



20 Empfehlungen für Gesundheit und Lebensqualität im Alter



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

GESUNDAKTIV
älter werden


älter werden
IN BALANCE


Verband der Privaten
Krankenversicherung

„Älter werden in Balance“ ist ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit finanzieller Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV)



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Autor: Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg

Layout: media consulta Advertising GmbH

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Fotos:

Titel: © Westend61 via Getty Images, © alvarez/E+ via Getty Images,

© iStock.com/Goodboy Picture Company

Inhaltsverzeichnis: © iStock.com/FredFroese

Auflage: 2.5.12.21

Bestellnummer: 60582395

Mit finanzieller Unterstützung des Verbandes der
Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV)

Vorwort

Auch im hohen Alter können Sie erfolgreich etwas für den Erhalt Ihrer Gesundheit und Lebensqualität tun – und diese Broschüre hilft Ihnen dabei! Je länger Sie sich Ihre Selbstständigkeit bewahren, je länger Sie mobil und aktiv bleiben, desto mehr können Sie Ihr Leben auch im Alter gestalten und genießen. Wenn Sie sich Ihrer eigenen Stärken und Erfahrungen bewusst sind, gehen Sie auch die Herausforderungen, denen Sie mit zunehmendem Alter begegnen können, leichter und selbstbestimmt an.

Das Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. Dr. h.c. Andreas Kruse hat, gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und mit finanzieller Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV), 20 Empfehlungen für Gesundheit im hohen Alter entwickelt. Die Informationen und Tipps sollen zum Nachdenken anregen: Wie möchten Sie Ihr Leben gestalten und was können Sie für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden tun?

Das Altern verläuft bei jedem Menschen unterschiedlich. Während die einen ihren Alltag selbstständig meistern, brauchen andere vielleicht Unterstützung. Doch auch wenn nicht jede Empfehlung auf Ihre persönliche Lebenssituation zugeschnitten ist, finden Sie sicherlich Anregungen, über die es sich lohnt, nachzudenken.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.



Prof. Dr. Martin Dietrich

Direktor (kom.) der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung

Inhaltsübersicht

Einführung 6

Empfehlungen 8



1

Bewegung 8



2

Geistige Aktivität 10



3

Ernährung 14



4

Seh- und Hörfähigkeit 16



5

Zahngesundheit 18

6



Alkohol und Nikotin **20**

7



Schlaf **22**

8



Seelische und geistige Stärken..... **24**

9



Quellen der Gesundheit **26**

10



Aktives Altern **28**

11		Kreativität 32
12		Soziale Kontakte 34
13		Alltagsbewältigung..... 36
14		Wohnumgebung 40
15		Annehmen von Hilfe..... 42
16		Gesundheitsvorsorge..... 44



Seelische Belastungen **46**



Pflegebedarf **50**



Pflegende Angehörige **52**



Zukunftsplanung **54**

Einführung

Die nachfolgenden Empfehlungen zeigen Ihnen Verhaltensweisen, die sich positiv auf die Erhaltung Ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit auswirken. Sie können sehen, dass es bis ins hohe Alter hinein viele Möglichkeiten gibt, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Krankheiten auftreten. Nicht selten zeigen sich bei länger bestehenden Krankheiten im hohen Alter neue Symptome. Zudem können sich Krankheitssymptome verstärken und Einschränkungen der Mobilität einstellen. Hier stellt sich die Aufgabe, rechtzeitig ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen: In der Arztpraxis können die nötigen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen eingeleitet werden, gegebenenfalls ergänzt durch rehabilitative Maßnahmen. Die Altersmedizin hat sich zu einem bedeutenden Zweig der Medizin entwickelt und hält viele Möglichkeiten bereit, mit denen die Gesundheit im Alter wiederhergestellt oder zumindest Krankheitssymptome deutlich gelindert werden können.

Die eigene Mobilität aufrechtzuerhalten oder wieder herzustellen, ist auch eine Frage der Umweltgestaltung. Im Idealfall bedeutet dies, in einer barrierefreien Wohnung mit einer guten unterstützenden Ausstattung zu leben, die ohne große Probleme erreichbar und gut an den öffentlichen Personennahverkehr angeschlossen ist.

Wichtig ist auch, dass Sie sich in Ihrer Umgebung mit allem versorgen können, was Sie im Alltag benötigen. Gleichzeitig bietet ein solches Umfeld die Möglichkeit, am öffentlichen Leben und kulturellen Veranstaltungen teilzunehmen.

Ebenso bedeutsam ist es, in ein soziales Netzwerk eingebunden zu sein. Viele Menschen schöpfen Zufriedenheit und Wohlbefinden aus dem Engagement für andere und mit anderen. Und auch das Gefühl, von anderen Menschen mit all seiner Erfahrung gebraucht zu werden, ist für die Lebensqualität von großer Bedeutung.

Diese Broschüre möchte Ihnen also gedankliche Anregungen bieten: Was tut Ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit gut? Was alles tun Sie bereits und was können Sie vielleicht noch unternehmen, um Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen?

Wenn Sie sich unsicher sind, ob einzelne Empfehlungen für Sie geeignet sind, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Bleiben Sie körperlich aktiv

Kaum etwas ist so wichtig wie Bewegung, wenn es um ein gesundes Leben und Wohlbefinden geht. Je aktiver Sie körperlich sind, desto leichter erhalten Sie sich Ihre Beweglichkeit und damit Ihre Selbstständigkeit. Auch für die Gesunderhaltung von Herz und Kreislauf ist regelmäßige Bewegung entscheidend.

Gleichzeitig sorgen Sie dafür, dass Ihre Muskeln kräftig bleiben. Außerdem können Sie so Ihr Balancegefühl trainieren – das hilft auch, das Risiko folgenschwerer Stürze zu verringern.

Besonders wenn Sie merken, dass Aktivitäten, die Ihnen wichtig sind, immer schwerer fallen, sollten Sie die Initiative ergreifen. Sie können trotz Beschwerden und bereits bestehender Erkrankungen und Einschränkungen verschiedene Bewegungsaktivitäten durchführen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, welche Aktivitäten für Sie in Frage kommen.

Und wenn Sie nicht alleine aktiv werden möchten – vielleicht macht Ihnen ja Bewegung in einer Gruppe Spaß?

Tipps und Anregungen

Tipps 1: Bauen Sie – soweit möglich – körperliche Aktivität in Ihren Alltag ein. Schon wenn Sie hin und wieder etwas weitere Wege zu Fuß gehen oder die Treppe statt des Aufzugs benutzen, tun Sie etwas Gutes für sich.



Tipp 2: Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt, welche Formen von Aktivität für Sie optimal sind.

Tipp 3: Suchen Sie nach Möglichkeiten gemeinsamer Gruppenaktivitäten (z. B. Spaziergänge oder Bewegungsübungen).

Weiterführende Informationen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung –
Älter werden in Balance:

www.aelter-werden-in-balance.de

Deutschlands Initiative für gesunde
Ernährung und Bewegung:

www.in-form.de

Deutscher Olympischer Sportbund –
Richtig fit ab 50:

www.richtigfitab50.de



2 Trainieren Sie Ihr Gedächtnis

Es kann durchaus vorkommen, dass die geistige Leistungsfähigkeit nachlässt. Das kann daran liegen, dass bestimmte geistige Funktionen schon seit langer Zeit nicht mehr genutzt wurden, oder dass sich Krankheiten auf geistige Funktionen auswirken. Zudem hat auch das Alter Einfluss auf die Genauigkeit und Geschwindigkeit der Wahrnehmung und der Verarbeitung von Informationen.

Bis ins hohe Alter hat das Training von Denk- und Gedächtnisfunktionen eine positive Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit. Möglichkeiten gibt es viele: Sie können Denksportaufgaben lösen oder sich mit anspruchsvollen Texten zum Zeitgeschehen beschäftigen. Schon konzentrierte Gespräche mit anderen Menschen sind geistiges Training, ebenso die kontinuierliche Aufnahme und Verarbeitung von Informationen (zum Beispiel aus dem historischen, gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Bereich). Auch Bewegung in der Natur hilft der kognitiven Leistungsfähigkeit.

Wenn die Denk- und Merkfähigkeit nachlässt, dann gehen Sie nicht sofort von einer Demenz aus. Erst sollten die möglichen Ursachen abgeklärt werden, zum Beispiel in einer Gedächtnisambulanz. Dort können – falls notwendig – neurologische Untersuchungen, Laboruntersuchungen und Bildgebung (Computertomographie, Magnetresonanztomographie) durchgeführt werden, um eine Erkrankung möglichst frühzeitig zu erkennen.



Tipps und Anregungen

Tip 1: Denken Sie immer daran: Schon eine fordernde geistige Tätigkeit ist effektives Training! Für ein kurzes Gedächtnistraining ist jeden Tag Zeit. Lernen Sie zum Beispiel Geburtstage, Telefonnummern, Gedichte oder historische Daten auswendig und rufen Sie diese immer wieder ab. Oder merken Sie sich die Einkaufsliste und lassen dann den Einkaufszettel weg. Sie können auch Texte lesen und den Inhalt weitererzählen oder zum Beispiel Musikstücke möglichst auswendig spielen.

Tip 2: Sie fördern durch körperliche und soziale Aktivität auch Ihre geistige Leistungsfähigkeit. Kognitive Trainings sind besonders wirksam, wenn Sie diese mit körperlicher Bewegung und sozialen Aktivitäten kombinieren.

Tip 3: Lassen Sie sich durch den häufig verwendeten negativen Begriff des „Altersabbaus“ nicht verunsichern.

Tip 4: Wenn Denk- und Gedächtniseinbußen länger andauern: Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten.



© SelectStock/Vetta via Getty Images

Weiterführende Informationen

Bundesministerium für Gesundheit –
Online-Ratgeber Demenz:

**[www.bundesgesundheitsministerium.de/
online-ratgeber-demenz](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/online-ratgeber-demenz)**

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend – Wegweiser Demenz:

www.wegweiser-demenz.de

Deutsche Alzheimer Gesellschaft:

www.deutsche-alzheimer.de



3 Achten Sie auf Ihre Ernährung

Im höheren Alter sinkt zwar der Kalorienverbrauch, der Bedarf an wichtigen Nährstoffen bleibt jedoch bestehen oder nimmt sogar noch zu. Deshalb ist eine vielseitige und nährstoffreiche Ernährung wichtig. Wenn Sie viel Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte und frischen Fisch essen, helfen Sie sich selbst dabei, gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Bei älteren Menschen lässt nicht selten der Appetit nach, womit sich das Risiko einer Mangelernährung erhöht. Ballaststoffe sind wichtig für die Verdauung und tragen auch dazu bei, den Cholesterinspiegel zu senken. Sie sind zum Beispiel in Vollkornbrot, Obst, Gemüse und Nüssen enthalten. Oft lässt im Alter auch das Durstgefühl nach. Der Körper benötigt jedoch ausreichend Flüssigkeit, trinken Sie daher regelmäßig Wasser oder Tee – auch wenn Sie keinen Durst haben.

Tipps und Anregungen

Tipps 1: Schreiben Sie auf, was Sie gegessen und getrunken haben. So behalten Sie es besser im Blick.

Tipps 2: Trinken Sie viel Wasser oder ungesüßten Tee. Stellen Sie sich also gleich morgens Getränke für den Tag bereit. Mindestens 1,5 Liter dürfen es sein.



Tipp 3: Auch wenn es Ihnen an Appetit mangelt: Versuchen Sie, sich die Freude am Essen zu bewahren. Gönnen Sie sich z. B. Ihre Lieblingsspeisen, und das mit möglichst viel Genuss.

Tipp 4: Nehmen Sie auch zwischendurch kleinere Mahlzeiten zu sich.

Tipp 5: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über eine ausreichende Nährstoffversorgung.

Weiterführende Informationen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung –
Gesund und aktiv älter werden - Ernährung:

**[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/
gesundheitsthemen/ernaehrung](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/ernaehrung)**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung –
Fit im Alter - Gesund essen, besser leben:

www.fitimalter-dge.de



4 Erhalten Sie Ihre Seh- und Hörfähigkeit

Gut sehen und hören zu können, ist nicht nur im Umgang mit anderen Menschen wichtig. Es ist auch die Grundlage, um sich sicher im Alltag zu bewegen und selbstständig zu leben. Lassen Sie also regelmäßig Ihre Augen und Ihr Gehör kontrollieren, damit Erkrankungen rechtzeitig erkannt und frühzeitig behandelt werden können.

Eine Brille oder eine Hörhilfe zu tragen, kann Ihre Lebensqualität deutlich verbessern: Es gibt z. B. mittlerweile fast unsichtbare Hörgeräte, die unkompliziert an die jeweilige Umgebungslautstärke angepasst werden können. Angesichts der Tatsache, dass diese Hilfen heutzutage einen hohen technischen Standard aufweisen, ist die Beratung durch Fachärzte, Optiker oder Hörgeräteakustiker unerlässlich.



Tipps und Anregungen

Tipps 1: Lassen Sie regelmäßig Sehkraft und Hörfähigkeit ärztlich kontrollieren.

Tipps 2: Achten Sie darauf, dass alle Ihre Brillen an Ihre aktuelle Sehstärke angepasst sind, und reinigen Sie Ihre Brillen regelmäßig und schonend.

Tipps 3: Lassen Sie Ihr Gehör testen – spätestens dann, wenn Sie in Gesprächen nicht mehr alles hören und verstehen können.

Tipps 4: Tragen Sie eine Hörhilfe, wenn dies von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt empfohlen wird.

Tipps 5: Um in den Genuss aller Vorteile Ihres Hörgeräts zu kommen, achten Sie darauf, dass es richtig eingestellt ist.

Weiterführende Informationen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung –
Gesund und aktiv älter werden – Sehen im Alter:

**[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/
gesundheitsthemen/sehen-im-alter](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/sehen-im-alter)**

Deutscher Blinden- und
Sehbehindertenverband:

www.dbsv.org

Deutscher Schwerhörigenbund:

www.gehoerlosen-bund.de



5 Halten Sie Ihre Zähne gesund

Mund- und Zahnpflege sind für die Erhaltung Ihrer Gesundheit sehr wichtig. Eine schlechte Zahngesundheit gehört zu den häufigsten Ursachen für eine Mangelernährung im Alter. Entzündungen im Mundraum können eine Keimquelle sein und sich auf die allgemeine Gesundheit negativ auswirken. Auch Mundtrockenheit ist im Alter nicht selten – zum Beispiel nach der Einnahme bestimmter Medikamente – und kann zu Karies beitragen. Wenn Entzündungen, Blutungen oder Druckstellen auftreten, so kann dies auf Mängel in der Zahnpflege, auf Parodontose oder auf schlecht sitzenden Zahnersatz hinweisen.



Tipps und Anregungen

Tipps 1: Achten Sie auf Kariesvorsorge und Vorbeugung von Zahnfleischerkrankungen. Lassen Sie sich ggf. von Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt dazu beraten.

Tipps 2: Zuckerfreie Bonbons helfen gegen Mundtrockenheit.

Tipps 3: Achten Sie auf Veränderungen im Mund- und Rachenraum und sprechen Sie mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt über diese Veränderungen.

Tipps 4: Vereinbaren Sie bei jeder Kontrolluntersuchung schon den nächsten Termin, auch wenn er erst in einem halben Jahr ansteht.

Tipps 5: Bitten Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt um einen Hausbesuch, wenn Ihre Gehfähigkeit eingeschränkt ist und Sie aus diesem Grunde die Praxis nicht aufsuchen können.

Weiterführende Informationen

Bundeszahnärztekammer:

www.bzaek.de/praevention/alters-und-behindertenzahnmedizin.html

Zentrum für Qualität in der Pflege – Ratgeber
„Mundpflege – Tipps für den Pflegealltag“:

www.zqp.de/mundpflege-pflege

Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung –
Faltblatt „Zahnärztliche Betreuung zu Hause
für Ältere, Pflegebedürftige und Menschen mit
Behinderung“:

www3.kzbv.de/pflegeflyer-bestellung



6 Gehen Sie verantwortlich mit Alkohol um und vermeiden Sie Nikotin

Häufig ist von „Nikotin- und Alkoholgenuss“ die Rede, doch hat dieser Genuss Folgen: Rauchen belastet den Stoffwechsel, das Skelett und die Zähne und steigert das Risiko von Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen. Wer übermäßig Alkohol trinkt, schädigt damit seine Nervenzellen und die Gedächtnisleistung. Die Stoffwechselfunktion der Leber wird im Alter durch Alkohol besonders belastet. Zudem können durch Alkohol unerwünschte Nebenwirkungen bei der Einnahme von Medikamenten auftreten. Nikotin und Alkohol erhöhen darüber hinaus das Krebsrisiko deutlich.

Tipps und Anregungen

Tipps 1: Trinken Sie auf keinen Fall Alkohol, wenn Sie gleichzeitig Psychopharmaka oder Schlafmittel einnehmen.

Tipps 2: Notieren Sie sich, zu welchen Zeitpunkten im Tagesablauf und in welchen Situationen Sie Alkohol trinken und rauchen. Überlegen Sie sich, ob Sie Ihre Gewohnheiten nicht ändern sollten.

Tipps 3: Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, welche Unterstützungsmöglichkeiten sich anbieten.



Weiterführende Informationen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – Informationen und Tipps rund um gesundheitsbewussten Alkoholkonsum:

www.kenn-dein-limit.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – Das rauchfrei Ausstiegsprogramm:

www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen – Internetseite zu Suchtproblemen im Alter:

www.unabhängig-im-alter.de

Deutsches Krebsforschungszentrum/
Krebsinformationsdienst:

www.krebsinformationsdienst.de/vorbeugung/risiken/alkohol.php



7 Sorgen Sie für erholsamen Schlaf

Wenn Sie feststellen, dass Sie nicht mehr so gut schlafen wie früher, müssen Sie sich nicht beunruhigen. Mit zunehmendem Alter ist es normal, dass der Schlaf etwas kürzer, häufiger unterbrochen und nicht mehr so tief ist. Wenn Menschen aber tatsächlich unter lang anhaltenden Einschlaf- und Durchschlafstörungen oder unter Schlafmangel leiden, so kann dies vielfältige körperliche, seelische oder umgebungsbedingte Ursachen haben. Ein erholsamer Schlaf und Ruhephasen sind wichtig für die Erhaltung von körperlicher und seelischer Gesundheit wie auch für die körperliche Fitness.

Tipps und Anregungen

Tipps 1: Setzen Sie sich täglich dem natürlichen Sonnenlicht aus, selbst an verregneten Tagen. Sie können auch Tageslichtlampen verwenden; verzichten Sie aber auf helles Licht am Abend.

Tipps 2: Regelmäßige Bewegung hält fit und fördert den Schlaf.

Tipps 3: Damit Sie gut und tief schlafen können, ist es wichtig, am Abend zur Ruhe zu kommen. Schaffen Sie sich also ein persönliches Ritual: zum Beispiel, indem Sie Musik hören oder lesen. Versuchen Sie auch, zu festen Zeiten schlafen zu gehen.



Tipp 4: Sorgen Sie dafür, dass es in Ihrem Schlafzimmer dunkel ist. Auch eine gute Matratze fördert den Schlaf.

Tipp 5: Falls Sie einen Mittagsschlaf einlegen, sollte dieser nicht länger als 30 Minuten dauern.

Tipp 6: Wenn Sie unter Durchblutungsstörungen und/oder kalten Füßen leiden, kann eine Wärmflasche das Einschlafen erleichtern; auch Schlafsocken sorgen für warme Füße.

Tipp 7: Verzichten Sie am Abend auf schwerverdauliche Nahrungsmittel und große Mahlzeiten. Vor allem bei vorhandener Blasenschwäche sollten Sie abends nicht zu viel trinken und auf Alkohol bestenfalls ganz verzichten.



Weiterführende Informationen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung –
Gesund und aktiv älter werden – Ausgeschlafen
im Alter:

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/
gesundheitsthemen/ausgeschlafen-im-alter](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/ausgeschlafen-im-alter)

8

Erkennen, nutzen und pflegen Sie Ihre seelischen und geistigen Stärken

In Ihrem Leben haben Sie viele wertvolle Erfahrungen gesammelt, Wissen aufgebaut und Herausforderungen gemeistert. Daraus sind seelische und geistige Stärken hervorgegangen, auf die Sie zurückgreifen können, wenn es im Alter neue Anforderungen zu meistern gilt.

Am leichtesten finden Sie Ihre inneren Stärken heraus, wenn Sie sich selbst Fragen stellen, zum Beispiel: Mit welchen Fähigkeiten habe ich schwierige Situationen meines Lebens erfolgreich bewältigt, wie habe ich das geschafft? Was kann ich gut? Oder: Worauf kann ich mich immer verlassen?

Tipps und Anregungen

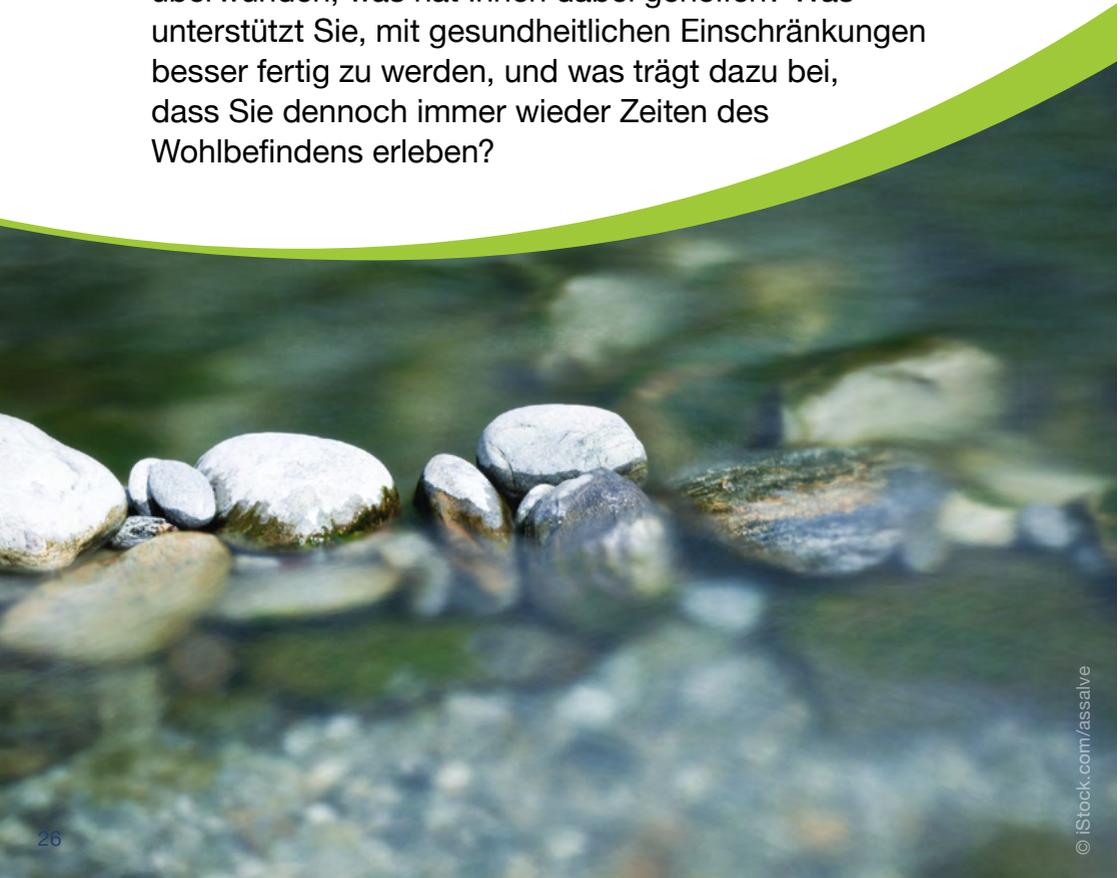
Tipps 1: Blicken Sie auch immer darauf, was Sie im Leben erreicht und geleistet haben, wie es Ihnen gelungen ist, bis in das hohe Alter erfolgreich mit Aufgaben und Anforderungen umzugehen. Diese Entwicklung ist Ausdruck seelischer und geistiger Stärken.

Tipps 2: Bewahren Sie sich Ihr Interesse an Neuem und Ihre Neugier. Auch im hohen Alter können Sie dazulernen.

Finden Sie die Quellen Ihrer Gesundheit

Gesundheit muss und kann immer wieder neu gefördert bzw. gestärkt werden – auch aus den Erfahrungen heraus, die Sie im Laufe Ihres Lebens gesammelt haben. Um Quellen Ihrer Gesundheit zu finden und zu nutzen, brauchen Sie sich nur selbst zu fragen: Was hält mich gesund? Was tut mir gut?

Nutzen Sie Ihre Erfahrungen mit Erkrankungen auf die gleiche Weise. Wie haben Sie bisher Krankheiten überwunden, was hat Ihnen dabei geholfen? Was unterstützt Sie, mit gesundheitlichen Einschränkungen besser fertig zu werden, und was trägt dazu bei, dass Sie dennoch immer wieder Zeiten des Wohlbefindens erleben?



Tipps und Anregungen

Tip 1: Denken Sie darüber nach, was Gesundheit für Sie bedeutet. Gibt es Entwicklungen, die Sie beunruhigen und die Sie gern verbessern möchten? Können Sie andererseits mit bestimmten gesundheitlichen Einschränkungen zurechtkommen?

Tip 2: Nehmen Sie sich ausgiebig Zeit, um herauszufinden, was genau Ihnen in welcher Situation gut tut. Manchmal lassen sich Zeiten gesundheitlicher Einschränkung besser bewältigen, wenn man seine inneren Kraftquellen nutzt. Was bereitet Ihnen Freude? Was gibt Ihnen Kraft? Was hat Sie schon immer sehr interessiert? In welchen Situationen können Sie entspannen oder zur Ruhe kommen?

Tip 3: Suchen Sie das ärztliche Gespräch zu spezifischen Fragen.

10 Bleiben Sie aktiv und engagiert

Aktivität wirkt sich im gesamten Lebenslauf positiv auf die Leistungsfähigkeit aus und fördert in allen Lebensphasen das Wohlbefinden:

- Geistige Aktivität ist eine wichtige Voraussetzung, um sich seine intellektuelle Leistungsfähigkeit bis ins höchste Alter zu bewahren.
- Soziale Aktivität verbessert nicht nur die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch das Wohlbefühl.
- Zudem zeigt sich immer wieder, dass sich auch körperliche Aktivität (also Ausdauer, Koordination, Kraft, Beweglichkeit) positiv auf die Stimmung und geistige Leistungsfähigkeit im Alter auswirkt. Es gibt vielversprechende Hinweise, dass regelmäßige körperliche, geistige und soziale Aktivität einen Schutzfaktor im Hinblick auf die verschiedenen Demenzerkrankungen darstellt.

Tipps und Anregungen

Tipps 1: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über geeignete Sport- und Bewegungsangebote.

Tipps 2: Informieren Sie sich über soziale und kulturelle Angebote und Veranstaltungen in Ihrer Kommune.



Tip 3: Macht Ihnen Tanzen Spaß? Dann geben Sie das nicht auf bzw. fangen Sie (wieder) damit an. Tanzen fördert idealerweise zahlreiche Fähigkeiten: Es stellt sowohl körperliche als auch geistige und soziale Anforderungen. Gerade rund um das Tanzen gibt es viele Angebote für ältere und alleinstehende Menschen – ergreifen Sie also auch die Initiative, wenn Sie die Möglichkeit haben.

Tip 4: Wenn Sie früher ein Instrument gespielt oder gesungen haben, so pflegen Sie diese Interessen unbedingt weiter bzw. fangen Sie (wieder) damit an.

Tip 5: Geben Sie etwas von Ihrem Wissen an andere weiter, zum Beispiel an junge Menschen. Diese werden dankbar sein, wenn sie Anteil an Ihrem Wissen und an Ihrem Umgang mit Aufgaben und Herausforderungen des Lebens nehmen können. Seien Sie offen für die seelischen und geistigen Stärken anderer Menschen, bewahren Sie sich auch Ihr Interesse an Neuem.

Tip 6: Es gibt sicher auch in Ihrer Nachbarschaft Menschen, denen Sie etwas von Ihrer Zeit schenken, mit denen Sie sich austauschen, die Sie unterstützen können. Schauen Sie, ob es in Ihrer Nähe ein Bürgerzentrum oder Mehr-Generationen-Haus gibt – dort treffen sich Angehörige verschiedener Altersgruppen und bereichern sich gegenseitig. Auf die vielfältigen Angebote dieser Zentren können Sie zurückgreifen.

Tip 7: Wissen und Erfahrung, soziales Engagement oder ganz besondere Fähigkeiten können Sie auch in eine ehrenamtliche Tätigkeit einbringen – von der auch Sie selbst in vielfältiger Weise profitieren können.



Tipp 8: Informieren Sie sich vor Ort über kommunale Bildungsangebote, Vortragsreihen, kulturelle Angebote, z.B. in Seniorenbüros, bei Wohlfahrtsverbänden oder Freiwilligenagenturen.

Weiterführende Informationen

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend – Projekt-Landkarte:

www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/projekt-landkarte

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – Älter werden in Balance:

www.aelter-werden-in-balance.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen:

www.bagfa.de/freiwilligenagenturen

Deutscher Wanderverband – Wandergruppen:

www.wanderverband.de



11 Entdecken Sie immer wieder die Quellen Ihrer Kreativität

Unsere schöpferischen Kräfte zeigen sich auf vielfältige Weise: In der Art, wie wir mit anderen Menschen sprechen und wie wir Dinge anpacken, wie wir den Alltag gestalten, wie wir mit schweren Situationen umgehen oder uns von äußeren und inneren Erlebnissen inspirieren lassen. Diese schöpferischen Kräfte zu erkennen und sich an ihnen zu erfreuen, ist eine bedeutende Grundlage von Lebensqualität. Auch das hohe Alter bietet Möglichkeiten, sich selbst und die Welt in einer neuen Art und Weise zu erfahren – die Fähigkeit zur seelisch-geistigen Entwicklung sollte keinesfalls unterschätzt werden. Offenheit und Neugierde sind die Grundlage für jede Form von Kreativität.

Tipps und Anregungen

Tipp 1: Bleiben Sie offen für neue Erlebnisse, für Erfahrungen und Herausforderungen – bewahren Sie sich Ihre Neugierde im und am Leben!

Tipp 2: Pflegen Sie einen lebendigen Austausch mit anderen Menschen. Dazu gehört es auch, über Themen zu diskutieren, bei denen man sehr unterschiedlicher Ansicht sein kann. Sich abweichende Meinungen anzuhören, den eigenen Standpunkt zu vertreten und gemeinsam Kompromisse zu suchen – auch dies fördert die Kreativität.



Weiterführende Informationen

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V. –
vhs-Kursfinder:

www.dvv-vhs.de/startseite/

Bundesvereinigung Deutscher Chorverbände e.V.:

www.chorverbaende.de

kubia – Kompetenzzentrum für Kulturelle Bildung
im Alter und Inklusion:

<https://ibk-kubia.de/>

Deutscher Seniorentag – Größte Bundesweite
Veranstaltung für ältere Menschen:

www.deutscher-seniorentag.de



Denken Sie über Ihre sozialen Kontakte nach

Mit anderen Menschen zusammen zu sein und Zeit mit ihnen zu verbringen, ist wichtig für ein positives Lebensgefühl. Manchmal kann es zunehmend schwerer fallen Kontakte aufrechtzuerhalten, sei es z.B. durch Umzüge oder auch Erkrankungen. Doch auch dann sollten Sie sich nicht zurückziehen: Pflegen Sie also Ihre Bekanntschaften und Freundschaften. Es kommt hier aber nicht auf die Anzahl der Kontakte an, sondern auf die Qualität des Austauschs mit anderen Menschen. Mit zunehmendem Alter werden Kontakte zu solchen Menschen wichtiger, denen man sich gefühlsmäßig besonders nahe und verbunden fühlt. Deshalb kann es sinnvoll sein, bestimmte Kontakte intensiver zu gestalten und auf andere zu verzichten.

Tipps und Anregungen

Tipps 1: Wenn Sie neue Menschen kennenlernen möchten, können Sie die sozialen und kulturellen Angebote in Ihrer Kommune nutzen.

Tipps 2: Konzentrieren Sie sich auf jene Kontakte, die Ihnen emotional besonders wichtig sind.

Tipps 3: Pflegen Sie nicht nur familiäre Kontakte, sondern auch Bekanntschaften und Freundschaften außerhalb der Familie.

Tipps 4: Wenn sich die Möglichkeit bietet, sollten Sie sich auch mit jungen Menschen austauschen.



© iStock.com/Geber86

13 Nehmen Sie Einschränkungen in Alltagsaktivitäten nicht einfach hin

Im hohen Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, dass einzelne Alltagsaktivitäten nur mit Schwierigkeiten ausgeführt werden können. In vielen Fällen können dann geeignete Hilfsmittel die nachlassenden Fähigkeiten ausgleichen; deswegen ist eine Hilfsmittel-Beratung (zu der auch Technik-Beratung gehört), aber auch eine Beratung zu Heilmitteln sehr wichtig.

Häufig lassen sich nachlassende Fähigkeiten durch Rehabilitation ganz oder zumindest teilweise wieder herstellen. Nutzen Sie also eine ärztliche Beratung zu den bestehenden Rehabilitationsangeboten. Rehabilitationsmöglichkeiten gibt es für verschiedene Krankheitsbilder sowie auch speziell angepasst an die Bedarfe und Bedürfnisse älterer Menschen als so genannte „geriatrische Rehabilitation“. Die Angebote können in stationären beziehungsweise ambulanten Einrichtungen oder mobil in der eigenen Häuslichkeit sowie auch in Pflegeeinrichtungen wahrgenommen werden.

Eine aktivierende Pflege kann Sie ebenfalls unterstützen, alltägliche Dinge selbst zu tun oder an ihnen mitzuwirken, soweit es Ihnen körperlich und finanziell möglich ist. Auf diese Weise kann eine mögliche Pflegebedürftigkeit



vermieden, gelindert oder sogar überwunden werden. Warten Sie nicht ab, bis die Pflegebedürftigkeit auftritt, tun Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit. Pflegedienste und Angehörige können Sie dabei unterstützen.

Nicht wenige Einschränkungen im Alltag haben auch mit chronischen Schmerzzuständen zu tun, die die Mobilität erheblich verringern können. Nutzen Sie also auch alle Möglichkeiten der Schmerzdiagnostik und Schmerztherapie. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, Schmerzen auch ohne klassische Medikamente zu lindern.

Tipps und Anregungen

Tipps 1: Überlegen Sie, was Sie für Ihre Selbstständigkeit tun können. Wenn Sie bestimmte Alltagsaktivitäten nicht mehr selbstständig ausführen, überlegen Sie, welche Hilfe Sie dafür benötigen und wer Sie dabei unterstützen kann.

Tipps 2: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht nur über Gesundheit (bzw. Krankheit), sondern auch über Fragen der Selbstständigkeit.

Tipps 3: Informieren Sie sich, welche Hilfsmittel für Sie geeignet sind und ob eine finanzielle Förderung durch die Kranken- oder Pflegekasse möglich ist. Warten Sie nicht zu lange damit, Hilfsmittel einzusetzen.

Tipps 4: Nutzen Sie auch die Möglichkeiten technischer Unterstützung und Neuerungen: zum Beispiel Notrufsysteme, Orientierungshilfen bei Seh- und Höreinbußen und Sicherheitssysteme (zum Beispiel sich selbst abstellende Herdplatten).

Tipps 5: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ausführlich über bestehende Präventions- und Rehabilitationsangebote. Setzen Sie keinesfalls ein hohes Alter mit mangelnden Rehabilitationsmöglichkeiten gleich. Die geriatrische Rehabilitation richtet sich bei entsprechendem Bedarf gezielt an ältere Menschen und auch an ältere Menschen mit bestehender Pflegebedürftigkeit.

Tipps 6: Denken Sie auch immer an die Möglichkeit gegenseitiger Nachbarschaftshilfe – wobei diese auch generationenübergreifend stattfinden kann.

Tipp 7: Achten Sie bei der Auswahl eines Pflegedienstes darauf, dass dieser Leistungen der Mobilisation und kognitiven Aktivierung mit anbietet. Inwieweit wird eine Stimulation verschiedener Körperpartien vorgenommen? Findet ein Training verschiedener körperlicher Funktionen statt? Inwieweit erhalten Sie Anregungen zum selbstständigen Üben von Funktionen und Aktivitäten? Inwiefern werden die Kosten von der Kranken- oder Pflegekasse übernommen?

Weiterführende Informationen

Bundesministerium für Frauen, Senioren, Familie und Jugend – Serviceportal „Zuhause im Alter“:

www.serviceportal-zuhause-im-alter.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – Älter werden in Balance:

www.aelter-werden-in-balance.de

Verbraucherzentrale – Hilfsmittel beantragen - Wie geht das richtig?:

www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/krankenversicherung/hilfsmittel-beantragen-wie-geht-das-richtig-6895

Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation – Beratungsangebote der Rehabilitationsträger und Integrationsämter:

www.bar-frankfurt.de/service/datenbanken-verzeichnisse/adressenverzeichnis.html

Zentrum für Qualität in der Pflege – Datenbank „Beratung zur Pflege“:

www.zqp.de/beratung-pflege/



14 Überlegen Sie, ob Ihre Wohnung Ihren Bedürfnissen entspricht

Ob Menschen selbstständig leben und am sozialen und kulturellen Leben teilnehmen können, hängt auch mit der Lage, Ausstattung und dem Umfeld ihrer Wohnung zusammen. Deshalb ist es wichtig, frühzeitig zu überlegen, wie sich die Wohnung anpassen lässt, wenn sich Fähigkeiten und Bedürfnisse verändern. Schon bei Entscheidungen rund um die Wohnung in früheren Lebensjahren sollten die möglichen Wohnbedürfnisse im hohen Alter mitberücksichtigt werden. Es kann ratsam sein, frühzeitig Ausschau nach passenden Alternativen zu halten. Manchmal ist auch der Umzug in eine stationäre Einrichtung die bessere Alternative – immer vorausgesetzt, die Angebote der Einrichtung entsprechen dem eigenen Bedarf und den Bedürfnissen. Bedenken Sie bei der Auswahl auch Ihre finanziellen Möglichkeiten.



Tipps und Anregungen

Tipps 1: Sorgen Sie in Ihrer Wohnung für Sicherheit, z. B. mit einer guten Beleuchtung, mit Griffleisten, mit einer geeigneten Möbel- und Badausstattung.

Tipps 2: Prüfen Sie, ob Ihnen in Ihrer Wohnung Hindernisse im Weg stehen. Stellen Sie solche Dinge einfach an einen anderen Platz, Ihrer Sicherheit zuliebe.

Tipps 3: Wenn Ihre Wohnung angepasst werden muss, sind selten große Umbauten nötig. Bereits kleinere Veränderungen bringen Ihnen mehr Sicherheit und Komfort.

Tipps 4: Prüfen Sie, ob Sie von Beratungsangeboten – zum Beispiel Wohnberatungsstellen – profitieren können.

Tipps 5: Bei bereits anerkannter Pflegebedürftigkeit gibt es Zuschüsse von der Pflegekasse für pflegegerechte wohnumfeldverbessernde Maßnahmen, beispielsweise zum Umbau.

Weiterführende Informationen

Bundesministerium für Frauen, Senioren, Familie und Jugend – Broschüre „Länger zuhause leben“:

www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/wohnen-im-alter/137326

Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V.:

www.wohnungsanpassung-bag.de

Forschungszentrum Informatik - Wegweiser „Alter und Technik“:

www.wegweiseralterundtechnik.de



15 Lernen Sie, notwendige Hilfe anzunehmen

In manchen Fällen ist es ohne zusätzliche Unterstützung durch andere Menschen nicht mehr möglich, die selbstständige Lebensführung zu erhalten. Die Fähigkeit, notwendige Hilfe anzunehmen, muss dann häufig erst gelernt werden. Dazu gehört auch, notwendige Hilfe von nicht notwendiger Hilfe zu unterscheiden – zu letzterer zählt z. B. das manchmal überfürsorgliche Verhalten von Angehörigen oder Bekannten. Hilfe, die Sie nicht benötigen, können und dürfen Sie freundlich ablehnen; für notwendige Hilfe hingegen sollte man offen sein.

Tipps und Anregungen

Tipp 1: Stehen Sie zu Ihren Bedürfnissen und denken Sie daran, was Sie selbst früher für andere Menschen getan haben.

Tipp 2: Achten Sie auf die Gegenseitigkeit von Hilfeleistungen: Auch wenn Sie Hilfen empfangen, so können Sie Ihrerseits Hilfen geben.

Tipp 3: Geben Sie nicht realistische Ziele auf und konzentrieren Sie sich auf das Mögliche.

Tipp 4: Haben Sie auch den Mut, nicht notwendige Hilfen abzulehnen. Dadurch helfen Sie auch Ihrer Umgebung, überfürsorgliches Verhalten zu erkennen und dieses zu ändern.



© iStock.com/Peopleimages

16 Gehen Sie regelmäßig zum Arzt – auch zur Vorbeugung

Je früher eine Krankheit oder gesundheitliche Belastungen und Risiken erkannt werden, desto früher kann eine wirksame medizinische Behandlung oder vorbeugende Maßnahme beginnen – und umso besser stehen die Chancen, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. In Ihrem eigenen Interesse ist es also wichtig, dass Sie eine Behandlung nicht hinauszögern, besonders wenn Sie plötzliche Anzeichen einer Erkrankung bei sich feststellen. Nutzen Sie auch möglichst alle Angebote Ihrer Krankenkasse zur Vorbeugung und Früherkennung.

Zudem gibt es für viele gesundheitliche Probleme Lösungen oder Hilfen: Zum Beispiel bei Inkontinenz oder Mangelernährung, bei Bettlägerigkeit, bei Vereinsamung oder geistigen Einbußen. Diese Probleme sollten ohne Scheu oder Scham angepackt werden. Bitte sorgen Sie für sich, holen Sie sich kompetenten Rat und Hilfe!

Tipps und Anregungen

Tipps 1: Ein regelmäßiger ärztlicher Medikamentencheck schützt Sie vor überflüssigen oder schädlichen Arzneimitteln.

Tipps 2: Bestimmte Früherkennungsuntersuchungen bei der Hausärztin oder beim Hausarzt sowie bei



der Fachärztin oder beim Facharzt werden auch bei älteren Menschen von der Krankenkasse übernommen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach entsprechenden Angeboten.

Tipp 3: Krankenkassen bieten häufig spezielle Programme an, beispielsweise eine Rückenschule oder Sturzprophylaxe.

Tipp 4: Ein ausreichender Impfschutz ist auch im Alter wichtig.

Weiterführende Informationen

Bundesministerium für Gesundheit –
Gesundheitsförderung und Prävention für ältere
Menschen:

**[www.bundesgesundheitsministerium.de/
praevention-aeltere-menschen](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/praevention-aeltere-menschen)**

Bundesministerium für Bildung und Forschung –
Broschüre „Medikamente im Alter - Welche
Wirkstoffe sind ungeeignet?“:

**[www.bmbf.de/upload_filestore/pub/
Medikamente_im_Alter.pdf](http://www.bmbf.de/upload_filestore/pub/Medikamente_im_Alter.pdf)**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung –
Gesund und aktiv älter werden:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de



17 Ordnen Sie Veränderungen Ihrer Stimmung richtig ein

Gerade im hohen Alter äußern sich Depressionen nicht immer in der Kombination von niedergedrückter Stimmung und Antriebslosigkeit. In einer deutlichen Verschlechterung der körperlichen Gesundheit und in Denk- und Gedächtniseinbußen spiegeln sich nicht selten depressive Störungen wider, die auch im Alter wirksam behandelt werden können.

Veränderungen und Rückschläge beispielsweise durch Umzüge oder Trennungen aber auch Verluste gehören in jedem Alter zum Leben. Im hohen Alter werden diese häufiger; mit Rückschlägen und Veränderungen umzugehen, muss man meist erst lernen. Trauer ist eine natürliche Reaktion des Menschen und keine Krankheit. Wenn aber niedergedrückte Stimmung und Antriebsverlust über längere Zeiträume anhalten, dann liegt möglicherweise eine seelische Erkrankung vor, die korrekt diagnostiziert und behandelt werden muss.



© iStock.com/espion



Tipps und Anregungen

Tip 1: Wenn Sie sich über längere Zeit oder ohne erkennbaren Anlass niedergeschlagen und antriebslos fühlen, suchen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf. Dann kann abgeklärt werden, ob es sich hierbei um eine Depression handelt.

Tip 2: Denken Sie bei Verschlechterungen Ihrer körperlichen Gesundheit und bei Einbußen der Denk- und Gedächtnisleistung daran, dass es sich möglicherweise um Symptome einer Depression handelt.

Tip 3: Nehmen Sie Depressionen keinesfalls als normale Alterserscheinung hin. Eine Depression ist eine ernsthafte Erkrankung, die meist gut behandelbar ist.



Weiterführende Informationen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung –
Gesund und aktiv älter werden - Depression im
Alter:

**[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/
gesundheitsthemen/depression-im-alter](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/depression-im-alter)**

Stiftung Deutsche Depressionshilfe:

www.deutsche-depressionshilfe.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e. V./ Deutsche
Psychotherapeuten Vereinigung e. V. – Ratgeber
„Wenn die Seele krank ist - Psychotherapie im
höheren Lebensalter“:

www.bagso.de/publikationen.html

18 Bei Pflegebedürftigkeit: Informieren Sie sich rechtzeitig über mögliche Unterstützungsformen

Auch bei Pflegebedarf ist ein Leben im privaten Haushalt möglich. Informieren Sie sich rechtzeitig über mögliche Formen der Unterstützung, um eine bestmögliche Versorgung (Pflegearrangement) sicherzustellen und pflegende Angehörige zu entlasten.

Zur optimalen Versorgung gehören auch Angebote der Prävention und Rehabilitation sowie Heilmittel. Der Grundsatz „Prävention vor Pflege“ betont, dass z. B. durch gezieltes Training und eine ausreichende Ausstattung mit Hilfsmitteln die Entwicklung von Pflegebedürftigkeit oder deren weitere Zunahme vermieden oder herausgezögert werden kann. Die Grundsätze „Rehabilitation vor Pflege“ und „Rehabilitation bei bestehender Pflegebedürftigkeit“ zielen darauf ab, dass verschiedene Einschränkungen erkennbar verringert und die Chance für eine bessere Teilhabe an Aktivitäten des täglichen Lebens erhöht werden können, wenn bestimmte Rehabilitationsmaßnahmen in das Behandlungskonzept aufgenommen werden.

Der Zugang zu Rehabilitationsmaßnahmen ist einfacher geworden. So können die Gutachterinnen und Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen beispielsweise im Rahmen der Pflegebegutachtung einen Antrag für Rehabilitation direkt an die Pflegekasse weiterleiten, wenn die oder der Pflegebedürftige zustimmt.

Tipps und Anregungen

Tipps 1: Beratung bei Pflegebedarf erhalten Sie in Pflegeberatungsstellen der Pflegekassen und in Pflegestützpunkten. Hier wird die Pflegeplanung abgestimmt. Diese berücksichtigt alle zur Verfügung stehenden Leistungen und organisiert die Pflege nach den vor Ort gegebenen Möglichkeiten.

Tipps 2: Oft bieten auch kommunale Zentren für Seniorinnen und Senioren Pflegeberatung an.

Tipps 3: Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit gibt es neben vielen anderen Leistungen der Pflegeversicherung zum Beispiel auch Zuschüsse von der Pflegekasse für pflegerechte Umbaumaßnahmen in der Wohnung.

Tipps 4: Im Rahmen der Pflegebegutachtung werden auch Empfehlungen für Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen sowie für die Verordnung von Heilmitteln ausgesprochen.

Weiterführende Informationen

Bundesministerium für Gesundheit – Online-Ratgeber Pflege:

www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend – Online-Ratgeber „Wege zur Pflege“:

www.wege-zur-pflege.de/start

Zentrum für Qualität in der Pflege – Datenbank „Beratung zur Pflege“:

www.zqp.de/beratung-pflege



19 Wenn Sie Angehörige pflegen: Denken Sie auch an Ihre eigene Gesundheit

Wenn Krankheiten eintreten und Einschränkungen zunehmen, ist das nicht nur für die betroffenen älteren Menschen belastend, sondern auch für ihre Angehörigen. Einen Menschen zu pflegen, kostet nicht nur Zeit, sondern auch viel körperliche und seelische Kraft. Oft wird die Pflege eines Angehörigen von Menschen übernommen, die selbst schon älter sind. Wenn Sie also selbst jemanden pflegen, dann denken Sie auch an Ihre eigene Gesundheit. Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten, um Unterstützung zu finden. Diese sollten Sie unbedingt nutzen – sie können Ihren Alltag erheblich erleichtern!



Tipps und Anregungen

Tipps 1: Hilfe bei der Pflege finden Sie zum Beispiel bei Pflegestützpunkten und ambulanten Diensten. Auch Beratungsstellen und Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt können Unterstützung vermitteln. Daneben haben Sie Anspruch auf eine individuelle Pflegeberatung, bitte nutzen Sie diesen.

Tipps 2: Verteilen Sie die Aufgaben auf mehrere Schultern, das entlastet Sie spürbar. Scheuen Sie sich also nicht, auch andere Angehörige und Bekannte im Freundeskreis oder der Nachbarschaft anzusprechen und um Unterstützung zu bitten. Mit deren Hilfe können weitere Möglichkeiten zur Entlastung gefunden werden.

Tipps 3: Die Verhinderungspflege ermöglicht Erholungszeiten für pflegende Angehörige – nutzen Sie auch dieses Angebot, um bei Kräften zu bleiben.

Tipps 4: Informieren Sie sich über Rehabilitationsangebote für pflegende Angehörige, die mit der Pflege überlastet sind.

Weiterführende Informationen

Bundesministerium für Gesundheit –
Online-Ratgeber Pflege:

**[www.bundesgesundheitsministerium.de/
themen/pflege/online-ratgeber-pflege](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege)**

Zentrum für Qualität in der Pflege –
Datenbank „Beratung zur Pflege“:

www.zqp.de/beratung-pflege

Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e. V. / Deutsche
Psychotherapeuten Vereinigung e. V. –
Ratgeber für pflegende Angehörige:

www.bagso.de/publikationen.html



20 Sorgen Sie für Verschlechterungen der Gesundheit vor

An die Zukunft zu denken heißt auch, für den Fall einer Verschlechterung der Gesundheit vorzusorgen. Möglicherweise kommen Sie in eine Situation, in der Sie über einen medizinischen Eingriff nicht mehr selbst entscheiden können. Bestimmen Sie also rechtzeitig eine Vertrauensperson, die eine Vorsorgevollmacht erhält und in Ihrem Sinne entscheiden kann. Diese Vollmacht reicht von der rechtlichen Vertretung, falls Sie nicht mehr geschäftsfähig sind, bis hin zu der Einwilligung oder Ablehnung medizinischer Maßnahmen. In der Patientenverfügung legen Sie fest, wie Sie medizinisch und pflegerisch versorgt werden wollen, falls Sie selbst nicht mehr entscheiden können.



Tipps und Anregungen

Tipps 1: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und auch mit Ihren Angehörigen und Bekannten über die Möglichkeit der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung.

Tipps 2: Treffen Sie Entscheidungen nur nach gründlicher Überlegung.

Tipps 3: Setzen Sie nur Personen ein, die über die notwendigen Kompetenzen verfügen und denen Sie ohne Vorbehalte vertrauen.

Tipps 4: Juristische Hilfe können Sie von einer Notarin oder einem Notar sowie einer Rechtsanwältin oder einem Rechtsanwalt erhalten.

Weiterführende Informationen

Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz – Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung:

www.bmjv.de/DE/Themen/

[VorsorgeUndPatientenrechte/](http://www.bmjv.de/DE/Themen/VorsorgeUndPatientenrechte/)

[Betreuungsrecht/Betreuungsrecht_node](http://www.bmjv.de/DE/Themen/VorsorgeUndPatientenrechte/Betreuungsrecht/Betreuungsrecht_node)

Aktion Mensch – Familienratgeber – Informationen, Rat & Adressen für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige:

www.familienratgeber.de/rechte-leistungen/rechte/vorsorgevollmacht



Informationen zur BZgA

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Sie nimmt für den Bund Aufgaben der Prävention und Gesundheitsförderung wahr. Als Fachbehörde für Prävention und Gesundheitsförderung entwickelt sie Strategien und setzt sie in Kampagnen, Programmen und Projekten um.

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149 – 161
50825 Köln

Telefon: 0221-89 92-0
www.bzga.de
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de
www.aelter-werden-in-balance.de

Bestell - Nr.: 60582395
Stand: Oktober 2020

Bitte richten Sie Ihre Bestellung an die BZgA
per Post: BZgA, 50825 Köln
per Fax: 0221-89 92-257
per E-Mail: bestellung@bzga.de
per Internet: www.bzga.de

Die Abgabe der Informationsmaterialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erfolgt innerhalb der Bundesrepublik Deutschland in der Regel kostenlos. Für einige Medien und Medienpakete wird eine Schutzgebühr erhoben. Versandkosten fallen im Regelfall nicht an. Bei Anforderung größerer Mengen (d.h. mehr als 10 verschiedene Titel und/oder mehr als 5 Exemplare pro Titel für private Zwecke bzw. mehr als 100 Exemplare pro Titel bei Bestellungen von Mittlerkräften) wird um eine Begründung gebeten.

Die Bearbeitungs- und Lieferzeit beträgt in der Regel etwa 2 Wochen. Im Internet gibt es unter www.bzga.de weitere Informationsmaterialien zu den unterschiedlichsten gesundheitsrelevanten Themen. Zudem sind dort die ausführlichen Bestellbedingungen einzusehen.

**Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), 50825 Köln**



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

GESUNDAKTIV
älter werden


älter werden
IN BALANCE

 **PKV**
Verband der Privaten
Krankenversicherung

„Älter werden in Balance“ ist ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit finanzieller Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV)