

Pressemitteilung vom 23. Februar 2018

Aktiv und gesund im Ruhestand

Mit seiner aktuellen Kampagne zur Seniorengesundheit ermutigt das Bayerische Gesundheitsministerium zu einem aktiven Lebensstil, um den Ruhestand möglichst lange gesund und selbstbestimmt verbringen zu können. In den Gemeinden des Landkreises, im Landratsamt sowie in der HELIOS Frankwaldklinik Kronach sind ab sofort Infomaterialien dazu erhältlich, wie aktives, gesundes Älterwerden gelingen kann.

Im Landkreis Kronach ist bereits heute knapp jeder Vierte 65 Jahre und älter (Bayern: jeder Fünfte). Mit zunehmendem Alter erhöht sich zugleich die Wahrscheinlichkeit für körperliche Beschwerden, chronische Erkrankungen und Pflegebedürftigkeit. Die gute Nachricht: Durch vorbeugendes Verhalten kann jeder selbst Einfluss auf seine Gesundheit und Lebensqualität nehmen und diese womöglich sogar verbessern.

Unter dem Motto „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“ setzt das Bayerische Gesundheitsministerium mit seiner aktuellen Kampagne genau an diesem Punkt an. Aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung verbringen Menschen heute eine längere Zeit im Ruhestand. Um die gewonnene Lebenszeit voll und ganz ausschöpfen zu können, ist die eigene Gesundheit der wohl entscheidendste Faktor.

Dr. med. Henriette Hönings, Chefärztin der Klinik für Geriatrie an der HELIOS Frankwaldklinik Kronach, rät dazu, folgende Tipps zu beherzigen, um möglichst lange gesund und fit zu bleiben: „Bleiben Sie beweglich im Bereich der geistigen Aktivität, der körperlichen Fitness und der sozialen Beziehungen. Geistige Aktivität fördern Sie beispielsweise mit Kreuzworträtseln, Lesen und Gesprächen. Die körperliche Fitness mit Bewegung und kleinen Spaziergängen. Soziale Kontakte wirken präventiv durch das entstehende seelische Wohlbefinden.“

Bereits im Herbst 2015 richtete die Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Kronach die Arbeitsgruppe „Gesundheit im Alter“ ein, um interessante Angebote für die Zielgruppe

Senioren zu entwickeln. In der Arbeitsgruppe sind ambulante und stationäre Pflegedienstleister, Wohlfahrtsverbände, die HELIOS Frankenwaldklinik Kronach, Krankenkassen, Vereine und Ärzte vertreten. Gemeinsam konnte man bereits erste Projekte zur Seniorengesundheit umsetzen, zum einen das Thema Hospiz- und Palliativversorgung mit einer Wanderausstellung, zum anderen einen Infonachmittag zur Seniorengesundheit in Ludwigsstadt.

Auch die aktuelle Schwerpunktkampagne des Bayerischen Gesundheitsministeriums wird durch die Gesundheitsregion^{plus} und ihre Arbeitsgruppe aufgegriffen. Koordinatorin der Gesundheitsregion^{plus}, Andrea Hahn, dazu: „Wir planen aktuell, ein Schulungsangebot in den Landkreis zu holen, um z. B. Pflegekräfte, aber auch Leitungen von Seniorengruppen dabei zu unterstützen, Seniorentreffs mit gesundheitsbezogenen Themen zu gestalten. Zudem wurde die landkreisweite Auslage von Infomaterial rund um gesundes Älterwerden organisiert.“

Wer sich zur Thematik informieren will, erhält ab sofort das Magazin „Freiraum“, das die Kampagne und ausgewählte Vorbilder in Sachen aktives Altern vorstellt, sowie die zwei Broschüren „7min-Workout“ und „66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben“ an folgenden Anlaufstellen: in der Geriatrie der HELIOS Frankenwaldklinik Kronach, in den Gemeinden des Landkreises sowie im Foyer des Landratsamtes Kronach. Der Ratgeber „Fit im Alter“ ist zudem zu den üblichen Öffnungszeiten an der Pforte des Landratsamtes erhältlich (160 Seiten, nur solange der Vorrat reicht). Das Bayerische Gesundheitsministerium stellt diesen in einer Auflage von 70 Exemplaren kostenfrei zur Verfügung.

Pressekontakt für Rückfragen:

Landkreis Kronach
Gesundheitsregion^{plus}
Ansprechpartnerin: Andrea Hahn
Tel.: 09261 6263-12
E-Mail: andrea.hahn@gesundheitsregion-kronach.de