



Geriatrischer Gesundheitstag: Gertrud Höfener kam extra von der Düppelstraße nach Linden, um am Rollator-Parcours teilzunehmen.

FOTOS: JOACHIM HAENISCH

# Geriatrie veranstaltet Gesundheitstag

Tag der offenen Tür im Lindener Zentrum für Altersmedizin und Pflege.  
Neben Vorträgen locken auch Messungen und Praxistests

Von Marie Illner

**Linden.** Mit geschlossenen Augen steht Waltraud Freisewinkel auf einem Balance-Messgerät, unter ihren Füßen liegt ein weiches Kissen. „Da fühle ich mich unsicher“, sagt die 87-Jährige und wackelt im Stand. Kurze Zeit später spuckt der Computer das Ergebnis aus: erhöhte Sturzgefahr. „Sie sollten draußen ein Hilfsmittel verwenden und in der Wohnung genug Möglichkeiten haben, sich festzuhalten“, empfiehlt Physiotherapeutin Petra Huintjes. Freisewinkel ist nicht überrascht: „Draußen verwende ich bereits einen Rollator“, sagt sie.

## Tipps beim Rollator-Parcours

Am achten geriatrischen Gesundheitstag informiert sie sich an verschiedenen Stationen über mögliche Probleme, Vorsorge und Hilfsmittel im Alter. Im Raum nebenan puzzelt Gerd Jansen konzentriert mit Ergotherapeutin Charlene Deleate. „Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, seine Feinmotorik und Gehirnleistung zu trainieren“, erklärt die Ergotherapeutin. Während die Sitznachbarn flechten, Muster legen und mit Pinzetten üben, faltet Ingeborg Jansen Origami.



Zum Programm des Tags der offenen Tür gehörte auch eine Blutzuckermessung.

mi. „Ich komme jedes Jahr, um mich zu informieren, was es so gibt“, sagt die 75-Jährige. Ein wenig Angst vor dem Älterwerden habe sie schon. „Da ist es gut, wenn man weiß, was auf einen zukommt und was es für Hilfen gibt“, so Jansen.

Dr. Olaf Hagen, Chefarzt der Geriatrie, freut sich über den regen Andrang. „Neu in diesem Jahr ist das Balancegerät und die Schluckdiagnostik“, so Hagen. Der Tag der offenen Tür gebe Besuchern die Möglichkeit, das Haus samt seinem interdisziplinären Ansatz kennenzulernen. Gabi Lasch ist gekommen, weil ihr Vater unter

Schluckbeschwerden leidet. Logopädin Petra Koester gibt Tipps: Sie zeigt Nahrungsergänzungsmittel und einfache Kost bei Schluckbeschwerden. Ebenso erklärt sie Essensregeln bei Demenz: „Das Essen darf nicht zu heiß sein, man muss sich Zeit nehmen und darf nicht durch Gespräche ablenken“, so Koester. Und: „Es hilft, wenn Tischdecke und Teller eine unterschiedliche Farbe haben. Das ist leichter zu erkennen“, sagt die Logopädin. Während Astrid Böcker spezielle Kochbücher für den Knochenhalt vorstellt und Praxisanleiter Stefan Zimmer im Demo-

## Alle Stationen arbeiten vernetzt

Das **Lindener Zentrum für Altersmedizin und Pflege** (LiZAP) vereint unter dem Dach der Augusta Kliniken Bochum Hattingen sowohl Gerontopsychiatrie, Ambulante Pflege, Kurzzeitpflege als auch ein Altenheim. Der Behandlungsansatz ist dabei interdisziplinär: Alle Stationen arbeiten vernetzt.

Der **Geriatrische Gesundheitstag** findet alle zwei Jahre statt. Die Vorträge der Fachärzte thematisierten beispielsweise Schluckstörungen, Alterstraumatologie und Entlassmanagement. Auch ein kleiner Lungenfunktionstest, eine Knochendichtemessung und ein Hirnleistungstest waren möglich.

Raum Bandscheibenprothesen und künstliche Kniegelenke zeigt, durchquert Erika Knicht den Rollator-Parcours. „Ich habe einen Trick gelernt, um einfacher auf Bürgersteige zu kommen“, freut sie sich. Fit ins Alter und fit im Alter – das sei ihr Motto.