



Fit und Aktiv –

Gesundheitstipps für Mieter

Wenn die Mobilität nachlässt: „Richtig“ Sitzen im Alter

Ältere Menschen sind oft wenig mobil und verbringen viel Zeit im Sitzen. Für den gesamten Körper bedeutet das eine hohe Belastung.

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER, rät Menschen, die noch in der Lage dazu sind, möglichst häufig zwischendurch aufzustehen und sich auch im Sitzen viel zu bewegen.

Eine wenig veränderte Sitzhaltung über mehrere Stunden führt zu Verspannungen und Schmerzen, die Sehnen verkürzen sich, die Muskeln werden nicht ausreichend beansprucht, und das Herz-Kreislauf-System kommt nicht in Schwung. Alles zusammen kann zudem die Sturzgefahr erhöhen, weil Senioren sich beim Aufstehen und Gehen zunehmend unsicher fühlen. „Wer kann, sollte unbedingt zwischendurch möglichst viel im Stehen erledigen. Das kann ein Telefonat oder auch das Schreiben eines Einkaufszettels auf der Küchenarbeitsfläche sein“, so Marschall.

Auch ein Wechsel der Sitzmöbel, beispielsweise vom Stuhl beim Frühstück auf den Sessel zum Fernsehen oder den Hocker im Flur zum Telefonieren, bringt Bewegung in den Alltag. Menschen, die dazu nicht imstande sind, sollten sich möglichst viel im Sessel bewegen. „Dynamisches Sitzen heißt das Zauberwort. Die nächste Position ist immer die beste, denn durch den Positionswechsel ist man automatisch in Bewegung“, erklärt Marschall.

Man kann beispielsweise zwischen Anlehnen und gerade Sitzen wechseln, nach vorn oder weiter nach hinten im Sessel rutschen und das Becken bewegen. „Betroffene sollten mit ihrem Arzt darüber sprechen, welche Übungen sie auch im Sitzen durchführen können. Denn starke Muskeln sind die beste Prophylaxe gegen Stürze“, so Marschall.

Das richtige Sitzmöbel finden

Sessel ist nicht gleich Sessel, das gilt vor allem für Menschen, die täglich viel Zeit in ihm verbringen. Für sie kommt

es besonders darauf an, ein individuell passendes Sitzmöbel zu finden. Dieses muss bestimmte Anforderungen erfüllen, um eine gute Voraussetzung für langes Sitzen zu schaffen und die Gefahr eines Sturzes beim Aufstehen und Hinsetzen zu minimieren. Ist die Sitzfläche beispielsweise zu niedrig, wird für die Bewegung aus und in den Sessel viel Kraft benötigt, die im Zweifel gar nicht da ist. Als Folge lassen sich Ältere beim Hinsetzen auf dem letzten Stück oft fallen, was das Risiko eines Sturzes birgt und außerdem die Wirbelsäule zusätzlich staucht. „Idealerweise stehen die Knie im Sitzen nicht höher als die Hüften. Empfohlen wird ein Winkel von 90 Grad zwischen Oberschenkel und Oberkörper“, erklärt Marschall. Ein dickes Kissen kann die Sitzhöhe korrigieren, wenn der Lieblingssessel nicht ausgetauscht werden soll.

Der ideale Sessel sollte außerdem eine leicht geneigte Rückenlehne zur Entlastung der Wirbelsäule und Armlehnen haben. „Armlehnen sind eine wichtige Aufstehhilfe und gut geeignet, um das Risiko von Stürzen zu verringern. Sind diese nicht vorhanden, nutzen Senioren schnell den nebenstehenden Tisch zum Abstützen und vergrößern so die Gefahr eines Sturzes“, erklärt Marschall.

Wohnen mit Demenz

Schon mit kleinem Aufwand können für demenzerkrankte Menschen Orientierung, Sicherheit und Wohlbefinden in der Wohnung verbessert sowie das Zurechtkommen im Alltag erleichtert werden.

Wichtig dabei ist, dass man nicht zu viel auf einmal verändert und die betreffende Person in die Veränderungen einbezieht. Die Beibehaltung der gewohnten Ordnung von Möbeln und Erinnerungsstücken dienen zur Orientierung und geben Sicherheit.

Bei Menschen mit Demenz kommt dem Wohlfühlplatz eine besondere Rolle zu. Neben dem richtigen Sitzen können

hier ein paar Dinge beachtet werden, um Orientierung zu schaffen und das Wohlfühlen zu fördern.

Weitere Anregungen zum Thema „Wohnen mit Demenz“ finden Sie in gleichnamiger Handreichung.



Der Wohlfühlplatz

- zentralen Platz in der Wohnung einrichten, von dem aus man wichtige Punkte (bspw. Badezimmer) sieht
- Getränke, Medikamente, Telefon oder Notrufsystem immer griffbereit
- Fensterplatz mit Blick auf eine belebte Straße einrichten (Anregung)
- Reduzierung von Reizen im Raum (Vermeiden von Überforderung)
- Entfernung des Fernsehers, wenn die Wahrnehmung nicht mehr angemessen erfolgt (z. B. Reizüberflutung, mangelnde Trennung Realität-Fernsehen, Wahrnehmung von Personen im Raum etc.)
- Verwendung von Erinnerungshilfen zur besseren Orientierung, z. B. Kalender mit Eintrag wichtiger Ereignisse und Termine, gut sichtbare Uhren mit großem, gut erkennbarem Ziffernblatt

HANDREICHUNG

**Zu Hause-Wohnen
mit Demenz**

Die Wohnung für Demenzerkrankte gestalten

Schon mit kleinem Aufwand können für demenzerkrankte Menschen Orientierung, Sicherheit und Wohlbefinden in der Wohnung verbessert sowie das Zurechtkommen im Alltag erleichtert werden.

Wichtig ist:

- nicht zu viele Veränderungen in der Wohnung vornehmen
- Person einbeziehen
- nicht alles auf einmal, sondern Stück für Stück
- Beibehaltung der gewohnten Ordnung von Möbeln und Erinnerungsstücken (möglichst auch nach einem Umzug) zur Orientierung und geben Sicherheit

Bei Weglauff tendenzen sollten Namen und Daten zur Kontaktaufnahme (Telefonnummer von Bezugspersonen) in die Kleidung eingnäht werden (möglichst ohne Adressangabe). Haben Sie immer ein aktuelles Foto der erkrankten Person für die eventuell nötige Suche bereit.

Anregungen für die Gestaltung des Wohnraums

Beleuchtung

- hell, nicht zu grell, möglichst schatten- und blendfrei
- Ausleuchten von Nachtwegen, insbesondere zu Toilette/Bad
- Einsatz von Lampen mit Bewegungsmeldern (bspw. Nachts auf dem Weg zum Bad), die nicht zu grell sind (Gefahr des Erschreckens)

BEFÄHIGUNG + TEILHABE + BEGLEITUNG + UNTERSTÜTZUNG

Die Handreichung können Sie über den Verband der Sächsischen Wohnungsgenossenschaften beziehen.

Kontaktinformationen

Verband Sächsischer Wohnungsgenossenschaften e. V.
 Antonstr. 37, 01097 Dresden
 Frau Alexandra Brylok
 E-Mail: brylok@vswg.de
 Handy: 0171 86 70 121

Eine Kooperation des VSWG e. V. mit der Barmer. Anregungen zur Gesundheitsförderung erhalten Sie im Newsletter „Gesundheit im Blick“ der Barmer.

