

Referat „Im Alter lange zuhause leben“

Aktive Vorsorge treffen heißt die Devise fürs Alter

(pm/red). **Wie es geht, im Alter möglichst lange Zuhause zu wohnen, darüber sprach Altersforscherin Prof. Dr. Astrid Hedtke-Becker beim Netzwerk Mehrgenerationenhaus in der Stadtbibliothek.**

Schwerpunkt ihres Vortrags waren die Fragen „Was hilft?“ und „Was kann jeder einzelne schon früh unternehmen?“ Körperliche Aktivität sei die beste Vorsorge und das gelte auch in Bezug auf Demenz, so Hedtke-Becker. Auch wenn es manchmal Mühe mache, sei es wichtig, aktiv zu bleiben, um etwas für sich selbst zu tun und gleichzeitig soziale Kontakte aufzubauen und zu pflegen. „Lernen Sie

jedes Jahr eine Person neu kennen, die mindestens zehn Jahre jünger ist als Sie“, riet sie.

Weil sich aus verschiedenen Gründen plötzlich eine akute Hilfsbedürftigkeit ergeben kann, sollte sich jeder folgende Fragen stellen: Wie will ich leben und wohnen? Bin ich bereit, Hilfe in Anspruch zu nehmen?

Wünsche an die Familie bezüglich Pflege und Betreuung im Alter sollten frühzeitig möglichst offen ausgesprochen werden, erklärte die Professorin. Gemeinsam gelte es auszuloten, wer welche Hilfe einbringen könne.

Eine konkrete technische Hilfestellung stellte Bernd Klein von der im pfälzischen Limburger-

hof ansässigen Firma Cibek vor. Das persönliche Assistenzsystem „PAUL“ erleichtere die Organisation des Alltags inklusive externer Dienstleister, die Kontaktpflege auch zu entfernten Personen, die Ordnung persönlicher Informationen sowie den Zugang zu Information, Unterhaltung und Beratung via Internet. Ein besonderes I-Tüpfelchen ist eine mit dem Gerät verknüpfbare Sensortechnik. Sie ermöglicht mithilfe von Bewegungsmeldern in den Wohnräumen das Auslösen eines Hilferufs im Notfall. Dabei werde Funktechnik eingesetzt, so dass keine Verkabelung erfolgen müsse, so der Referent.



Prof. Dr. Astrid Hedtke-Becker sprach in der Stadtbibliothek. Foto: Stadt