Treffpunkt Gesundheit

Altersgerechte Medizin - Geriatrie

Alter ist keine Krankheit, auch wenn es mit Einschränkungen verbunden ist, die für jeden Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Wenn aber Krankheiten im Alter auftreten, gibt es gegenüber der Behandlung jüngerer Patienten einige Besonderheiten. Die Klinische Geriatrie umfasst die Vorbeugung, Erkennung, Behandlung und Rehabilitation körperlicher und seelischer Erkrankungen in biologisch fortgeschrittenem Lebensalter, die im besonderem Maße zu dauernden Behinderungen und dem Verlust der Selbstständigkeit führen.

Behandlung im Alter - Was ist das Besondere daran?

Das wichtigste Ziel der Behandlung im Alter ist es, Ihre Lebensqualität und Ihre Selbstständigkeit zu erhalten oder zu verbessern, und Ihnen so die Teilhabe am Leben zu ermöglichen.

Die Behandlung von Erkrankungen alter und sehr alter Menschen muss weit über eine rein medizinische Versorgung hinausgehen. Bei der altersgerechten Medizin (Geriatrie) wird durch verschiedene Messverfahren ermittelt, wie sich die Erkrankungen auf den Körper, die Psyche und das soziale Leben auswirken und welche Bewältigungsmöglichkeiten die Betroffenen dabei selbst haben. Die Behandlung ist eine Kombination von medizinischen, wiederherstellenden (rehabilitativen), sozialen, aktivierenden, unterstützenden und vielen anderen Maßnahmen!

Patientin bei der Ergotherapie
Foto: UKJ

Wohlfühlen im Alter - Das können Sie selbst tun!

Verzichten Sie auf Anti-Aging Medikamente! Es gibt stattdessen einiges, was Sie tun können, um Ihr Wohlbefinden zu erhalten oder zu verbessern. Wir können hier nur einige Anregungen geben:

Bewegung: Gehen Sie täglich spazieren. Benutzen Sie anstatt des Fahrstuhls oder der Rolltreppe auch einmal die Treppe. Am besten finden Sie selbst heraus, welche Art der Bewegung Ihnen Spaß macht und gut tut – Hauptsache, Sie tun es regelmäßig!

Training fürs Gehirn: Ihr Gedächtnis und Ihr Gehirn können Sie auf verschiedene Arten anregen: durch Zeitung lesen, Kreuzworträtsel lösen, singen, die Zähne einmal mit der linken Hand putzen, anstatt wie gewohnt mit der rechten (oder umgekehrt, wenn Sie Linkshänder sind).

Ausgewogene Ernährung: Ältere Menschen haben oft kein oder nur ein geringes Hungergefühl. Das kann zu einer Mangelernährung und gesundheitlichen Problemen führen. Essen Sie zu festen Zeiten am Tag. Dabei sollte Obst und Gemüse regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen.

Ausreichend Flüssigkeit trinken und zwar mindestens einen Liter am Tag, auch wenn Sie keinen Durst haben.

Nehmen Sie an den empfohlenen **Schutzimpfungen** teil. Das betrifft besonders die jährliche Grippeschutzimpfung.

Informationen

Die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin bietet im Internet verschiedene Ratgeber für ältere Patienten und ihre Angehörigen an.
Unter der Adresse www.degam.de (Leitlinien, Fertiggestellte Leitlinien) finden Sie Patienteninformationen zu den Themen:

- *Stürze im Alter*
- *Harninkontinenz*
- *Hilfe und Unterstützung für pflegende Angehörige*
- *Patienten-/ Angehörigeninformation Schlaganfall*
- *Patienten-/ Angehörigeninformation Demenz*
- *Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen*

Adressen

Klinik für Geriatrie
Universitätsklinikum Jena
CHÄ Dr. Anja Kwetkat
kommissarische Direktorin
Bachstraße 18, 07743 Jena
Telefon: 03641 9 34901, Fax: 03641 9 34902
www.geriatrie.uniklinikum-jena.de

Fachärzte mit Schwerpunkt Geriatrie
Adressen Thüringer Ärzte erfahren Sie in der Bürgerberatung der Landesärztekammer
Ursula Liebeskind, Telefon: 03641 614102

Pflegestützpunkt Jena
Bietet umfassende neutrale Beratung zu allen Fragen der Pflegebedürftigkeit
Christiane Ritschel
Goethegalerie, Aufgang B, Goethestraße 3b, 07743 Jena
Servicenummer: 03641 205841
Fax: 03641 507501
E-Mail: pflegestuetzpunkt@fh-jena.de
Mo und Mi: 10:00-13:00 Uhr,
Di und Do: 16:00-19:00 Uhr
Weitere Termine und Hausbesuche nach Vereinbarung

Gesundheits-Uni Jena
Universitätsklinikum, Bachstraße 18, 07743 Jena,
Tel.: 03641 9 33336, Fax: 03641 9 33322
Mail: gesundheitsuni-jena@med.uni-jena.de
Internet: www.gesundheitsuni-jena.de

Autor: Dr. Sylvia Sänger, Leiterin der Gesundheits-Uni Jena
Inhaltliche Verantwortung: CHÄ Dr. Anja Kwetkat, kommissarische Direktorin der Klinik für Geriatrie am UKJ
Prüfung auf Verständlichkeit: Helena Reinhardt Leiterin Öffentlichkeitsarbeit am UKJ
Gestaltung: Rene Gumpert, Medienzentrum des Universitätsklinikums Jena
erstmalig veröffentlicht: November 2009 - letztmalig bearbeitet: Dezember 2009

Universitätsklinikum Jena