

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Altersmedizin"

Gesund durchs Alter

WESTERHOLT. Fit bleiben bis zum Schluss, das möchte jeder. Doch was, wenn Gebrechen es schwer machen?

Von Heidi Meier

Gesund und munter alt werden – wer will das nicht? Allerdings: Mit dem Alter stellen sich manche kleineren und größeren Beschwerden ein, die Muskeln schwinden, das Gedächtnis lässt nach. Was also tun, um Gesundheit im Alter zu erhalten und zu fördern? Um diese Kernfrage dreht sich alles bei der nächsten Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am kommenden Montag, 23. April, im Westerholter Gertrudis-Hospital. Dabei wird es sowohl um rein medizinische Fragen als auch um altersgerechte Ernährung und körperliche Fitness gehen.

Wie altern wir und was leistet Altersmedizin?

Zu Beginn wird Dr. Annette Borchert, Chefärztin der Klinik für Geriatrie des Gertrudis-Hospitals, die 2012 als erste Klinik im Kreis Recklinghausen mit einem Qualitätssiegel ausgezeichnet wurde, erläutern, wie wir überhaupt altern, um dann über die Anforderungen an eine gute Altersmedizin bzw. Geriatrie zu sprechen.

Die Geriatrie ist anders als die anderen Abteilungen eines Krankenhauses: Hier werden ältere, gebrechlichere Menschen nach einer Erkrankung wieder fit für den Alltag gemacht. „Ziel ist es, dass unsere Patienten möglichst schnell nach Hause zurückkehren und ihre Selbstständigkeit zurückgewinnen können“, so Dr. Annette Borchert. Dafür werden körperliche, mentale, funktionelle und soziale Aspekte mit einbezogen.

Altern selbst ist ein natürlicher Prozess und unvermeidbar. Aber: Altern bedeutet nicht, gleich krank zu werden. Dafür kann man eine Menge tun – zum Beispiel mit einer gesunden Ernährung,



Wie fit man bis ins hohe Alter sein kann, zeigt Johanna Quaas, älteste Turnerin der Welt, die hier 86-jährig von ihrem Mann während ihrer wöchentlichen Übungen am Barren unterstützt wird. Um gesund alt zu werden, reicht aber schon deutlich weniger Einsatz mit geringerem Anspruch, wie Sie bei unserer Abendsprechstunde am kommenden Montag neben vielem anderen zum Thema Altersmedizin erfahren können. —FOTO: WALTRAUD GRUBITZSCH

die für eine gute körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit sorgen kann. Wie gesunde Ernährung in der zweiten Lebenshälfte aber genau aussieht, das erläutert an diesem Abend Schwester Barbara Maria Fels. Sie ist Diätassistentin und Diabetesberaterin DDG im Gertrudis-Hospital und kennt die besonderen Altersaspekte von Essen und

Trinken nur allzu gut. So wird sie auch erläutern, wie man abnehmendem Appetit, verringertem Geschmackempfinden und schwindendem Durst am besten begegnet.

„Fit bis ins hohe Alter“ – so lautet schließlich das Thema von Susanne Langenhorst. Die Leiterin von KKRN-aktiv, einem Verein für Sport und Bewegung in den Kliniken

des katholischen Klinikums Ruhr Nord (KKRN), dem auch das Gertrudis-Hospital angehört, zeigt, wie man Stürzen im Alter durch Bewegung vorbeugen kann, und berichtet darüber, welche Sportart sich für wen in welchem Alter eignet. Ihr Motto „Raus aus der Trägheit, rein ins Vergnügen“ lässt ahnen, dass das sogar Spaß machen kann.

INFO Die Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer „Wir werden immer älter – Gesundheit erhalten und fördern“ findet statt am Montag, 23. April, um 18.30 Uhr im Hörsaal der Krankenpflegeschule des Gertrudis-Hospitals, Kuhstraße 23, 45701 Herten-Westerholt. Der Eintritt ist frei.

INFO

Beratung und Kontakt

◆ Die Klinik für Akutgeriatrie, Frührehabilitation und Palliativmedizin des Gertrudis-Hospitals Westerholt wird geleitet von Chefärztin Dr. Anette Borchert. Ihr Schwerpunkt sind die Erkrankungen und die Behandlung alter Menschen. Sekretariat: Ulrike Chudziak-Bonin, ☎ 02 09 / 61 91-81 78 E-Mail: u.chudziak-bonin@kkrn.de

◆ Das Gertrudis-Hospital ist auch als „Zentrum für Medizin im Alter“ konzipiert. Kontakt: Kuhstraße 23, 45701 Herten, ☎ 02 09 / 61 91-0 E-Mail: westerholt@kkrn.de

@ www.kkrn.de/gertrudis-hospital-westerholt

◆ KKRN-aktiv e.V. ist der Verein für Prävention und Rehabilitation der Kliniken des Katholischen Klinikums Ruhrgebiet Nord (KKRN) dem auch das Gertrudis-Hospital Westerholt und das Marien-Hospital in Marl angehören. Der Verein wird geleitet von Susanne Langenhorst.

Er bietet verschiedene Kursaktivitäten an für Leute, die ihre Gesundheit und Fitness bestmöglich wiederherstellen oder erhalten möchten. Kurse und Beratung gibt es in den Bereichen Gesundheitssport, Rehabilitationssport, Entspannung, Stress & Körperwahrnehmung, Ernährung, Elternschule und Aquafitness. Kontakt: Susanne Langenhorst ☎ 0 23 62 / 295 73 09 E-Mail: s.langenhorst@kkrn.de

@ www.kkrn.de/kkrn-aktiv

DEMNÄCHST

Sprechstunden am Abend

Marl. Diese Themen werden im Mittelpunkt der nächsten Abendsprechstunden des Medienhauses Bauer stehen:

• 7. Mai: Arthrose in Schulter, Knie und Hüfte – mit Fachmediziner des St. Elisabeth-Hospitals Herten.

• 28. Mai: Wechseljahre – mit Fachmediziner des St. Vincenz-Krankenhauses Datteln.

• 11. Juni: Sportverletzungen und -beschwerden mit Fachmediziner und Physiotherapeuten des Knappschaftskrankenhauses Recklinghausen.

• Alle Abendsprechstunden beginnen um 18.30 Uhr. Und wie immer werden wir Sie auf unseren donnerstags erscheinenden Seiten „Gesund im Vest“ informieren.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Marl. Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de



Ausreichend frisches Obst und Gemüse gehören zu einer gesunden Ernährung in der zweiten Lebenshälfte unbedingt dazu. —FOTO: DANIEL KARMANN

Ressourcen optimal fördern

„Zentrum für Medizin im Alter“ arbeitet seniorengerecht.

Herten. Ein hohes Alter hat auch eine Kehrseite. Je älter wir werden, umso störanfälliger wird nämlich unser Organismus. Knochen, Gelenke, Blutgefäße und Organe verschleifen, und es dauert länger, bis eine Krankheit ausgeheilt ist. Hinzu kommt, dass betagte Patienten häufig nicht nur an einer Erkrankung leiden, sondern an mehreren gleichzeitig. Die Mediziner sprechen dann von Multimorbidität. Vor allem aber kann das Alter körperliche und geistige Beweglichkeit einschränken.

STICHWORT

Rund um die Pflege

Nicht nur die Patienten, sondern auch deren Familie hat das Gertrudis-Hospital im Blick. Das Angebot für pflegende Angehörige ist umfangreich, hier drei Beispiele: ◆ **Pflegekurse:** Sie umfassen insgesamt zwölf Zeitstunden und finden an jedem 2. 3. und 4. Dienstag im Monat von 14.30 bis 18.30 Uhr in der Krankenpflegeschule des Gertrudis-Hospitals statt. Das erwartet die Teilneh-

mer: praktisches Erlernen von pflegerischen Handgriffen, Umgang mit Pflege-Hilfsmitteln, Information zur Pflegeversicherung („Was steht mir aus der Pflegeversicherung zu?“) und – falls erforderlich – Unterstützung bei der Neuorganisation des familiären Umfeldes. ◆ **Pflege training:** Das Gertrudis-Hospital vermittelt Interessenten Pflegetechniken am Bett des Angehörigen, die zu Hause angewendet werden können. Dafür steht geschultes Fachper-

sonal zur Verfügung. Termine nach Vereinbarung. ◆ **Pflege-Café** Bei einer Tasse Kaffee können Sie Angehörige unverbindlich zu allen Bereichen der Pflege Rat und Unterstützung holen. Überdies steht der Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation im Mittelpunkt. Termin: Jeden 1. Dienstag im Monat, 15 bis 17 Uhr, im Martinus Treff, Bahnhofstraße 91, Westerholt.

ANZEIGE

GESUND IM VEST.de



ABENDSPRECHSTUNDE

„Wir werden immer älter“

– Gesundheit erhalten und fördern



Montag, 23. April 2018, 18.30 Uhr

Hörsaal Krankenpflegeschule Gertrudis-Hospital Kuhstraße 23 45701 Herten-Westerholt

Moderation: Frank Bergmannshoff, (Redaktionsleitung Herten, Medienhaus Bauer)

Interessierte Bürger und Patienten fragen, Ärzte geben kompetente Antworten

Eintritt frei!



Referenten und Themen



Dr. Annette Borchert
Chefärztin der Klinik für Geriatrie
„Wie altern wir? Altersmedizin – Was ist das?“



Sr. Barbara Maria Fels
Diätassistentin, Diabetesberaterin DDG
„Ernährung in der 2. Lebenshälfte – Was ist wichtig?“



Susanne Langenhorst
Leiterin KKRN-aktiv
„Fit bis in hohe Alter – Welcher Sport ist geeignet?“