



Selbständig alt werden

Was können LIONS tun, um ein Altern
in Würde und Selbständigkeit zu
ermöglichen?

Übersicht



- Engagement für Ältere
- Demographie Konkret
- Alzheimer Prävention

- Sturzprävention
- Selbständig im Alter
- Instant Aging

- We Serve – Lions packen an
- Kompetenzkreis LIGA

Engagement für Ältere



- Das Altern der Gesellschaft wird unser Zusammenleben drastisch verändern
- Die LIGA für Ältere übersetzt das abstrakte Problem in **konkrete** Handlungsfelder
- Jeder von uns kann im Alter zum Pflegefall werden
- Prävention kann dies lange hinauszögern



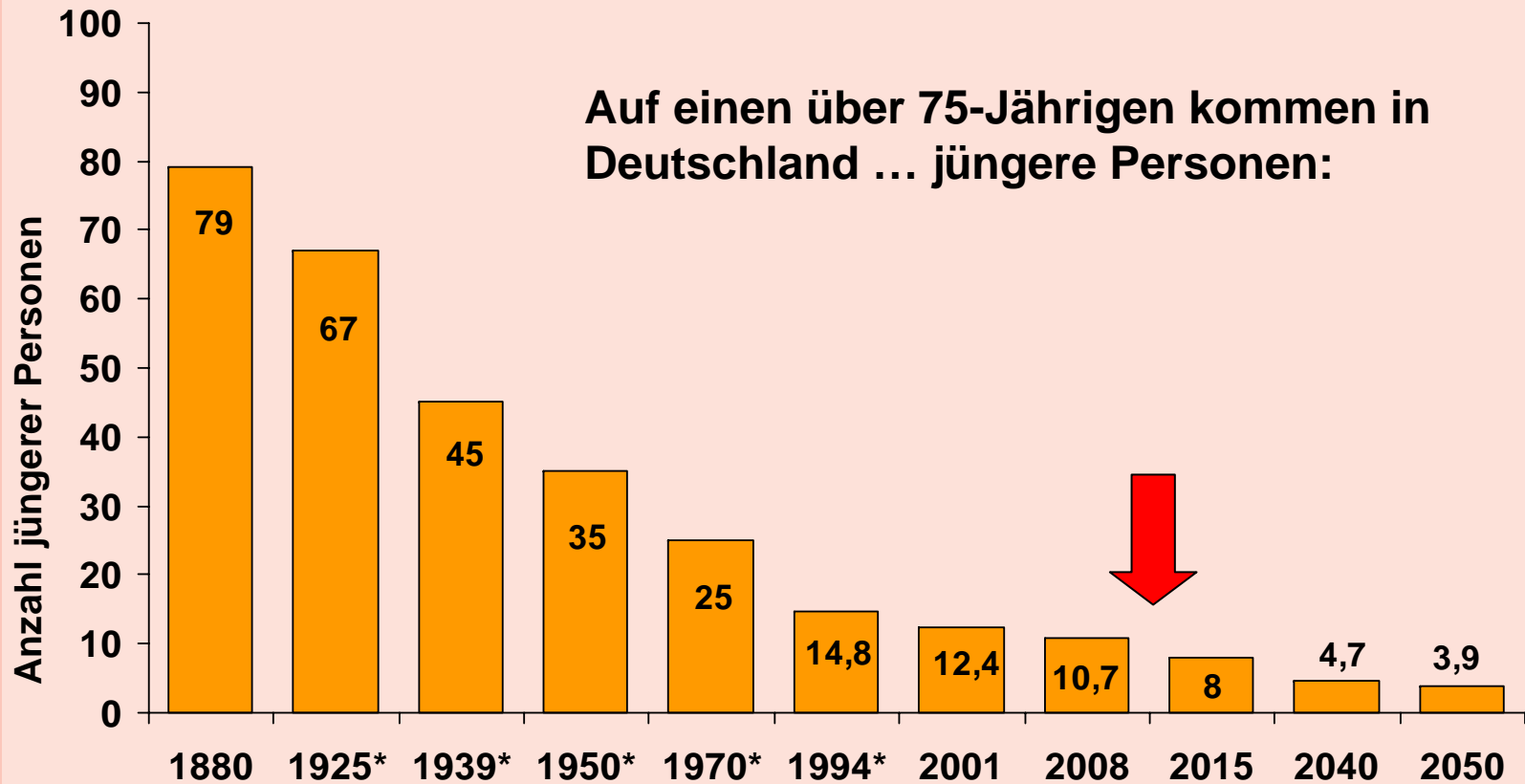
Unsere Gesellschaft altert

Zum Pflegen ist keiner mehr da
Bevölkerungsrückgang in der Fläche
Top 3 Gründe für Pflegefälle

Zum Pflegen ist keiner mehr da!

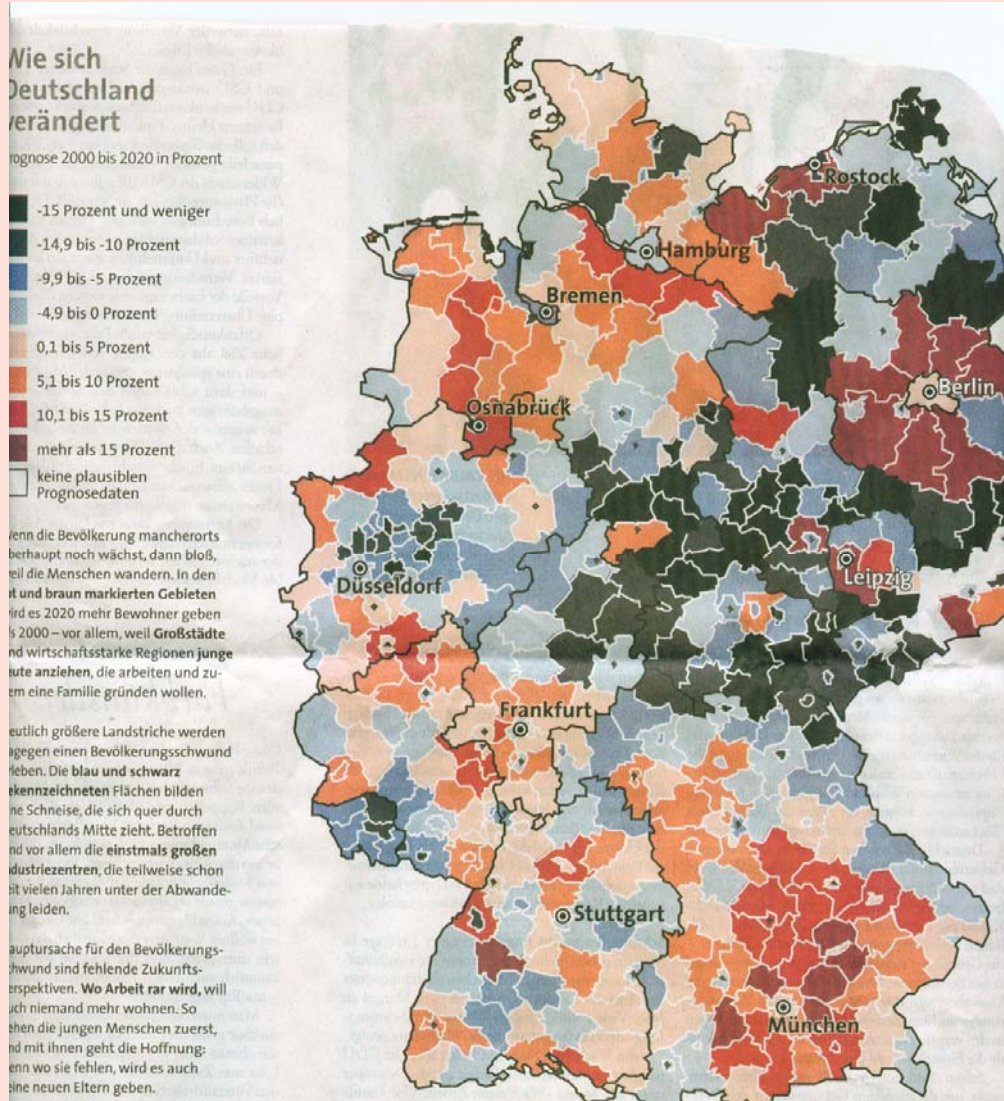


Liga für Ältere



Quellen im Anhang

Bevölkerungsrückgang in der Fläche



Prognose von 2000 bis 2020 in Prozent

Ländliche Regionen: -15%



Ballungsgebiete: +15%



Quellen im Anhang

Top 3 Gründe zum Pflegefall zu werden



- Demenz
 - insbesondere Alzheimer
 - mit Abstand häufigste Ursache
- Schlaganfall
- Inkontinenz



Hilfe zur Selbsthilfe

Die Ziele:

Selbständigkeit möglichst lange erhalten

Pflegezeit verkürzen

Pflege so spät wie möglich einsetzen lassen

In Bewegung bleiben

- Sturzprophylaxe
 - Tipp: *Bewegungsparks* finanzieren
- Bewegungstraining
 - Programm zusammen mit dem Deutschen Turnerbund DTB
- Sturzprävention im Altenheim



Regelmäßige körperliche Aktivitäten ...

- steigern Lebensfreude und Vitalität
- vermindern Krankheitsbeschwerden = Krankheitsprävention
- beugen Verletzungen vor durch kräftige Muskeln und Gelenke
- stärken die Immunfunktion
- fördern das psychische Wohlbefinden
- fördern und erweitern soziale Kontakte (wirkt der Vereinsamung im Alter entgegen)
- erhalten die geistige Leistungsfähigkeit und verbessern die Gedächtnisleistung

Themenschwerpunkte



SimA[®] =
Selbständigkeit im Alter



- Demenz-Prävention ist möglich!
- Aktivität ist Garant für lange Selbständigkeit ohne Demenz
- *„Wer körperlich UND geistig rastet, der rostet“*
- SimA[®] ist ein wissenschaftlich gesichertes Präventionsprogramm für alle zwischen 50 und 100

Demenzprävention im weiteren Sinne



- **Protektive Aktivitäten:**
Alle fordernde Tätigkeiten wie z.B. Reisen, schwieriges Stricken, anspruchsvolle Gartenarbeit, Vereinsarbeit im Vorstand, Schach, Backgammon, Bridge, üben neuer Musikstücke, mindestens 2 km täglich laufen, aber auch wissenschaftliche Trainingsprogramme
- **Nicht protektive Aktivitäten**
Alle Routinetätigkeiten wie z.B. TV-Konsum, Lesen, Gesellschaftsspiele, Kreuzworträtsel lösen, stets gleiche Musikstücke spielen, passive Mitgliedschaft in einem Senioren-Club, usw.

SimA[®] – Beispiele



- **Gedächtnistraining:**

Wie heißt die Raststätte, die auf dem Autobahnschild angekündigt wird?

Wie weit ist die Raststätte noch entfernt?

Ihr Tank ist schon relativ leer. Kann man an der Raststätte tanken?

Wenn nein, wie weit ist es bis zur nächsten Tankstelle?

Sie müssten dringend ein Telefongespräch führen, ist dies an der Raststätte möglich?

Kann man dort auch essen?



- **Motorisches Training**

Einfache Hilfsmittel genügen
(Quelle im Anhang)



Instant Aging = Selbsterfahrung des Alterns



- Altersbedingte Krankheitsbilder werden mit Hilfsmitteln simuliert
- Ziel in der Ausbildung
 - Perspektivenübernahme
 - Empathie schaffen
- Simulierte Krankheitsbilder
 - Grundeinschränkungen (Big 5)
 - Bewegungsdefizite der Fingergrundgelenke
 - Hemiparese
 - M.Parkinson (v.a. motorische Defizite)

Instant Aging in der Ausbildung



- Ausbildung u.a. für ...
 - Pflegepersonal
 - Mediziner
 - Busfahrer





Liga für Ältere



Aufgabe für LEOS und LIONS

So kann Ihr Club aktiv werden!



Activities für Ältere



- **Finanzielle Unterstützung**
 - Instant-Aging-Sets beschaffen
 - Ausbildung SIMA-Trainer bezahlen
 - Geräte für Bewegungsparks kaufen
- **Persönliches Engagement**
 - Ehrenamtlich Ältere in Pflegeheimen aktivieren
- **Lobbyarbeit unterstützen**
 - Club-Mitgliedschaft in der Liga
 - Seniorenbeauftragten im Club wählen



Kompetenzkreis LIGA



- Die LIGA für Ältere versteht sich als Kompetenzkreis in LIONS
- Die LIGA findet Felder, in denen sich LIONS erfolgreich engagieren können
- Leistet Lobbyarbeit und vertritt LIONS-Positionen in Altersfragen, z.B. in BAGSO
- Setzt sich ein für das Altern der Gesellschaft ohne Generationenkonflikt



Kuratorium der LIGA



- Das wissenschaftliche Kuratorium unterstützt die Arbeit der LIGA
 - Dr. Walter Swoboda, Würzburg
 - Prof. Dr. Wolf D. Oswald, Nürnberg-Erlangen
 - Prof. Dr. Hans Martin Sass, Washington DC
 - Prof. Dr. Elisabeth Steinhagen-Thiessen, Berlin
 - Prof. Dr. Ludger Veelken, Dortmund





Liga für Aeltere

Unterstützen Sie die LIGA für Aeltere e.V.

Mehr Informationen erhalten Sie bei
PDG Dr.Hanns-Otto Strumm
Joseph-Görres-Str.84, 55606 Kirn/ Deutschland
Telefon: +49 700 37787866
Telefax: +49 6752 96061
drstrumm@villa-natura.de
<http://www.liga-fuer-aeltere.de/>

Quellennachweis



- **Alle Folien**
Logo der Liga: © 2005-2010 Liga für Ältere e.V.
Ginkgoblatt: Nutzung freigegeben Marietta Daum
- **Zum Pflegen ist keiner mehr da**
© 2009 Prof. Dr. W. D. Oswald: Universität Erlangen
Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz.
Statistisches Bundesamt (2006). 11. Koordinierte
Bevölkerungsvorausberechnung (Variante 1-WE-1EJ)
- **Bewegungsparks (Seite 9, u. 10)**
© Stadt Nürnberg, SportService, Hauptmarkt 17, 90403 Nürnberg,
http://www.nuernberg.de/imperia/md/sportservice/dokumente/projekte/senioren/infoblatt_bewegungspark_final_minimiert.pdf
- **SimA[®]**
SimA[®] basic – Gedächtnistraining und Psychomotorik
Geistig und körperlich fit zwischen 50 und 100.
Hogrefe, Göttingen (2005)

Quellennachweis



- **Alle Folien**

Logo der Liga: © 2005-2010 Liga für Ältere e.V.

Ginkgoblatt: Nutzung freigegeben Marietta Daum

- **Geburtenrückgang in der Fläche**

© aus INKAR 2009, CD-ROM, Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung im Bundesamt für Bauwesen und Raumordnung