



Freuen sich schon auf den Senioren-Gesundheitstag am Sonntag: Bürgermeister Markus Hofmann, Marion Zaspel von der Kontaktstelle des Landratsamtes, die Gesundheitsbotschafterinnen Beate Reimer und Eva Bablick sowie MdL Dr. Gerhard Hopp, AOK-Bereichs-Direktor Johann Berg, Peter Fleckenstein als Geschäftsstellenleiter der Gesundheitsregion plus und Alexander Schlaak von den Sana Kliniken (v. l.)

FOTO: S. WEBER

Gesund im Alter – so geht es

AKTION Am Sonntag lädt die Gesundheitsregion plus alle Interessierten zum Gesundheitstag für Senioren ins Sinocur Bad Kötzing ein.

VON STEFAN WEBER

BAD KÖTZTING. Die Menschen werden immer älter – an sich eine gute Sache. Nur gilt das alte Sprichwort: „Alt werden will jeder, alt sein niemand.“ Dass alt werden aber nicht gleichzeitig bedeuten muss, gesundheitlich eingeschränkt zu werden, das wollen die Gesundheitsbotschafter der Gesundheitsregion plus am Sonntag im Sinocur unter Beweis stellen.

Senioren-Gesundheitstage im Landkreis Cham heißt die Aktion, die über die Gesundheitsregion plus gemeinsam mit Partnern wie der AOK und den Sana Kliniken im Landkreis auf die Beine gestellt wurde. Der erste in Cham war bereits ein großer Erfolg, den die Gesundheitsbotschafterinnen Eva Bablick und Beate Reimer am Sonntag gerne in Bad Kötzing wiederholen wollen.

Ein Blick ins Programm

Los geht es um 14 Uhr mit einer Begrüßung, um 14.15 Uhr startet Dr. Dirk Ernst dann mit einem Fachvortrag über die Behandlungsmöglichkeiten bei Arthrose (siehe Info). Um 15.30 Uhr wird das weitere, aus sieben Punkten bestehende, Workshop-Programm vorgestellt. Von 15.40 bis 16.20 Uhr gibt es eine Pause, in der kostenlos Kaffee, Tee und Kuchen bereitstehen werden. Die Themen der einzelnen Workshop-Angebote reichen von alltagsunterstützender Technologie über Tanz mit Spaß, sanftem Yoga, Ehrenamt und Senioren bis zu spielerischem Gedächtnistraining.

Wie wichtig ihnen das Thema Gesundheit im Alter ist, unterstrichen

AUSGEWÄHLTE ANGEBOTE



Arthrose: Die Erkrankung trifft 50 Prozent aller Frauen und 30 Prozent aller Männer, die über 60 Jahre alt sind. Dr. Dirk Ernst von den Sana-Kliniken wird um 14.15 Uhr einen Vortrag über Behandlungsmöglichkeiten für mehr Beweglichkeit in Hüfte, Knie und Schulter halten.



Kneipp: Natürlich ist auch der Kneipp-Verein, eine der tragenden Säulen im Präventions-Programm der Stadt, an diesem Tag fest mit eingebunden. Auf dem Programm stehen als einer von sieben Workshop-Angeboten etwa wohltuende Wickel für die Winterzeit.

bei einem Vorgespräch auch Bürgermeister Markus Hofmann und Landtagsabgeordneter Dr. Gerhard Hopp. Für die beiden erst in diesem Jahr ausgebildeten Gesundheitsbotschafterinnen sei es ein „erstes großes Projekt, mit dem ein Zeichen gesetzt werden soll“, freute sich Hofmann. Er ist sich sicher, dass am Sonntag nicht nur Senioren etwas bei der Veranstaltung lernen können. „Gesundheit ist ein Thema für alle Altersgruppen“, sagte er.

Von Peter Fleckenstein, dem Geschäftsstellenleiter der Gesundheits-



Demenz: Altenpflegerin und Gesundheitsbotschafterin Marga Löffler macht auf diese häufige Erkrankung im hohen Alter aufmerksam. Sie erklärt in ihrem Workshop, „wie sich Demenz anfühlt“. Die Teilnehmer bekommen dazu lebenspraktische Erläuterungen.



Wohnraumberatung: Welche Fördermöglichkeiten gibt es, um eine Wohnung etwa rollstuhlgerecht umzugestalten? „Viele“, sagt Marion Zaspel von der Beratungsstelle in Cham. Welche das sind, das verrät sie in ihrem Workshop beim Gesundheitstag am Sonntag.

region plus, gab es vorab schon einmal Lob für das Programm. „Es ist sehr attraktiv gestaltet und spricht Senioren im engeren und weiteren Sinn an.“ Schließlich gehe es an diesem Tag nicht nur um Erkrankungen wie Arthrose, sondern auch darum, wie jeder einzelne möglichst lange selbstbestimmt in seinen eigenen vier Wänden wohnen bleiben könne. Fleckenstein betonte außerdem, dass für alle Vorträge und Aktionen nur Anbieter verpflichtet wurden, die kein finanzielles Interesse mitbrächten.

Für Dr. Hopp ist das alles auch eine politische Frage: „Wie gehen wir damit um, dass wir alle älter werden?“ Ein Thema, mit dem sich auch das Bayerische Gesundheitsministerium natürlich intensiv beschäftigt, und in dessen Überlegungen der Sonntag perfekt passe. Alexander Schlaak von der Sana-Unternehmen-Kommunikation ging diese Frage noch von einer anderen Seite an: „Uns ist wichtig, die Bürger zu informieren, weil wir jetzt schon feststellen, dass ein Großteil unserer Patienten eher älter ist.“ Nur eine einzelne Erkrankung wie Arthrose mache einen großen Teil der Erkrankungen bei Menschen aus, die über 60 Jahre alt seien. 200 000 Hüften würden in Deutschland pro Jahr operiert, 150 000 Knie und 12 000 Schultern.

Lange zu Hause bleiben

AOK-Bereichsdirektor Johann Berg wünscht allen Senioren viel Gesundheit im Alter, stellt aber auch fest, dass Prävention und dadurch mehr gesunde Menschen für die Gesundheitskasse ganz pragmatisch gesehen weniger Kosten verursachen.

Doch irgendwann nützt auch die beste Prävention nichts mehr. Aber was, wenn man nun schlechter zu Fuß oder gar auf einen Rollstuhl angewiesen ist? Für die meisten Menschen sei es besonders wichtig, möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden wohnenbleiben zu können, weiß Marion Zaspel von der Senioren-Kontaktstelle des Landratsamtes aus Erfahrung. Diese Erfahrung zeige ihr aber auch, dass die meisten Menschen nicht wüssten, welche Fördermittel es etwa gebe, wenn eine Wohnung altersgerecht umgebaut werden müsse – dabei seien die Möglichkeiten zahlreich. Es gibt also einiges zu erfahren am Sonntagmittag, und eben nicht nur für Senioren, sondern auch für Angehörige oder für Interessierte, die vorausplanen. Denn alt werden, das wollen wir ja alle, aber wie kann man gesund alt sein? Das erklären am Sonntag die Experten.