

# Mehr Lebensqualität durch Bewegung, auch im hohen Alter!

**M**ittlerweile dürfte uns allen klar sein, dass ausreichend Bewegung im Alter nicht nur die Gesunderhaltung des Körpers und damit die Mobilität fördert, sondern auch die geistige Fitness erhält. Durch regelmässige sportliche Aktivität wird das Gehirn besser durchblutet, neue Gehirnzellen entstehen und das Risiko einer Demenz sinkt. Das Zauberwort für mehr Lebensqualität im Alter heisst Bewegung, denn so pumpt das Herz deutlich mehr Blut durch den Körper und das Gehirn.

Doch sanfte, den Seniorinnen und Senioren angepasste Bewegung wirkt sich auch äusserst positiv auf die Knochendichte aus. Das Risiko von Stürzen und komplizierten Brüchen verringert sich dadurch enorm. Körperliche Fitness bringt das entscheidende Plus an Unabhängigkeit mit sich, was den meisten Senioren die Bewältigung des Alltags wesentlich leichter gestaltet. Einfache Dinge, wie aus eigener Kraft von einem Stuhl oder aus dem Sessel aufzustehen, werden durch einen gestärkten Organismus wesentlich einfacher zu bewältigen sein. Auch bei einem Sturz ist es mit einer gestärkten Muskulatur wesentlich leichter sich so abzufangen, dass kein Oberschenkelhalsbruch zugezogen wird. Ebenso sorgt die erhöhte Koordinationsfähigkeit dafür, dass auch in höherem Alter nicht so leicht das Gleichgewicht verloren geht. Körperliche und geistige Fitness erleichtert den Alltag und erhält die Unabhängigkeit, denn fitte Seniorinnen und Senioren stürzen seltener, erholen sich schneller nach einer Operation und leben länger selbstständig. Das Wichtigste aber ist: Um seinen Körper in Schwung zu bringen, ist es nie zu spät. Selbst wer erst im hohen Alter aktiv wird, kann Altersfolgen entgegenwirken.

## Bewegen heisst sich wohlfühlen, aber auch gesund sein

Körperliche Ertüchtigung baut nicht nur Muskeln auf, sondern auch Stress ab. Aktivitäten in der Gruppe fördert die soziale Interaktion. Man trifft auf Menschen, die auf das gleiche Ziel hinarbeiten. Das gibt sozialen Rückhalt und stärkt das Selbstbewusstsein. Hinterher fühlt man sich wohl in seinem Körper und erreicht einen hohen Grad der Zufriedenheit. Neben gesteigertem Wohlbefinden wappnet Bewegung im Alter allerdings auch gegen vie-



Im Snoezelzimmer, welches von den Mitarbeiterinnen der Aktivierung mit den Bewohnenden regelmässig benutzt wird, werden über Licht-, Klangelemente, Aromen und Musik Sinneempfindungen ausgelöst, welche je nach Anwendung entspannend oder aktivierend auf die Wahrnehmungsbereiche wirken. Snoezelen erzeugt in einer ruhigen Atmosphäre Wohlbefinden, Ängste werden abgebaut und die Bewohnenden fühlen sich geborgen.

lerlei Krankheiten. Der Blutdruck und Ruhepuls sinken, die Durchblutung wird gefördert und der Stoffwechsel angekurbelt. Auch Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen können mit ausreichender Bewegung vorbeugt werden. Körperlich fitte Seniorinnen und Senioren stürzen seltener, erholen sich schneller nach einer Operation und leben länger selbstständig. Das Wichtigste aber ist: Um seinen Körper in Schwung zu bringen, ist es nie zu spät. Selbst wer erst im hohen Alter aktiv wird, kann Altersfolgen entgegenwirken.

Das FRENKENBÜNDTEN, der regionale Leader in Alterspflege bietet deshalb ein gut durchdachtes, wissenschaftlich gestütztes Konzept:

Es werden allgemeine Bewegung, Musik und Tanz und die Anwendung der Jaques-Dal-croze-Rhythmik auf der geschützten Wohngruppe angeboten. Forschungsergebnisse zeigen klar, dass körperliche Aktivierung durch Rhythmik und Bewegung positive Wirkung bei innerer Unruhe zeigen und zusätzlich das Sturzrisiko gesenkt werden kann. Ausserdem stehen im Garten Playfit® Geräte für die Beweglichkeit zur Verfügung, welche die Mitarbeitenden der Aktivierung und Pflege gemeinsam mit den Heimbewohnenden nutzen. Eine integrierte Liegelandchaft auf der Wohngruppe bietet den Bewohnenden mit Demenz und körperlicher Einschränkung die Möglichkeit, sich trotz ihren Defiziten individuell, autonom und sicher zu bewegen.

Die Basale Stimulation, welche die Wahrnehmung aller Sinne fördert, wird in die tägliche Pflege mit eingebaut. Weitere Angebote sind kreative und hauswirtschaftliche Beschäftigungen, intuitives Malen, Vorlesen, Musik, Gottesdienste, Ausflüge, Feste feiern, Erinnerungspflege, Backen, Schlemmerwagen, Rikscha-Fahrten, Velofahren an Home-trainern, Männergruppe, Sinneserfahrungen im hauseigenen Demenzgarten mit essbaren Beeren und Kräutern, Berührungen und Spiele, welche speziell für Menschen mit Demenz konzipiert worden sind.



**Leben, Wohnen und Betreuung im Alter**  
**FRENKENBÜNDTEN**  
 Gitterlistrasse 10, 4410 Liestal  
 Tel. 061 927 17 17 (Zentrale)  
 info@frenkenbuednten.ch  
 www.frenkenbuednten.ch