

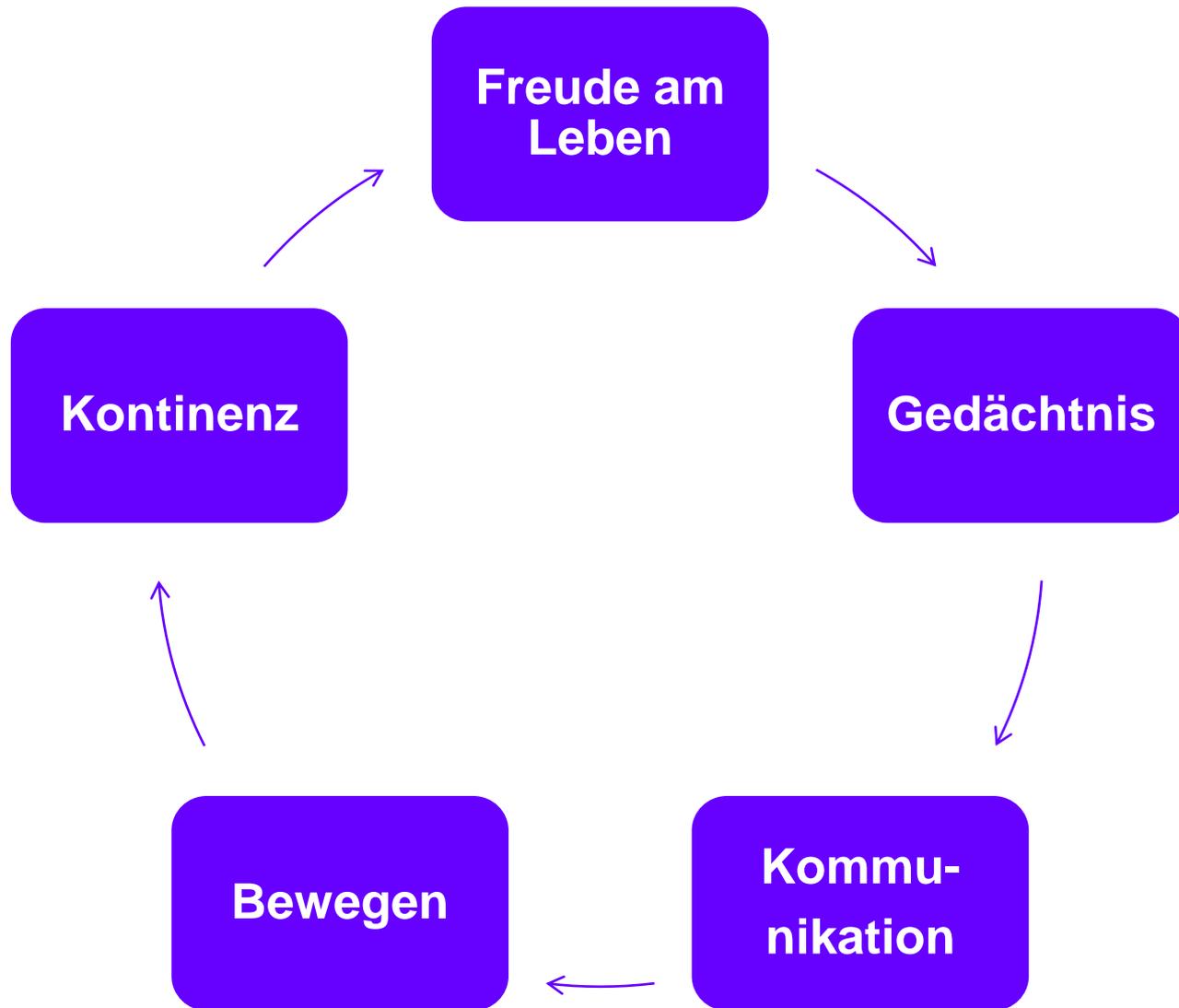


Mobil und fit im Alter für Körper und Geist

**Bürgersprechstunde Okt. 2017
Im Haus Reginalda**

Dr. med. Thomas Günnewig

Mobil und fit im Alter



Mobilität im Alter



Wie kann man dem Schlaganfall vorbeugen?



● **Regelmäßig Blutdruck kontrollieren**

- erhöhten Blutdruck senken
- mindert Risiko 30-40%
- verordnete Medikamente regelmäßig einnehmen
- Normwerte bis 135 / bis 85 mmHg



● **Ausreichende körperliche Bewegung**

- Risiko um 20 – 50% gemindert



Schlaganfallrisiko durch Rauchen



Männer 2,5 fach
Frauen 4-fach

Positive Veränderungen nach dem Rauchstopp

Nach 20 Minuten
Puls und Blutdruck sinken auf
normale Werte

Nach 1 Tag
Herzinfarktrisiko
ist gesunken

Nach 2 Wochen
bis 3 Monaten
Lungenfunktion verbessert sich
verbessern sich

Nach 5 Jahren
Risiko an Lungenkrebs zu
sterben, ist um die Hälfte
gesunken

Nach 15 Jahren
Herzinfarkt-Risiko gleicht
dem eines Nichtraucher



Nach 8 Stunden
Sauerstoffpegel im
Blut ist angestiegen

Nach 2 Tagen
Geruchs- und Geschmackssinn
verbessern sich

Nach 1 Jahr
Risiko von Sauerstoffmangel des Herz-
muskels sinkt um die Hälfte

Nach 10 Jahren
Lungenkrebs-Risiko hat sich
normalisiert



Mobil im Alter

- Moderate körperliche Aktivität von 30 Min. tgl.
 - Ziel: Mehrverbrauch von 200 kcal./Tag
 - Unterteilung der Belastungsintervalle in jeweils 10 Min. möglich
 - Belastungsintensität sollte Gehen mit einer Geschwindigkeit von 5 km/Std. entsprechen
 - geringe Gefahr von Sportverletzung bzw. Herzinfarkt
 - Alternativ
 - Nordic walking, Fahrradergometer zu Hause, Schwimmen
- Vorbeugung gegen
Herzinfarkt, Demenz,
Depression und Schlaganfall**

Wie kann man dem Schlaganfall vorbeugen?



- **Übergewicht verringern**
- **Blutfettwerte reduzieren**
 - Margarine statt Butter
- **Gemüse statt Fleisch**
- **Obst statt Torte**



Wenig Alkohol

- **Nicht rauchen**



Ein Glas Rotwein am Abend?





Kaffee und Schlaganfall



- „Kaffeekonsum und Schlaganfallrisiko bei Frauen“
- Schwedische Mammografiestudie über 10,4 Jahre an 34.670 Frauen
 - Weniger als 1 Tasse Kaffee/Tag RR = 1,0
 - 1-2 Tassen/Tag: RR 0,78
 - 3-4 Tassen/Tag: RR 0,75
 - 5 oder mehr Tassen/Tag: RR 0,77

Larsson SC et al..Stroke 2011 Apr;42(4):908-12. Epub 2011 Mar 10



Kaffee und Schlaganfall



- Kaffeekonsum Stand 2017
- Moderater Konsum bis 5 Tassen täglich positiv, größere Mengen seltener schädlich
 - Neutral bis positiv gegen Schlaganfall, Herzinfarkt
 - Fraglich positiv bei Parkinson und Demenz
- Gesundheitsaspekte sind kein Grund Kaffee trinken zu beginnen
- Selten genetische Unverträglichkeit für Kaffee



Salz und Schlaganfall



- 5 gr. Salz am Tag = 1 Teelöffel
- Lt. WHO steigt bei Verzehr von tgl. 10 statt 5 Gramm Salz das Schlaganfallrisiko langfristig um 23%
- 17% erhöhtes Risiko für Herzinfarkt oder andere Herz-Kreislaufkrankungen
- Das meiste Salz gelangt nicht beim Kochen ins Essen
- Salz ist bereits in Fertigprodukten und Grundnahrungsmitteln wie Brot, Käse und Wurst enthalten

Strazzullo P et al. BMJ 2009; 339: b4567



Fit oder nicht fit im Alter



Sehvermögen

Hörvermögen

Gleichgewicht

Muskelkraft

Vergesslichkeit / Demenz

Untergewicht / Übergewicht

Gangstörung

Gelenkerkrankungen

Polypharmazie / Schlaftabletten



Training **Smangel**

Bettruhe im Alter



- **1 Woche Liegen im Bett**
Muskelkraft um 20-30% reduziert
- **Risiko für Pflegebedürftigkeit**
4 Wochen verringerte körperlicher Aktivität 5-faches Risiko
4 Wochen Bettruhe 61-faches Risiko

Gill TM et al., JAMA 2004; 292: 2115–24

Aufbau der Muskelkraft im Alter



- **Muskeltraining**
- **Eiweiß reiche Diät**
 - **Nicht nur Fleisch**
 - **Fisch**
 - **Hülsenfrüchte**
- **Empfehlung Deutscher Geriatrie Kongress Sept. 2017**
Vortrag Prof. Cederholm, Universität Uppsala, Schweden
„Mit guter Ernährung lässt sich Muskelschwund bremsen“

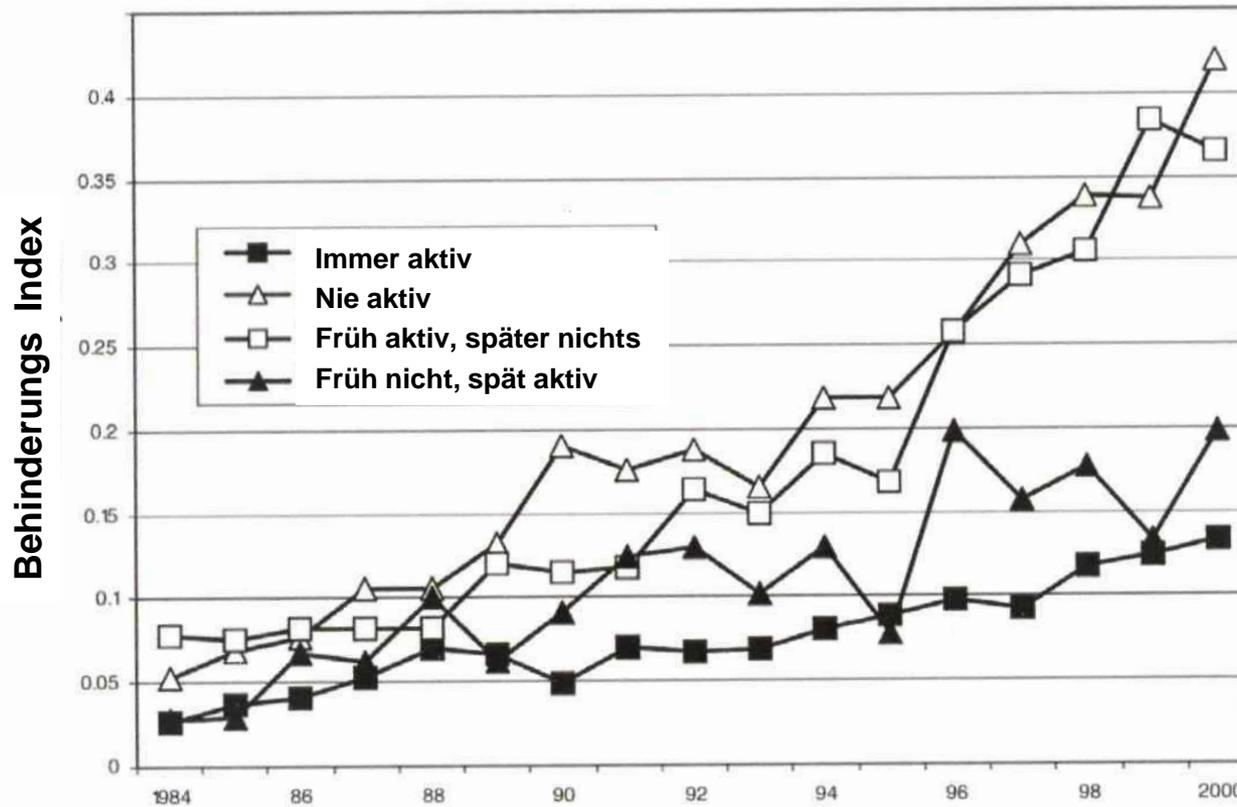


Dr. Tommy Cederholm
Professor, Uppsala University, Sweden
"Nutrition Intervention in Malnourished
Old Adults – Is It Worthwhile?"



Aktivitätsgrad und Behinderung im Alter

Behinderung im Zeitverlauf



Berk et al., 2006

Beobachtungszeitraum 16 Jahre

- 549 Teilnehmer
- 73% Männer
- Im Mittel 74 Jahre alt

**Training lohnt sich
auch in später
Lebensphase**

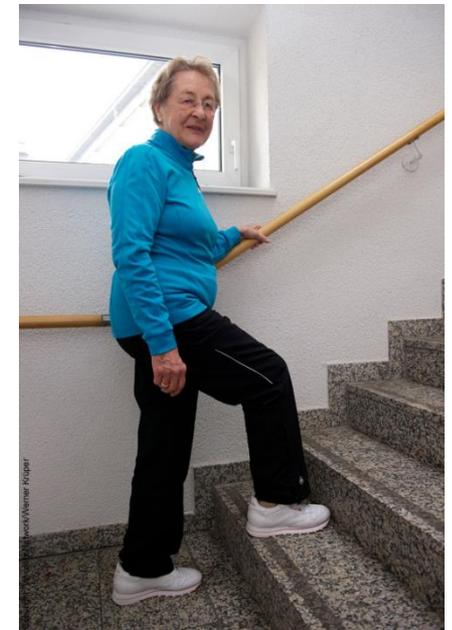
Der kleine Fitness Check



Chair rising Test

5 x Aufstehen vom Stuhl ohne Hilfe der Arme

Zeit > 11 Sek. = Sturzgefährdung



Fit für?



Abteilung Geriatrie/Neurologie

Gymnastik zu Hause



„Wer rastet, der rostet“



Abteilung Geriatrie/Neurologie

Gymnastik zu Hause



„Wer rastet, der rostet“



Abteilung Geriatrie/Neurologie

Gymnastik zu Hause



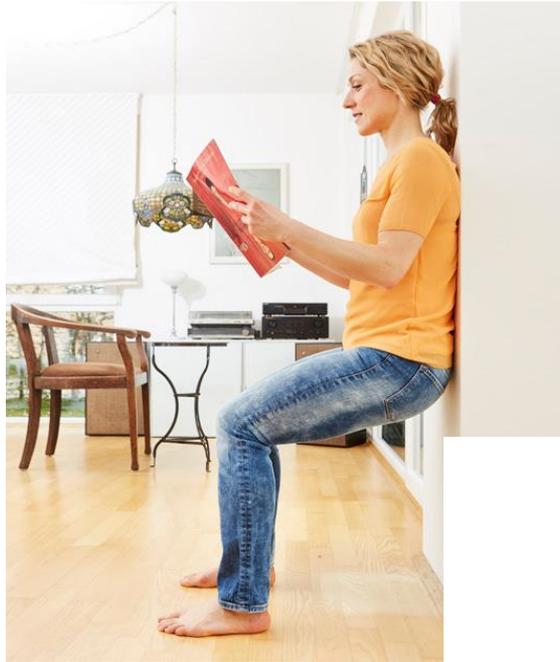
„Wer rastet, der rostet“

Gleichgewicht üben





Die richtigen Übungen für den richtigen Grad der Fitness



Tipp fürs Alter

„Turne bis zur Urne“



- **Immer in Bewegung bleiben**
 - **Schneller Spaziergang**
 - **Nordic Walking**
- **Regelmäßig Sport treiben**
- **Belastungsangepasster Seniorensport**
- **Sturzpräventionstraining**
- **Reha-Sportgruppen**
- **Fitness-Training**
- **Bei Behinderung immer individuelles Programm**

- **Es ist nie zu spät !!!**



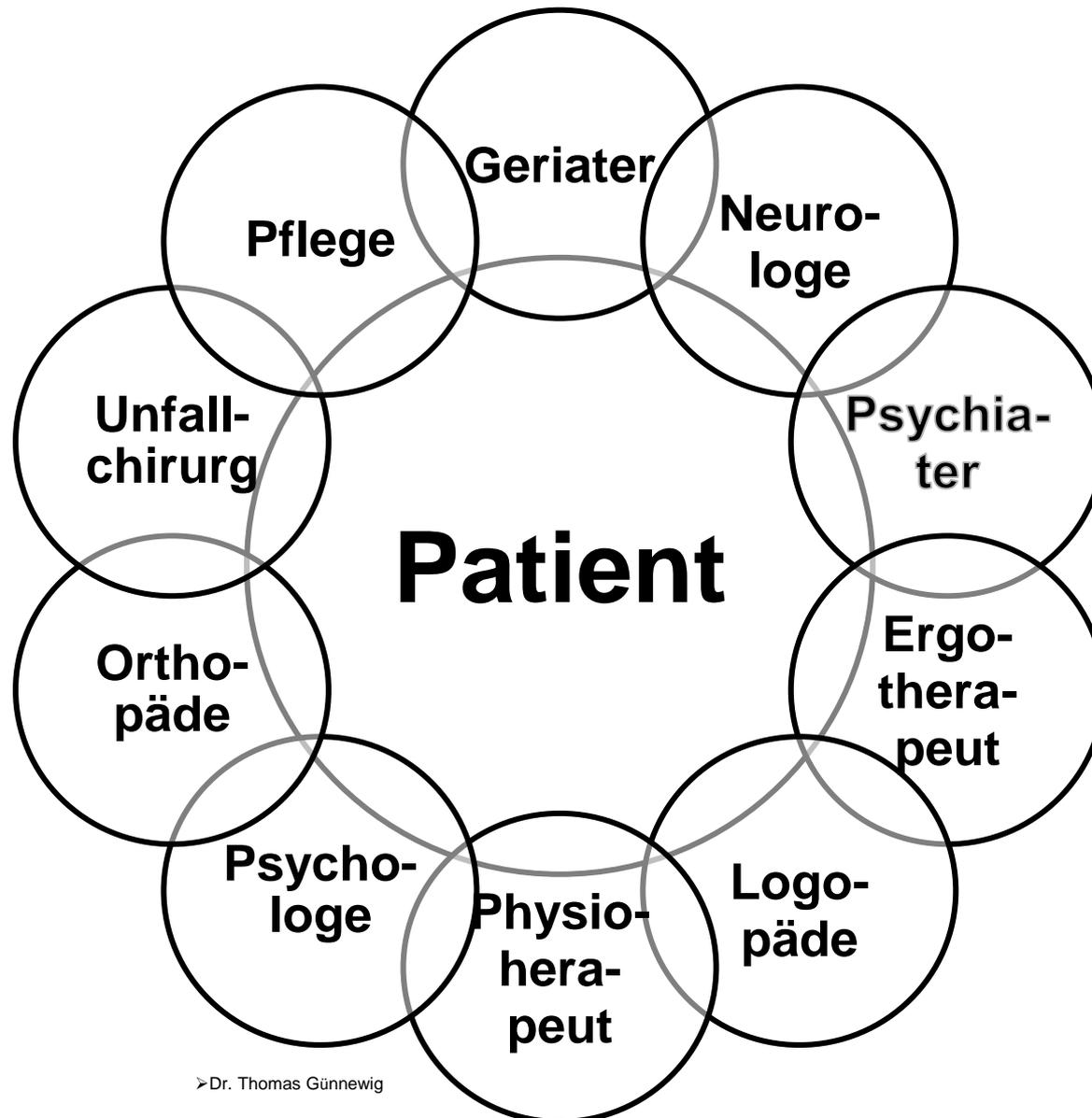
Wenn es dann doch anders kommt.....



- **Immobil durch Krankheit**
 - **Sturz und / oder Knochenbruch**
 - **Nach Operationen**
 - **Nach schweren Erkrankungen**
 - **Infektionen, Intensivstation**
 - **Trainingsmangel bei Multimorbidität**



Teamarbeit zur Mobilität



Teamarbeit Mobilität

Komplextherapie ca. 20 mal je 30 min. in 2 Wochen

- Muskelkraftaufbau
- Transfertraining
- Anziehtraining
- Gleichgewichtstraining
- Koordination, Reaktion



Komplextherapie ca. 20 mal je 30 min. in 2 Wochen

- **Gangtraining**
- **Ausdauertraining**
- **Schuhwerkberatung**
- **Hilfmittelberatung und -eingewöhnung**
- **Wohnberatung – Stadt Recklinghausen**

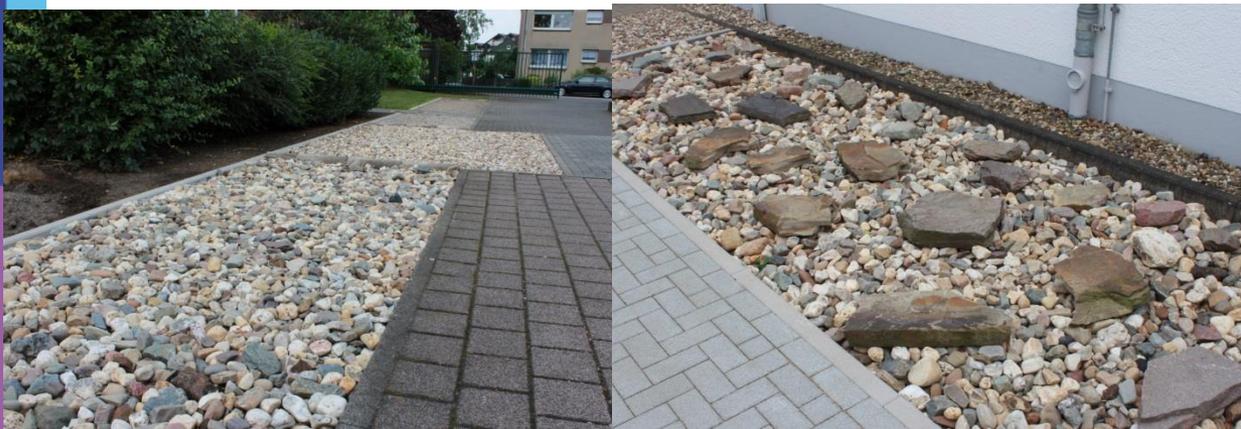


Zentrum für Gangstörungen Elisabeth Krankenhaus Recklinghausen



➤ Therapieangebote

- Bewegungstraining
- Wii gesteuertes Gleichgewichtstraining
- Gangparcours drinnen
- Gangparcours draußen
 - Realitätsorientiertes Gangtraining



Teambesprechung - Therapieplanung



**Ergotherapie -Physiotherapie
Sprachtherapie – Psychologie
Ärzte - Pflege**

Nach dem Krankenhaus.....



- **Wenn man wieder fit geworden ist....**
 - **Nicht untätig werden**
 - **Täglich 2 x 15 min. weiter üben**
 - **Wunschaktivität für die Gangsicheren**
 - **Sichere Übungen mit Seniorengymnastik für Gangwackelige**

Abteilung Geriatrie/Neurologie

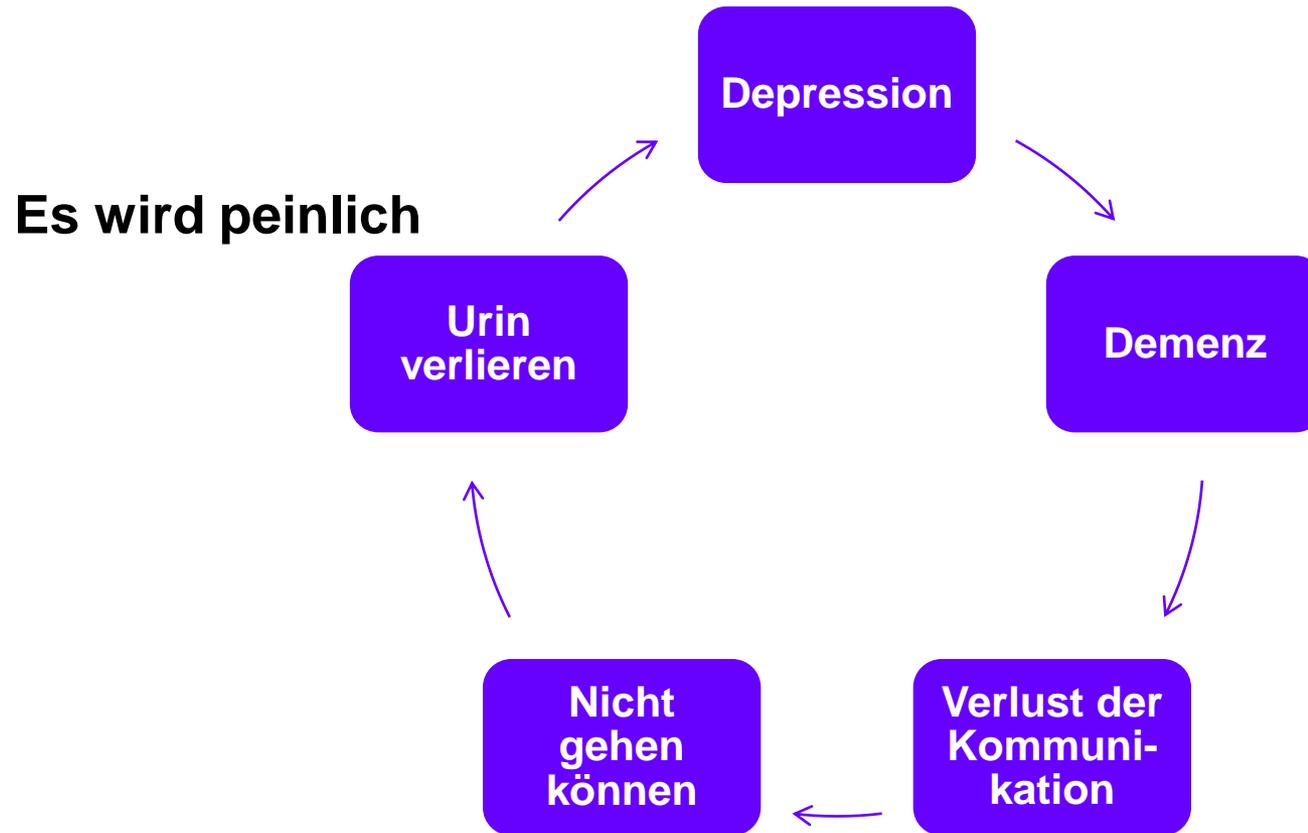
Gymnastik
zu Hause



„Wer rastet, der rostet“



Mobil und fit im Alter





Es wird peinlich.....

- **Urin halten fällt schwer**
 - Man traut sich nicht mehr raus
 - Was tun?

- **Den Arzt ansprechen**
 - Harnwegsinfekte behandeln
 - Prostatavergrößerung – Medikamente oder Operation
 - Medikamente gegen Harndrang
 - Beckenbodengymnastik
 - Altersgerechte Übungen



1 Beine spreizen, Hände auf Gesäß. Beckenbodenmuskel nach oben und innen ziehen. Die Hände kontrollieren, dass Sie nicht die Gesäßmuskulatur nutzen.

2

Sie legen sich auf den Bauch und winkeln ein Bein an. Spannen Sie so Ihre Beckenbodenmuskeln an.

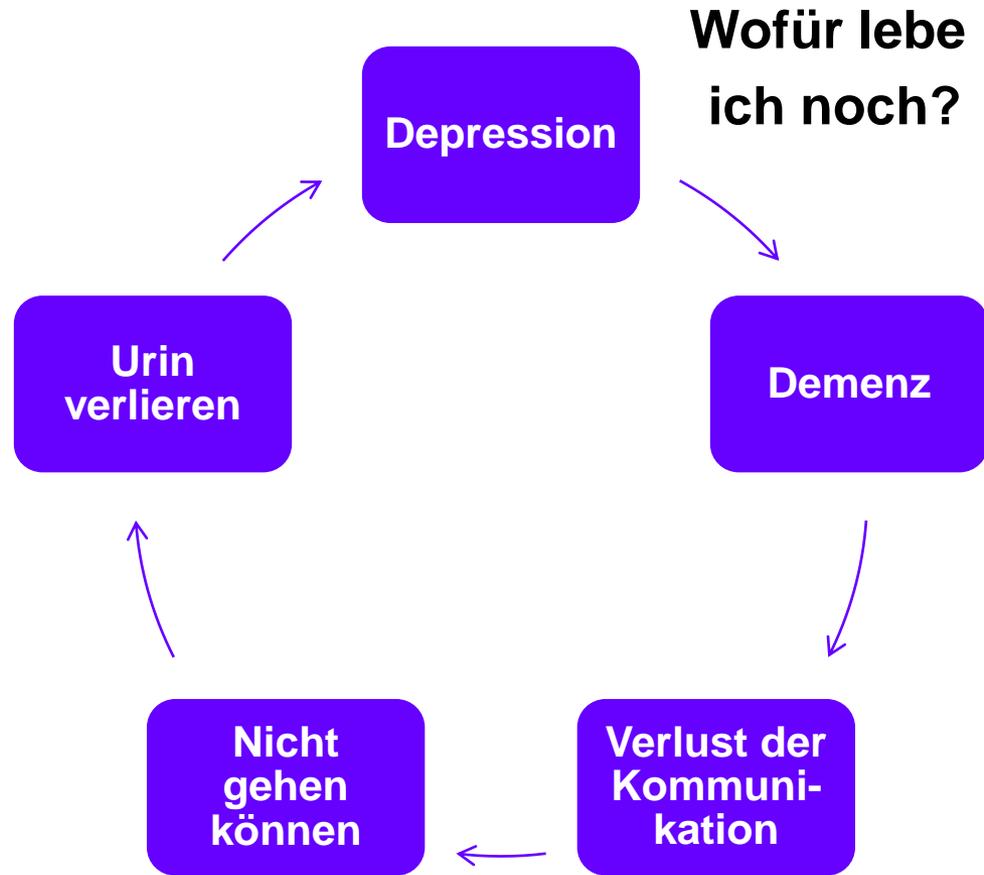


3

Sie hocken sich auf die gespreizten Knie und Ellbogen, Fußspitzen zusammen. Kopf auf die Hände. Nun ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln zusammen.



Mobil und fit im Alter



Entstehungsgründe einer Depression



- **Isolation, Vereinsamung, Partnerverlust**
- **Rollenverlust (Berentung, keine Aufgaben im Alltag, subjektiv Nutzlosigkeit)**
- **Entwurzelung (Wohnortwechsel, Seniorenheimunterbringung)**
- **Finanzielle Probleme mit eingeschränkter Lebensgestaltung**
- **Verwerfungen im Familiensystem**
- **Körperkrankheiten, Schmerzen**

Symptome einer Depression im Alter



- Herabgestimmt sein
- Grübeln, Unruhe
- Schwunglosigkeit über mindestens 2 Wochen
- Aktivitäten fehlen
- Ängste
- Schlafstörung, Appetitverlust
- Fehlender Lebenswille
- Schwer fassbare Körperbeschwerden

**Dauer mindestens
2 Wochen**

Therapie der Depression



- **Behandelbare Krankheit im Alter, kein Schicksal**
- **Den Arzt ansprechen**
- **Bezugsperson ins Vertrauen ziehen**
- **Depressionsmedikamente machen **NIE** abhängig**
- **Reden – Arztgespräch – Psychotherapie**
- **Alkohol reduzieren / meiden**

Altersdepression – Vorbeugung

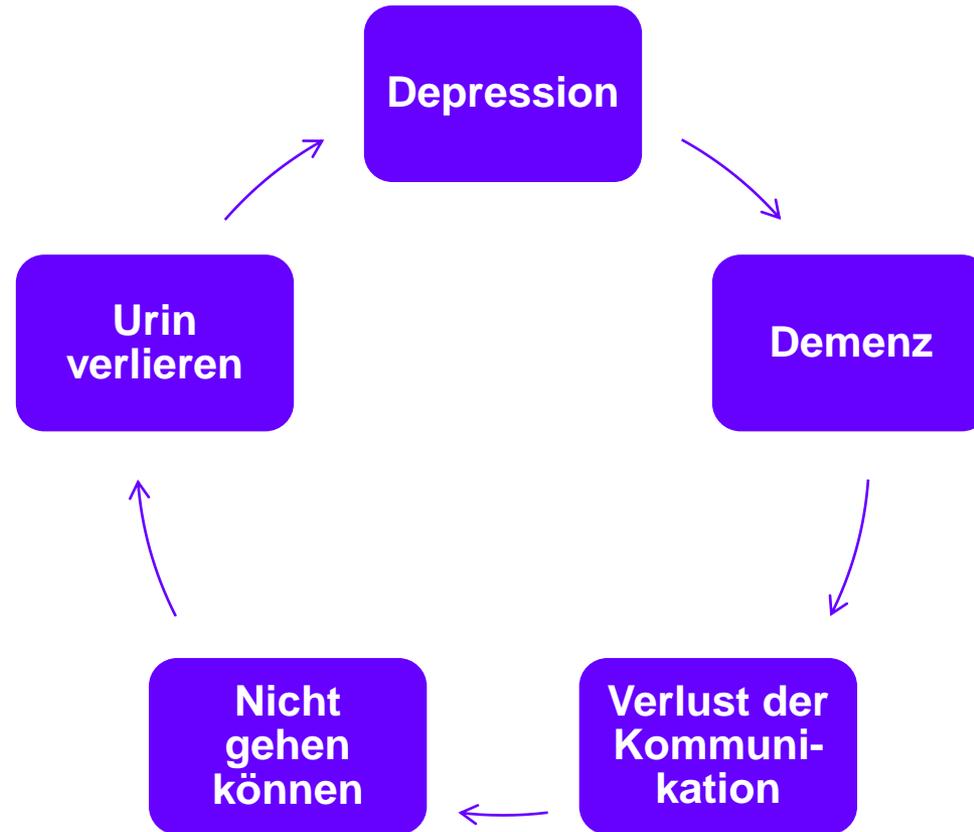


- **Kommunikation - Familie und Freunde, Wohnform**
- **Soziale Aktivität – Aufgaben, Hobbies, Vereine**
- **Geistige Aktivität u. Tagesstruktur beibehalten**
- **Vorhandene Ressourcen auch nutzen**
- **Körperliche Bewegung - Mobilität erhalten**
- **Akzeptanz der Alterung – Toleranz gegenüber Beeinträchtigung**
- **Gute Behandlung körperlicher Erkrankungen**

- **Für die Jüngeren**
 - **Frühzeitig Interessen beibehalten oder neu entwickeln**
 - **Rollenverlusten gegenplanen**
 - **Berufsausstieg gezielt planen**



Mobil und fit im Alter



**Ich
vergesse
alles**

Demenz- Vorbeugung



■ Gesichert ist, dass

- körperliches Training das Lernvermögen bei gesunden 65 Jährigen verbessert
- ein individuelles Förderprogramm für Interessen und geistiges Training dem kognitiven Abbau vorbeugt
- eine 30% Kalorienreduktion Menschenaffen weniger schnell Altern läßt (Insulinhypothese)
- der größte Bevölkerungsanteil über 100 Jähriger in Japan auf einer Fischerinsel lebt
- Rauchen Demenz fördert
- geringe Alkoholmenge (wahrscheinlich) vor Demenz schützen
- eine gute Blutdruckeinstellung vor Demenz schützt



- **Als positiv erwies sich folgende Diät**
 - Hülsenfrüchte, Obst, ungesättigte Fette, zumeist Olivenöl, Fisch und moderater Konsum von Alkohol
 - Verzicht auf tierische Fette und Fleisch

- **Beobachtungszeitraum 4,5 Jahre**
 - N = 275 der 1393 gesunden Freiwilligen Symptome der MCI
 - Risiko korrelierte eindeutig mit der Ernährungsweise
 - Scarmeas N et al.: Mediterranean Diet and Mild Cognitive Impairment, Arch Neurol. 2009;66(2):216-225

- **Prof. Endres, Neurologie an der Charité in Berlin:**
„....mediterrane Diät ist eine gute Empfehlung, um Herz und Hirn auf Dauer Gutes zu tun.“



Was nutzt Ihr Besuch hier??

- **Sie haben sich hierhin bewegt**
- **Sie sind in Gesellschaft**
- **Sie haben die Möglichkeit zur Kommunikation**
- **Sie haben Interesse an Themen, sind geistig rege**
- **Sie können über diesen Nachmittag berichten, haben etwas zu erzählen**
- **Sie können ab jetzt Neues umsetzen**
- **Sie fangen mit täglichem Training an**

Bleiben Sie fit und mobil