

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Altersmedizin"

INFO

Kontakt und Beratung

◆ 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 Fachmedizinerin des St. Elisabeth-Hospitals Herten.
- 28. Mai: Wechseljahre – mit Fachmedizinerin des St. Vincenz-Krankenhauses Dateln.
- 11. Juni: Sportverletzungen und -beschwerden mit Fachmedizinerin und Physiotherapeuten des Knappschafftskrankenhauses 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



Sportlich ging es bei der Abendsprechstunde „Wir werden immer älter - Gesundheit erhalten und fördern“ mit Experten aus dem Westerholter Gertrudis-Hospital zu. Denn wer im Alter vital bleiben möchte, kann mit der richtigen Ernährung und ausreichend Bewegung selbst viel dafür tun. –FOTOS: TORSTEN JANFELD (4)

# Altersmedizin setzt auf Selbstständigkeit

WESTERHOLT. Älterwerden gehört zum Leben dazu – damit gehen aber auch gesundheitliche Beeinträchtigungen einher. Dennoch kann man selbst viel für einen vitalen Lebensabend tun.

Von Ina Fischer

Gesundheit erhalten und fördern“ war passend das Thema der Abendsprechstunde seitens des Gertrudis-Hospitals, das am Montag viele Ältere mit ihren Angehörigen in die Krankenpflegeschule lockte. Dr. Annette Borchert, Chefärztin der Geriatrie, machte den Auftakt.

Dem Schreckenszenario, was sich mit steigendem Alter körperlich alles ändert (siehe „Nachgefragt“), konnte sie ein auf Herz und Nieren geprägtes Zentrum für Altersmedizin entgegen setzen.

Und das funktioniert vor allem im multiprofessionellen Team. Schwestern und Pfleger etwa ermuntern die Patienten vorrangig zur

Selbstständigkeit, also dazu, möglichst viel selbst zu tun, zum Beispiel bei der Körperpflege. Physio- und Ergotherapeuten unterstützen das gezielt mit Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining: „Unser Leitgedanke lautet ‚Bed Is Bad‘ („Bed ist schlecht“, Anm. d. Red.)“, so die Chefärztin der Klinik für Geriatrie.

Sofort mobil machen

„Bettlägerigkeit erhöht die Gefahr von gesundheitlichen Komplikationen und erschwert die Genesung. Das ist eine Binsenweisheit. Deshalb werden die Patienten bei uns sofort wieder mobilisiert.“ Trainiert wird, was man im Alltag braucht: etwa Bücken, Aufstehen, Treppensteigen, An- und Ausziehen.

Einmal wöchentlich setzen sich Mediziner der verschiedenen Bereiche sowie Therapeuten zusammen und besprechen, welche Fortschritte die Patienten gemacht haben, wo noch Defizite sind und wie sie diese beheben können.

Auch Seelsorger sowie ehrenamtliche Helfer gehören zum Westerholter Team. „Was sie leisten, indem sie den Patienten ihre Zeit widmen, ihnen zuhören und ihnen Mut zusprechen, ist einfach unbezahlbar“, so Dr. Anette Borchert im Gespräch mit dieser Zeitung. Auch darum, dass Patienten nach dem Krankenhausaufenthalt nicht in ein tiefes Loch fallen, dass sie sich in ihren eigenen vier Wänden selbst versorgen können oder die nötige Unterstützung bekommen, kümmert sich das Team.

Bereits während des Klinikaufenthalts die individuelle Entlassung und Weiterversorgung der Patienten. Außerdem organisieren Sozialdienst-Mitarbeiter Pflegekurse und -trainings für Angehörige. Direkt am Krankenbett lernen Beteiligte hier unter

Anleitung von erfahrenen Pflegekräften erste wichtige Handgriffe und wie sie einer eigenen Überlastung vorbeugen. Der weitere Unterstützungsbedarf nach dem Krankenhausaufenthalt des Patienten wird zeitnah geklärt und auf Wunsch ein soziales Netzwerk organisiert, das die medizinische, pflegerische und hauswirtschaftliche Versorgung in den eigenen vier Wänden sicherstellt.

Am Tag der Entlassung erhält jeder Patient einen Arztbrief und einen Medikamentenplan, um eine problemlose ambulante Weiterbehandlung zu gewährleisten.

Für den Fall, dass die ambulante Hilfe zur Betreuung von Alterserkrankungen nicht ausreicht, ist an die Geriatrie des Gertrudis-Hospitals eine teilstationäre Tagesklinik angeschlossen. „Ein Fahrdienst holt sie morgens zur Behandlung ab und fährt sie nachmittags wieder nach Hause. Für Patienten hat das den Vorteil, dass sie den Abend und die Wochenenden in ihrer vertrauten Umgebung verbringen können“, so Borchert.

## Leib und Seele zusammenhalten

### Ernährungstipps für Demente helfen.

Westerholt. „Essen hält Leib und Seele zusammen.“ Das gilt vor allem für Demente, die oft zu wenig zu sich nehmen. Einige Tipps haben sich aber bewährt.

Je ruhiger die Umgebung, desto besser können sich vergessliche Menschen aufs Essen konzentrieren. Das bunte Tisch Tuch gehört also in den Schrank. Zudem sollte übersichtlich gedeckt werden. Nur die Utensilien, die man wirklich benötigt, gehören auf den Tisch, Dekoration sollte weggelassen werden.

Mit Fortschreiten der Demenz erkennen Betroffene Speisen nicht mehr so leicht. Da hilft gute Beleuchtung. Weiße Speisen wie Quark oder Reis sollten auf farbigem Geschirr serviert werden. Zudem ist es wichtig, die Temperatur zu prüfen, weil



Auch Farbe macht Appetit aufs Essen. –FOTO: DPA

an Demenz Erkrankte sich schnell verbrühen. Angehörige sollten zwar möglichst kleine, aber nicht zu viele Speisen auf dem Teller anrichten – das verwirrt nur. Und: Ernährungstipps sollte man im Zweifel weglassen: Lieber „ungesund“ essen als gar nicht lautet die Devise. Leckere Knabbereien am besten überall aufstellen!

## Sauer und bitter dominieren

Dafür nimmt im Alter der Geschmack bei süß und salzig ab. Das ist tückisch.

Westerholt. (ifi) Richtige Ernährungsgewohnheiten sind im zunehmenden Alter ähnlich wichtig wie Medikamente für eine gute Lebensqualität. Und nicht nur das: Mahlzeiten haben eine soziale Bedeutung, sie geben dem Tag Struktur und sollten Genuss und Freude bringen.

Allerdings ist das leichter gesagt als getan, weiß Diätassistentin Schwester Barbara Maria Fels aus dem Gertrudis-Hospital. Oft schon hat sie Fehlernährungen bei betagten Patienten erlebt. So ist jeder zweite Krankenhauspatient über 70 Jahre bei seiner Aufnahme mangelernährt. Denn mit dem Alter sinkt der Energiebedarf, sodass der Appetit abnimmt und das Geschmackempfinden häufig nachlässt. „Süß“ und „salzig“ etwa werden weniger deutlich geschmeckt, dafür dominieren „sauer“ und „bitter“.

### Die Folgen sind kritisch

Durch Fehlernährung entstehen Über- oder Untergewicht sowie ein Mangel an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, Spurenelementen und Flüssigkeit. Kraft und Konzentration lassen nach, der Körper schwächt.

Dass muss nicht sein: „Wer richtig isst und trinkt, kann auch im Alter vital sein“, so Schwester Barbara. Dafür müssen nur ein paar Kriterien beachtet werden. Es gibt zwar keine spezielle Altersdiät! Wer aber vollwertig und ausgewogen isst und trinkt, hat schon viel gewonnen. Wichtig dabei: Das Essen sollte verträglich, salz- und zuckerarm sowie abwechslungsreich sein, gut schmecken, die Verdauung fördern und von ho-



Sr. Barbara Maria Fels

her Qualität sein. Das bedeutet auch, Speisen schonend zuzubereiten und sie nicht zu zerhacken. Und: Wie auch für jüngere Menschen gilt bei Obst und Gemüse: „Nimm' fünf am Tag!“ Bedeutet: Zwei Portionen Obst, zum Beispiel auch als Smoothie genossen, und drei Portionen Gemüse sind ideal.

Ein Tipp von der Expertin: Wer auf Vorrat kocht und einfriert, hat im Ernstfall immer etwas Gesundes zur Hand. „Genauso wichtig ist es aber auch, viel zu trinken. Am besten sind Mineralwasser, unge-süßte Tees und Fruchtsaft-schorlen“ so Schwester Barbara. Mit ein paar Tricks könne man sich selbst ans Trinken erinnern.

Und damit das Ganze richtig wirkt, gelte es, achtsam zu essen, sich wirklich Zeit für die Mahlzeiten zu nehmen, auf das Gewicht zu achten und stets in Bewegung zu bleiben. Schwester Barbara: „Spaziergänge tun gut. Dabei können Sie wunderbar Sonne tanken.“

## Stürzen mit Sport vorbeugen

Der Verein KKRn-aktiv hilft dabei.

Westerholt. (ifi) Betagte Menschen stürzen häufig. Rund die Hälfte aller über 70-Jährigen sind bereits ein- oder mehrmals gestürzt – das kann fatale Folgen haben. Doch Stürze im Alter passieren nicht einfach so. Ein Sturz kann viele Ursachen haben.

In manchen Fällen stecken Durchblutungsstörungen oder neurologische Erkrankungen dahinter. Hier hilft oft schon eine medikamentöse Einstellung. Manchmal sind aber auch Stolperfallen in der eigenen Wohnung, fehlende Konzentration oder mangelnde Koordination der Auslöser. Gezielte Kraft- und Koordinationsübungen können helfen, wieder einen sicheren Schritt zu machen, erklärte Susanne Langenhorst, Leiterin vom KKRn-aktiv, bei der Abendsprechstunde: „Unser Motto lautet: raus aus der Trägheit, rein ins Vergnügen. Wir möchten nicht nur das Wohlbefinden und die Lebensqualität unserer Teilnehmer steigern - wir möchten auch Freude an Be-



Susanne Langenhorst

wegung vermitteln!“ Dabei gehe es nicht darum, sich völlig zu verausgaben. Jede Bewegung zähle. Langenhorst: „Schon kleine Übungen helfen, Kraft aufzubauen, die Beweglichkeit zu verbessern und die Koordination zu stärken.“

Gut geeignet seien etwa Wassergymnastik, Reha-Sport sowie Gesundheitssport speziell für den Knie-Hüftbereich, für die Halswirbelsäule, den Rücken oder die Faszien (gesondertes Sitztraining).

INFO

KKRN-aktiv-Kurse

◆ Aquagymnastik fortlaufendes Bewegungsangebot einmal pro Woche, 45 Minuten Trainingsdauer maximal 12 Teilnehmer 32°C warmes Wasser Beitrag: 29,-€/Monat

◆ Reha-Sport 50x in 18 Monaten 1 - 2x pro Woche 45 Minuten Trainingsdauer maximal 15 Teilnehmer Verordnung vom Arzt Kosten übernimmt die gesetzliche Krankenkasse ◆ Gesundheitssport

fortlaufendes Bewegungsangebot 1x pro Woche für jeweils 60 Minuten maximal 15 Teilnehmer Beitrag: 25,-€/Monat

◆ Kursverwaltung Gertrudis-Hospital Westerholt: ☎ : 0209 6191-143 Mail: aktiv-westerholt@kkrn.de Für Fragen rund um die Angebote der drei anderen Standorte (Dorsten, Haltern, Marl) melden Sie sich per Mail an: s.langenhorst@kkrn.de

NACHGEFRAGT

Bei Dr. Annette Borchert

? Warum überhaupt wird Altersmedizin immer wichtiger?

! Schätzungen ergeben, dass im Jahr 20150 bundesweit rund neun Millionen Menschen über 80 Jahre alt sind. Laut statistischem Bundesamt erlebt der Kreis RE einen Anstieg um 8,1 Prozent von 32.079 in 2017 auf 46.937 in 2015. Natürlich landen viele von ihnen irgendwann im Krankenhaus, das Altern ist ja ein natürlicher Prozess.

? Was genau ändert sich dabei physiologisch?

! Die Elastizität der Gefäße etwa nimmt ab durch hohe Blutfette oder Diabetes. Folglich steigt der Blutdruck an, der Herzmuskel verliert an Kraft, es kommt zu Wasseranstauungen in Lunge oder Beinen, die Belastbarkeit nimmt ab. Schwindelanfälle und Kreislaufabsackungen erhöhen das Sturzrisiko, die Verdauung ändert sich, weil der Schließmuskel nicht



Dr. Annette Borchert

mehr so arbeitet, die Gefahr von Austrocknung und Nierenfunktionsschäden besteht, das Atmungssystem ändert sich, Lungengentzündungen, COPD, Asthma drohen, der Bewegungsapparat ändert sich, alles wird langsamer und auch die Nerven spielen nicht mehr so mit.

? Was kann man dagegen tun?

! Mit dem behandelnden Arzt sprechen, Medikamente sortieren, gezielt essen und trinken und Sport treiben.