

◆ SOLOTHURN

Gesund und zufrieden älter werden

Wissen und Informationen über Erkrankungen, Risiken und Prävention in der zweiten Lebenshälfte helfen dabei, Strategien zu entwickeln, um weit über das Pensionsalter hinaus, psychisch und physisch gesund zu bleiben. Der Verein GESUND ÄLTER WERDEN und der SPITAL CLUB SOLOTHURN organisieren im 4. SOLOTHURNER VORTRAGSZYKLUS Veranstaltungen mit hochkarätigen Referenten, die auch Fragen des Publikums beantworten.

Die Vorbereitung auf ein gesundes Älterwerden beginne bereits lange vor der Pensionierung und habe viel mit der Einstellung zum Leben zu tun, betont Sigrun Kuhn. Sie ist Präsidentin des Vereins GESUND ÄLTER WERDEN und Präsidentin des Spitexverbands Kanton Solothurn. «Wir sind in jedem Alter gefordert, eine gesunde Balance zu halten, so dass äussere Einflüsse die eigene Persönlichkeit und das Befinden nicht beeinträchtigen.» Je besser wir dies im Verlauf des Lebens lernen, desto eher lassen sich auch die Herausforderungen meistern, die beim Älterwerden auf einen zukommen mögen.

Indem wir uns frühzeitig mit den Faktoren für ein gesundes Alter auseinandersetzen, tragen wir zudem nicht nur zum individuellen Wohlbefinden bei, sondern entlasten und bereichern das gesellschaftliche Umfeld, unterstreicht Sigrun Kuhn. Sie spielt zum einen auf den volkswirtschaftlichen Nutzen an. So erhöhe eine gute Vorbereitung auf das Alter die Wahrscheinlichkeit, weniger finanzielle Ressourcen von der öffentlichen Hand zu benötigen. Zum anderen können aktive und gesunde ältere Menschen anderen Personen behilflich sein.

Durch Wissen Ängste abbauen

Die Vorträge des SOLOTHURNER VORTRAGSZYKLUS, der 2018/2019 bereits in die vierte Runde geht, sollen dazu anregen, das eigene Verhalten zu überdenken, wie Peter B. Stalder sagt, der Geschäftsführer des Vereins GESUND ÄLTER WERDEN. Die Vorträge finden jeweils im Winterhalbjahr statt. Die Themen basieren auf den Verän-

derungen im Stoffwechsel, im Hormonhaushalt und im seelischen Bereich. «Solche Veränderungen zu verstehen, helfen älteren Menschen und ihren Angehörigen, sich besser darauf einzustellen und ihnen mit geeigneten Therapien oder Präventionsmassnahmen zu begegnen.» Neben Krankheitsbildern thematisieren die Vorträge die gesundheitsbeeinträchtigende Wirkung von Bewegungsmangel, Übergewicht oder auch der Abhängigkeit von Substanzen.

«Mit zunehmendem Alter nehmen die Gesundheitsrisiken zu», betont Gottfried Waser, Psychiater und Psychotherapeut sowie Vorstandsmitglied des Vereins GESUND ÄLTER WERDEN. Daher sei es sinnvoll, Krankheiten vorbeugend zu vermeiden und beginnende Störungen frühzeitig zu erkennen. Neben hausärztlichen Untersuchungen seien auch altersspezifische Informationen durch erfahrene Fachleute, wie sie im SOLOTHURNER VORTRAGSZYKLUS vermittelt werden, eine grosse Hilfe. «Mit dem Wissen über stets besser werdende Behandlungsmöglichkeiten können Ängste vor diesen Themen abgebaut werden», so Gottfried Waser. Die Referierenden lehren an den Universitätskliniken Basel, Bern und Zürich. Es ist ein besonderes Privileg, dass sie ihr Wissen der Allgemeinheit zur Verfügung stellen, ohne ein Honorar zu verlangen. Im Anschluss an die Referate ist zudem immer genügend Zeit eingeplant, um Fragen zu stellen und mit den Referierenden ins Gespräch zu kommen.

Zur Vorbereitung auf das Älterwerden gehöre auch die frühzeitige, selbstbestimmte Auseinandersetzung mit verschiedenen Lebens- und Wohnformen im Alter, sagt Verena Bürki. Sie ist Vorstandsmitglied des Vereins GESUND ÄLTER WERDEN und Pflegedienstleiterin der Genossenschaft Läbesgarte in Biberist. Viele ältere Menschen scheuen sich davor, so ihre Beobachtung, sich rechtzeitig mit der Frage zu beschäftigen, wie sie bei zunehmender Pflegebedürftigkeit leben und wohnen möchten. Ein Ziel des SOLOTHURNER VORTRAGSZYKLUS sei es, auch in diesem Bereich Wissen zu vermitteln. Die höhere Lebenserwartung



Die Vorträge finden jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr im Tertianum Sphinxmatte in Solothurn statt.

habe zur Folge, dass ein immer vielfältigeres Angebot an betreuten Wohnmöglichkeiten entstehe.

SPITAL CLUB SOLOTHURN ist mit im Boot

Seit letztem Jahr führen der Verein GESUND ÄLTER WERDEN und der Verein SPITAL CLUB SOLOTHURN den Vortragszyklus gemeinsam durch. Die Beziehungen der Vereine gehen auf das Jahr 2014 zurück. Damals trat der SPITAL CLUB SOLOTHURN als Sponsor des ersten Vortragszyklus auf. «Aufgrund der Altersstruktur unserer Mitglieder sind die jeweiligen Themen des Vortragszyklus für diese besonders spannend und lehrreich, da zielgruppenspezifisches Wissen sowie Präventionsmöglichkeiten vermittelt werden», sagt Ulrich König, Leiter der Geschäftsstelle.

Der SPITAL CLUB SOLOTHURN wurde 1996 gegründet, mit dem Ziel der Solothurner Bevölkerung eine günstige Alternative zu den Krankenversicherern zu bieten. Die Mitglieder genießen bei einem stationären Aufenthalt im Kantonsspital Olten, im Bürgerspital Solothurn, im Spital Dornach und – sofern aus medizinischen Gründen notwendig – auch im Inselehospital Bern eine Reihe von Vorteilen.

*Elisabeth Seifert,
Vorstandsmitglied Verein
GESUND ÄLTER WERDEN*



Sigrun Kuhn: Präsidentin des Vereins Gesund älter werden und Präsidentin des Spitexverbands Kanton Solothurn.

Das Vortragsprogramm

Im Tertianum Sphinxmatte in Solothurn, von 18.30 bis 19.30 Uhr. Der Eintritt ist frei (Kollekte).

Donnerstag, 6. Dezember
Fettablagerungen und gestörter Fettstoffwechsel, Veränderte Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsmuster im Alter; Herr Prof. Dr. med. Gottfried Rudofsky, Chefarzt Stoffwechselzentrum Olten.

Donnerstag, 10. Januar
Jeder dritte Senior leidet an einer Hörstörung, bei den über 65-Jährigen sind von 1000 Personen 295 betroffen; Herr PD Dr. Patrick Dubach, Chefarzt HNO Bürgerspital Solothurn.

Donnerstag, 31. Januar
Suchterkrankungen sind auch unter Senioren verbreitet, Sucht, Abhängigkeit, schädlicher Gebrauch und Missbrauch; Herr Dr. med. Tilo Stauch, Oberarzt für Alterspsychiatrie und Psychotherapie an der UPD Bern.

Donnerstag, 14. Februar
Belastungsstörungen im Alter, Stressfaktoren können zu Fehlverhalten und seelischen Störungen führen; Herr Prof. TCM Dr. med. Yiming Li, Chefarzt, Med. Leitung für TCM, Rehaklinik Bad Zurzach.

Donnerstag, 21. Februar
Wann ist man zu alt, um Organe zu spenden? Für die Betroffenen beginnt die Auseinandersetzung mit der Transplantation; Frau Dr. phil. nat. MBA Susanne Nyfeler, Bundesamt für Gesundheit BAG.

Weitere Informationen
www.spitalclub.ch und www.so-zyklus.ch