

Wundkonferenz "Gesund und aktiv älter werden"

Einblick in die Lebenswelten älterer Menschen

Am 07. Juni 2010 - Wie geht es älteren Menschen in unserer Gesellschaft? Welche Gestaltungsmöglichkeiten haben ältere Menschen Präsenz und Mitsprache in ihrer "zweiten Lebenswelt"? Diese und weitere Fragen der Gesundheitsförderung älterer Menschen diskutierten Experten und Expertinnen auf der 4. Wundkonferenz "Gesund und aktiv älter werden". Sie von der Wundkonferenz für gesundheitliche Aufklärung (WKA) unter dem Titel

„Alten gestalten - Lebensqualität fördern“ organisierte Veranstaltung findet heute in Berlin statt.

Anlässlich der Eröffnung der Konferenz erklärt Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe: "Prävention ist in jedem Lebensalter wichtig. Mit dem Fitnessteilnehmer stärken wir die Gesundheitsförderung deshalb von der Kita über den Arbeitsplatz bis ins Pflegeheim. Ziel ist, Krankheiten zu vermeiden, bevor sie entstehen, Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen und möglichst gesund älter zu werden. Die Wundkonferenz leistet einen wichtigen Beitrag dazu, die Gesundheit älterer Menschen und die Möglichkeiten von Präventionsmaßnahmen in diesem Lebensabschnitt besser in den Blick zu nehmen."

"Hilft entsprechende Strategien der Gesundheitsförderung bei älteren Menschen einzuwirken sich an einem Leitbild des Alters und Alters, das zu den Fähigkeiten und Stärken passt" sagt Dr. Ingrid Thiele, Leiterin der WKA. "Es gilt, die Potenziale einer Gesellschaft über längere Lebens zu erkennen und die Fähigkeiten sowie die Prävention sowie die Präventionstraining zu stärken, die älteren Menschen ein hohes Maß an aktiver Gestaltung, Selbstbestimmung und Teilhabe ermöglichen. Aber wird das WKA mit ihrem Netzwerk im Hintergrund "Gesund und aktiv älter werden" tun."

Unter dem Dach von "Gesund und aktiv älter werden" hat die WKA das Fitnessteilnehmer "Alten werden in Balance" entwickelt, das von Vorstand der Prävention Krankheitsrisiko "N. Gefördert wird. Das erklärt Dr. Volker Leimbach, Direktor des FPO-Verbandes. "Die Prävention Krankheitsrisiko bietet nicht nur finanzielle Vorteile für den Pflegefall - sie setzt sich auch dafür ein, dass ältere Menschen länger selbstständig leben können. Mit dem Programm "Alten werden in Balance" wollen wir die Gesundheit und Lebensqualität in Alter stärken und Pflegebedürftigkeit so weit wie möglich hinausschieben. Das Programm hat von Ziel, ältere Menschen zu mehr Bewegung in Alltag zu motivieren."

Es wurde zum Beispiel der Prävention "Gesund, Energie Mensch" durchgeführt, um Bewegungsförderung aufzubauen und den Austausch von Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. In Rahmen der Wundkonferenz werden die Ergebnisse und Ergebnisse der Präventionstraining ausgetauscht. Die Präventionstraining haben über 40 Jahre bei ihrem Bewegungsförderung. Bei den Teilnehmer wurden über 1.000 Punkte gesammelt, die ein Gesundheitsdiagnostik an Bewegungsförderung aufbauen und ältere Menschen zu mehr Aktivität motivieren.

Ältere Menschen können durch geeignete körperliche Aktivität und Bewegung bis ins hohe Alter etwas für ihre Gesundheit tun. Das Risiko, an koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall und Diabetes Typ 2 zu erkranken, ist für bewegungsaktive Personen deutlich geringer. Bewegung- und Sportaktivitäten besitzen darüber hinaus eine Steigerung des Wohlbefindens, die Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und die Vergrößerung der Sturzgefährdung bei älteren Menschen. Allerdings erreichen mehr als 40 Prozent der 40- bis 79-Jährigen in Deutschland die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen Mindestzeit von 7,5 Stunden körperlicher Aktivität pro Woche nicht.

Auf dem Programm der 4. Wundkonferenz "Gesund und aktiv älter werden" stehen Vorträge von Prof. Dr. Dr. h.c. Andreas Krause, dem Leiter des Instituts für Geriatrie der Universität Heidelberg und Dr. Ralf von Kries. Eine Übersicht des Programms ist hierher unter:

Praxis der Präventionstraining "Gesund, Energie Mensch" sowie die Gesundheitsdiagnostik sind ab 15 Uhr zu finden unter:

Konferenzinformationen zu Bewegung und Lebenslagen, zu Gesundheit und Krankheit und zu Gesundheitsverhalten und Bewegung finden bei der WKA

zum Download bereit.

Quelle: [Krankenpflege-Journal.com](#), 12.06.2015 09:00