

Bundessenioren

AKTIV und GESUND

ÄLTER WERDEN

Seien Sie in jedem Lebensalter körperlich, geistig und sozial aktiv!

Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern. Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten schon in jungen Jahren entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbstständigkeit erreichen.

Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst!

Achten Sie auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung. Vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel. Gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um. Vermeiden Sie lang anhaltende körperliche und seelische Überlastungen.

Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen!

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

Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu 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 eingetragene Risikofaktoren – wie z. B. Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht – einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.

Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor!

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten wollen. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben vor.

Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an die Wohnung. Durch Veränderungen in Ihrer Wohnung können Sie dazu beitragen, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln oder der Umzug in eine andere Wohnung sind für die Erhaltung Ihrer Selbstständigkeit wichtig. Fragen Sie Ihren Arzt oder nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erfahren Sie auch, ob Sie mit finanzieller Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen rechnen können.

Aktives und selbstverantwortliches Leben im Alter

Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen!

Setzen Sie körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. 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 Ihrer Umwelt (z. B. im Bereich Technik, der Medien, des Verkehrs) auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.

Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen!

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 freuen können und wenn Sie bei belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

Begreifen Sie das Alter als Chance!

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

Pflegen Sie auch im Alter Kontakte!

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

Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance!

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

Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu!

Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten dadurch Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr 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 – Selbstständigkeit erhalten oder wieder erlangen

Gesundheit ist keine Frage des Alters!

Fragen Sie sich immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbstständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Bedenken Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbstständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin!

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 Einbußen des Seh- oder Hörvermögens geholfen werden kann. Nehmen Sie auch diese nicht einfach hin! Sprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über bestehende Hilfsmittel und nutzen Sie diese, wenn Sie verordnet werden.

Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbstständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich eine Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die möglichen Rehabilitationserfolge in Ihrem speziellen Fall. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation nur erfolgreich sein kann, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbstständigkeit wieder zu erlangen.

Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege!

Wenn Sie hilfsbedürftig und pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe und Pflege nicht die Selbstständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie mit darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erfahren.

Haben Sie Mut zur Selbstständigkeit!

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 die Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um diese Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbstständigkeit zu stark eingeschränkt sehen.

Die Regeln für gesundes Älterwerden wurden von Prof. Dr. Andreas Kruse, Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität in Heidelberg im Auftrag der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. Bonn anlässlich des Weltgesundheitsstages entwickelt.

DPVKOM-Senioren – AKTIV ÄLTER WERDEN

Herausgeber: DPVKOM-Bundessenioren • Postfach 14 31 • 53004 Bonn • Tel. (02 28) 9 11 40-0 • www.dpvkom.de