

## FIT UND AKTIV ÄLTER WERDEN

# Mobilität kennt keinen Ruhestand

DER DEMOGRAFISCHE WANDEL ERFORDERT NEUE KONZEPTE IN DER VERKEHRSPANUNG IN DEN STÄDTEN UND AUF DEM LAND

Mobilität ist in unserer Gesellschaft ein elementares Gut. Denn mobil zu sein ermöglicht die aktive Teilnahme am sozialen Leben. Für Jüngere ist es selbstverständlich, unterwegs zu sein, ins Kino oder ein Konzert zu gehen, Freunde zu besuchen und einfach noch schnell eine Besorgung zu machen. Und obwohl sich im Alter die Fähigkeiten und Interessen ändern, bleibt der unbedingte Wunsch nach Selbstständigkeit und Unabhängigkeit.

Mobilität steht deshalb für die Mehrheit der Älteren an erster Stelle. Dies ist das Ergebnis einer umfassenden Befragung von Menschen im Ruhestand, die die Deutsche Seniorenliga mit Unterstützung der Volkswagen-Konzernforschung anhand detaillierter Tagebuchaufzeichnungen und Interviews ausgewertet hat.

Die Möglichkeit, sich außerhalb der eigenen vier Wände fortbewegen zu können, ist nach Ansicht der Befragten eine entscheidende Voraussetzung für die Selbstständigkeit sowie die gesellschaftliche Teilhabe im Alter. Entsprechend tragen die Mög-

lichkeiten der Fortbewegung ganz entscheidend zur Lebenszufriedenheit bei, resümiert Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga die Befragung: „Nur wenn Mobilität auch bei körperlichen Beeinträchtigungen oder unter ungünstigen sozialen und räumlichen Bedingungen fortbesteht, kann die Lebensqualität auch im Alter erhalten werden.“

Wie häufig ältere Männer und Frauen außerhalb ihrer Wohnung unterwegs sind, wie sie auf ihren alltäglichen Wegen zurechtkommen und wie zufrieden sie damit sind, hängt in besonderem Maße von ihrer Bewegungsfähigkeit, ihrer Fahrkompetenz und den Verkehrsmitteln ab, die ihnen zur Verfügung stehen. In allen drei Bereichen werden die Möglichkeiten mit steigendem Alter geringer.

Entsprechend äußern die Befragten Befürchtungen, dass beispielsweise der Öffentliche Nahverkehr oder sonstige Fortbewegungsmittel nur unzureichend zur Verfügung stehen oder zu teuer sind und mit solchen Ein-



Ein Rollator ist für viele ältere Menschen eine Hilfe und Erleichterung beim Laufen.

Foto: Norbert Ortmanns

schränkungen im Extremfall die Isolation droht. „Ältere Menschen brauchen auch bei körperlichen Beeinträchtigungen oder einer kleinen Rente die Möglichkeit, sich fortzubewegen“, meint Hackler. Neben einer sinnvollen Verkehrsplanung in den Städten und

auf dem Land wären auch Mobilitätslotsen eine gute Möglichkeit, ältere Menschen bei der Fortbewegung im Alltag zu unterstützen und so ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten. Solche Mobilitätslotsen könnten auch in Kursen aufzeigen, wie Be-

wegungseinschränkungen oder sonstige Defizite kompensiert werden und welche Möglichkeiten es gibt, um die Mobilität im Alltag zu erhalten oder zu verbessern. „Oftmals geht es schlicht darum, wie man am besten von A nach B kommt“, so Hackler. pd ■

## So können Senioren lange in den eigenen vier Wänden leben

HAUSNOTRUF ALS KETTE ODER ARMBAND BIETET SICHERHEIT / ANGEHÖRIGE ODER NACHBARN KÖNNEN ERSTHELFER SEIN

Sicher und geborgen in den eigenen vier Wänden alt werden, das ist der Wunsch der meisten Menschen. Modernste Sicherheitstechnik unterstützt heutzutage dabei, sich diesen Wunsch zu erfüllen. Hilfe auf Knopfdruck heißt es beim Hausnotruf. An 365 Tagen

im Jahr, 24 Stunden am Tag, steht den Nutzern der stille Helfer im Notfall zur Seite. Die Anwendung ist denkbar einfach.

Als Kette oder Armband tragen die Anwender einen Funksender in der gesamten Wohnung immer bei sich. Auch beim Abwaschen

oder Duschen muss ein moderner Hausnotruf-Sender nicht abgelegt werden. Sobald der Träger in eine Notfallsituation gerät, löst er den Notruf aus und das Hausnotrufgerät wählt automatisch die Notfallzentrale des Anbieters an. Die Mitarbeiter der Zentrale ver-

mitteln über den entstehenden Sprechkontakt erste Gewissheit, dass Hilfe auf dem Weg ist. Diese Hilfe kann aus Angehörigen oder Nachbarn bestehen, einige Anbieter bieten den Service eines Hausnotruf-Einsatzdienstes an. Hierbei stellt der Anbieter einen

Hausnotruf-Fahrer, der dann zum Teilnehmer kommt.

Besonders alleinlebende Senioren, die zuhause selbstständig und selbstbestimmt leben möchten, erhalten mit dem Hausnotruf die gewünschte Sicherheit in den eigenen vier Wänden. pd ■

## Professionelle Schlaf-Technologie für Ältere – jetzt auch für zu Hause

MICRO-STIMULATION TRAINIERT DAS GEHIRN UND VERBESSERT DAS KÖRPERGEBÜHL

Das beste Bett im Alter: Mit diesem Anspruch präsentiert das Einrichtungshaus Ahlers in Notuln die neue Produktlinie für Senioren von Lattoflex, dem Innovationsführer für schmerzfreies Schlafen. Lattoflex-Thevo verbindet neue Erkenntnisse aus Neurologie und Schlafforschung mit einem revolutionären Lagerungssystem, das bisher nur für Pflege-Profis erhältlich war.

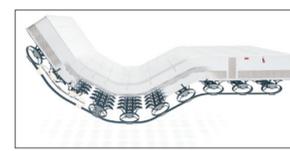
Das Zauberwort heißt „Micro-Stimulation“ (MiS): Lautlos, ohne Strom und ohne Motoren erzeugt MiS aus Eigenbewegungen des Schlafenden stimulierende Gegenimpulse – feine motorische Reize, die das Gehirn mit wichtigen Signalen versorgen. Das Ergebnis ist ein wohltuender, tiefer Schlaf, der Gesundheit und Mobilität fördert, Schmerzen vermindert und Heilungsprozesse unter-

stützt. „Schlafen ist oft die beste Therapie, und das auch vorbeugend“, weiß Marcus Ahlers, Inhaber vom Einrichtungshaus Ahlers. „Die revolutionäre Micro-Stimulation von Lattoflex aktiviert die körpereigene Regeneration und verbessert das Körpergefühl.“

Das Geheimnis: MiS trainiert das Gehirn im Schlaf – schonend und natürlich. Denn als Kontrollorgan und Schaltzentrale wacht

das Gehirn in jeder wachen und schlafenden Sekunde über Sinesindrücke und Bewegungen. Aus diesen Signalen konstruiert es ein dreidimensionales Modell: unser Körperbild.

In der Pflege erzielt die MiS verblüffende Erfolge, sogar bei ausgeprägten Krankheitsbildern wie Demenz, Parkinson, Osteoporose, Rheuma oder in der Dekubitus-Phylaxe. pd ■



Das Standard-Supermodell Thevo flach. Foto: pd

### Der Johanniter-Hausnotruf. Macht Sie selbständig und sicher!

Möglichst lange in den eigenen vier Wänden selbstbestimmt wohnen – der Johanniter Hausnotruf bietet die nötige Sicherheit.

Schnelle Hilfe per Knopfdruck – rund um die Uhr.

Jetzt 4 Wochen gratis testen!

Rufen Sie uns an unter  
0800 8811220 gebührenfrei  
www.johanniter.de/ms

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



### KLINIK WALDFRIEDEN IN BAD LIPPSPRINGE DIE KLINIK MIT PRIVATER ATMOSPHÄRE



### FRÜHLINGSFIT Zur Stärkung, zum Aufbauen und Vorbeugen

Die Klinik Waldfrieden ist eine privat geführte Klinik für Atemwegserkrankungen direkt am Kurwald von Bad Lippspringe und zählt 56 Betten.

Sie wohnen in liebevoll eingerichteten Einzel- und Doppelzimmern mit Dusche/WC, Sat-TV, Direktwahltelefon. Wir bieten Ihnen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, abwechslungsreiche Mittags- und Abendessen.

Die Klinik Waldfrieden befindet sich direkt am Gelände der Landesgartenschau 2017. Genießen Sie die einzigartige „Blumenpracht und Waldidylle“, spazieren Sie durch Themen- u. Lichtungsgärten und lassen Sie sich von den Ausstellungen in den Blumenhallen begeistern.

Genießen Sie die Anwendungen in unseren eigenen Therapieabteilungen. In der Zeit vom 06.04. bis 30.04.2019, 10 Tage zum absoluten Sonderpreis. statt 844,20 Euro nur 785,- Euro

Unser Frühlingsfit-Paket beinhaltet:

- 10-täg. Unterbringung/Vollpension
- ärztl. Aufnahmeuntersuchung und Abschlussgespräch
- Labordiagnostik
- Sauerstofftherapie täglich
- 2 x Multivitamininjektion/-infusion
- 1 x med. Wannenbad oder wahlweise 3 x Kneippische Anwendungen
- 1 x Heißluft oder Fango
- 1 x Teilmassage
- 2 x Hockerymnastik
- 2 x Entspannungstraining

Genießen Sie die Anwendungen in unseren eigenen Therapieabteilungen.

### Klinik Waldfrieden

Paul-Fürstenberg-Str. 2  
33175 Bad Lippspringe

Tel.: 05252-2001-0  
Fax: 05252-2001-60

info@klinik-waldfrieden.de  
www.klinik-waldfrieden.de