

SWA SONDERVERÖFFENTLICHUNG · 26. Mai 2010

# SENIOREN HEUTE



## Gefährliche Fahrt

Mit Alzheimer noch ans Steuer?

Im Anfangsstadium einer Alzheimer-Erkrankung kann es noch verantwortbar sein, ein Auto zu fahren. Eines Tages aber wird der Demenzkranke den Führerschein abgeben müssen. „Feste Grenzen – etwa, dass Demenz-Patienten grundsätzlich nicht fahren dürfen – existieren nicht“, sagt der Hausarzt und Gutachter für Verkehrsmedizin Dr. Willi Heinrich in einem Patientenmagazin.

Körperlich wirke sich die Erkrankung recht spät auf das Fahrvermögen aus. Bei einem Reaktionstest etwa erzielten Patienten oft noch lange passable Ergebnisse. „Deutlich früher verlieren sie das Orientierungs-

vermögen und den Überblick, die beide im Verkehr notwendig sind“, so der Verkehrsmediziner.

Häufig müssen Angehörige den Patienten eines Tages drängen, das Auto stehen zu lassen, auch wenn dieser den Verlust an Eigenständigkeit als sehr schmerzhaft empfindet. Dr. Heinrich kennt diese problematischen Situationen, sieht aber keine Alternative: „Wegen seiner Gehirnerkrankung kann der Patient die Gründe dafür nicht mehr erkennen.“

Er rät, in diesem Fall den Hausarzt um Hilfe zu bitten. Auch Selbsthilfegruppen bieten Rückhalt und Tipps. ots



## Das Leben genießen

Gewohnte Dinge fallen im Alter oder nach einer schweren Krankheit plötzlich schwer. Wer trotz körperlicher Einschränkungen weiter mobil bleiben möchte, sollte sich über technische Hilfsmittel informieren. So kann beispielsweise

die Montage eines praktischen Treppenlifts einen aufwendigen Wohnungswechsel überflüssig machen. Wer den Bedarf für eine solche Anlage erkannt hat, sollte mit der Anschaffung nicht zu lange zögern. Denn die praktischen Systeme erhöhen

die Sicherheit im Wohnumfeld. Die finanzielle Investition ist meist geringer als gedacht. Am besten lässt man sich zunächst von einem Fachmann beraten, der dann auch eine sichere und geprüfte Anlage im Haus einbaut. txxn/Foto: www.der-treppenlift.de

## Gehhilfen gegen Blockaden

Nützlich für Parkinson-Patienten

Parkinson-Patienten leiden besonders im späten Stadium ihrer Erkrankung häufig unter Geh-Blockaden. Plötzlich wollen die Füße nicht mehr gehorchen, die Betroffenen verharren auf der Stelle oder stürzen gar.

Für solche Situationen haben Neurologen und Parkinson-Physiotherapeuten Geräte und Hilfsmittel entwickelt, die Blockaden überwinden helfen,

wie ein Apothekenmagazin berichtet. Die als „Cues“ bezeichneten Hilfen sind beispielsweise hörbare Taktgeber, Laserpointer, die einen Lichtpunkt ausstrahlen oder auch ein Gehstock mit einer ausschwenkbaren kleinen Querleiste, die den Benutzer animiert, darüber hinweg zu steigen.

Die kleinen Tritthelfer und Taktgeber erweisen sich im All-

tag als große Hilfe – vorausgesetzt, die Patienten trainieren regelmäßig.

Sogar mit purer Vorstellungskraft gelingt es Fortgeschrittenen, die Gehstörung erst gar nicht entstehen zu lassen: Sie zählen in Gedanken rhythmisch mit und erzeugen ein inneres Metronom, das ihre Schritte automatisiert. W & B

## Nicht nur beige

Senioren bekennen jetzt Farbe

„Kleidung in kräftigen Farben bildet einen wunderbaren Kontrast zu grauem oder weißem Haar. Farben machen jünger, wirken fröhlicher und wecken Lebensfreude.“

Das sagt Evelyn Baganz, Typberaterin und Seniorenbegleiterin in Berlin, in einer Apotheken-Illustrierten. „Man kann Senioren also nur empfehlen, Farbakzente zu setzen.“ Senioren, die Mut zur Farbe zeigen möchten, müssen dafür nicht gleich den ganzen Inhalt ihres Kleiderschranks austauschen.

„Es genügt, ihn komplett auszuräumen, die Stücke auf Passgenauigkeit zu prüfen und anschließend gekonnt zu kombinieren“, rät die Typexpertin. „Diese Kombinationen lassen sich bereits mit ein paar Accessoires aufwerten.“

Wer sich etwas Schönes gönnen möchte, dem rät sie zu einer Typberatung. Mit Tüchern, die um die Schultern gelegt werden, findet man sehr schnell heraus, welche Farben zu einem passen und womit man sich am wohlsten fühlt. ots

## Sturzgefahr

Alterstypische Risiken abdecken

Eine hochstehende Teppichkante, ein loses Kabel, eine Türschwelle: Ein Sturz im Haus ist schnell passiert. Das gilt besonders dann, wenn man nicht mehr ganz so sicher auf den Beinen ist oder nicht mehr so gut sieht. Oft lässt sich eine Wohnung schon mit kleinen Veränderungen sicherer machen - das geschieht aber meist erst dann, wenn etwas passiert ist.

Tatsächlich sind Senioren in den vermeintlich so sicheren eigenen vier Wänden besonders gefährdet: Hier geschehen die

weitestens meisten Unfälle. Eine dauerhafte Einschränkung durch einen Unfall verursacht immense Kosten. Das gilt für die dann meistens notwendige Hilfe im Haushalt ebenso wie für zusätzliche Therapien oder sogar häusliche Umbauten.

Viele Versicherer haben auf den demografischen Wandel reagiert und Policen für ältere Menschen auf den Markt gebracht. Damit können alterstypische Risiken gezielter abgedeckt werden. rgt

## Mehr bewegen

Sport stärkt die Knochen

Lebenslange Bewegung stärkt den Knochen – zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie mit 16 gleichgeschlechtlichen Zwillingen im Alter von 50 bis 74 Jahren.

Die lebenslang aktiveren Zwillingspartner haben deutlich bessere Knochenparameter als ihre inaktiven Co-Zwillinge. Lebenslange Bewegungsaktivitäten spielen eine wichtige ur-

sächliche Rolle für die Knochengesundheit und zur Vermeidung von Osteoporose bedingten Frakturen. Das Kuratorium Knochengesundheit ruft mit der Kampagne „Schritt für Schritt knochenfit“ auf zu täglichen Bewegungspausen. Bereits wenige Übungen täglich verbessern die Fitness, stärken Muskeln und Knochen, fördern das Gleichgewicht und machen Lust auf mehr.

## Sicher, geborgen und zu Hause



## Stationäre Pflege in AWO Seniorenzentren

### Kreis Siegen-Wittgenstein / Olpe

Fritz-Heinrich-Seniorenzentrum  
Auf der Pfingstweide 2-8  
57334 Bad Laasphe  
Telefon 02752/10 40  
sz-laasphe@awo-ww.de

Seniorenzentrum Erndtebrück  
Struthstraße 4  
57339 Erndtebrück  
Telefon 02753/50 77 40  
sz-erndtebrueck@awo-ww.de

Hans-Georg-Vitt-Seniorenzentrum  
Ziegeleifeld 9  
57223 Kreuztal  
Telefon 02732/20 10  
sz-kreuztal@awo-ww.de

Fritz-Fries-Seniorenzentrum  
Rosterstr. 186  
57074 Siegen  
Telefon 0271/3 30 30  
sz-siegen@awo-ww.de

Richard-Winkel-Seniorenzentrum  
Märderstraße 9  
57368 Lennestadt  
Telefon 02721/9 85 13  
sz-lennestadt@awo-ww.de

## Seit 1985 Pflege zu Hause



Statt Altenheim e.V.  
Verein für individuelle Betreuung im Alter

Grundpflege  
Behandlungspflege  
Haushaltshilfe  
Pflege dementer u. psychisch kranker Menschen  
Pflegetretung  
Beratung-Kassenabrechnung  
24-Std.-Bereitschaft

Hochstr. 30A / 57076 Siegen  
Tel 02 71/79 08 30  
Mo-Fr 11.00-13.00 Uhr  
www.stattaltenheim.de

## SERVICE-CENTER



D-M Kfz.-Technik  
H. J. Dittmann – D. Michel Gbr



● Fahrzeug-Umbau für Behinderte

57078 Siegen  
Telefon: 02 71 / 3 03 98 09  
Fax: 02 71 / 3 03 98 11

Verkauf ● Einbau ● Service

## Neue Wege gehen – seniorenrechtliches Wohnen

Johann-Hus-Straße, Geisweid

Wohnen im Zentrum von Geisweid, aber dennoch in einer absolut ruhigen Lage.

Hier entstehen 21 barrierefreie Eigentumswohnungen in gehobener Ausstattung, zwischen 48 m<sup>2</sup> bis 110 m<sup>2</sup> Wohnfläche. Im Eingangsbereich befindet sich ein behindertengerechter Personenaufzug.

Im Bedarfsfall ist eine individuelle Betreuung möglich.

Zusätzlich kann ein Tiefgaragen- oder Pkw-Stellplatz erworben werden.



Interessant auch als Kapitalanlage aufgrund optimaler Finanzierungsbedingungen.  
Wenige Wohnungsgrößen noch frei – Preis auf Anfrage!

Ihre Ansprechpartner:  
Hans Sting (02 71) 5 96-17 31  
Peter Klonek (02 71) 5 96-17 32  
Stephan Schulte (02 71) 5 96-17 33  
Mark Rothenpieler (02 71) 5 96-17 35  
oder Ihr Kundenberater

Fax (02 71) 5 96-9 17 30  
Infos auch im Internet unter  
www.sparkasse-siegen.de



Wir vermitteln für die LBS-Immobilien GmbH



Die meisten Missgeschicke passieren gerade älteren Menschen in den eigenen vier Wänden – deshalb sollte man rechtzeitig vorsorgen. Foto: djd/AXA

## Seniorenservice

Rainer Althoff · die Alternative mit Herz

- Hilfe im Alltag
- Freizeit & Begleitservice
- Tierbetreuung
- Hilfe in der Not
- Büroservice
- Umzugsservice

Gosenbacher Hütte 58 57080 Siegen  
Tel.: 0271 / 233 937 65 Mobil: 0151 / 253 652 78  
Email: info@seniorenservice-althoff.de, Web: www.seniorenservice-althoff.de

## Senioren-Wohn- und Pflegeheim



- Kurzzeitpflege
- Betreutes Wohnen
- Strukturierte Betreuung Demenzkranker in eigener Tagesgruppe
- Komfortzimmer mit Dusche und WC
- Anschlüsse für Telefon und TV
- Cafeteria, Kiosk, Frisörsalon

Wir beraten Sie gern!  
Ein persönliches Gespräch ist jederzeit nach Terminabsprache möglich.

Altenheim Elim  
Oberndorfer Str. 46a  
57334 Bad Laasphe-Oberndorf

Telefon: 02754 / 3747-0  
Fax: 02754 / 3747-25  
E-Mail: altenheim\_elim\_gmbh@t-online.de  
Internet: www.altenheim-elim-gmbh.de

Wir sind eine anerkannte Einrichtung für Zivildienstleistende.



AWO Bezirk Westliches Westfalen e.V.  
www.awo-ww.de



## Denken Sie schon frühzeitig an Bestattungs- und Grabmalvorsorge!

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin und beraten Sie persönlich. Rufen Sie uns an: 0271/81920 oder 0271/232320 | www.loos-naturstein.de

