Psychoanalytiker (Lehranalytiker)
Seit 1969 Familien- und System-
therapeut, Supervisor
Seit der Pensionierung frei-
schaffend als system. Therapeut,
Supervisor
Einführung der Familientherapie
in Österreich
(„Vater der Familientherapie“)

Senioren auf (Fern)Reisen



Reisen in ferne, tropische Länder erfreuen sich auch unter Oberösterreichs Senioren immer größerer Beliebtheit. Die Traumziele können jedoch auch Gesundheitsgefahren mit sich bringen. Insbesondere für ältere Menschen stellt eine Fernreise eine Belastung für den Körper dar. Heißes feuchtes Klima, große Höhen, veränderter Lebensrhythmus, ungewohnte Nahrungsmittel, niedrigere hygienische Verhältnisse und spezielle Krankheitserreger werden von Senioren oft schlechter toleriert. Auch ist die Immunabwehr bei älteren Menschen nicht mehr so fit wie in jüngeren Jahren und Krankheiten können für Senioren besonders gefährlich sein. Bedenken Sie das bei der Wahl Ihrer Reise destination und vermeiden Sie besonders in den ersten Tagen der Klimaumstellung größere Anstrengungen.

Um gesund zu reisen und gesund wieder heimzukehren ist eine eingehende ärztliche Beratung rechtzeitig vor Reisebeginn besonders wichtig. Ihr Arzt kennt Ihren Gesundheitszustand und kann Sie beraten, ob für Sie das gewünschte Reiseziel wirklich empfehlenswert ist oder was Sie speziell während der Reise beachten sollten. Gerade bei chronischen Erkrankungen, die bei älteren Menschen häufig sind (beispielsweise Bluthochdruck, Asthma, Herz- und Kreislauferkrankungen, Zuckerkrankheit) sollte kein Weg am Arzt vorbeiführen!

Die nachstehenden Gesundheitstipps erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und können keinesfalls den Rat Ihres Arztes ersetzen.

Allgemeine Gesundheitstipps:

Richtige Ernährung in südlichen Ländern!

Durchfall ist eine der klassischen Reiseerkrankungen. Gegen viele Darminfektionen gibt es keine sicheren Schutzimpfungen. Durch Leitungswasser, Eiswürfel, Speiseeis, Salat und rohe Gemüseprodukte, rohe Fisch- oder Fleischzubereitungen, ungeschälte Früchte, können Krankheiten übertragen werden. Eine Grundregel für das Essen in südlichen Ländern lautet: „Koch es, brat es, schäl es oder lass die Finger davon!“. Viele Erreger von Durchfallserkrankungen sind nämlich hitzeempfindlich und werden beim Kochen abgetötet.

Sie können in südlichen Ländern nie sicher sein, dass aus der Leitung wirklich Trinkwasser fließt. Deshalb sollten Sie zum Trinken und Zähne putzen nur in Originalflaschen abgefülltes Trinkwasser oder abgekochtes Wasser verwenden. Verzichten Sie auf Eiswürfel im Drink und auf Getränke, die mit ungekochtem Leitungswasser zubereitet werden.

Nehmen Sie vor und während der Reise leichte Mahlzeiten zu sich. Trinken Sie reichlich! Im warmen Klima verliert Ihr Körper Mineralien und Wasser durchs Schwitzen, deshalb müssen Sie mehr trinken als zu Hause. Bei älteren Menschen ist häufig das Durstgefühl mangelhaft ausgeprägt, das begünstigt die Austrocknung des Körpers. Sie sollten stets auf eine regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Nehmen Sie sich vor, jeden Tag mindestens 2 Liter zu trinken! Bevorzugen Sie alkoholfreie Getränke. Alkohol, wie auch Kaffee, wirkt harntreibend, was den Wasserverlust verschlimmert. Außerdem ist Alkohol eine Belastung für Herz und Kreislauf, in Kombination mit Sonne oder wenn Sie dazu noch regelmäßig Medikamente einnehmen müssen kann ein Kollaps drohen. Wenn Sie mal zum Mittagessen ein Glas Wein trinken, machen Sie es wie die Einheimischen und halten Sie danach Siesta!

Haut und Hirn schützen!

Die Kraft der südlichen Sonne wird oft unterschätzt. Sonnenbrand wird auch im Wasser, bei kühlem Wind und im Schatten hervorgerufen. Ein gut verträgliches Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, Lippenpflege mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille und Kopfbedeckung sollten keinesfalls im Reisegepäck fehlen.



Finger weg von Hund und Katze!

Wegen der Tollwutgefahr sollten Tiere keinesfalls angegriffen, gestreichelt oder gefüttert werden. Neben der Tollwut können durch Tierbisse auch andere Krankheitserreger übertragen werden.

Lange Hosen und hohes festes Schuhwerk schützen vor Kriechtieren und Insektenstichen, Badeschuhe vor giftigen Wassertieren.

An Kondome denken!

Sexuell übertragbare Krankheiten wie HIV, Hepatitis B oder die klassischen Geschlechtskrankheiten sind in manchen Ländern überdurchschnittlich häufig, insbesondere bei Prostituierten. Ungeschützte Sexualkontakte können ein Spiel auf Leben und Tod werden. Durch konsequenten Schutz (Kondome benutzen bzw. benutzen lassen!) wird das Übertragungsrisiko verringert. Nur gegen Hepatitis B gibt es eine Impfung.

Spezielle Vorsorgetipps für Reisen in ferne und fremde Länder:

Impfschutz und Malariaphylaxe zählen neben allgemeinen Hygientipps zu den wichtigsten reisemedizinischen Vorsorgemaßnahmen.

Impfplan an die Reise anpassen!

Die bevorstehende Reise ist eine gute Gelegenheit, den Impfschutz beim Arzt generell zu überprüfen und abgelaufene Impfungen gegen Poliomyelitis (Kinderlähmung), Diphtherie und Tetanus auffrischen zu lassen. Ab 60 Jahren werden außerdem Impfungen gegen Influenza und Pneumokokken empfohlen. Hierzulande herrschen Lebensverhältnisse, in denen wenige Impfungen genügen. Bereits im angrenzenden Ausland und besonders in fernen tropischen Ländern mit schlechteren hygienischen Verhältnissen und anderen Krankheitserregern kommt dem Impfschutz besondere Bedeutung zu. Um den Impfschutz optimal aufbauen zu können, sollten Sie sich mindestens vier Wochen vor Reiseantritt beraten lassen!

Auch bei Last-Minute-Reisen sind einige Impfungen noch möglich. Impfungen gegen Hepatitis A/(B) sowie gegen Typhus sind generell allen Reisenden zu empfehlen. Für bestimmte Länder und Reisearten sind zusätzliche spezielle Impfungen zu empfehlen, beispielsweise gegen Meningitis, Tollwut oder Gelbfieber. So ist die Gelbfieberimpfung für eine Reihe von Ländern sogar vorgeschrieben. Die Gelbfieberimpfung wird nur an bestimmten Gelbfieber-Impfstellen geimpft.

Diese Impfstellen sind berechtigt, Sie gegen Gelbfieber zu impfen und Ihnen den Internationalen Impfpass auszustellen, ohne den Sie bei einer Reihe von Ländern gar nicht einreisen dürfen.

Amt der Oö. Landesregierung - Landessanitätsdirektion

Reisemedizinische Beratungs- und Impfstelle
Bahnhofplatz 1 • 4021 Linz • ☎ 0732/7720-14107
www.land-oberoesterreich.gv.at
unter Themen/Gesundheit/ Gesundheitsschutz

Magistrat der Landeshauptstadt Linz

Neues Rathaus - Gesundheitsamt
Hauptstraße 1 – 5 • 4041 Linz • ☎ 0732/7070-2631

Krankenhaus der Elisabethinen

Institut für Mikrobiologie und Hygiene
Fadingerstraße 1 • 4010 Linz • ☎ 0732/7676-0

DDr. Martin Haditsch

Hochstraße 6a • 4060 Leonding • ☎ 0732/670580

Dr. Gabriele Barta-Hablik

Werner-von-Siemens-Straße 5 • 4400 Steyr • ☎ 07252/86969

Magistrat der Stadt Steyr

Gesundheitsamt
Redtenbachergasse 3 • 4400 Steyr • ☎ 07252/575-471

Magistrat der Stadt Wels

Gesundheitsamt
Salzburger Straße 144 • 4601 Wels • ☎ 07242/235-394

Voest-Alpine Stahl

Betriebsmedizinisches Zentrum
Voest-Alpine-Straße 3 • 4020 Linz • ☎ 0732/6585-2760

BH Gmunden

Sanitätsdienst
Esplanade 10 • 4810 Gmunden • ☎ 07612/792-457

BH Rohrbach

Sanitätsdienst
Bahnhofstraße 7 – 9 • 4150 Rohrbach • ☎ 07289/8851-451

BH Vöcklabruck

Sanitätsdienst
Sportplatzstraße 1 – 3 • 4840 Vöcklabruck • ☎ 07672/702-383



Malaria- und Mückenschutz nicht vergessen!

Die häufigste von Insekten übertragene Tropenkrankheit ist die Malaria! Malaria kommt in tropischen und subtropischen Klimazonen vor, vor allem in Afrika, Amerika und Asien. Der Mittelmeerraum ist weitgehend malariefrei.

Wenn Sie in ein Gebiet reisen, in dem es möglicherweise ein Malariarisiko gibt, sollten Sie sich von Ihrem Arzt oder an einer reisemedizinischen Beratungs- und Impfstelle beraten lassen. Gegebenenfalls werden Ihnen Medikamente verschrieben, die Sie vorbeugend einnehmen sollten.

Wichtig: Halten Sie die Einnahmenvorschriften genau ein! Einen absolut sicheren Schutz gegen Malaria in Form eines Impfstoffes gibt es bisher – wie auch gegen viele weitere Tropenkrankheiten – nicht.

Schutz vor Insektenstichen verringert nicht nur das Übertragungsrisiko von Malaria, sondern auch von vielen weiteren Tropenerkrankungen. Bevorzugen Sie helle, körperbedeckende Kleidung (lange Hosen, Socken und feste Schuhe, langärmelige Hemden). Freie Hautstellen sollten mit einem Insektenschutzpräparat (Hautlotion, Hautspray) geschützt werden. Zu empfehlen ist zusätzlich ein Imprägnierungsmittel für die Kleidung, das Insektenabwehrmittel enthält. Beides gibt es in der Apotheke. Halten Sie sich in der Dämmerung und nachts nach Möglichkeit in geschlossenen Räumen auf und schlafen Sie nicht bei offenem Fenster. Ein Moskitonetz bietet ihnen zusätzlichen Schutz beim Schlafen.



Dr. Susanne Hasenöhr
Landessanitätsdirektion

Worauf Senioren besonders achten sollen:

Gegen Reisethrombose vorbeugen!

Langes Sitzen bei Langstreckenflügen oder bei beengten stundenlangen Autobusfahrten kann zum Anschwellen der Beine und zu Durchblutungsstörungen (Thrombosegefahr) führen. Dagegen hilft ausreichend Bewegung! Bei Langstreckenflügen sollen Sie deshalb öfter mal aufstehen und zwischen den Sitzreihen umherwandern. Bewegen Sie im Sitzen die Zehen, spannen Sie die Beinmuskeln an – das bringt das Blut in Fluss. Trinken Sie mehr als gewohnt, aber wenig Kaffee oder Alkohol und verzichten Sie auf Schlaf-tabletten. Als Faustregel fürs Trinken gilt: Ein Viertel Liter Flüssigkeit pro Flugstunde! Leiden Sie an Krampfadern, sollten Sie während der Reise Stützstrümpfe tragen. Bei Risikofaktoren wie kurz zurückliegende Operationen, frühere Thrombosen oder Embolien, Bewegungseinschränkungen bspw. durch ein Gipsbein, Herzerkrankungen, Tumorerkrankungen oder starkem Übergewicht sollten Sie sich beim Arzt über individuelle Vorsorgemaßnahmen, wie allenfalls eine Injektion zur Blutverdünnung kurz vor Abflug, informieren.

Medikamente nicht vergessen!

Wichtige Medikamente, wie beispielsweise Insulin für Diabetiker sollen greifbar und in ausreichender Menge im Handgepäck auf der Reise mitgeführt werden! Lassen Sie sich auf jeden Fall ausreichende Mengen aller Medikamente verschreiben, die Sie regelmäßig einnehmen müssen. Auch wenn es viele der bei uns gebräuchlichen Medikamente auch im Ausland gibt, kann niemand garantieren, dass Sie „Ihr“ Medikament notfalls tatsächlich bekommen. Auch können die Präparate anders zusammengesetzt sein, sodass Sie die Wirkung schwer abschätzen können. Diabetiker sollten ihren Diabetikerausweis nicht vergessen. Ebenso kann ein Notfallausweis, in dem u.a. die aktuellen Medikamente verzeichnet sind, am Urlaubsort wichtige Hinweise liefern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker über die Zusammenstellung der Reiseapotheke.

Und noch ein Tipp: Denken Sie vor einer Auslandsreise an einen Auslandskrankenschein oder eine gültige Auslandsrankenversicherung.

Zeitumstellung oder modern gesagt „Jetlag“ - Schonfrist einplanen!

Langstreckenflüge, besonders in Ost-West-Richtung, können ihnen durch die Zeitverschiebung zu schaffen machen. In New York beispielsweise ist Mittag, wenn Sie bei uns vor dem Fernseher beim Abendprogramm sitzen. Das heißt anders ausgedrückt, wenn Sie gegen Mittag nach New York fliegen (der Flug dauert sechs bis acht Stunden), landen Sie fast zur gleichen Zeit wie Sie abfliegen. Unser Körper ist von Natur aus auf einen 24-Stunden-Rhythmus eingestellt, den er nicht so schnell umstellen kann. Ihr Körper und Geist braucht Zeit, um diese Umstellung zu verkraften und sich an die neuen Verhältnisse anpassen zu können. Für zwei Stunden Zeitverschiebung benötigt Ihr Körper etwa einen Tag Anpassungszeit. Dazu kommt häufig der Temperaturunterschied: Eine Reise aus dem Winter in hochsommerliche Gefilde macht selbst jungen Menschen zu schaffen, wie viel mehr erst Senioren. In den ersten Tagen sind Sie weniger belastbar als sonst und anfälliger für Gesundheitsprobleme. In diesen Tagen sollten Sie sich deshalb schonen und Extreme meiden. Lassen Sie den Urlaub gemächlich angehen!

Fieber nach der Rückkehr? Sofort zum Arzt!

Jede fieberhafte Erkrankung nach Rückkehr aus einem Malariagebiet muss untersucht werden, auch wenn Sie vorbeugend Malariamedikamente eingenommen haben. Malaria kann in Einzelfällen auch erst nach Monaten ausbrechen, typisches Symptom dabei ist hohes Fieber. Suchen Sie dann sofort einen Arzt auf und berichten Sie von der Reise. Gerade bei älteren Menschen können Infektionskrankheiten besonders schwer verlaufen, da die Immunabwehr herabgesetzt ist.



Urlaub mit Schutzengel – das neue Programm des Betreuten Reisens ist da!

„Auf Urlaub fahren? Das war leider früher einmal – heute traue ich mich alleine nicht mehr fort.“ Dieser oft gehörte Seufzer vieler älterer Landsleute hat das OÖ Rote Kreuz handeln lassen. Das Projekt „Betreutes Reisen“ wurde geboren – und erlebt seither einen wahren Boom.

Gerade im Gedenkjahr 2005 sind vielen Angehörigen der älteren Generation Erinnerungen an unerfüllte Träume gekommen. An die Kriegszeit, den Wiederaufbau oder die Entbehrungen in den Besatzungsjahren. Bei vielen ist die Jugend von Verzicht geprägt gewesen, Ferienreisen waren da meistens nicht drin. In der wohlverdienten Pension trauen sich viele dann nicht mehr, alleine auf Urlaub zu fahren, weil sie ein gewisses Alter erreicht haben oder kleinere Hilfestellungen brauchen. Dies sind auch die Gründe für die rasant steigende Beliebtheit dieses noch jungen Betreuungsangebotes.

Rundumservice, entspannte, fröhliche Stimmung und konkrete Hilfeleistungen im Bedarfsfall – dieses Konzept bewährt sich. Alleine im Jahr 2005 sind 634 Menschen im besten Alter auf große Fahrt gegangen, die tausende Fotos und unvergessliche Erinnerungen von ihren Urlaubszielen mit nach Hause gebracht haben. Geradezu gestürmt wurden die Reisen über die Weihnachtsfeiertage. Immer mehr Menschen im fortgeschrittenen Alter verbringen die stillste Zeit im Jahr in geselliger Runde mit Gleichgesinnten und „ihren“ Rotkreuzlern in einem romantischen Hotel. Diese Alternative zu einem vielleicht einsamen Heiligen Abend in der Wohnung daheim ist nur einer von vielen sehr menschlichen Aspekten, die die Reiseteilnehmer begleiten. Das Ziel des Roten Kreuzes ist es, für Urlaubsfreude vom ersten Moment an zu sorgen. Wer mit dem

Betreuten Reisen unterwegs ist, braucht sich weder mit organisatorischen noch mit gesundheitlichen Fragen belasten – dafür gibt es ein erfahrenes, professionelles Team, das anpackt, wenn es notwendig ist. Nicht umsonst verteilen unsere Reisenden regelmäßig Bestnoten an ihre Betreuer! Um die große Nachfrage zu decken, gibt es im Programm 2006 gleich 26 Angebote. Sicherheit im Urlaub kann man verschenken. Für das Betreute Reisen gibt es attraktive Geschenkgutscheine in beliebiger Höhe, die für jedes Angebot aus dem Programm eingelöst werden können.

Attraktive Reiseziele:

Sizilien, Sardinien, Mittelmeerkreuzfahrt, Chalkidiki, Rhodos, Mallorca, Tagesschiffahrt auf der Donau, Südtirol, Montafon in Vorarlberg, Podersdorf im Burgenland, Montegrotto in Italien, etc.



Bereits seit 1998 werden Betreute Reisen ins In- und Ausland in Kooperation mit der Reisewelt angeboten, um vor allem älteren bzw. gebrechlicheren Menschen ein Sicherheitsnetz und einen unbeschwerten Urlaub zu ermöglichen. Qualität statt Massenprodukt lautet das Motto bei jeder Reise. Dazu werden schon im Vorfeld jegliche Informationen der Teilnehmer eingeholt um die Betreuer bestmöglich vorzubereiten.

**Allgemeine Informationen über das Betreute Reisen unter
www.o.rotekreuz.at/81.html oder 0732/7644-521**

Sportlich und aktiv, keine Frage des Alters

Interview mit Peter Nader, Tennissenioreneuropameister, mehrfacher Tennissenorenstaatsmeister

Welche Rolle spielt Bewegung/ Sport in Ihrem Leben?

Der Sport hat mich mein Leben lang begleitet. Als Jugendlicher habe ich wie damals fast alle Buben mit Fußball begonnen und neben Tennis auch noch Feldhandball und im Winter Eishockey bei verschiedenen Vereinen in Linz gespielt. Dass man natürlich auch viel geradelt ist und jede Gelegenheit zum Schifahren benutzt hat, war für mich und meine Freunde ebenfalls selbstverständlich. Wir sind damals sogar zu Tennis-Matches nach Enns mit dem Fahrrad gefahren.

Darüber hinaus war ich die letzten zwanzig Jahre meines Berufslebens als Generalsekretär des Österreichischen Tennisverbandes ja immer ganz nahe und unmittelbar mit dem Sport verbunden. Heute, längst im Ruhestand, bin ich nach wie vor für den Europäischen und Internationalen Tennisverband für die Senioren tätig, habe den Bezug zum Leistungssport also nie verloren.

Waren Sie immer ein aktiver Mensch? Was haben sie sportlich noch gemacht?

Ich habe das Glück, dass es mir körperlich sehr gut geht und führe das sehr wohl auf meine sportlichen Aktivitäten zurück. Ich werde diesbezüglich auch von meiner Frau, für die Sport und Bewegung ebenfalls einen wichtigen Stellenwert in ihrem Leben einnimmt, sehr unterstützt. So gesehen beginnt bei uns alles bereits in der Familie.

Haben Sie das Gefühl, dass es Ihnen besser geht als Alterskollegen, welche körperlich wenig aktiv sind?

Oft, wenn ich sehe wie manche, denen man die zu vielen Kilos auf den ersten Blick ansieht beim Supermarkt mit dem Auto vorfahren, denke ich mir schon, dass es gescheiter und gesünder wäre, die

paar hundert Meter mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurück zu legen. Übergewicht ist der Ursprung vieler körperlicher Beschwerden und Probleme.

Sie betreiben leistungsmäßig Sport – gibt es Grenzen für Sie (auch altersbedingt)?

Es gibt so genannte „Life-time“ Sportarten wie Tennis, Tischtennis, Radfahren und viele andere mehr, die man praktisch ein Leben lang ausüben kann. Fußball, Eishockey, Schispringen wird man nicht so lange betreiben, aber man kann mit zunehmendem Alter sich einer entsprechenden Sportart immer noch zuwenden.

Bei den Tennissenoren gibt es eine offizielle Weltmeisterschaft der 85-Jährigen!!

Haben Sie manchmal schon „des Guten zu viel getan“?

Wer hat sich noch nicht einmal übernommen? man bemerkt das aber sehr schnell und auch dass dies ein Fehler war. Wichtig ist es, daraus die richtigen Lehren und Konsequenzen zu ziehen.

Welchen Ausgleich gibt es für Sie zum Tennis spielen?

Mit meiner Frau gehe ich gerne spazieren und versuche auch das Auto solange wie möglich in der Garage zu lassen und mit dem Fahrrad unterwegs zu sein.

Haben Sie ein Lebensmotto?

Mein Motto: Alles mit Maß und Ziel, nichts übertreiben!

Welche gesellschaftliche Bedeutung hat für Sie der Sport?

Je mehr Menschen auf Sportanlagen zu finden sind, desto weniger werden unsere Spitäler frequentiert sein. Eine Investition in Möglichkeiten zur Sportausübung ist gleichzeitig eine Investition in das Wohl-



befinden der Menschen und eine Ersparnis für Aufwendungen zur Krankenvorsorge!

Haben Sie einen Tipp für andere Menschen Ihres Alters?

Sich in jedem Alter Ziele zu setzen, und nicht in den Tag hinein leben.

Was raten Sie bisher „wenig bewegten“ Menschen?

Sich Vereinen und Institutionen anzuschließen, die Aktivitäten anbieten. In der Gemeinschaft ist alles leichter und auch lustiger.

Wie stehen Sie zur gesunden Ernährung? Ist das als Leistungssportler ein Thema? Können Sie hier Tipps geben?

Gesunde Ernährung ist immer und für jeden ein Thema! Ich glaube auch, dass dies mit fortschreitendem Alter immer wichtiger wird.

Ich halte mich so gut wie möglich von tierischen Fetten fern, esse sehr viel Salat und versuche mich mit einer ausgewogenen, nicht übertriebenen Kost.

Im Übrigen bietet die Nahrungsmittelindustrie für bewusste Esser viele und sehr gute Alternativen. Besonders bei Ölen und Fetten.

Seit einigen Jahren schon vermeide ich abends üppig, wenn überhaupt, zu essen.



Sexualität 50 +



„Mit 17 hat man noch Träume...“ lautete einmal ein Schlagertext, „da wachsen noch alle Bäume in den Himmel der Liebe“. Und mit 70? Darf man(n) und frau nicht mehr von Liebe träumen? Jedenfalls fehlen die auffordernden Lieder – und das ist gut so: da bleibt nämlich Zeit und Raum, ohne Druck durch mediale Vorbilder den eigenen Stil zu finden – und der ist sicher anders als mit 17 oder 27 oder 37 oder ...

Wir können nicht „nicht sexuell“ sein – wir sind Beziehungswesen, haben aktiv wie passiv das Bedürfnis nach Zuwendung, nach Liebe... nur die Form wandelt sich je nach Lebensalter und körperlichen Möglichkeiten.

Wenn daher jemand behauptet, er/sie brauche keine Aufmerksamkeit, keine Zärtlichkeit, keine „Streichel-einheiten“, dann kommt dadurch Resignation zum Ausdruck, versteckte Enttäuschung, vielleicht sogar Verbitterung – oder Angst. Denn mit der Veränderung des Körpers im Alter tauchen mancherlei Beschwerden auf, die Angst

machen, chronische Krankheiten, Behinderungen, Operationsfolgen... Wir vertrauen unserem Körper nicht mehr so leichtsinnig wie früher. Daher braucht es logischerweise noch mehr Vertrauen und Vertrautheit mit der Partnerperson als in den jungen Jahren, in denen wir zielorientierter, selbstausbeuterischer und damit oft weniger empfindsam sind. Außerdem gibt es besonders im Alter für viele Menschen große Zeiträume des Alleinseins – und folglich braucht es auch mehr Zeit, sich einander vertraut zu machen. Man muss sich ja erst wieder auf Zweisamkeit einstellen...

Eine gelungene sexuelle Beziehung wird in vier Phasen aufgebaut: Kontakt, Beziehung, Intimität, Vereinigung. In der Jugend glauben viele, Beziehung und Intimität überspringen zu können. Sieht man ja nicht in Film und Fernsehen. Will man keine Zeit dafür opfern. Dass solche Schnell-Paarungen im Dienste der medial vorgeführten (oft nicht bedachten/gewünschten) Fortpflanzung nicht wirklich befriedigen, zeigt die Trennungshäufig-

keit inklusive Scheidungsstatistik. Bettakrobatik dient aber primär der Selbstdarstellung als „tolle“ Liebhaber! Nicht dass Jux und Tollerei nicht immer wieder mal spaßeshalber sein dürften – es müssen nur beide wollen. Und: sie müssen Alternativen kennen – und eine gewaltfreie Form, sich darüber zu einigen.

Ab 50 sollte aber nicht mehr der rasche „Zeugungsakt“ das Modell körperlicher Liebe sein, sondern die langsam-innige Annäherung, das einander Wohltun: Streicheln stärkt nachweislich die Immunkräfte, verlangsamt Atmung und Herzschlag, senkt Blutdruck, entspannt... aber um die Möglichkeit der zärtlichen Berührung überhaupt anzudenken, braucht es eine gepflegte, liebenswürdige Partnerperson!

Liebenswert ist, wer auf Gewalt und Manipulation verzichtet: Fordern, Erpressen, Druck machen macht es einer jungen Frau schon schwer, sich zu „öffnen“, einer älteren meist noch mehr. Umgekehrt sind auch viele Männer blockiert, wenn sie unter Druck gesetzt werden anstatt geliebt. Hier die individuell passenden Rituale zu finden und zu erfinden, ist die eigentliche Herausforderung der späten Jahre.



Prof. in Dr. in Rotraud A. Perner
Psychoanalytikerin, Strateg. Coach
und Leiterin des Instituts für Stress-
prophylaxe und Salutogenese

Senioren und Tiere

Heutzutage scheint das Leben immer hektischer zu werden. Es geht um Leistung, Erfolg und um Konsum, die Familienstrukturen ändern sich. Viele Menschen, besonders ältere, haben das Gefühl, ins Abseits zu geraten und immer einsamer zu werden.

Vielleicht haben sie den Partner verloren und es fehlt ihnen jemand, der den Alltag mit ihnen teilt, mit dem sie reden können und der für sie da ist. Selbstverständlich können Tiere niemals einen menschlichen Partner ersetzen, sie können aber dennoch gerade für ältere Menschen viel „leisten“.

So schenken sie „ihrem“ Menschen ehrliche Zuneigung und Treue. Dabei spielen für sie Äußerlichkeiten wie Aussehen oder Alter des Menschen, sein Vermögen oder Besitz keine Rolle. Einem Tier kommt es nur darauf an, dass sein Mensch gut zu ihm ist.

Tiere sind gute Zuhörer. Man kann ihnen alles anvertrauen. Sie sind verständnisvoll und absolut verschwiegen. Dabei gibt es keine Sprachprobleme, denn die Verständigung zwischen Tier und Mensch findet nicht auf der Verstandesebene, sondern auf der Gefühls-ebene statt.

Ein Tier vermag Farbe in den Alltag seines Menschen zu bringen. Die Freude, die z.B. ein Hund vor dem Gassigehen zeigt, wirkt ansteckend. Außerdem sind Tiere gute Vermittler von Kontakten zu anderen Menschen.

Begegnen sich zwei Hunde mit Schwanzwedeln und Sympathie, so können die dazugehörigen Menschen nicht anders, als ebenfalls nett miteinander zu plaudern.

Tiere, besonders Hunde, halten ihre Menschen gesund durch Bewegung. Neue Trendsportarten wie z.B. Nordic walking vermögen nicht so viel Schwung und Bewegung in den Alltag eines Menschen zu bringen wie Dog walking, denn ein Hund braucht seinen Spaziergang bei jedem Wetter.



Dr. Hilde Berger, flankiert von ihren Enkelkindern mit Hund „Felix“

Spätestens hier erkennt man die Problematik an der Sache. Tiere haben bedeutet auch eine Verpflichtung und man muss sich vor der Anschaffung eines Tieres darüber klar werden, ob man diese Verpflichtung auf sich nehmen kann.

Andererseits ist ein Leben ganz ohne Pflichten langweilig. Tiere können gute Freunde werden. Freundschaften können sich aber nur entwickeln, wenn die Partner zueinander passen. Daher ist es wichtig, den richtigen „Freund“ sorgfältig auszusuchen.

Ein junger Hund mit großem Erziehungsbedürfnis und Bewegungsdrang wird kaum der geeignete Partner für einen älteren Menschen sein, der sich nicht mehr so beweglich fühlt, ein älterer Hund, der seine „Sturm und Drang Zeit“ schon hinter sich hat, dagegen schon.

Gerade in Tierheimen warten viele ältere Tiere, die schon die nötige Lebenserfahrung mitbringen auf den „richtigen“ Menschen. Oft sind es Tiere, die ihr Herrchen oder Frauchen durch den Tod verloren haben und die nun im Tierheim Schutz suchen mussten.

Auch das modernste Tierheim der Welt könnte einem Tier aber niemals ein eigenes Herrchen oder Frauchen ersetzen.

Daher, liebe Seniorinnen und Senioren, wenn Sie ein Tier als Freund bei sich aufnehmen wollen, so besuchen Sie ein Tierheim und lassen Sie sich dort von Fachkräften beraten! Sicher finden Sie dort ein Tier, das ideal zu Ihnen passt.

Dr. Hilde Berger, Tierheim Linz



Diabetes im Alter – Eine neue Qualität der Betreuung

Diabetes ist eine unterschätzte Krankheit, sowohl was die Häufigkeit betrifft als auch deren Folgen. Die Verbesserung der Lebenssituation der Diabetiker gilt als eines der vorrangigen Gesundheitsziele in Oberösterreich. Diabetes ist eine chronische Erkrankung. Die davon Betroffenen brauchen eine langfristige und umfassende medizinische Betreuung. Im Mittelpunkt steht die verbesserte Zusammenarbeit zwischen Arzt und Betroffenen. Gemeinsam werden Ziele und Kontrollvereinbarungen festgelegt, dieses Hinarbeiten auf ein persönliches Behandlungsziel und die Überprüfung des Erfolges bilden das Gerüst der Betreuung.

Noch immer ist die Meinung verbreitet, „ein bisschen Zucker im Alter macht nichts.“ Das ist eine gefährliche Fehleinschätzung. Diabetes tut nicht weh, viele haben keine Ahnung, dass sie betroffen sind und so können beim erwachsenen Diabetiker Jahre vergehen, bis die Diagnose Zuckerkrankheit feststeht. Hinweiszeichen sind oft gar nicht so sehr die typischen Symptome wie vermehrter Durst, viel Harn oder Hautjucken, sondern ganz allgemein Abgeschlagenheit, Müdigkeit oder eine Verkühlung, von der sich jemand lange nicht erholt. Steht der Verdacht erst einmal fest, dann ist der Nachweis kein Problem mehr. Mit einer einfachen Messung kann erhöhter Blutzucker festgestellt werden.

Diabetesfolgen

Die Folgen eines jahrelang unerkannten oder schlecht eingestellten Diabetes sind sehr ernst und spielen sich vor allem an den Blutgefäßen ab, Schäden an Herz, Nieren, Augen und Nerven sind die Folge, auch die Füße des Diabetikers können zu einer Schwachstelle werden.

Gewichtsabnahme und Bewegung sind wichtige Säulen der Behandlung, in vielen Fällen sind Medikamente und Insulin notwendig. Die Betroffenen müssen lernen, mit ihrer Erkrankung zu leben und den Alltag zu gestalten. Zunächst geht es darum, den Diabetes ernst zu nehmen, die richtigen Ziele zu haben und mit dem Arzt gemeinsam diese Ziele zu verwirklichen. Das erfordert ein großes Angebot an Information.

Experte in eigener Sache

Der Zuckerkrankte soll Experte in eigener Sache werden. In zahlreichen Krankenhäusern und auch bei niedergelassenen Ärzten finden regelmäßig Schulungen für Diabetiker statt, die auf Medikamente oder Insulin eingestellt werden. Außerdem kann man sich in Oberösterreich an die Selbsthilfegruppen für Diabetiker wenden.

Hausapotheke

Die Österreichische Apothekerkammer, Landesgeschäftsstelle OÖ., empfiehlt als Inhalt einer Hausapotheke für Senioren Folgendes:

Das gehört auf jeden Fall in Ihre Hausapotheke!

Für die Versorgung kleiner Verletzungen und leichter Erkrankungen, wie sie immer wieder vorkommen, sollte in jedem Haushalt vorgesorgt sein.

Empfohlene Arzneimittel:

Schmerzstillende Tabletten, Desinfektionsmittel zur Haut und Wunddesinfektion, Tabletten gegen Durchfall, Tabletten gegen Halsschmerzen, Abführmittel, Tropfen oder Globuli zur Abwehrsteigerung, Kamillentropfen, Baldriantropfen, Weißdorntropfen, Wund- und Heilsalbe, Venensalbe, Alkohol 70 %, Wundbenzin.

Verbandmittel:

Momentverbände (2/klein, 2/mittel), Heftpflaster mit Wundkissen (1/6 cm, 1/8 cm), Pflasterschnellverbände (steril 3/9 cm x 10 cm), Pflaster-Strips sortiert (1/30 Stück), Spulenpflaster (1/1,25 cm x 5 m), Wundauflagen (1/8 cm x 8 cm, 1/10 cm x 10 cm), Mullbinden elastisch (1/8 cm x 4 m, 1/10 cm x 4 m), Binde elastisch, selbsthaftend (1/6 cm x 4 m), Fingerschnellverbände (2/1), Wundverband metallisiert, Dreiecktuch, Verbandklammern.



Im Diabetes-Schulungszentrum treffen sich Patienten, um Experten in eigener Sache zu werden

Einem älteren Menschen ist nicht allein wegen seines Alters eine schlechtere Einstellung zuzumuten, viel mehr die bestmögliche Behandlung, die in seiner Lebenslage erreicht werden kann. Den Blutzucker zu senken, bringt immer etwas, wir verhindern so ernste Entgleisungen, beseitigen belastende Beschwerden durch hohen Zucker und eine gute Einstellung hilft Folgeschäden zu vermeiden, besonders an den Blutgefäßen.



Prim. Dr. Johann Ecker
Interne Abteilung / LKH Gmunden



Sonstiges:

Fieberthermometer, Pinzette, Stumpfe Verbandschere, Lederfingerling, Schutzhandschuhe, Sicherheitsnadeln. Eventuell Inkontinenzbedarf und eventuell Blutdruckmesser. Natürlich gehören auch alle Arzneimittel, die Ihnen der Arzt verschreibt, in die Hausapotheke.

Österreichische Apothekerkammer

Das Projekt SelbA

SelbA ist ein Projekt des Katholischen Bildungswerkes Oberösterreich, das der flächendeckenden Einführung und Etablierung des Trainingsprogramms SelbA zur Steigerung der Lebensqualität älterer Menschen in Bezug auf ihre ganzheitliche, physische und psychische Gesundheit dient.

SelbA ist ein Trainingsprogramm für ältere Menschen



SelbA-Training

Das SelbA-Trainingsprogramm wird in vielen Gemeinden Oberösterreichs angeboten um direkt vor Ort in sogenannten SelbA-Trainingsgruppen zu üben. Als Ergänzung zum Trainingsprogramm werden vermehrt erweiternde Aufbauprogramme zur aktiven Lebensgestaltung in Nachfolgegruppen, den SelbA-Clubs angeboten.

1 Jahr trainieren = 8 Jahre bessere Lebensqualität

Das auf dem Trainingsprogramm SIMA basierende SelbA-Seniorentrainings-Programm ist als äußerst qualifiziertes Programm für die Altersvorsorge der Gesellschaft geeignet. Prof. Oswald hat in seinen Studien nachgewiesen, dass die Teilnahme am einjährigen Trainingsprogramm die Lebensqualität der Teilnehmer/innen in Bezug auf drei Übungsbereiche Gedächtnistraining, Psychomotorisches Training und Kompetenztraining acht Jahre lang erheblich steigern kann. Gerade die Kombination dieser drei Bereiche ist ausschlaggebend für den Erfolg der Trainierenden und macht gleichzeitig das Programm einzigartig, weshalb es sich auch deutlich von anderen ähnlichen Angeboten für Senioren abhebt.

**„Wir können das Leben nicht verlängern,
aber Qualität und Selbstständigkeit
im dritten Lebensabschnitt fördern.“**

Univ.-Dozent Dr. Wolf Oswald



Die positiven Wirkungen des SelbA-Trainingsprogramms

- Einleitung einer prozessorientierten Altenbildung
- Präventive Vorsorge zur Erhaltung länger andauernder Selbstständigkeit
- Verzögerung demenzieller Veränderungen
- Allgemeine positive Auswirkungen auf den Gesundheitszustand
- Vorbeugung der Vereinsamung älterer Menschen

SelbA als Gesundheitsvorsorge

Mehr Gesundheit und Lebensqualität für den Einzelnen und seine Angehörigen

Als Lösung für dieses Problem setzt das Projekt SelbA mit Unterstützung des Landes Oberösterreich durch sein ausgewogenes und langfristig angelegtes Trainingsprogramm SelbA an folgenden Punkten an:

- die Selbstständigkeit älterer Menschen in Bezug auf ihre ganzheitliche Gesundheitsvorsorge zu fördern
- die Pflegebedürftigkeit der Teilnehmer/innen hinauszuzögern, wenn nicht sogar zu vermeiden
- demenzielle Veränderungen hinauszuschieben und nachhaltig entgegenzuwirken

Die Teilnahme am Trainingsprogramm SelbA entlastet nicht nur die Trainierenden und deren Familienangehörige, sondern auch etwaiges Heimpersonal in Alters- und Pflegeheimen. Außerdem motiviert das Trainingsprogramm SelbA zu einer gesteigerten Eigenverantwortlichkeit in Bezug auf die persönliche Gesundheit. Darüber hinaus anerkennt das Projekt SelbA die Bedürfnisse älterer Menschen und würdigt deren Leistungen.

SelbA und seine Förderer

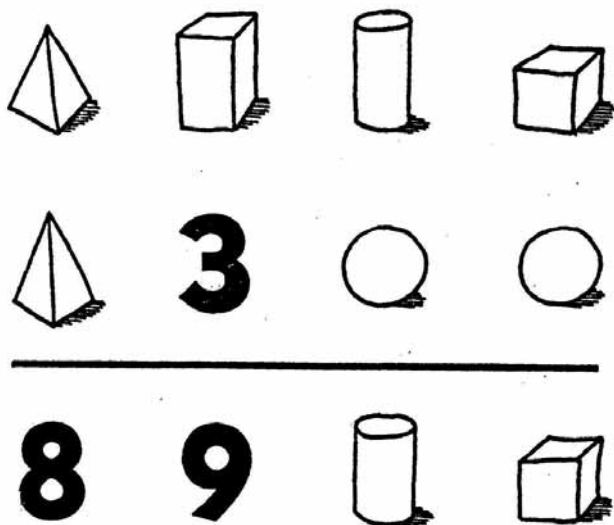
Das Non-Profit-Projekt SelbA wird wegen seiner wissenschaftlich nachgewiesenen präventiven Effekte von folgenden Institutionen gefördert:

- Krankenanstaltenfonds des Landes OÖ
- Sozialabteilung des Landes OÖ
- Abteilungen Bildung, Jugend und Sport des Landes OÖ
- Diözese Linz

Informationen über SelbA-Trainingskurse und SelbA-Trainer/innenausbildung:

SelbA-KompetenzCenter: Telefon: 0732/7610-3213 • E-Mail: selba@dioezese-linz.at • Homepage: www.selba-ooe.at

**Wie lautet die Gleichung?
Gleiche Symbole bedeuten gleiche Zahlen.
Die bereits eingetragenen Zahlen kommen
NICHT mehr vor.**

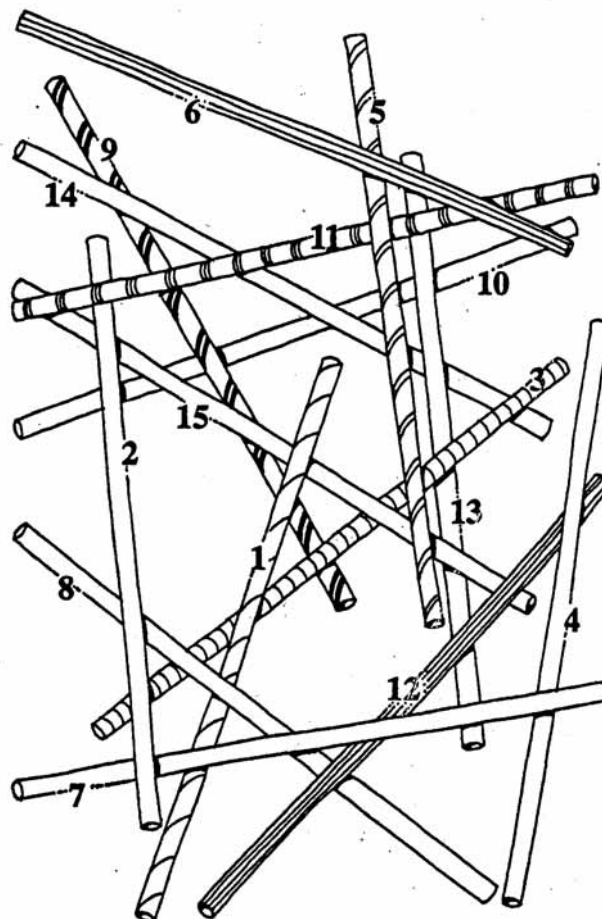


8	9	2	1
4	3	0	0
4	6	2	1

Gleichung:

LÖSUNG

**Die Trinkhalme einzeln vom Tisch nehmen,
aber Vorsicht – den obersten zuerst.**



6-5-11-2-7-4-12-8-1-15-3-13-14-9-10

Trinkhalme:

LÖSUNG

Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Haushaltsunfällen

Wir alle können dem Älterwerden nicht entrinnen – doch müssen damit auch Unfälle verbunden sein?

Leider kann es nur allzu schnell gehen, denn ein Badezimmer ohne Haltegriff, ein Stiegenhaus mit spärlicher Beleuchtung, Stufen ohne Handlauf oder holprige Gehwege können für ältere Menschen lebensgefährlich sein. Im Jahr 2004 hatten Senioren ab 60 Jahren 127.500 Freizeitunfälle, die im Krankenhaus behandelt werden mussten (ohne Verkehrs- und Sportunfälle). Besonders Frauen sind betroffen, denn 89.100 verunglückte Frauen stehen 38.400 Männern gegenüber. Frauen sind häufiger als Männer im Haushalt aktiv und gerade dort ist die Unfallgefahr am größten. Denn 65.700 aller Freizeitunfälle passierten in den eigenen vier Wänden. Leider werden die Gefahrenquellen zu Hause oft unterschätzt, obwohl schlechte Beleuchtung, steile Stufen, schmale Wege in den Gängen und veraltete Geräte in vielen Haushalten nichts Außergewöhnliches sind. 82 Prozent aller Unfälle in der eigenen Wohnung sind Stürze, hervorgerufen durch Stolperfallen wie Teppichfalten, nasse Böden, Türschwellen, Hindernisse im Zimmer oder eine wacklige Leiter. Junge Menschen kommen meist mit ein paar blauen Flecken davon, bei älteren Menschen jedoch ziehen die Verletzungen zu 40 Prozent Knochenbrüche nach sich.

Wie können Stürze vermieden werden?

Es gibt viele Möglichkeiten, die im Haushalt und in der Wohnumgebung zur Unfallvermeidung getroffen werden können.

Besonders anzuführen sind folgende Beispiele als Unfallursache und ihre einfache Vermeidung:

Unfallursache:	Abhilfe durch:
rutschende Teppiche	Rutschgitter
aufgeworfene Ecken und Fußbodenkanten	Verklebung, Befestigung mit Flachleisten
glatte Bodenbeläge (z.B. Bad, WC)	rutschhemmender Bodenbelag, rutschhemmende Vorleger
hohe Überstiege (Badewanne, Duschtasse)	an kritischen Punkten vom Fachmann stabile Haltegriffe anbringen lassen
düstere Beleuchtung	Beleuchtung fachmännisch verbessern lassen - Beachte: es soll die Arbeitsfläche oder die Bodenfläche beleuchtet werden, Blendwirkungen vermeiden!
Weitere Unfallgefahren:	
Elektrounfälle:	alle Geräte fachmännisch anschließen und in Stand setzen lassen!
Verbrühungen, Verbrennungen	Arbeitsflächen rund um den Herd freihalten, sodass kochende Töpfe möglichst nicht gehoben werden müssen sondern geschoben werden können, auf festen Sitz der Griffe achten, Topflappen bereit halten
Leitern, Arbeiten über Kopf	Stabile Leitern und Auftritte (Prüfsiegel beachten!) verwenden, Sessel oder Tische als Aufstiegshilfe ungeeignet!
Schnitt-, Stichverletzungen	für jede Arbeit geeignetes Gerät verwenden (z.B. nicht mit Messern oder Scheren schrauben, Flaschen nicht mit Messern öffnen)



Vermeiden Sie akrobatische Übungen bei der Hausarbeit

Sollte es trotz der Verwendung geeigneter technischer Geräte und aller Vorsichtsmaßnahmen dennoch zu einem Unfall kommen, hier einige Tipps zur Ersten Hilfe:

Halten Sie leicht zugänglich Verbandsmaterial bereit. Es gibt im Handel sehr gute fertig zusammengestellte Erste-Hilfe-Ausrüstungen, die auch in gut erkennbaren Behältnissen gewährleisten, dass das Pflaster und Verbandsmaterial nicht ungewollt in Mitleidenschaft (Verschmutzung) gezogen wird.

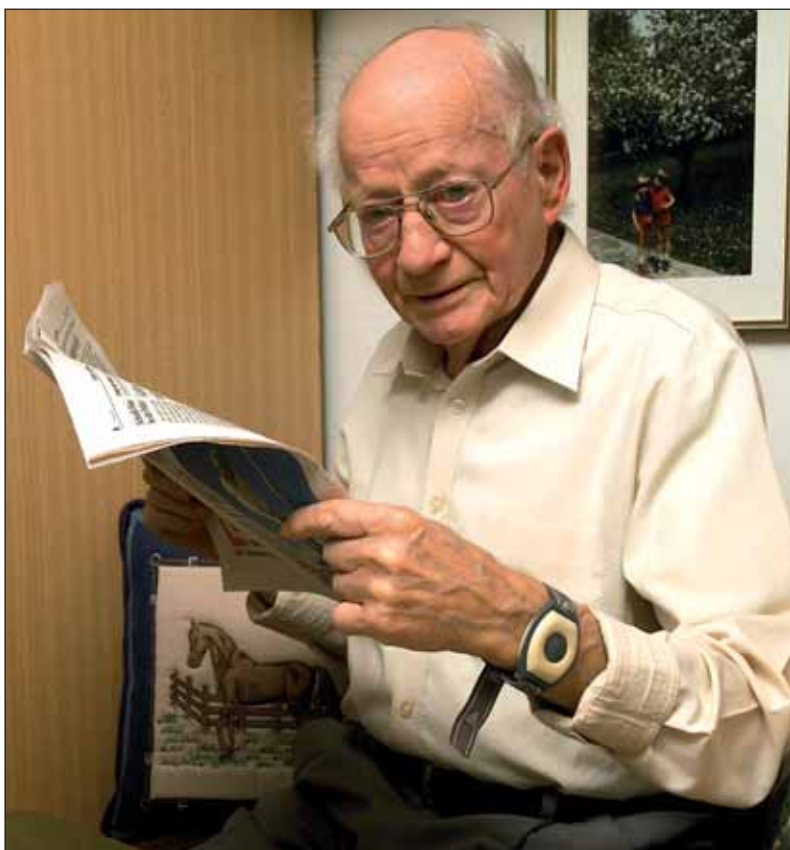




Ein besonders wichtiger Punkt ist, im Notfall auch **Erste Hilfe herbeirufen** zu können. Dazu hat es sich bewährt, die telefonische Erreichbarkeit des Hausarztes, eines ärztlichen Notfalldienstes und der Feuerwehr, Rettung und Exekutive gut sichtbar beim Telefon zu befestigen. Im Notfall sind oft „automatisch“ gewählte Nummern nicht erinnerlich.



Besonders bewährt hat sich auch das System der **Rufhilfe**, mit dem mittels eines Senders, der wie eine Armbanduhr am Handgelenk getragen wird, über das Telefon per Knopfdruck im Notfall die Rettung verständigt werden kann. Auskunft über Installation, Kosten, etc. erteilen die Rettungsorganisationen.



Für kleinere Unfälle einige Tipps zur Ersten Hilfe:

Schnitt- und Schürfwunden:

Wunden keimfrei verbinden, dabei

- die Wunde nicht berühren,
- keine Reinigung oder Desinfektion vornehmen,
- keine Salben, Puder oder Hausmittel auftragen

Wichtig:

Diphtherie-Tetanusauffrischungsimpfung alle 5 - 10 Jahre durchführen lassen! (Impfungen auch für Senioren besonders wichtig, da bei Nachlassen des Impfschutzes schwere Komplikationen auftreten können).

Bei Unsicherheit über den Schweregrad der Verletzung möglichst sofort jedoch innerhalb von 6 Stunden Arzt oder Krankenhaus aufsuchen.

Verätzungen:

Sofort die mit ätzender Substanz getränkte Kleidung entfernen, Haut mit reinem Wasser längere Zeit intensiv abspülen, beachten, dass das abfließende Wasser den kürzesten Weg über die Haut nimmt, um unverletzte Körperstellen zu schützen, keimfreien Verband anlegen, Notruf.

Ebenso bei Verätzungen der Augen intensiv mit reinem Wasser spülen (unverletztes Auge dabei aussparen), beide Augen verbinden, Notruf.

Verbrennungen, Verbrühungen:

Flammen bekämpfen (Betroffenen am Boden wälzen, mit Decke Flammen ersticken). Beachte: nicht alle Feuerlöscher sind zum Löschen von Personenbränden geeignet, - Hinweise am Feuerlöscher beachten!

Ölbrände (überhitztes Öl in der Bratpfanne ersticken, - KEINE Lösversuche mit Wasser!

Erste Hilfe: Entfernen der Kleidung, verklebte Kleidungsstücke nicht losreißen. Kaltwasseranwendung (fließendes, kühlendes Wasser über Wunden, bis Schmerzlinderung eintritt, keimfreie Bedeckung der Wunden außer Gesicht und Augen (Narbenbildung).

Knochenbrüche:

Verletzte Gliedmaßen in Ruheposition halten, beengende Kleidungsstücke, Armbanduhr, Schmuck entfernen.

Ruhigstellung mit Dreiecktuch oder Schienung, Notruf.

*Kuratorium für Verkehrssicherheit
Bereich Heim, Freizeit & Sport*

Gesund essen – Gesund bleiben

Genussvolles Essen und Trinken in den besten Jahren

Das Älterwerden ist ein natürlicher Vorgang, der nicht zwangsläufig von Krankheiten begleitet sein muss. Obwohl manches nicht mehr so schnell wie in der Jugend „läuft“, sind Vitalität und Lebensfreude nicht unbedingt altersabhängig. Jeder Lebensabschnitt hat seine schönen Seiten. Diese bewusst zu erkennen und zu genießen, gehört zur Lebensqualität. Körperliche Bewegung, Entspannung sowie bewusstes und maßvolles Essen sind dabei wichtige Einflussfaktoren. Sie fördern die Konzentration und Leistungsfähigkeit, sorgen für einen besseren Schlaf und helfen erfolgreich Gewicht zu reduzieren bzw. zu halten.

In der zweiten Lebenshälfte sinkt der Energiebedarf des Körpers, jedoch der Bedarf an Wirkstoffen (Vitaminen und Mineralstoffen) bleibt weitgehend gleich. Daher ist die Qualität der Lebensmittel umso wichtiger. Mit Qualität ist nicht der Preis gemeint, sondern in erster Linie die Herkunft der Lebensmittel und die Zusammensetzung des Speiseplans.

Mit folgenden Tipps soll Ihnen gezeigt werden, wie man mit kleinem Aufwand große Wirkung erzielen kann – ohne den Genusswert zu vernachlässigen.

- **1,5 – 2 Liter kalorienfreie/-arme Flüssigkeit pro Tag ist für die Gesundheit und Konzentration äußerst wichtig!**
 - Jede Stunde, in der Sie wach sind, 1/8 Liter trinken. So haben Sie in 12 Stunden Ihr Soll von 1,5 Litern erreicht.
 - Neben Wasser, gespritzten Fruchtsäften und Tees sind fettreduzierte Milchprodukte, ergänzt durch frisches Obst hervorragend erfrischend, und sie helfen den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen mit wenig Kalorien zu decken.

Mein Tipp: 1/4 Liter Buttermilch + 1/8 Liter Orangensaft oder 1 Stück Obst gut mixen und mit 1/8 Liter Mineralwasser spritzen.

- **Bringen Sie Abwechslung ins Brotkörbchen!**
 - Vollkornbrot und -gebäck sind sehr schmackhafte Alternativen zu Weißbrot. Sie unterstützen die Verdauung und sättigen länger.
 - Machen Sie die Beilagen auf Ihrem Teller zur Hauptspeise und das Fleisch zur Beilage.
 - Nicht Brot macht dick, sondern der üppige Belag oben drauf!

Mein Tipp: Getoastetes Grahambrot mit etwas Olivenöl, Knoblauch und Kräutern bestreichen und mit frischen gewürfelten Tomaten belegen.

- **3 Handvoll Gemüse/Salat und 2 Handvoll Obst pro Tag!**
 - Geben Sie saisonalen und heimischen Produkten den Vorzug.
 - Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) sind wertvolle Eiweiß- und Ballaststofflieferanten.

Mein Tipp: In Form von Saft, Suppe, Gemüsegerichten, Salaten oder einfach nur zum Knabbern für den kleinen Hunger zwischendurch bringen diese bunten Lebensmittel Abwechslung in Ihren Speiseplan.

- **2 – 3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag!**
 - Bevorzugen Sie fettärmere Käsesorten bis 35% F.i.T., Topfen und Joghurt der Magerstufe.
 - Alternative Kalziumlieferanten bei Milchzuckerunverträglichkeit sind grünes Gemüse (Brokkoli, Kohl, Fenchel, Mangold, Spinat, Rucola, Stangensellerie), Minus-L-Milch®, kalziumangereicherte Fruchtsäfte oder Sojamilch und Mineralwässer (ab 150 mg Kalzium/Liter).



Mein Tipp: Starten Sie den Tag beim Frühstück mit einem Milchprodukt z. B. Milchkaffee, Müsli, Fruchtojoghurt, Käse oder Topfen, dann ist es leichter, die 2 – 3 Portionen pro Tag zu erreichen.

- **2 – 3 Portionen Fleisch/Wurst pro Woche sind ausreichend!**
 - Versuchen Sie nicht täglich aus dieser Gruppe zu essen bzw. die Menge auf 1 x pro Tag zu reduzieren.
 - 2 – 3 Stück Eier pro Woche sind eine sinnvolle Ergänzung bei vegetarischen Gerichten.

Mein Tipp: Essen Sie zur Wurstjause immer auch frisches Gemüse (Tomaten, Paprika, Radieschen,...) dazu – so lässt sich die Wurstmenge leichter reduzieren.



- **Mindestens 1 – 2 x pro Woche Fisch, vor allem Meeresfische wie Lachs, Makrele, Thunfisch, Hering!**

- Sie enthalten reichlich Omega-3-Fettsäuren, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blutfettwerte, die Intelligenz und Lernfähigkeit sowie Depressionen positiv beeinflussen können. Weiters wirken sie entzündungshemmend und können rheumatische Beschwerden lindern.

Mein Tipp: Bei Aversion auf Fisch sind Nüsse, Samen, Blattgemüse, Raps-, Walnuss- und Leinöl eine gute Alternative.

- **1 g Fett pro Kilogramm Körpergewicht, jedoch maximal 60 – 80 g pro Tag!**

- davon 1 - 2 EL (10 – 20 g) hochwertiges Pflanzenöl und 1 - 2 EL Streichfett und maximal 4 EL (40 g) versteckte Fette z. B. in Wurst, Käse, Fleisch, Süßigkeiten, Knabbereien,...

Mein Tipp: Diese Menge erreichen Sie nur, wenn Sie Fette/Öle sparsam bei der Zubereitung einsetzen und nicht immer, aber immer öfter fettärmeren Produkten den Vorzug geben!

- **Essen Sie mit Genuss und Freude in angenehmer Atmosphäre!**

- Geselligkeit und Abwechslung erhöhen die Lebensfreude.
- Lassen Sie sich Zeit beim Essen, denn „gut gekaut, ist halb verdaut.“
- Genießen Sie Süßes, aber nur in kleinen Mengen.



Sandra Stelzmüller, Diätologin
Landessanitätsdirektion

Durch abwechslungsreiches Essen und Trinken sowie viel Bewegung im Freien kann mit ruhigem Gewissen auf Vitamin- und Mineralstoffpräparate verzichtet werden!

Prostatakrebs – nachfolgend eine Information für Männer, die über Prostatakrebsvorsorge nachdenken

Prostatakrebs ist der häufigste Krebs des Mannes, weist eine steigende Tendenz auf und immer mehr junge Männer werden davon betroffen.

Für OÖ zeigen die statistischen Zahlen, dass seit 1994 mehr Männer an Prostatakrebs erkranken als Frauen an Brustkrebs.

Ein Jahrzehntvergleich (1992 – 2002) zeigt, dass die Neuerkrankungsrate der häufigsten männlichen Krebse in etwa stabil bleibt, nur nicht der Prostatakrebs (Tabelle 1). Prostatakrebs ist die zweithäufigste Krebstodesursache des Mannes.

In welchem Alter sollte eine Vorsorgeuntersuchung der Prostata vorgenommen werden?

Beginnend mit dem 45. Lebensjahr (wenn es in der Familie Prostatakrebs gibt, dann ab dem 40. Lebensjahr) bis in etwa zum 75. Lebensjahr, wobei hier die Empfehlung der Vorsorge Neu mit der noch mindestens 10-Jährigen Lebenserwartung des betreffenden Mannes gelten sollte.

Wo gibt es die Möglichkeit der Prostatauntersuchung und der PSA-Blutbestimmung?

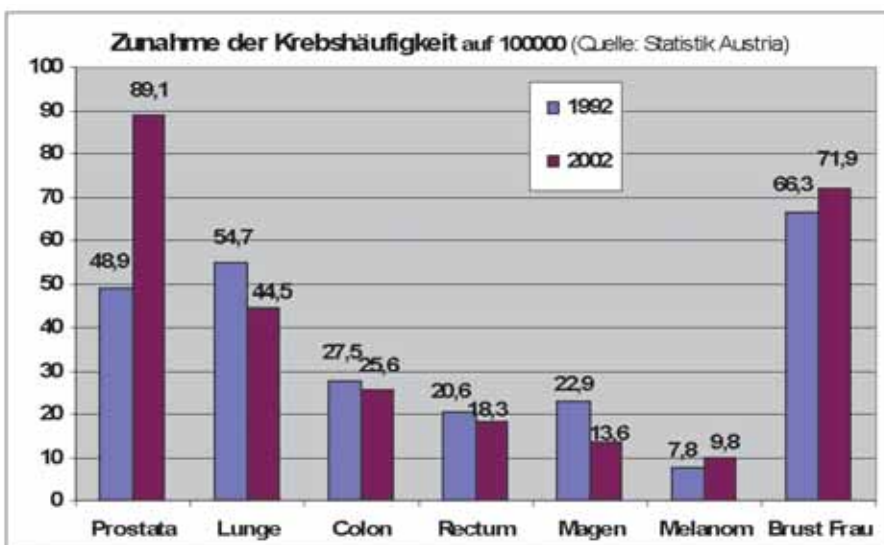
Vorzugsweise bei den Hausärzten und bei den Fachärzten für Urologie. Die PSA-Bestimmung wird bei den Männergesundheitstagen in OÖ angeboten, insbesondere aber in den einzelnen Gemeinden unseres Bundeslandes bei den Veranstaltungen im Rahmen der Aktion „Gesunde Gemeinde“ der Öö. Landesregierung.

„Aktion Prostatakrebsfrüherkennung in OÖ“.

In dieser durch Unterstützung der Oö. Landesregierung (Fr. LR Dr. Silvia Stöger) ermöglichten Aktion zur Prostatakrebsfrüherkennung sind bereits rund 100.000 Männer anonymisiert erfasst worden (zählt zu den weltweit größten spezifischen Datensammlungen – Amt für Statistik des Landes OÖ) und die Ergebnisse zeigen, wie wichtig regelmäßige Vorsorgeuntersuchung ist.

Bei rund 8 % der Männer besteht ein erhöhter Prostatablutwert (Tendenz etwas zunehmend) und bei diesen Männern liegt zu 41 % ein Prostatakrebs vor (im Gegensatz zu den Angaben des Hauptverbandes von „nur“ 26 % für Österreich).

Bei rund 40 % der betroffenen Männer war der Prostatakrebs noch auf das Organ beschränkt (und damit größtmögliche Chance auf Heilung gegeben).



Warum Prostatakrebsfrüherkennung?

Die Lebenserwartung der Männer steigt, so wird ein heute 60-Jähriger Mann im Durchschnitt 80,4 Jahre alt (eine heute 60-Jährige Frau 84,4 Jahre); die höchste Quote von Tod an Prostatakrebs aber weisen die Männer zwischen 65 und 74 Jahren auf.

Welche spürbaren Anzeichen gibt es beim Prostatakrebs?

Prostatakrebs macht im Frühstadium – und nur da ist er mit hoher Wahrscheinlichkeit heilbar – keine Beschwerden. Das Argument „*ich habe ohnedies keine Beschwerden beim Wasserlassen*“ bedeutet keine Garantie, nicht doch einen Prostatakrebs zu haben (und wenn in unmittelbarer männlicher Verwandtschaft Prostatakrebs aufgetreten ist, dann ist man deutlich stärker gefährdet, an einem solchen zu erkranken).

Wie ist der Untersuchungsvorgang?

Zu einer urologisch korrekten Vorsorgeuntersuchung der Prostata gehört die Abtastung der Prostata mit dem Finger und die Bestimmung des Prostatablutwertes PSA (=Prostata Spezifisches Antigen).

Was ist das PSA?

PSA (ProstataSpezifisches Antigen) ist ein Eiweißstoff, der nur in der Prostata gebildet wird und von dort aus in die Blutbahn abgegeben wird. PSA ist aber kein tumorspezifischer Marker, sondern er kann bei verschiedenen Erkrankungen der Prostata – so auch bei der gutartigen Vergrößerung – erhöht sein, vorzugsweise ist er aber beim Prostatakrebs erhöht. Vorsicht: ein altersbezogen normaler PSA-Wert bedeutet nicht automatisch, dass kein Prostatakrebs vorhanden ist.

Die wesentliche Aussage der PSA-Bestimmung liegt aber in seinem Anstiegsverhalten von einem Jahr auf das andere.



Kann Mann gegen Prostatakrebs vorbeugen?

Eine gezielte Diät oder spezifische Maßnahmen gibt es nicht. Offenkundig ist, dass Männer mit Übergewicht häufiger an Prostatakrebs erkranken, sodass eine vernünftige Ernährung (viel Obst und Gemüse – von einheimischen Bauern – Olivenöl, nicht jeden Tag eine Fleischspeise) schon aus diesem Grund zu empfehlen ist.

Hat Prostatakrebsfrüherkennung Erfolg?

Ja!

Denn:

So wie in OÖ gibt es auch in Tirol (und hier schon etwas länger) gezielte Aktionen zur Prostatakrebsfrüherkennung.

Und die Daten (Statistik Austria) zeigen seit Jahren für OÖ und Tirol die niedrigste Rate an Prostatakrebstoten (Tabelle 2).

Daher:

**„Bleib im Leben –
Prostata
Vorsorgeuntersuchung“.**

Forum Prostata –
Eine Initiative der öö Urologen zur
Prostatakrebsfrüherkennung in OÖ

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Da es heute aufgrund von PSA-Wert und mikroskopischer Untersuchung der Prostataprobe möglich ist, in einem gewissen Umfang die Gefährlichkeit des Krebses zu definieren, wird die Behandlungsempfehlung individuell auf die Situation des jeweiligen Mannes abgestimmt sein und kann von kontrolliertem Zuwarten über Bestrahlung, von der Gabe von Medikamenten bis zur totalen Entfernung der Prostata reichen.

Welche Nachteile kann es durch Prostatakrebsfrüherkennung geben?

Es können kleine Tumore nicht gefunden werden.

Die weiterführende Untersuchung (=Prostatastanzbiopsie) weist eine (wenn auch geringe) Komplikationsrate auf.

Jede erfolgreiche Krebstherapie (so auch die Prostatakrebstherapie) kann funktionelle Störungen nach sich ziehen.

Nicht alle Prostatakrebsfälle, die bei der Vorsorgeuntersuchung gefunden werden, können auch geheilt werden.

Die Tabelle zeigt nach Bundesländern aufgelistet für 2004 die Sterberate pro 100.000 Männern.



Zielsetzung des Forums Prostata:

Durch gezielte Aktivierungsmaßnahmen sollen Männer vermehrt zur Vorsorgeuntersuchung – vorwiegend beim Hausarzt –, bei welchem dann auch eine entsprechende Untersuchung der Prostata durchgeführt werden soll, motiviert werden.



Vorsitzender:

MR Dr. Walter Ullner

Linz

Durch sportliches Training aktiv älter werden – ein notwendiger Lebensbeitrag

Die permanent steigende Lebenserwartung (2020 ist ein Durchschnittsalter von ca. 84 Jahren zu erwarten) verdeutlicht, dass vermehrt Initiativen der Entscheidungsträger zur effizienten Betreuung älterer Menschen gesetzt werden müssen.

Wachsende Kosten durch höhere Lebensdauer, begleitet von einem bewegungsarmen Alltagsverhalten in Verbindung mit einer Zunahme degenerativer Krankheiten, belasten unser Sozialsystem enorm. Aus medizinischer Sicht wird die Erhaltung der Gesundheit mit dem Terminus „Lebensstilmedizin“ umschrieben.

Es kann aber nicht allein die Präventivmedizin zu einer Reduktion der altersbedingten Abhängigkeit und Betreuungsbedürftigkeit beitragen, sondern jeder Einzelne ist im Sinne der Selbstverantwortlichkeit aufgefordert, einen Gesundheitsbeitrag zu leisten.

Durch sinnvolles Sporttreiben im Seniorenalter besteht bei jedem Menschen die kostengünstige Chance, nachstehende Punkte positiv zu beeinflussen:

- **Vorsorge gegen Bewegungsmangelkrankheiten**
- **Verzögerung der Alterungsprozesse**
- **Erhalten von Mobilität und Wohlbefinden = „Lebensqualität“**
- **Reaktivieren bzw. Instandhalten der sportlichen Leistungsfähigkeit**
- **Sichern der Selbstständigkeit bis ans Lebensende**
- **Soziale Integration**

Obwohl viele schon von der Fülle an Sportmöglichkeiten Gebrauch machen, gibt es dennoch viele Fehler und Irrmeinungen bei der Umsetzung der Theorie in die Praxis.

Ich wage sogar die Behauptung, dass viele Freizeit- und Hobby-sportler in Unkenntnis einer richti-



gen Trainingsgestaltung oft falsch belastet und somit überfordert sind. Zahlreiche Autodidakten ohne sportspezifische Sachkenntnisse sind allzu oft überbeansprucht, wobei es immer zu einer Entgleisung des Stoffwechsels kommt. Daraus resultiert ein vielfach negatives, frustrationsinduziertes Verhaltensmuster, das eine weitere Sportausübung verhindern kann. Richtiges, gesundheitsorientiertes Training beabsichtigt immer eine positive Störung (=EUSTRESS) des inneren, biochemischen Gleichgewichts eines Menschen.

Sportliche Betätigung muss aufgrund von altersbedingten Einschränkungen aber stets sachgemäß durchgeführt werden. Optimales Training im Alter heißt daher für mich

- **Erhaltung bzw. dezente Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit**
- **unter ökonomischem Energieaufwand und**
- **möglichst geringen Verschleißerscheinungen aller beteiligten Gelenksstrukturen.**

Zielgerichteter Sport als eine Art Lebenshilfe, stellt schwerpunktmäßig die Entwicklung einer profunden Ausdauerleistungsfähigkeit, gepaart mit einem hohen koordinativen Niveau und einer optimalen körperlichen Beweglichkeit in den Mittelpunkt seines Interesses. Bevorzugt sollten jene Ausdauersportarten betrieben werden, bei denen Hauptmuskelgruppen über längere Zeit so belastet werden, dass kein größerer Sauerstoffmangel (z.B. Laufen ohne zu schnaufen oder Laufen im Plauschtempo) auftritt.

Bevorzugt sind Sportarten wie Laufen, Walking, Nordic Walking, Wandern, Schneeschuh-Wandern, Schwimmen, Skilanglauf, Radfahren etc. einzusetzen.

Fehler im Ausdauertraining liegen oft in einem zu hoch gewählten Tempo, bei meist ungeeigneten körperlichen Voraussetzungen. Der Satz des Mediziners Van Aaken: „**Nicht die Strecke, sondern das Tempo tötet**“ gewinnt an dieser Stelle an Aussagekraft. Natürlich können



auch nichtausdauerorientierte, traditionelle Sportarten, wie z.B. Sportspiele, Tennis, Alpiner Skilauf, Klettern, Rudern, Leichtathletik, etc. betrieben werden, aber **nur** mit einer speziellen Vorbereitung.

Die koordinativen Fähigkeiten stellen einen weiteren Fixpunkt im Trainingsprozess eines älteren Menschen dar. Eine gut entwickelte Gewandtheit ist immens hilfreich beim Beherrschen vielfacher Aktionsmuster und etwaigem Neuernen von Bewegungen.

Koordinatives Training, durch z.B. Gleichgewichts- und Reaktionsübungen, steigert besonders die Bewegungssicherheit im Alltag (Sturzprophylaxe) und somit ist der Sporttreibende einer verminderten Verletzungsgefahr ausgesetzt.

Die optimale körperliche Beweglichkeit ist ebenfalls eine unerläss-

liche Prämisse für das Ausüben individueller Sportarten. Durch den richtigen Einsatz der Funktionsgymnastik (Dehnen, Kräftigen, Mobilisieren) können das Training und die Selbständigkeit bis ins hohe Alter positiv beeinflusst werden.

Kontraproduktiv für den verletzungsanfälligen, alternden Organismus sind meist jene Beanspruchungen, die maximale Kräfteinsätze, Schnellkraftbelastungen und hohe anaerobe (=ohne genügend Sauerstoff) Arbeit beinhalten. Beispielhaft können Betätigungen wie: Sprint, Mittelstreckenlauf, Gewichtheben, intensive Sprünge etc. erwähnt werden.

Zusammenfassend sei festgestellt, dass der ältere Mensch gefordert, aber nicht überfordert werden darf. Nur ein vernünftiger, nicht ehrgeizorientierter Sport, basierend auf trainingswissenschaftlichen Grund-

kenntnissen, entwickelt ein freudvolles Bewegen. Zielgerichtete sportliche Aktivität im Alter heißt also:

„Nicht dem Leben Jahre, sondern den Jahren Leben geben.“



Prof. Mag. Walter Schenk

Lehrer an der Sportakademie Linz
Leiter der staatlichen Ausbildung für Fit-Senioren
Auf der Gugl 30, A-4020 Linz

Rufhilfe des OÖ Roten Kreuzes

Nicht nur alleinstehende und ältere Menschen fürchten sich davor, in einer Notsituation keine Hilfe holen zu können.

Der Gedanke, im Notfall von der Außenwelt abgeschnitten zu sein, niemanden auf die eigene Notlage aufmerksam machen zu können, bereitet jedem Menschen Unbehagen und Sorge.

Hilfe auf Knopfdruck

Die Rufhilfe des OÖ Roten Kreuzes nimmt ihnen die Angst vor dem Alleinsein in Notsituationen. Ein einfacher Druck auf den Alarmknopf des Handsenders, der wie eine Armbanduhr getragen wird, reicht aus, um einen Notruf abzusetzen.

Die Basisstation des Rufhilfegerätes, die an ihre Telefonleitung (Festnetz) angeschlossen wird, wählt automatisch die Rettungsleitzentrale des OÖ Roten Kreuzes an, wo auf einem Bildschirm Name und Adresse des Alarmauslösers angezeigt werden.

Notwendige Hilfsmaßnahmen werden umgehend eingeleitet (z.B. Entsendung eines Rettungswagens, Verständigung von Nachbarn oder Angehörigen, usw.).

Sicherheit und Hilfe aus einer Hand

Das OÖ Rote Kreuz stellt ihnen gegen eine monatliche Teilnahmegebühr von 18,17 Euro inkl. Ust. pro Monat (Stand 01/2006) nicht nur ihr persönliches Rufhilfegerät zur Verfügung, sondern leistet im Bedarfsfall auch rasche und kompetente Hilfe rund um die Uhr.



Anmeldeunterlagen und nähere Informationen:

Österreichisches Rotes Kreuz
Landesverband OÖ / RUFHILFE
Körnerstr. 28, 4020 Linz
Tel. 0732-7644 – 182
Fax 0732-7644 – 180
E-Mail: rufhilfe@o.roteskruz.at
www.o.roteskruz.at



Körperpflege / Schönheit bei älteren Menschen

Ein gepflegtes „Äußeres“ ist für viele Menschen Hinweis auf ein gepflegtes „Inneres“. Tatsächlich stehen seelisches und körperliches Empfinden in Wechselwirkung.

Heutzutage werden durch Verwenden von Kosmetika und modebewusstes Kleiden – Zeitgeist, Selbstbewusstsein, Ästhetik und Individualität vermittelt.

Die Werbung stilisiert zwar mit der so genannten Pfirsichhaut oftmals Ausstrahlung und Erotik, doch natürliche Faltenbildung im Alter geben dem Gesicht einen individuellen Ausdruck und Gesichter können Lebensgeschichten erzählen.

Hautveränderungen können durch **seelische Belastungen** ausgelöst werden und umgekehrt ebenso. Schon Redewendungen verdeutlichen dies:

Ich kann nicht aus meiner Haut heraus – mir stehen die Haare zu Berge – es brennt mir unter den Nägeln – es geht mir unter die Haut – ich habe ein dickes Fell, etc.

Körperpflege dient für das **körperliche Wohlbefinden** und ist ein wichtiges **Mittel zur Gesunderhaltung**. Das Reinlichkeitsbedürfnis ist individuell und wird in der Kindheit und von kulturellen Einflüssen geprägt.

Der **Spannungszustand der Haut** nimmt aufgrund der verminderten Wasserbindungsfähigkeit ab und auch die Hautdicke nimmt mit zunehmendem Alter ab. Normale Haut zeigt frisches Aussehen, trockene Haut fühlt sich rau, spröde an, schuppt und juckt oft. Fette Haut zeigt sich feucht, dick, grobporig und ölig glänzend, oft vermehrt schweißig und mit Unreinheiten begleitet.

Die meisten Menschen verwenden über Jahre **die gleichen Produkte** und möchten dies auch beibehalten. Liegen allerdings Hautveränderungen mit zunehmendem Alter vor, sollten **die Pflegeprodukte angepasst** werden. Informationen diesbezüglich erhalten Sie in Drogerien und im Fachhandel.

Beim Kontakt mit Wasser wird nicht nur Schmutz, Schweiß, sondern auch Hauttalg gewaschen, mechanische Einflüsse von Waschlappen verstärken den Effekt. Diese Erkenntnis sollte über die Häufigkeit, Dauer und Intensität der Körperwäschen entscheiden, da sich die gesunde Haut selbständig rückfetten kann.

Der vermehrte Einsatz von Seifen oder waschaktiver Substanzen kann zu Hautreizungen und Juckreiz führen. Pflegemittel sollten so natürlich wie möglich und so sparsam wie möglich eingesetzt werden. **Hautpflegemittel** dienen zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der physiologischen Verhältnisse und sind dem Hauttyp anzupassen.

Normale Haut braucht allenfalls etwas rückfettende, feuchtigkeits spendende Creme. **Fette Haut** bei Bedarf an einzelnen Stellen einfetten, fettige Hautstellen sollten zwischendurch gewaschen werden. **Trockene Haut** wird regelmäßig mit Wasser/Öl-Emulsionen rückgefettet und sollte abends stark, tagsüber weniger gefettet werden.

Ohrenpflege betrifft nur die äußere Ohrmuschel und sollte von Ohrenschmalz gereinigt werden. Bei vermehrter Ohrenschmalzbildung vom Ohrenarzt reinigen lassen.

Bei der Mundpflege sollte täglich auf Säuberung der Zähne und Massage des Zahnfleisches Wert gelegt werden. Gut sitzende Prothesen tragen wesentlich zur Lebensqualität bei. Sie sollten tagsüber immer getragen werden, da sich der Kiefer rasch verformt und regelmäßig beim Zahnarzt nachjustiert werden.

Fußpflege unterstützt mit zunehmendem Alter das Wohlbefinden und Beweglichkeit der Beine.

Fußbäder unterstützen wie **Vollbäder** eine gute Ausleitung von Stoffwechselschlacken, da unsere Haut das größte Ausscheidungsorgan ist. **Duschen** fördert die Durchblutung und ist praktischer und schneller zu bewerkstelligen, wenn gute **Haltemöglichkeiten** be-



stehen. Lassen Sie sich daher früh genug bei Dusche oder Badewanne Haltegriffe, bzw. auch eine Sitzgelegenheit montieren.

Die **Haarpflege** sollte regelmäßig aber nicht zu oft mit sanften Shampoos erfolgen, da sonst die Schuppenbildung oder das Nachfetten verstärkt werden.

Intimpflege sollte regelmäßig mit Wasser und bei Bedarf mit milden Pflegemitteln durchgeführt werden. Bei Problemen sollte früh der Arzt aufgesucht werden, um so die Lebensqualität zu sichern.

WICHTIG ist für eine spätere Beanspruchung einer Pflege, dass sie folgende Punkte für Ihr Wohlbefinden aufschreiben:

Welche Gewohnheiten, Bedürfnisse und Eigenarten habe ich bezüglich Körperpflege?

Ausführung, Häufigkeit, Pflegemittel, Maniküre, Pediküre, Mundpflege, Intimpflege, Haarpflege, Rasur...



DGKS, PL Monika Jungmaier
Altenbetreuungsschule
des Landes OÖ



Denk an Dein Herz!

Mehr über sein Herz und dessen Risikofaktoren zu wissen, bedeutet, dass wenn man sich an die Empfehlungen hält, länger und besser leben kann. Trotz vieler neuer Erkenntnisse und Fortschritte auf dem Gebiet der Gefäßkrankheiten, sind der Herzinfarkt und Schlaganfall beim älteren Menschen nach wie vor Todesursache Nummer Eins.

Weil gerade dabei, wo es ums Überleben geht, Angst und Unwissenheit schlechte Ratgeber sind, sollten Sie die Symptome, die einen Herzinfarkt ankündigen kennen. Häufig kündigt sich der Herzinfarkt durch belastungsabhängige (Stiegensteigen, Bergauf gehen) linksseitige Brustschmerzen, die in den linken Arm, Schulter oder Halsbereich ausstrahlen, an. Wenn diese Schmerzen in Ruhe auftreten und von Übelkeit und Schweißausbruch begleitet sind und über 15 Minuten anhalten, so sind das sehr verdächtige Zeichen und es ist ratsam, sofort einen Arzt zu konsultieren. Leider sind die Beschwerden bei Frauen öfter uncharakteristischer und Herzklopfen oder Schwindel stehen im Vordergrund.

falls es sich um eine komplexere Störung handelt, mit einer Bypass-Operation versorgt werden.

Warum kommt es zu diesen Gefäßverengungen?

Die wesentliche Ursache ist die heutige Lebensweise und ein höheres Lebensalter. Eine ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel führen zu Übergewicht, Erhöhung der Blutfette, hohen Blutdruck und Zuckerkrankheit. Leute, die dazu auch noch rauchen, schädigen ihre Gefäße noch zusätzlich. Nicht beeinflussbare Risikofaktoren sind die erbliche Veranlagung und das Lebensalter. Die schädigenden Auswirkungen dieser Risikofaktoren werden allgemein unterschätzt. Weil man einen erhöhten Blut-



Ohne Ihren persönlichen Beitrag durch Rauchverzicht, vernünftige Ernährung (mehr Gemüse, weniger Fleisch, mehr pflanzliche Fette) und regelmäßige körperliche Bewegungen (Spazieren gehen) wirken die oft sehr teuren Medikamente nur eingeschränkt lebensverlängernd.

Diese Tatsachen gelten besonders für jene Patienten, die bereits einen Herzinfarkt durchgemacht haben, aber auch für jene, die noch gesund sind.

Wenn man an sein Herz denkt, sollte man ganz allgemein auch an sich selbst denken und sich in erholsamen stresslosen Stunden ausspannen und entspannen, z.B. durch einen gelegentlichen Mittagschlaf und regelmäßigen erholsamen Urlaub. Stressfreie Optimisten leben am längsten!

Sollten Sie meinen Aufruf für eine gesunde Lebensweise mit vernünftiger Ernährung und viel Bewegung beherzigen, so haben Sie schon sehr viel für Ihr Herz getan.



Warum ist es so lebenswichtig, so rasch wie möglich einen Arzt zu konsultieren?

Weil sich der Herzinfarkt, bei dem etwa 30 % der Patienten sofort versterben, oft nur wenige Tage oder Stunden vorher ankündigt und weil heute der Herzinfarkt verhindert werden kann. Dem Herzinfarkt liegt ein thrombotischer Verschluss eines Herzkranzgefäßes zugrunde, der sich auf eine Verengung aufpfropft. Diese Verengungen können heute relativ problemlos mit einem Ballon und Stent aufgedehnt werden oder,

druck und erhöhten Cholesterinspiegel über viele Jahre nicht spürt, ist es wichtig, durch regelmäßige ärztliche Untersuchungen den Blutdruck zu messen, Cholesterin und Blutzucker zu bestimmen. Es gibt heute wirksame Medikamente, die den Blutdruck auf Normalwerte (unter 140/90 mmHg) einstellen, Cholesterin (unter 200 mg%) und Blutzucker senken.

Die Medikamente alleine sind es aber nicht, die Ihnen ein längeres und besseres Leben ermöglichen.



Prim. Univ.-Prof. Dr. Franz Leisch
I. Medizinische Abteilung AKH Linz

Hygienerichtlinien zur Vermeidung von Lebensmittelvergiftungen

Bakterielle Lebensmittelvergiftungen sorgen seit einiger Zeit für große Aufregung und Verunsicherung. Zu Recht, was mehr Vorsicht und Hygiene betrifft - aber auch zu Unrecht, wenn es zu Panik führt.

Lebensmittelinfektionen werden am häufigsten durch Salmonellen verursacht. Es kommt besonders in der warmen Jahreszeit vorwiegend durch mangelhafte Kühlung der Nahrungsmittel und Speisen zu einer Häufung der als Salmonellose bezeichneten Erkrankung.



Wie erkenne ich die Erkrankung?

Sie setzt 5 bis 72 Stunden nach dem Konsum einer infizierten Mahlzeit ein, geht mit Durchfällen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen, Kopfschmerzen sowie Fieber einher und hält einige Tage an.

Besonders gefährdet sind ältere und durch längere Krankheiten geschwächte Menschen sowie Säuglinge und Kleinkinder.

Wie verhalte ich mich bei einer Erkrankung?

Bei Verdacht einer Erkrankung durch Salmonellen ist unbedingt ein Arzt aufzusuchen. Nur er kann die richtige Diagnose stellen und eine wirkungsvolle Hilfe durch eine entsprechende Behandlung gewährleisten.

Wo kommen Salmonellen vor?

- auf der Haut und der Oberfläche von rohem Geflügel, Geflügelteilen und in Geflügelinnereien
- auf der Eischale und vereinzelt auch im Inneren von rohen Eiern
- auf der Oberfläche von rohem Fleisch und damit auch im Faschierten

Darüberhinaus können Salmonellen im Darm und daher auch im Stuhl von Mensch und Tier auftreten.



Wie schütze ich mich vor Salmonellen?

- Gründliche Sauberkeit und Hygiene in der Küche.
- Auftaуflüssigkeit weggießen, Verpackungsfolie entsorgen. (Es darf kein Fleischsaft auf Fertigspeisen gelangen).
- Rohes Geflügel und Fleisch dürfen nicht mit Salat oder anderen Speisen, die nicht mehr erhitzt werden, auf dem gleichen Arbeitsplatz verarbeitet werden.
- Sorgfältige Reinigung der Küchengeräte und Arbeitsflächen.
- Geschirrtücher häufig wechseln.
- Wiederholtes Händewaschen.
- Gründliches Durcherhitzen der Speisen (Kochen, Braten, Backen und Grillen) tötet die Salmonellen ab; die Kerntemperatur der Speisen muss dabei mehr als 75° C erreichen.
- Gründlich kühlen: Gefährdete Lebensmittel gehören in einen richtig eingestellten Kühlschrank (+2° C bis +6° C).
- Die Kühlkette sollte nicht unterbrochen werden, denn zwischen 10° C und 40° C vermehren sich die Salmonellen besonders schnell.
- Durch das Tiefrieren werden Salmonellen nicht abgetötet.
- Mit alten Putzlappen werden die Bakterien nur verteilt, aber nicht entfernt.
- Einweg-Reinigungstücher sind eine Lösung.



Wichtig!

Es gibt keinen Grund, sich vor Salmonellen zu fürchten.

Peinliche Sauberkeit und Hygiene sowie ein wirksames Durcherhitzen der Speisen sind der beste Schutz vor Infektionen!

Ing. Gerhard Fischer
Landessanitätsdirektion





Stammtisch für Pflegende Angehörige

Gesundheitsförderungsprojekt der Landessanitätsdirektion



Der Stammtisch für Pflegende Angehörige als regelmäßiges Entlastungsangebot in Oö. Gemeinden bzw. Nachbargemeinden unterstützt pflegende und betreuende Angehörige in der Situation der Pflege/Betreuung zu Hause. Begleitet und geleitet werden diese Gesprächsrunden von diplomierten Gesundheits- und Krankenschwestern/-pfleger.

Seit dem Jahr 2002 haben sich 64 Oö. Gemeinden solcher Gesprächsrunden etabliert und werden durchschnittlich von 6-15 Teilnehmern besucht.

Mehr Wissenswertes darüber: <http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at/Projekte>

Interview einer Teilnehmerin



Frau Mahringer Brigitte pflegte 7 Jahre die Schwiegermutter, eine Alzheimerpatientin, bei sich zu Hause und besuchte davon die letzten 3 Jahre den Stammtisch für Pflegende Angehörige in der Gemeinde Scharnstein. Ihre Erfahrungen zu dieser „Stammtischzeit“ erzählte uns Frau Mahringer, wofür wir uns sehr herzlich bedanken.

Was waren für Sie die Beweggründe dieses Entlastungsangebot in der Gemeinde anzunehmen?

Aus der Vorinformation zum Angebot entnahm ich, dass die Gruppe von einer diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester geleitet wird. Dies schaffte Vertrauen im Hinblick auf die Qualität des Angebotes. Dort wo Menschen eine ähnliche Lebenssituation haben, findet man mehr Aufmerksamkeit und Verständnis für Probleme. Man weint und lacht miteinander. Mitgeteiltes Schicksal ist auch ein kleinwenig geteiltes Schicksal.

Gab es dazu eine Hemmschwelle, die überwunden werden musste und wenn ja, worin bestand diese?

Anfangs dachte ich, dass mein Problem zu gering sei und ich eigentlich noch nicht mitreden kann. Da ich bei den Stammtischbesuchen sehr viel dazu lernte, ist eine frühe Teilnahme wirklich empfehlenswert. Die wertvollen Tipps können früher angewendet werden.

Nahmen Sie das Angebot regelmäßig in Anspruch und ab welchem Zeitraum war für Sie eine Entlastung spürbar?

Die Stammtische besuchte ich regelmäßig. Es war für mich ein wichtiger Fixpunkt im Monat und ein Lichtblick, an den ich mich klammerte und den ich nicht missen wollte. Da waren Menschen, die mich verstanden und das spürte ich sehr früh (nach dem 2.-3. Mal).

Konnten Kontakte geknüpft werden, die heute noch bestehen?

Ja, eigentlich habe ich mit allen noch Kontakt und werde sogar ab und zu angerufen und nach dem Motto gefragt, „wie hast du das gemacht...“. Das freut mich. Es schweißt einfach zusammen.

Stellten Sie durch den regelmäßigen Besuch des Stammtisches eine Veränderung in der Alltagssituation fest?

Zum einen bekam ich mehr Gelassenheit zur Situation. Unser Leitspruch war „Kopf hoch!“ Stärke wuchs in der Gruppe, die mich immer wieder aufbaute. Gelungene Erfahrungen der anderen machte mir auch immer wieder Mut.

Worin liegt aus Ihrer Sicht die Qualität dieser Plattform Gleichgesinnter?

Zum einen ist es die Kraft aus den Teilnehmern, die immer wieder auf einem überspringt und zum anderen ist es die kontinuierliche Begleitung und Beratung durch die/den diplomierte/n Gesundheits- und Krankenschwester/-pfleger und durch die Experten. Die fachlichen Tipps sind in monatlichen Schritten der Situation stets angepasst.

Was würden Sie pflegenden Angehörigen, deren Unsicherheit im Moment noch zu groß ist, dieses Angebot anzunehmen, gerne sagen?

Nehmen Sie das Angebot so bald wie möglich in Anspruch. Es ist nie zu früh, monatlich dem Alltag für 2 Stunden zu entfliehen, Erleichterung im Alltag zu verspüren und Anschluss bei Menschen zu finden, die einen verstehen, weil sie wissen, wovon man spricht.



Das Interview führte Frau **Ulrike Hinterleitner**, DGKS in der Landessanitätsdirektion, Projektleiterin Stammtisch für Pflegende Angehörige

Der Schlaf im Alter ändert sich

*„Der Schlaf ist wie eine Taube: Streckt man die Hand ruhig nach ihr aus, setzt sie sich drauf; greift man nach ihr, fliegt sie weg.“
(Paul Dubois)*

Die Veränderungen im Alter akzeptieren

Der Schlaf älterer Menschen weist einige Besonderheiten auf, die keine krankhafte Störung darstellen, sondern Ausdruck normaler alters-typischer Schlafveränderungen sind. Sie klagen häufig über längere Einschlafzeiten, einen flacheren Schlaf, größere Weckbarkeit und zu frühes Erwachen am Morgen. Die Schlafstruktur ändert sich mit zunehmendem Lebensalter und zeigt im Alter von über 60 Jahren, verglichen mit dem mittleren Erwachsenenalter einen drastisch verkürzten Tiefschlaf. Da sich der Schlaf die ganze Nacht über vorwiegend in einer Leichtschlafphase befindet, sinkt die Weckschwelle und Schlafunterbrechungen nehmen zu. Die häufigen kurzen Wachphasen verhindern, dass man wie nachts „in einem Stück“ durchschlafen kann. Man wird immer wieder wach und kann nicht gleich wieder einschlafen und wartet ungeduldig auf das nächste „Stück“ Schlaf. Ältere Menschen müssen wesentlich mehr Zeit im Bett zubringen, um auf die gleiche Schlafdauer wie früher zu kommen. Diese Veränderungen erklären auch das Gefühl, morgens nicht erholt zu sein, zu schlecht oder zu wenig geschlafen zu haben.

Viele ältere Menschen gleichen den verkürzten Nachtschlaf durch einen ausgiebigen Mittagsschlaf, manchmal auch durch mehrere kleine „Tagesnickerchen“ aus. Sie sind echter und sehr erholsamer Schlaf, die aber zum Nachtschlaf hinzuzuzählen sind. So werden Sie feststellen, dass sich die Gesamtschlafmenge im Alter von jener in mittleren Lebensjahren nicht wesentlich unterscheidet.



Sprechen Sie trotzdem mit Ihrem Hausarzt über Ihr Schlafproblem, speziell bei zusätzlich aufgetretenen körperlichen Symptomen, damit er eine organische Ursache auf jeden Fall ausschließen kann.

Wichtige Regeln für die Schlafhygiene

- Gönnen Sie sich eine Ruhepause zwischen den Aktivitäten des Tages und dem Zubettgehen (Spaziergang, Entspannungsübungen, Lesen, Musikhören usw.).
- Gewöhnen Sie sich vor dem Zubettgehen Einschlafrituale an (Kräutertee, ein Glas Milch, ein Bad, Notizen ins Tagebuch usw.).
- Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer so, dass Sie sich wohl und behaglich fühlen.
- Wichtig ist die Qualität der Matratze („Höchstlebensalter“ etwa zehn Jahre). Lassen Sie sich im Fachhandel über körperunterstützende Eigenschaften und den Feuchtigkeitstransport sowie über spezielle Materialien für Allergiker beraten.
- Gehen Sie möglichst immer - auch am Wochenende - zur selben Zeit schlafen (es entwickelt sich ein gesunder Wach-Schlaf-Rhythmus).
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihren „toten Punkt“ nicht übergehen und diesem Signal Ihres Körpers folgen. Räumen Sie ihm sein Recht auf Erholung ein.
- Nehmen Sie abends keine schweren, fetten oder scharfgewürzten Speisen zu sich.
- Alkohol und Nikotin sind keine Schlafhilfen, sondern Schlafstörer.
- Sportliche Aktivitäten sollten ca. vier bis sechs Stunden vor dem Zubettgehen stattfinden.



Schlafmittel nur kurzfristig einnehmen

Auf beruhigende oder schlafantagonisierende Medikamente sollten Sie nur in Ausnahmefällen (akute Krisensituationen, Tod des Lebenspartners oder eines nahestehenden Angehörigen) und nach ärztlicher Verordnung zurückgreifen. Schlafmittel sind in keinem Alter unbedenklich und sollten wegen der Abhängigkeitsgefahr nie länger als maximal drei bis vier Wochen eingenommen werden. Darüber hinaus treten bestimmte Risiken und unerwünschte Wirkungen im höheren Lebensalter verstärkt auf: Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich die Aufnahme und Ausscheidung dieser Präparate. Sie wirken oft lange in den nächsten Tag hinein. Darüber hinaus kann es nachts zu Verwirrheitszuständen kommen. Manche Menschen sind dann nicht mehr in der Lage, Stuhl oder Harn zu kontrollieren. Durch die muskelspannende Wirkung besteht bei älteren Menschen erhöhte Sturz- und Unfallgefahr (beim nächtlichen Gang zur Toilette oder morgens beim Aufstehen).

Schlafmittel auf pflanzlicher Basis

Nichtverschreibungspflichtige Produkte, die die Schlafbereitschaft fördern, sind Medikamente mit pflanzlichen Wirkstoffen und werden als sogenannte „milde Schlafmittel“ bezeichnet.

Sie begünstigen den Schlaf, machen nicht abhängig und haben keine nennenswerten unerwünschten Wirkungen. Der therapeutische Effekt ist nicht so prompt und zuverlässig wie bei verschreibungspflichtigen Medikamenten. Bei manchen Menschen zeigen sie gar keine Wirkung. Die vorübergehende Anwendung pflanzlicher Arzneimittel gilt dann als sinnvoll, wenn sie als wirksam empfunden wird. Dabei sind Tee's, die man selber zubereitet, besonders zu empfehlen.

Pflanzliche Substanzen als Tee, Extrakte oder Öle: Baldrian, Hopfen, Lavendel, Orangenblüten, Johanniskraut, Kava-Kava-Wurzelstock, Melissenblätter, Passionsblume, Vanille.

Die Kombination mehrerer Wirksubstanzen muss einen Sinn ergeben. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

Natürliche Heilverfahren

Es gibt eine Reihe physiotherapeutischer Maßnahmen, die beruhigend und schlaffördernd wirken. Dazu zählen vor allem:

- **Warme Vollbäder oder warme Dusche (je nach Verträglichkeit):** unmittelbar vor dem Schlafengehen empfiehlt sich ein Wannenebad von ca. 37 bis 38 Grad Celsius (wärmer sollte es nicht sein). Wenn Sie beruhigende Substanzen wie Lavendel, Melisse... begeben, erhöht sich die entspannende Wirkung.
- **Ansteigende Fußbäder:** Dabei stellt man die Füße in eine Schüssel mit Wasser, das ungefähr 34 Grad Celsius warm ist. Nach und nach fügt man heißes Wasser hinzu. Nach ungefähr zwanzig Minuten sollte die Temperatur auf 40 Grad angehtiegen sein.
- **Kalte Wadenwickel oder „Schlafstrümpfe“:** Man taucht zwei Baumwollsocken in kaltes Wasser, und zieht sie an. Über die nassen Socken werden dicke

Wollsocken gezogen. Das kurz darauf entstehende Wärmegefühl wirkt beruhigend und erleichtert das Einschlafen. Nach zwanzig Minuten kann man die Socken wieder ausziehen.

- **Leibwickel:** Dafür taucht man ein großes Baumwolltuch in kaltes Wasser, drückt es aus und legt es anschließend um Bauch und Brustkorb. Darüber wickelt man ein dickes Badehandtuch. Auf den Kältereiz folgt kurz danach ein wohltuendes, schlafförderndes Wärmegefühl.
- **Saunabesuche** können ebenfalls schlaffördernd sein. Man sollte nicht unmittelbar vor dem Schlafen, sondern am besten nachmittags oder am frühen Abend in die Sauna gehen. Saunabäder wirken zunächst belebend, können einige Stunden später eine gesteigerte Müdigkeit hervorrufen und damit das Einschlafen erleichtern.
- **Schwimmen** wirkt ebenfalls entkrampfend und beruhigend. Auch hier gilt die selbe Regel wie für alle anderen sportlichen Aktivitäten: man sollte tagsüber, allenfalls am frühen, doch nie am späten Abend damit beginnen.



Ein Tee kann am Abend beruhigend und schlaffördernd wirken



Wenn sich der wohlverdiente Schlaf einmal gar nicht einstellen will, dann hilft nur mehr der Griff zum Buch

Von der heilsamen Wirkung des Gesprächs

Vielleicht haben Sie im Moment mit gesundheitlichen oder familiären Problemen zu kämpfen, eine Trennung oder eine Veränderung ihrer Lebenssituation zu bewältigen. Dann kann es hilfreich sein, sich an einen Menschen Ihres Vertrauens zu wenden und über die Belastungen zu sprechen. Sind Sie aber mit Ihrer schwierigen Situation alleine und fühlen sich überfordert, kann es hilfreich sein, wenn Sie sich einer entsprechenden Selbsthilfegruppe anschließen. Der Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden, ist oft sehr nützlich. Durch den Rückhalt und die Unterstützung der Gruppe werden manchmal Perspektiven deutlich, die man allein nicht wahrgenommen hätte.

Den Lebensabend genießen

Konzentrieren Sie sich auf die angenehmen Seiten des Ruhezustandes und trauern Sie nicht der Vergangenheit nach. Versuchen Sie sich Wünsche zu erfüllen. Warum nicht endlich die Reise machen, von der Sie schon seit langem träumen, die Fremdsprache erlernen, die Sie seit langem interessiert, Freundschaften und Bekanntschaften pflegen oder einfach in Ruhe Ihrer Lieblingsbeschäftigung nachgehen? Jetzt haben Sie Zeit dazu - auch abends, wenn Sie später müde werden als früher.

DGKS Ulrike Hinterleitner

Entspannungsmethoden

Sie haben große Mühe, sich von der Anspannung des Tages zu lösen und sich am Abend wohlthuender Entspannung zu überlassen. Abendliche Anspannung, Gedankenkreisen und Grübeln sind nicht nur unfruchtbar, sondern vor allem die größten Störenfriede des Schlafes. Denn er setzt innere Gelassenheit und Ruhe voraus. Per Knopfdruck stellt sich der Schlaf - auf natürlichem Wege - nicht ein. Es gibt sanfte Verfahren, mit denen man die innere Unruhe bewältigen und das „Abschalten“ erlernen kann. Geduld, Ausdauer, Durchhaltevermögen und regelmäßiges Üben führen zum Erfolg. Der aber kommt nicht über Nacht, sondern stellt sich in einem längeren Prozess erst allmählich ein.

Das autogene Training

Autogenes Training ist eine Art Selbsthypnose, bei der man in stufenweisen Übungen lernt, vegetative, also unbewusst ablaufende Körperfunktionen willentlich zu beeinflussen und zu kontrollieren. Anhand bestimmter Übungen erlernt man, sich innerlich von stö-

renden Gemütsbewegungen wie Ärger, Ängsten, Anspannung und Verkrampfung zu lösen. So können Sie jederzeit tiefe körperlich-seelische Entspannung bei sich herbeiführen.

Die progressive Muskelanspannung nach Jacobson

Dabei werden bestimmte Muskelgruppen zunächst angespannt und danach wieder gelockert. Durch den wiederholten Wechsel von Anspannung und Lockern der Muskulatur, nimmt man die Ruhephasen bewusst und intensiv wahr. Dabei stellt sich tiefe körperliche und seelische Entspannung dar.

Wo kann man Entspannungsmethoden lernen?

Gesundheitszentren, Volkshochschulen und Einrichtungen der Erwachsenenbildung bieten Kurse an. Sie sollten aber stets unter fachlicher Anwendung erlernt werden. Es gibt auch eine Reihe von Kassetten und Übungsbüchern. Diese eignen sich erst nach der Lernphase für Übungszwecke zu Hause.



Hören ist Lebensqualität

Mehr Menschen denn je zuvor genießen heute die Vorteile eines modernen Hörsystems. Jene Menschen, die die negativen Auswirkungen unserer ständig geräuschbelasteten Umwelt direkt spüren, und nicht mehr bereit sind, diesen Verlust an Lebensqualität zu akzeptieren. Hinzu kommt noch die Tatsache, dass unser gesellschaftliches Leben erhöhte Anforderungen an unsere Kommunikationsfähigkeit stellt.



Aber auch viele Menschen mit verminderter Hörfähigkeit haben Schwierigkeiten, diesen Verlust an Lebensqualität zu bemerken und auch zu akzeptieren. Der Hörverlust tritt oft schleichend ein, und daher braucht es einige Zeit, um dieses Problem zu realisieren. Viele nehmen lieber ihre Schwerhörigkeit in Kauf, als die Schwellenangst vor einem „Knopf im Ohr“ zu überwinden.

Das Ergebnis diverser wissenschaftlicher Studien zeigt, dass ungefähr 15 - 20 % der Österreicher an einer Hörminderung leiden, die ihr tägliches Leben stark beeinträchtigt. Aus diesen Gründen ist es sehr wahrscheinlich, dass sich in Zukunft immer mehr Menschen für die eine oder andere Form eines Hörsystems entscheiden werden, um ihr Hörvermögen zu verbessern.

Noch vor 15 Jahren standen hörbeeinträchtigte Menschen nur analoge Hörsysteme zur Verfügung. Diese Art von Hörgeräten boten dem Hörgeräteakustiker kaum Möglichkeiten, dieses Gerät den individuellen Bedürfnissen seines Trägers anzupassen.

Da jeder Hörverlust so individuell wie ein Fingerabdruck ist, muss das Hörgerät für unterschiedliche Tonhöhen und Lautstärken ganz individuell eingestellt werden.



Denn ob im Restaurant, in einer belebten Einkaufsstraße oder im Gespräch mit mehreren Personen; wirklich schwierige akustische Bedingungen überfordern regelmäßig die Hörbeeinträchtigten.

Heute sind digitale Hörsysteme auf dem Markt.

Digitale Geräte bieten eine bessere Klangqualität und können noch genauer eingestellt werden.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, sie mit mehreren Hörprogrammen für die verschiedenen Hörsituationen zu programmieren. Das Ergebnis ist eine hervorragende Hörqualität ohne negative Nebeneffekte: Sprache wird besser verstanden, Störgeräusche werden reduziert, leise Töne besser gehört und laute Töne sind niemals zu laut!

Hören ist Lebensqualität und moderne Hörgeräte-Versorgung kann hörbeeinträchtigten Menschen helfen, diese Lebensqualität zu erhalten.



KommR Rudolf Aigner
Berufsgruppensprecher
der Hörakustiker



Dachverband Selbsthilfegruppen

Drehscheibe für Rat- und Hilfesuchende

Viele Menschen leiden heute unter den Folgeerscheinungen von (chronischen) Erkrankungen. Oft ringen sie mit sich selbst und viele hadern mit ihrem Schicksal, wissen sich keinen Rat mehr und glauben sich im Stich gelassen. Selbsthilfegruppen sind in dieser Situation oft der letzte Anker. In OÖ gibt es mittlerweile ein breites Spektrum verschiedener Selbsthilfegruppen (Tendenz steigend), die im Dachverband der OÖ Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich (DVSG) zusammengefasst sind.



Dachverband der OÖ Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich • 4020 Linz • Gruberstraße 77
Tel.: 0732/79 76 66 • FAX: DW 14 • E-Mail: office@selbsthilfegruppen.co.at • www.selbsthilfegruppen.co.at
von Mo bis Do 9.00 bis 15.00 Uhr und Fr von 9.00 bis 12.00 Uhr
Kontakt: GF Maria Zeppezauer; Herbert PETER/Obmann

Empfohlene Impfungen für Senioren

- **Poliomyelitis-Impfung**
(Kinderlähmungsimpfung)
- **Pertussis-Impfung**
(Impfung gegen Keuchhusten)
- **Diphtherie-Tetanus-Impfung**
- **Grippe-Impfung**
- **FSME-Impfung**
- **Pneumokokkenimpfung**
(Impfung gegen Lungenentzündung)

Poliomyelitis-Impfung

(Kinderlähmungsimpfung)

Die Poliomyelitis oder spinale Kinderlähmung wird durch ein Virus hervorgerufen. Dieses wird über das Rachensekret, den Kontakt mit Stuhl von Infizierten, über verunreinigte Nahrung oder verseuchtes Wasser übertragen. Kinderlähmung kann zu schweren bleibenden Nervenlähmungen führen. Eine spezifische Therapie gibt es nicht. Die Poliomyelitisimpfung sollte **alle zehn Jahre** aufgefrischt werden. Wurde die Auffrischung versäumt, kann jederzeit mit nur einer einzigen Impfung der Impfschutz wiederhergestellt werden. Im Erwachsenenalter werden die Auffrischungsimpfungen oft vernachlässigt, da der Name „Kinderlähmung“ täuscht. Bei Wiedereinschleppung der Poliomyelitis aus Ländern mit niedrigem hygienischen Standard wären vor allem nicht geimpfte Erwachsene Opfer dieser Krankheit.

Pertussis-Impfung

(Impfung gegen Keuchhusten)

Keuchhusten ist eine bakterielle Erkrankung, die meist untypisch mit Fieber und Husten beginnt und nach etwa 2 Wochen in den typischen ziehenden Husten übergeht. In diesem Stadium kann es zu Atemstillständen und zu Lungenentzündungen kommen. Schwere Verläufe kommen besonders bei Säuglingen vor. Die Hustenanfälle treten oft wochen- und monatelang auf. Keuchhusten ist eine hochinfektiöse Erkrankung. Vor allem

während des untypischen Beginns werden massenhaft Bakterien mit den Hustenstößen abgegeben. Eine Antibiotikatherapie kann ab einem bestimmten Zeitpunkt den Krankheitsverlauf nicht mehr beeinflussen. Die Zahl der an Keuchhusten erkrankten Erwachsenen mit Komplikationen und Langzeitverlauf hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Zudem stellen Erwachsene eine bedeutende Infektionsquelle für Neugeborene dar. Eine Auffrischungsimpfung im Erwachsenenalter ist der einzig effektive Weg, einer Infektion vorzubeugen und gleichzeitig Neugeborene, die nicht geimpft werden können, indirekt zu schützen, da sie für die Erkrankung sehr empfänglich sind und eine hohe Komplikationsrate haben.

Die Pertussis-Impfung sollte im Allgemeinen **alle zehn Jahre (bei Personen über dem 60. Lebensjahr alle 5 Jahre)** aufgefrischt werden.

Diphtherie-Tetanus-Impfung

Diphtherie ist eine bakterielle Erkrankung, die durch Sekrete von Nase, Rachen und Augen von Mensch zu Mensch übertragen wird. In den oberen Atemwegen (Nase, Rachen, Kehlkopf, Bronchien) bilden sich dicke entzündliche Belege, die durch einen Verschluss der Atemwege zum Tod führen können. Besonders gefürchtet sind Komplikationen wie Nervenlähmungen, Herzmuskel- und Nierenentzündungen. Eine Therapie kommt oft zu spät. Viele ältere Menschen haben in ihrer Jugend eine Diphtherie-Erkrankung durchgemacht. Nicht in allen Fällen wurde dadurch eine lebenslange Immunität erworben.

Der Krankheitserreger des Wundstarrkrampfes (Tetanus) bildet Gifte (Toxine), die typische Muskelkrämpfe verursachen. Durch Lähmung der Atemmuskulatur kann die Erkrankung zum Tod führen. Trotz modernster Behandlungsmethoden enden ca. 20 % aller Tetanus-

fälle tödlich. Die Krankheitserreger finden sich in Erde, Staub und tierischen oder menschlichen Exkrementen. Sie gelangen über eine Wunde in den Körper, wobei bei Bagatellverletzungen (wie z.B. Verletzungen mit Dornen oder Holzsplittern) oft ein Arztbesuch und somit die Tetanusprophylaxe unterbleibt. Prinzipiell sollte die Tetanusimpfung bei Erwachsenen immer mit dem Diphtherieimpfstoff kombiniert werden, da durch die verstärkte Reisetätigkeit ein Wiedereinschleppen der Diphtherie zu befürchten ist.

Die Diphtherie-Tetanus-Impfung sollte im Allgemeinen **alle zehn Jahre (bei Personen über dem 60. Lebensjahr alle 5 Jahre)** aufgefrischt werden. Nach behandlungsbedürftigen Verletzungen oder vor Fernreisen sollte der Impfschutz bereits nach 5 Jahren erneuert werden.

Liegt die letzte Auffrischung weniger als 20 Jahre zurück, kann jederzeit mit nur einer einzigen Impfung der Impfschutz wiederhergestellt werden. Ist die letzte Auffrischung länger als 20 Jahre her, sollten zwei Impfstoffdosen im Abstand von 1-2 Monaten verabreicht werden.

Folgende Kombinationsimpfungen werden angeboten:

- Diphtherie-Tetanus-Polio
- Diphtherie-Tetanus-Polio-Pertussis

Grippe-Impfung (Influenza)

Die **echte Grippe** ist eine durch Viren hervorgerufene schwere Allgemeinerkrankung, die hohes Fieber mit Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Kreislaufschwäche verursacht. Komplikationen wie Lungenentzündungen, Kreislaufversagen durch Herzmuskelentzündung, Rippenfellentzündung, Nierenentzündung und andere schwere Krankheitsverläufe sind in höherem Lebensalter besonders gefürchtet. Grippeimpfung wird grundsätzlich allen Menschen, ins-



besondere jedoch Personen über 60 und chronisch Kranken (Erkrankungen der Atemwege, Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, Nierenerkrankungen) besonders empfohlen. Die Grippeimpfung schützt nicht gegen grippale Infekte („Erkältungen“), die durch andere Viren hervorgerufen werden. Der bevorzugte Impftermin für die saisonale Grippeimpfung ist der Herbst. Grundsätzlich kann aber jederzeit (auch zu Beginn und während einer Epidemie) geimpft werden.

FSME-Impfung

Die Übertragung der FSME-Viren erfolgt durch den Stich einer infizierten Zecke oder in seltenen Ausnahmefällen durch Genuss unpasteurisierter Ziegenmilchprodukte. Es handelt sich um eine Erkrankung, bei der Hirnhäute und Gehirn betroffen sein können. Als Folgezustände können Lähmungen zurückbleiben. Da es keine wirksame Therapie gibt, ist der einzige Schutz die Impfung. Oberösterreich ist eines jener Bundesländer, in denen die FSME weit verbreitet ist. Impfen lassen sollte sich jeder, der sich gerne in der freien Natur bewegt (auch Gärten oder Parks im städtischen Bereich können betroffen sein). Für ältere Personen ist die Impfung besonders wichtig, da diese sehr gefährdet sind und die Erkrankung hier oft schwerer verläuft. Von den Senioren wird der Impfschutz häufig vernachlässigt, da sie fälschlicherweise glauben, durch frühere Zeckenstiche bereits immun zu sein. Die Impfung kann



zu allen Jahreszeiten verabreicht werden, am besten gegen Ende des Winters, also noch vor Beginn der Zeckensaison. Die Intervalle für die Auffrischungsimpfungen betragen derzeit **fünf Jahre, bei Personen über dem 60. Lebensjahr drei Jahre**. Auffrischungsintervalle sollten insbesondere von älteren Menschen gewissenhaft eingehalten werden, da im Alter die Immunantwort des Körpers auf die Impfung oft nicht so lange anhält wie in jungen Jahren. Die Impfung schützt nicht vor einer Infektion mit Borrelien (Bakterien), die ebenfalls durch Zecken übertragen werden können. Gegen diese durch Antibiotika behandelbare Erkrankung gibt es bisher keine Impfung.

Pneumokokken-Impfung

Pneumokokken sind Bakterien, die auch im Nasen-Rachenraum von gesunden Menschen vorkommen können. Die Übertragung der Erkrankung erfolgt durch Tröpfcheninfektion. Durch Nachlassen der körpereigenen Abwehrkräfte sind Personen ab dem 60. Lebensjahr und Menschen mit chronischen Krankheiten besonders gefährdet. Sie entwickeln schwere Infektionen, vor allem Lungenentzündungen und eitrige Gehirnhautentzündungen. Die Impfung wird daher ab dem 60. Lebensjahr, eine Wiederholung der Impfung besonders bei entsprechendem Risiko (insbesondere bei chronische Lungen- und Herz/Kreislauf-Erkrankungen) alle 5 Jahre empfohlen. Bei Wiederimpfung kann allerdings im Einzelfall eine starke Lokalreaktion auftreten.

Öffentliche IMPF- UND BERATUNGSSTELLEN

Amt der Oö. Landesregierung • Abteilung Landessanitätsdirektion
4021 Linz • Bahnhofplatz 1 • Tel.: 0732/7720-14107
Montag bis Freitag 10.00–13.00 Uhr • Dienstag 15.00–18.00 Uhr

Sanitätsdienste der Bezirkshauptmannschaften und Magistrate

Die OÖ Gebietskrankenkasse bietet Impfkationen zu FSME, Influenza, und Pneumokokken

Selbstverständlich kann auch Ihr Hausarzt eine Impfberatung sowie notwendige Auffrischungsimpfungen durchführen.



Dr. Sandra Reichart
Landessanitätsdirektion

Oma auf Zeit

„Meine Frau ist im Kinderdienst!“, hört man immer öfter in verschiedenen Gemeinden von Männern in der zweiten Lebenshälfte, wenn sie nach dem Verbleib der Gattin gefragt werden.

„Ja, meine ist auch dabei und es gefällt ihr sehr; manchmal, vor allem wenn sie zu „ihren Buben“ geht, braucht sie mich, dann wenn das Know-how des Leih-Opas gefragt ist!“, wird stolz noch hinzugefügt.

Gemeint ist damit der **OMA-Dienst des Kath. Familienverbands OÖ.**

Wie schön es ist, eine Omi zum Spielen, Zuhören oder auch Geschichten erzählen zu haben, wissen nicht nur die Kinder. Wie wertvoll es ist, eine Oma mit Zeit, Wärme und Lebenserfahrung zur Betreuung der Kinder zu haben, schätzen auch viele Eltern.

Es ist erfüllend, eine Leihoma zu sein!

Unsere Omas sind erfahrene Frauen, die ihre Aufmerksamkeit gerne Kindern zur Verfügung stellen. Sie haben ein reiferes Alter, sind rüstig, ausgeglichen und geduldig, sind körperlich vital und übernehmen gerne Verantwortung, sie suchen eine sinnvolle Beschäftigung.

Unser Ziel ist es, die passenden Leihomas und Familien zusammen zu bringen. Das Wichtigste ist gegenseitige Sympathie und Vertrauen.

Ab 4 Euro pro Stunde plus Ersatz eventueller Fahrtkosten ist, neben glücklichen Kinderaugen und zufriedenen, ausgeglichenen Eltern, der „Lohn“/das Taschengeld der Leihoma.

Eine Leihoma versteht sich aber nicht als Haushaltshilfe, wenn auch kleinere Arbeiten, wie z.B. Essen wärmen, für die Kinder erledigt wird. Ihre Haupttätigkeit ist die Betreuung der Kinder, die regelmäßig stattfinden soll, damit die Leihoma für die Kinder zu einer wichtigen Bezugsperson werden kann.

Die Nachfrage nach liebevollen Leihomas, die auf den Nachwuchs aufpassen, mit den Kindern spielen, lachen und toben, reicht weit über die Grenzen von Linz. Daher gibt es in OÖ seit 2003 in über 20 Gemeinden/Pfarren Zweigstellen des OMA-Dienstes.

Den liebevollen Leihomas ist es zu verdanken, dass diese auf den jeweiligen Bedarf abgestimmte Art der Kinderbetreuung, die sich keinesfalls als Konkurrenz zu bestehenden Kinderbetreuungseinrichtungen wie Horte, Krippen, Tagesmütter oder Kindergärten sieht, so erfolgreich funktioniert.

Bereichern Sie Ihr Leben und werden Sie Leihoma!

Wir bieten regelmäßige Treffen mit Erfahrungsaustausch, Weiterbildung in Form eines Erste-Hilfe-Kurses und eine Haftpflichtversicherung zur Absicherung der Leihoma bei ihrer Tätigkeit.

Nehmen Sie unverbindlich Kontakt mit uns auf und lernen Sie uns kennen, wir freuen uns auf Ihren Anruf:

OMA-Dienst des Kath. Familienverbands OÖ.

Leitung: Elfriede Wukonig

4020 Linz, Kapuzinerstraße 84

www.omadienst.info • Tel.: 0732/7610-3432

Mo bis Do von 9.00 bis 12.00 und Mo von 13.00 bis 17.00

omadienst-ooe@familie.at





Worüber man nicht spricht: Blasenschwäche

Die Blasenschwäche kann ganz *unterschiedliche Beschwerden* hervorrufen, wobei der unfreiwillige Harnverlust die schwerste Form von Blasenschwäche darstellt. Dabei handelt es sich um ein Problem, über das nur sehr ungern gesprochen wird, die Blasenschwäche ist nun einmal kein Kaffeekränzchen- oder Stammtischthema. Dafür möchte ich hauptsächlich 2 Gründe anführen, nämlich

- dass es sich weiterhin um ein *Tabuthema* handelt, über das man aus Schamgefühl nicht gerne spricht und
- dass *die Gewöhnung an diese Beschwerden* eine große Rolle spielt, weiters die Einstellung, dass mit zunehmendem Alter das Auftreten von Blasenschwäche als schicksalhaft hingegenommen werden muss.

Hört man von Blasenschwäche reden, so assoziiert man automatisch damit ein *Problem der Frau*. Diese Meinung stimmt allerdings nur für das mittlere Lebensalter. In höherem Alter tritt dieses Problem auch bei den Männern gehäuft auf, *sodass wir bei den 70-Jährigen in 30 % der Bevölkerung, gleichermaßen bei Mann und Frau, mit der schwersten Form der Blasenschwäche, nämlich der Harninkontinenz (= unfreiwilliger Harnverlust)* rechnen müssen.

Zweifelsohne stellt die Blasenschwäche ein sehr *häufiges Problem* dar, das die Betroffenen in die soziale *Isolierung* führen kann. Dies lässt sich an Hand vieler Beispiele untermauern.

Wir Ärzte haben neben verbesserter Kenntnis über dieses Problem auch verbesserte Untersuchungsmethoden und diagnostische Maßnahmen, die uns in die Lage ver-

setzen, in den meisten Fällen mit Verhaltenstherapie, Physiotherapie und/oder medikamentöser Therapie, unter Umständen auch mit operativer Therapie, eine Heilung bzw. deutliche Verbesserung der Situation zu erreichen.

Unser Problem besteht darin, dass die Betroffenen sich aus den oben angeführten Gründen dem Arzt oder dem Krankenpflegepersonal nicht mitteilen und ihr Problem verstecken. An dieser Stelle möchte ich auch einen Appell an die Angehörigen von Betroffenen richten, hier unterstützend zu wirken und einen Arztbesuch zu veranlassen.

Kein Betroffener braucht sich darüber zu schämen, wenn er sich mitteilt, kein Betroffener braucht vor den erforderlichen Untersuchungen Angst zu haben.

Nachdem sich hinter den Beschwerden der Blasenschwäche *verschiedene Blasenfunktionsstörungen* wie *Blasenverschlussschwäche, überaktive Blase oder Überlaufblase* verstecken können, sind nun einmal richtungsweisende Untersuchungen erforderlich, um eine gezielte Therapie einleiten zu können.

Dafür möchte ich als erstes das Führen eines *Blasenentleerungsprotokolls* mit Aufzeichnung von Uhrzeit, Menge der Blasenentleerung, des eventuellen Harnverlustes und der Flüssigkeitszufuhr, nennen. Dieses Protokoll unterstützt den Arzt bei Diagnose und Therapie, da das Blasenentleerungsprotokoll über eine Woche ein Bild der individuellen Blasenfunktionsstörung gibt.

Die *Basisuntersuchung* beim Arzt liefert die Grundlage jeder Beratung bzw. Inkontinenztherapie. Diese Basisdiagnostik kann von jedem

Arzt durchgeführt werden und besteht aus Untersuchungen, die für den Betroffenen keinesfalls belastend sind. Erst nach dieser Basisuntersuchung kann der Arzt die Weichen für eine zielführende Beratung oder Behandlung stellen.

Als häufiges Beispiel als Ursache der Blasenschwäche im Alter möchte ich den *Harnwegsinfekt* erwähnen. Eine einfache Harnuntersuchung auf Entzündungszellen und Bakterien erbringt bereits den Nachweis eines Harnwegsinfektes, eine einfach durchzuführende antibiotische Therapie kann eine durch den Infekt bedingte Harninkontinenz erfolgreich behandeln und heilen.



Prim. Univ.-Doz.
Dr. Helmut Heidler

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchung auch für Senioren sehr wichtig

Früherkennung von Krankheiten bedeutet in jedem Altersabschnitt, also auch für Senioren, eine erhöhte Heilungschance. Viele Krankheiten entwickeln sich schleichend und für den Laien anfangs oft nicht erkennbar. Die Einstellung „Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß“ ist in diesem Fall daher nicht angebracht, denn durch eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung können Krankheiten im Frühstadium erkannt, behandelt und meistens geheilt werden, bevor sich daraus eine Folgeerkrankung mit Dauerschäden entwickelt. Vor allem das rechtzeitige Erkennen eines erhöhten Blutdrucks oder Diabetes (Zuckerkrankheit) kann einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verhindern.

Oft ziehen sich ältere Menschen aus dem sozialen Leben aufgrund eines Hördefizits etc. zurück und gleiten dadurch in eine soziale Isolation, die ihrerseits zu Krankheiten wie Depressionen, Demenz (Vergesslichkeit) führen kann. Bei Senioren werden daher vor allem auch die Hörminderung und die Sehschwäche geprüft. Durch ge-

zielte Maßnahmen kann einerseits ein soziales Wohlbefinden wieder hergestellt und andererseits ein Unfall verhindert werden. Denn viele Unfälle von Senioren sind auf Hörminderung bzw. Sehschwächen zurück zu führen.

Für Sehschwächen ist bei älteren Menschen oft der graue Star ursächlich. Nach einem kleinen Eingriff wird oft nur noch eine Lesebrille benötigt.

Manche Erkrankungen können nicht geheilt, aber es kann ein Fortschreiten verhindert werden, z.B. bei Alzheimer. Ihr Arzt kann durch gezielte Tests Alzheimer im Frühstadium erkennen und Tipps zum täglichen „Gehirn-Jogging“ (Rätsel lösen, Lesen etc.) geben. Bei der Gehirnleistung verhält es sich nämlich, wie mit einem Muskel, wer ihn nicht trainiert, baut ihn unweigerlich ab.

Ab dem 50. Lebensjahr werden im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung regelmäßige Darmuntersuchungen durchgeführt, denn vor allem bei Darmerkrankungen treten oft erst



im Endstadium Schmerzen auf. Durch eine Darmspiegelung können nicht nur Krebserkrankungen sondern auch harmlosere Darmpolypen entdeckt und entfernt werden.

Hinweis: Anfang 2006 wurden an alle Pensionisten die „grünen Gesundheitspässe“ versandt, bitte nehmen Sie diesen zu jedem Arztbesuch mit, damit ihre aktuellen Werte eingetragen werden können. Danke!

Ein Beitrag des Instituts für Vorsorge und Sozialmedizin, der Ärztekammer für OÖ.



MR Dr. Wolfgang Marks
Vorsorgereferent
der Ärztekammer



Dr. Ilona Schöppl
Geschäftsführerin des
IVS der Ärztekammer

Impressum: Gesunde Gemeinde aktuell / Sonderausgabe 2007 (2006957)

Medieninhaber: Land Oberösterreich

Herausgeber: Landessanitätsdirektion (Aktion Gesunde Gemeinde) und Presseabteilung

Leiter: LSD Dr. Stefan Meusburger, 4021 Linz, Bahnhofplatz 1,

Tel.: (0732) 7720-14129, Fax: (0732) 7720-214396, E-Mail: gesundegemeinde@ooe.gv.at

Unsere Homepage der „Gesunden Gemeinde“: www.gesundegemeinde.ooe.gv.at

Leiter Presseabteilung: Gerhard Hasenöhr, 4021 Linz, Klosterstraße 7

Hersteller: LVDM Landesverlag Denkmayr Druck und Medien GmbH & Co KG, Linz

Redaktion: Dr. Katharina Bhalla, Dr. Heinrich Gmeiner, Dr. Ulrike Salomon, Elisabeth Weberberger (Landessanitätsdirektion), Mag. Thomas Aichinger (Presseabteilung)

Fotohinweise: Seite 1: Zefa; Seite 3: Landespresse; Seite 4: bilderbox; Seite 5: privat; Seite 6: Zefa; Seite 7: bilderbox; Seite 8: Landespresse; Seite 9: Österr. Rotes Kreuz (ÖRK/Landesverband Oberösterreich); Seite 10: OÖN - Volker Weibold; Seite 11: bilderbox, Esther Crapelle; Seite 12: privat; Seite 13: LKH Gmunden, bilderbox; Seite 14: SelbA KompetenzCenter; Seite 15: bilderbox, privat; Seite 16: bilderbox; Seite 18-19: agrarfoto; Seite 21: bilderbox, privat; Seite 22: bilderbox; Seite 23: Rotes Kreuz, privat; Seite 24: bilderbox, privat; Seite 25: bilderbox; Foto Fleischmann; Seite 26: bilderbox, Foto Atelier Claus Bachl, Linz; Seite 27: privat, Landespresse; Seite 29: Landespresse, bilderbox; Seite 30: Landespresse; Seite 31: Optik Aigner, Fotostudio Walter; Seite 33: bilderbox, Landespresse; Seite 34: OMA-Dienst des Kath. Familienverbands; Seite 35: Foto Hamm; Seite 36: privat, Ärztekammer f. OÖ