

# Sich alt fühlen, ohne alt zu sein

Geriatrischer Gesundheitstag gab besondere Einblicke

„Unser 4. Geriatrischer Gesundheitstag“, so fasst es Chefarzt Dr. Olaf Hagen vom Lindener Zentrum für Altersmedizin und Pflege (LiZAP) der Augusta-Kranken-Anstalt zusammen, „war ein großer Erfolg.“

Die Rückmeldungen der Besucher seien außerordentlich positiv gewesen, die Vortragsreihe gut angenommen worden. Dabei war das Auditorium unterschiedlich besetzt. „Im Saal befanden sich sehr viele interessierte Zuhörer, die zum überwiegenden Teil aus Bochum kamen, aber auch Fachärzte und Vertreter von Pflegediensten.“

Gelobt wurde das große Engagement des gesamten LiZAP-Teams, weil alle in ihren jeweiligen Fachbereichen etwas auf die Beine gestellt hatten und Mitmach-Aktionen anboten. Dabei demonstrierte der Age-Explorer sehr anschaulich die körperlichen und funktionellen Defizite des alten Menschen und war damit praktisch die Publikumssattraktion: Viele wagten, sich alt zu fühlen, ohne alt zu sein.

Logopäden, Ergotherapeuten, Krankengymnasten zogen mit der Pflege an einem Strang - und auch die medizinischen „Mess-Stationen“ wie Lungenfunktionsmessung, Osteoporose-, Blutzucker-, Cholesterin- und Blutdruckcheck konnten sich über mangelnden Zulauf nicht beklagen. Ein Parameter des Frailty-Syndroms, nämlich die allgemeine Kraft, konnte über den Handkraftmesser dargestellt werden. Schwankungen des Körpergleich-



Der „Age-Explorer“ demonstrierte anschaulich die funktionellen Defizite älterer Menschen.

Foto: Franken

gewichts dokumentierte die Posturographie. Der Fachbegriff beschreibt eine Messung mittels einer Gleichgewichtsplattform, die Gleichgewichtsprobleme sehr anschaulich darstellt. Mit computergestützten Übungsprogrammen kann man an der Verbesserung des Gleichgewichts arbeiten. Solche Systeme wurden vorgestellt und erklärt, denn Störungen des Gleichgewichts und vermehrte Körperschwankungen im Stehen stellen einen Risikofaktor für Stürze im Alter dar. Der Präsentations-Schwerpunkt der Logopädie lag in diesem Jahr auf Mundhygiene und Stimulationstechniken für die Mundschleimhaut und die Zungen- und Mundmuskulatur. Die Ergotherapie demonstrierte ein Training für die „grauen Zellen“.

Mit von der Partie waren natürlich auch verschiedene

Selbsthilfgruppen wie z.B. die aktivierende Gruppe „Berg und Tal“ sowie das Senioren-Netzwerk Bochum-Südwest für Weitmar, Linden und Dahlhausen.

## ► HINTERGRUND

► **Age-Explorer:** Der Alterssimulator wurde 1994 eingeführt. Inzwischen haben über 12.000 Menschen das Erlebnis getestet, sich in einen über 70-jährigen Menschen zu verwandeln. Das Erlebnis Alter wird in besonderer Weise physisch und psychisch erfahren. Er dient als Brücke des Verständnisses zwischen den Generationen und gibt Anstöße für tiefgreifende Veränderungsprozesse.