



Altwerden – eine lebenslange Aufgabe

Mit 15 Tipps Zwäg ins Alter



Altwerden als lebenslange Aufgabe

1. Körperlich, geistig und sozial aktiv sein

Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern. Sie können durch Ihr Verhalten in jungen Jahren entscheidend dazu beitragen, dass Sie ein hohes Alter in Gesundheit und Selbständigkeit erreichen.

2. In jedem Lebensalter gesundheitsbewusst leben

Achten Sie also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel. Gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um, und versuchen Sie lang anhaltende körperliche und seelische Überlastung zu vermeiden.

3. Vorsorgemaßnahmen nutzen

So können Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun und auf welche Weise Sie zu einem gesunden Altwerden beitragen können.



4. Den Lebensstil positiv verändern

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits eingetretenen Risikofaktoren, wie zum Beispiel Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.

5. Sich auf das Alter vorbereiten

Setzen Sie sich mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben, zum Beispiel auf den Berufsaustritt, vor. Fragen Sie sich mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen können. Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an Ihre Wohnung. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln oder der Umzug in eine andere Wohnung sind für den Erhalt der Selbständigkeit wichtig. Fragen Sie Fachpersonen vor Ort, die Wohnberatungen anbieten.



Aktives und selbstverantwortliches Leben im Alter

6. Freie Zeit um Neues zu lernen

Fahren Sie mit körperlichen, geistigen und sozialen Aktivitäten die Sie in früheren Lebensjahren ausgeübt haben auch im Alter weiter. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren.

Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt, zum Beispiel im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs, auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklung für sich selbst nutzen können.

7. Offen bleiben für Neues

Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen. Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.



8. Das Alter als Chance

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern. Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

9. Auch im Alter Kontakte pflegen

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde, Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

10. Die Zärtlichkeit hört nicht auf

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zu Zufriedenheit und körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen.



11. Ihr Körper kann was

Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist.

Alter ist keine Krankheit – Selbständigkeit erhalten und wiedererlangen

12. Gesundheit ist keine Frage des Alters

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit und Selbständigkeit zu erhalten. Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbständigen Lebensführung ein.

13. Krankheit nicht einfach hinnehmen

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmässige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig. Beachten Sie,



dass Ihnen bei Beeinträchtigung des Hör- und Sehvermögens geholfen werden kann. Nehmen Sie auch diese nicht einfach hin. Sprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über Hilfsmittel und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden.

Wenn Sie durch Erkrankung in Ihrer Selbständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich die Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die möglichen Rehabilitationserfolge. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation nur erfolgreich sein kann, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbständigkeit wiederzuerlangen.

14. Gute Hilfe und Pflege ist wichtig

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe oder Pflege nicht Selbständigkeit oder Selbstverantwortung genommen wird, sondern dass diese erhalten und gefördert werden.

Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.



15. Mut zur Selbständigkeit

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am besten fertig werden, was Ihnen gut tun könnte, mit welchen Menschen Sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen diese Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbständigkeit zu stark eingeschränkt sehen.

Quelle: Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., Gesundheit im Alter, Broschüre Nr. 1, Seelisch in Balance – geistig in Top Form, S. 10, 11, 12

PRO SENECTUTE

Zwäg ins Alter

Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern, mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera