

Senioren - mitten im Leben

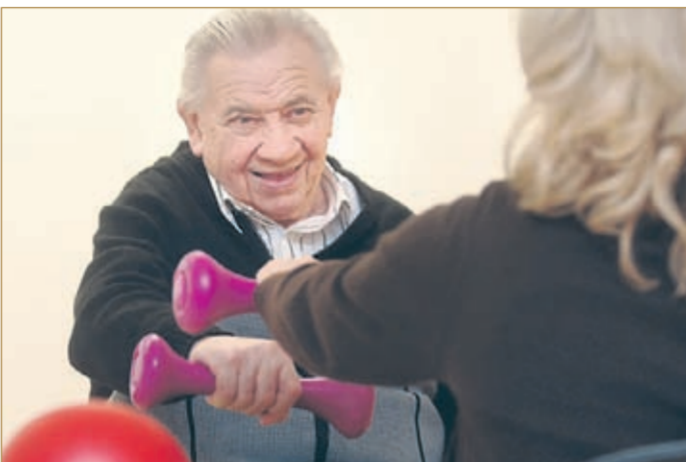


„Und wo bleibt mein eigenes Leben?“

Die Betreuung von Menschen mit Demenz stellt Angehörige vor unbekannte Herausforderungen

Von etwa einer Million demenzkranker Menschen leben ungefähr 750.000 in der häuslichen Umgebung. Ein großer Teil der mitbetroffenen Angehörigen ist also kaum im öffentlichen Bewusstsein. Und so werden die besonderen Herausforderungen und Unterstützungsbedürfnisse nur rudimentär wahrgenommen. Diejenigen, die einen Angehörigen mit Demenz begleiten, wurden zuvor nicht gefragt, ob sie das tatsächlich möchten; zu meist sind sie unerfahren und unvorbereitet im Umgang mit demenzbetroffenen Menschen, die mögliche Größe der Herausforderung und die Auswirkungen auf das eigene Leben ist ihnen anfangs oftmals unklar. Lore Großhans beschreibt in ihrem Buch „Und wo bleibt mein

eigenes Leben?“ die Auswirkungen der Betreuung ihrer Eltern anschaulich: „Ich fühlte mich damals oft unverstanden, oft einsam. Manche Freundschaften zerbrachen, einige wenige wurden enger.“ Während die pflegerischen Anforderungen aufmerksam, verantwortungsvoll und liebevoll wahrgenommen werden, spüren die Angehörigen – je länger die Situation andauert, desto stärker – innere Ambivalenzen. Immer mehr wird die Abhängigkeit des Erkrankten empfunden, die für eine Lebensgestaltung des Angehörigen kaum noch Raum lässt. Sie empfinden eine Verengung des Alltags, der sich fast ausschließlich an den Möglichkeiten und Bedürfnissen des erkrankten Partners orientiert. Nicht selten



Pflegende Angehörige brauchen Unterstützung. Foto: AOK-Mediendienst

spüren Angehörige Wut, Anspannung und Gereiztheit, weil sie sich ihres eigenen Lebens beraubt fühlen und nicht weniger selten richten sie diese Emotionen gegen sich selbst, fühlen sich

hung, eine individuelle und nicht zu vergleichende Lebenssituation ist, wird als entlastend empfunden. Zu erfahren, dass auch andere Familien aufgrund einer Demenzerkrankung aus dem Lot geraten, kann hilfreich sein und zur Solidarisierung führen.

Emotionale Stärkung

So könnte alleine schon das Wissen um die Zugehörigkeit zu einer Gruppe von pflegenden Angehörigen sinn- und beziehungsstiftend wirken was wiederum eine enorme emotionale Stärkung bedeuten kann. Damit ist es möglich, Entlastungsangebote anzunehmen und sich Schritt für Schritt aus der Einsamkeit der häuslichen Betreuungssituation hinauszuwagen. (Quelle: C. Hartmann, Forum Seniorenarbeit)

LIFTIX-LIFT

Markenqualität zu günstigen Preisen

Ihr Treppenlift-Partner in der Region

- kostenlose Beratung
- für Lifte, die auf nahezu jede Treppe passen
- auch für den Außenbereich
- 24 Stunden Service
- Zuschussberatung

Miete Finanzierung

Rufen Sie uns kostenlos an! Wir beraten Sie gerne!

Tel. 0800 / 24 12 101 (gebührenfrei)

LIFTIX-LIFT GmbH, Möslstr. 6, 82140 Olching

www.liftix.de +++ www.liftix.de +++ www.liftix.de +++ www.liftix.de

Foto-Beispiel:
Außentrepplift für kurvige Treppen

Sanitätshaus	Reha Ausstellung
<p style="text-align: center;">Müller</p> <p style="text-align: center;">Hauptstraße 8 · 82140 Olching Telefon 0 81 42/4 90 64</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitsschuhe- Bandagen - Einlagen- Kompressionsstrümpfe - Schwangerschaftsartikel- Inkontinez-Artikel - Blutdruckmessgeräte- Kranken- und Altenpflege - Med.Sporthilfen 	<p style="text-align: center;">G. & A. Müller</p> <p style="text-align: center;">Gebr. Gutenbergstr. 8 · 82140 Olching Telefon 0 81 42/44 56 53</p> <ul style="list-style-type: none"> - Krankenbetten- Gehhilfen - Rollstühle- Elektromobile - Badehilfen
<p>www.sani-münchen.de</p>	

„Sinnvolle Verbindung von Therapie und Training“

PhysioVital hat in Fürstenfeldbruck-Buchenau eröffnet

Seit Jahresanfang sind mit dem gesundheitsorientierten Fitnessstudio PhysioVital und der gleichnamigen Praxis für Physiotherapie die ersten Mieter ins neue blaue Geschäftshaus direkt am Bahnhof Fürstenfeldbruck-Buchenau eingezogen. Und damit auch ein einzigartiges Konzept. „Die sinnvolle Verbindung von Therapie und Training ist die zukunftsweisende Form der gesundheitsorientierten Fitness“, so Physiotherapeut Udo Fesser. Das wird bei PhysioVital durch zwei eigenständige Einrichtungen, dem Fitnessstudio und der Krankengymnastikpraxis, erreicht, die den gleichen Inhabern haben und eng zusammenarbeiten. „Bewegungen sind mit die wichtigsten Güter, die mit unserem genialen Körper möglich sind. Gehen diese verloren, zum Beispiel durch altersbedingten Verschleiß, sind Schäden am Bewegungsapparat die oft schmerzhaft Folge“ so der erfahrene Triathlet, der 2008 un-

ter anderem an den Europameisterschaften über die Langdistanz teilgenommen hat. PhysioVital bietet neben REHA-fähigen Trainingsgeräten eine hohe Kompetenz, besonders auch im Bereich Training „Ü 50“. Die Trainingsplanerstellung und Eingangsuntersuchung, die vor jedem Training stehen, werden ausschließlich von Physiotherapeuten und REHA-Sportwissenschaftlern erstellt und durchgeführt. Die Übungen an den Geräten sind durch die modernen Monitore an den Geräten leicht zu erlernen, die auch das Training überwachen, und alle Trainingsvorgaben sind auf einer persönlichen Trainingskarte gespeichert. Ganzheitlich wird das Konzept abgerundet durch Gruppenstunden, die nach den Präventionsvorgaben der Krankenkassen und des TÜV gestaltet sind und unter anderem Osteoporosetraining und Stunden, in denen Geschicklichkeit und Koordination geschult

werden, beinhalten. Kurse wie Nordic Walking, Laufschulen und gemeinsame Radausfahrten führen die Fitnessinteressierten auch nach draußen. „Bewegung muss auch funktionell sein“, betont Udo Fesser. Hierzu bietet die neue Einrichtung einen eigenen Bereich für das funktionelle Training. Das ist besonders im Bereich der Sturzprophylaxe wichtig. Durch die jahrzehntelange Berufserfahrung seiner Therapeuten und Sportwissenschaftler ist PhysioVital ideal für alle Menschen, die gesundheitliche Einschränkungen haben. Die gleichnamige Praxis neben der Fitness-einrichtung bietet im Bereich Physiotherapie neben der klassischen Krankengymnastik auch Manuelle Therapie, Krankengymnastik am Gerät, Krankengymnastik auf neurologischer Basis, Lymphdrainage, Massagen sowie Wärme- und Elektrotherapie an.



Die Johanniter: Immer für Sie da.

Ob Ambulante Alten- und Krankenpflege, Hausnotruf und Menüservice, Fahrdienste oder Ausbildung in Erster Hilfe. Wir sind immer für Sie da! Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne. Servicetelefon rund um die Uhr: 0700 880 880 00 (6 Ct./30 Sek.) Per Mail: oberbayern-west@juh-bayern.de · Im Internet: www.johanniter.de/bayern

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband
Oberbayern-West
Josefstraße 23, 82178 Puchheim

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Eröffnungswochenende und vieles "Rund um Ihre Gesundheit"

Udo Fesser

PhysioVital

THERAPIE & TRAINING



am So Sa. 24.01. +
25.01.2009

Wir freuen uns auf Sie!

„Wer rastet, der rostet“ oder „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“.
Alte Weisheiten, die immer ihre Gültigkeit haben. Doch einseitige Arbeitsbedingungen, Bewegungsmangel und höhere Lebenserwartungen führen immer schneller zum Verschleiß unseres genialen Bewegungsapparates und dadurch häufig zu Kopf- und Rückenschmerzen, vorzeitiger Arthrose in Knie-, Hüft- und Schultergelenken, zu Übergewicht sowie Krankheiten wie Diabetes, Osteoporose, Krebs und Asthma.
Mit einem optimalen Training, welches individuell an Ihre Bedürfnisse und Probleme angepasst ist, hilft Ihnen das Team von PhysioVital besser, stärker und gesünder Ihren Alltag zu meistern.
Denn: Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sind unsere Stärke. Besuchen Sie im Rahmen unseres großen Eröffnungswochenendes, an beiden Tagen, unsere Vorträge mit Themen rund um Ihre Gesundheit:

- 11 und 15 Uhr: **Muskeln, das aktive Körperkorsett**
Mit kräftvoller Haltung gegen Kopf- und Rückenschmerzen
 - 12 und 16 Uhr: **Zünden Sie die Kerze an 2 Enden an**
Mit PhysioVital und Metabolic-Balance gegen Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen
 - 13 und 17 Uhr: **Gelenke brauchen Führung**
Mit muskulärer Balance Gelenksbeschwerden aktiv verbessern
- Rund um die Uhr: **Wie man sich bettet, so liegt man**
Mit den Bettensystemen von raumundnatur zu einem gesunden und erholsamen Schlaf. Mit Testwochen!

Apotheke am Bahnhof

WIR STELLEN DIE WEICHEN AUF GESUNDHEIT

- ✓ Senioren- und behindertengerechte Apotheke BAGSO-empfohlen
- ✓ Barrierefreier Zugang und Parkplätze im Hof

Untere Bahnhofstraße 58 · 82110 Germering
Tel.089/89427356-Fax089/89427357
www.apothekeambahnhof.de

St. Georgs-Apotheke

Ursula Peuker

Tannenleckstraße 2
82194 Gröbenzell
Tel. 0 81 82/5 19 77

Bei uns werden Sie immer freundlich und kompetent beraten!