

SENIOREN HEUTE



Eine ausgewogene Ernährung mit ungesättigten Fettsäuren kann auch noch bei Älteren den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Foto: djd/MSD/Essex

Stress lass nach

Auch im Alter bleiben Bewegung und Ernährung wichtig

Mit dem Alter sollte eigentlich die Gelassenheit kommen. Doch auch von den 72 623 Menschen im Kreis Siegen-Wittgenstein, die über 60 sind, fühlt sich ein immer größer werdender Anteil öfter spürbar gestresst.

Das ist nicht gesund, denn Stress begünstigt Arterienverkalkung. Vor allem dann, wenn er mit unausgewogener Ernährung, Übergewicht, Bluthochdruck, Rauchen und Bewegungsmangel einhergeht.

„Alle diese Faktoren sorgen dafür, dass die Gefäße erodieren“, erklärt Prof. Dr. Martin Halle. Das bedeutet: Die Schutzschicht der Gefäße wird

rau und reißt ein. Hier setzen sich Cholesterin und Blutplättchen ab, so dass so genannte Arteriosklerose-Plaques entstehen und sich ein Gefäßverschluss bilden kann.

„Stress wirkt etwa so wie erhöhter Blutdruck“, erklärt der Münchner Kardiologe. „Er sorgt für eine vermehrte Dehnung des ohnehin schon angegriffenen Gefäßsystems.“

Um das Krankheitsrisiko zu reduzieren, rät Dr. Anselm Gitt, auch auf persönliche Risikofaktoren – erhöhte Cholesterin- und Blutdruckwerte, Diabetes mellitus und kardiovaskuläre Erkrankungen in der Familie – zu achten.

Maßgeblich für die Bewertung des Cholesterins ist der Wert des schädlichen LDL-Cholesterins. „Der Toleranzbereich liegt zwischen 160 und 70 mg/dl, wobei die strengeren Werte unter 100 mg/dl für all jene gelten, die ein erhöhtes Risiko aufweisen“, betont der Heidelberg Herzspezialist.

Eine gefäßgesunde Lebensweise mit Sport und ausgewogener Ernährung kann die Kontrolle der Cholesterinwerte erleichtern. „Denn der Wert des guten HDL-Cholesterins wird durch körperliche Aktivität und Abnehmen positiv beeinflusst“, weiß Prof. Halle. djd/pt

Wenn die Ohren alt werden

Moderne Hörgeräte-Technologie trägt zur Sicherheit von Senioren bei

Selbstständig sicher bleiben in der eigenen Wohnung, das hat für viele Senioren oberste Priorität. Damit dieser Wunsch in Erfüllung geht, wird oft viel investiert: in eine entsprechende Ausstattung etwa oder in eine bessere Beleuchtung der Wohnung, um Unfallgefahren zu minimieren.

Was häufig nicht in Betracht gezogen wird, ist die Tatsache, dass viele Senioren auch unter einer Hörschwäche leiden. Das kann zu Hause Probleme bereiten: Die Türklingel wird nicht gehört, wichtige Anrufe werden gar verpasst. Dadurch entfällt oftmals auch der so wichtige soziale Austausch und Kommunikationsmöglichkeiten der Senioren.

Senioren können vor allem hohe Töne oft nicht mehr so gut hören. Die moderne Hörgeräte-Technologie hat dafür eine Lösung gefunden, die die hohen Töne wieder klar und verständlich macht. Die neuartige Hilfe komprimiert die entsprechenden Signale und verschiebt sie in einen tieferen, vom Träger des Geräts hörbaren Frequenzbereich.

Modernste Technik macht Sprache wieder komplett verstehbar – sogar bei störenden Hintergrundgeräuschen. Über einen kleinen, um den Hals trag-



Gut hören und am Puls der Zeit bleiben – das ist für Senioren besonders wichtig. Foto: djd/Phonak

bare Anbindungsmöglichkeit stehen dem Hörgeräte-Träger sämtliche Unterhaltungs- und Kommunikationsmedien wie Telefon, TV, Stereoanlage und Computer kabel- und grenzenlos zur Verfügung. Der Nutzer hört das Gesagte oder die Musik direkt über seine Hörgeräte, was das Sprachverstehen und die Klangqualität deutlich steigert – und dies ohne störende Kabel.

Die Altersschwerhörigkeit ist eine normale körperliche Erscheinung. Fast jeder Mensch

ab dem fünften Lebensjahrzehnt ist davon betroffen. Dabei nimmt die Hörleistung ganz allmählich ab.

So wie der Mensch insgesamt altert, so altern auch das Innenohr mit seinen Sinneszellen und der Hörnerv. Die Leistungsfähigkeit der Hirnareale, die die Hörreize weiterverarbeiten, können ebenfalls mit den Jahren nachlassen.

Dieser Prozess kann durch äußere Faktoren noch beschleunigt werden, etwa durch Herz-

Kreislauf-Erkrankungen oder Medikamente, die dem Ohr schaden. Starke Raucher sind ebenfalls gefährdet.

Wenn eine Hörminderung zutage tritt, sollte rasch reagiert werden. Je früher die Gewöhnung an Hörgeräte stattfindet, desto besser kommen Menschen in älteren Jahren damit zurecht. Wichtig ist auch, dass das Gehör sozusagen im Training bleibt. djd/pt

Zu Hause sicher leben

Broschüre gibt Tipps gegen Unfälle im Seniorenhaushalt

Je älter die Menschen werden, umso größer ist die Gefahr eines Haushaltsunfalls. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes in Wiesbaden sind beispielsweise 2007 mehr als 5300 Menschen, die älter waren als 65 Jahre, durch einen Unfall im Haus gestorben. Insgesamt starben 2007 rund 6400 Bundesbürger durch einen häuslichen Unfall.

Das mit Abstand größte Unfallrisiko für ältere Menschen ist der Sturz: Rund 4600 Senioren wurden 2007 Opfer eines Sturzunfalls in den vermeintlich sicheren eigenen vier Wänden. Darauf weisen der Gesamtverband der Deut-

schen Versicherungswirtschaft (GDV), Berlin, und die Aktion „Das sichere Haus“ (DSH) hin.

Seniorinnen erledigen oft bis ins hohe Alter die Hausarbeit allein. Das spiegelt sich auch in den Unfallzahlen wieder. Etwa sechs von zehn tödlich verunglückten Senioren waren weiblich. Typische Unfälle sind nach DSH-Erkenntnissen der Sturz von der Leiter, etwa beim Aufhängen feuchter und schwerer Gardinen oder beim Reinigen von Hängeschränken. Türschwellen, hochstehende Teppichkanten und lose aufliegende Läufer in Bad und Flur sind Stolperfallen, die ebenfalls schwere Stür-

ze verursachen.

Wohnungs- und Zimmerbrände sind ebenfalls erhöhte Risiken für Senioren. Typische Ursachen für Wohnungsbrände sind zum Beispiel eine vergessene glühende Herdplatte oder das stehen gelassene heiße Bügeleisen.

Tipps zur Vermeidung von Haushaltsunfällen bietet die Broschüre „Zu Hause sicher leben“ von GDV und DSH. Sie kann per Postkarte bestellt werden bei: DSH, Holsteiner Kamp 62, 22081 Hamburg, oder per Mail über info@das-sichere-haus.de. ots

Malteser Mahlzeitendienst

Sieben Tage heißes Essen

- ✓ Große Menüauswahl in jeder Kostform ohne Vertragsbindung
- ✓ Auch Kuchen, Abendessen, Getränke und Obst
- ✓ Individuelle Beratung: Bestellen Sie Ihr kostenloses Probemenü unter Tel. 02738/30789-23



Ihr Siegener Malteserteam.

KRUSE Sanitätshaus • Orthopädie • Reha-Technik
ORTHOPÄDIE
 SIEGEN ☎ 0271/77 26 40 HAIGER
 Unsere neue Internetseite!
 Produkte und Infos unter ➔ www.kruse-siegen.de



Mit uns zu Hause aktiv älter werden.

Informationen und Beratung unter: **0271-33 71 60**

KoKoS
Kontakt-, Koordinations- und Service-Center - nicht nur für Seniorinnen und Senioren
Öffnungszeiten:
Montags-Freitags von 7.30-18.00 Uhr
www.drk-siegen-wittgenstein.de

DRK - Alles aus einer Hand.

- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Fahrdienste
- Häusliche Pflege
- Soziale Angebote

Unsere häuslichen Pflegestationen:

- DRK-Sozialstation Wilsdorf
- DRK-Sozialstation Siegen
- DRK-Sozialstation Hilchenbach
- DRK-Diakonie-Sozialstation-Burbach
- Diakoniestation/DRK-Sozialstation Neunkirchen

Hilfe die gut tut... im Zeichen der Menschlichkeit.

Überlastet? Ausgewipert? Ich kann nicht mehr?

„Sie kümmern sich in liebevoller Weise um Ihren pflegebedürftigen Ehepartner oder Ihre pflegebedürftigen Eltern? Sie tun dies rund um die Uhr und es ist Ihnen wichtig, sich um Ihren pflegebedürftigen Angehörigen zu kümmern?“

„Tun Sie es weiterhin, aber machen Sie es sich leichter und gönnen Sie sich zwischendurch eine Auszeit zum Durchatmen, zum Einkaufen, zur Muße oder für Dinge, die Sie gern machen. So wird Ihnen Ihre wichtige Aufgabe auch morgen nicht zu viel.“

Nutzen Sie unser Angebot eines Schnuppertages für Ihre pflegebedürftigen Angehörigen. Er steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung und kann nach Vereinbarung durchgeführt werden. Für eine längerfristige Entlastung beraten wir Sie gerne.

Eine Finanzierung der Tagespflege kann leichter sein als Sie denken.“

Gemeinschaft erleben – Entlastung erfahren

Tagespflegezentrum Freudenberg

Volker Münker und Roland Nöh GbR
Bahnhofstr. 84 · 57258 Freudenberg
Telefon: 0 27 34 / 4 38 99 41



Kurzzeit-/Verhinderungspflege für pflegebedürftige Personen

(im Einzelzimmer)
Unsere Kurzzeitpflege entlastet pflegende Angehörige z. B. bei eigener Erkrankung und bietet Ihnen die Gelegenheit, selbst einmal Urlaub zu machen.

Beim Vorliegen einer Pflegeeinstufung unterstützt die Pflegekasse Kurzzeitpflege mit einem Betrag von bis zu 1.510 € pro Jahr.

Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Wir beraten Sie und helfen, die notwendigen Schritte einzuleiten.

Wohnung im Betreuten Wohnen (Servicewohnen)

zu vermieten.

- seniorengerecht
- barrierefrei
- Aufzug vorhanden
- Notrufsystem
- 24-Stunden-Service
- Balkon

Auf Wunsch:

- Mahlzeitenservice
- Ambulante Pflege

DRK-Stiftung Altersheim Freier Grund
Am Birkenwald 1 · 57290 Neunkirchen
Tel.: 0 27 35 - 7 66 - 0 · www.drk-stiftung.de



Haus an der Weiß

Betreuungseinrichtung für Senioren Pflege- und Dienstleistungszentrum

- Seniorenwohn- und Pflegeheim
- stationäre Pflege
- Geronto-psychiatrische Betreuung
- Kurzzeitpflege
- Krankenhausverhinderungspflege
- ambulante Pflegedienste
- kostenlose individuelle Beratung und Pflegeschulung für Angehörige
- Senioren-Wohnen: so viel Selbstständigkeit wie möglich, so viel Hilfe wie nötig in unseren Appartements von 40 - 60 qm. Hauswirtschaftliche Versorgung bei Bedarf.

G. Eickhoff Betriebs-GmbH Augraben 15 57234 Wilsdorf-Niederdielfen
Tel.: 0271-39 840 Fax: 0271-390 793