

Anzeige:

Fit im Wohnzimmer – Senioren werden aktiv!

BEWEGUNGSMANGEL Keine Lust, an einem Kurs teilzunehmen? Keine Kraft, um das Haus zu verlassen? Kein Problem! Sie können sich auch daheim regelmässig bewegen, was ganz leicht umsetzbar ist und Ihrer Gesundheit einen enormen Nutzen bringt.

Joëlle Anzévu

Die Pro Senectute Wallis und die Rheumaliga Wallis bieten eine Vielzahl an Kursen an, um die Seniorinnen und Senioren dazu zu motivieren, aktiv zu bleiben. Diese Kurse stossen auf grossen Anklang. Während der Corona-Zeit wurde das Angebot mit einer ganz besonderen Form von Kurs erweitert: Auf dem regionalen Fernsehsender Kanal9 wird täglich um 10 Uhr die Sendung «Gymnastik im Wohnzimmer» ausgestrahlt. Auf der Website der Pro Senectute können die Sendungen einzeln im Replay angesehen werden. Dieses Programm zeigt, dass es durchaus möglich ist, sich in jedem Alter zu

«Damit man sich überhaupt bewegt, muss die körperliche Betätigung angenehm sein und sich ganz natürlich in den Alltag einfügen lassen.»

Stéphanie Roduit Jacquod

bewegen – auch ohne aus dem Haus gehen zu müssen. Rund 2000 Personen nehmen bereits regelmässig an diesem Programm teil. Stéphanie Roduit Jacquod aus Sitten ist eine der Moderatorinnen, welche die Zuschauerinnen und Zuschauer zu Hause durch sanfte Gymnastikeinheiten leiten. Im Oberwallis werden die Sendungen auf Kanal9 auf Walliserdeutsch ausgestrahlt. Das Prinzip ist einfach. Es ist für alle zugänglich. Es ist ganz wenig Material nötig: ein Stuhl, ein Gymnastikband, ein kleiner Ball, ein Tennisball, ein Stab oder ein Besenstil. Täglich wird während 45 Minuten eine Reihe Übungen vorgezeigt, die Sie vor dem Fern-

BEWEGUNG IM ALTER: DIE GROSSEN VORTEILE



KÖRPERLICH

- Kräftigt die Muskulatur
- Verbessert Gleichgewicht und Beweglichkeit
- Senkt das Sturzrisiko

KOGNITIV

- Stimuliert Koordination, Aufmerksamkeit und geistige Fähigkeiten
- Schafft einen Rhythmus

EMOTIONAL

- Schafft Freude und Wohlbefinden
- Baut Stress ab

AUTONOMIE

- Mobil bleiben
- Alltägliche Verrichtungen fallen leichter

SOZIAL

- Durchbricht Einsamkeit

seher nachmachen können. «Jeder Kurs ist in drei Teilen aufgebaut: Zuerst wärmen wir uns auf. Dann folgt der Hauptteil, bei dem es um Kräftigung, Gleichgewicht und Koordination geht. Und am Schluss findet ein ruhiger Teil mit Dehn- und Atemübungen statt.» Mit dieser Sendung soll dagegen angekämpft werden, dass sich unsere Seniorinnen und Senioren zu wenig bewegen. «Regelmässige körperliche Betätigung ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele», erklärt die Kursleiterin. Sie regt die Seniorinnen und Senioren ausserdem dazu an, zusätzlich zu diesem Programm noch anderen Aktivitäten wie Spazieren nachzugehen.

Sicherheit zu Hause

Sich daheim zu bewegen, steigert auch das Gefühl von Sicherheit, vor allem für Personen mit eingeschränkter Mobilität. «Für die Übungen gibt es einige Sicherheitsvorkehrungen zu treffen: Ziehen Sie Turnschuhe oder andere Schuhe an, die Ihren Füessen Stabilität verleihen. Machen Sie die Übungen in einem Raum, in dem Sie genügend Platz haben. So können Sie sich sicher fit halten.» Im Rahmen dieser Sendung wird auch betont, wie wichtig es ist, genügend zu trinken

– am besten Wasser oder ungesüssten Tee – und sich ausgewogen zu ernähren.

Wohlbefinden aus dem Wohnzimmer

Bewegung bringt unserem Körper nicht nur grosse Vorteile, sondern spielt auch eine Schlüsselrolle in der Prävention. «Bei diesen Übungen werden die älteren Menschen dazu motiviert, ihre Kraft, Koordination, Beweglichkeit und ihr Gleichgewicht zu verbessern. All das sind wichtige Faktoren, um das Sturzrisiko zu senken und möglichst lange selbstständig zu bleiben.» Die Bewegungseinheiten haben auch einen positiven Einfluss auf das Gemüt. Für einige Seniorinnen und Senioren, die einsam sind oder Schwierigkeiten damit haben, sich woanders hinzubegeben, wird dieses tägliche «Rendez-vous» im Wohnzimmer zu einer wohltuenden Begegnung und Art von Interaktion. Mit «Gymnastik im Wohnzimmer» erhält ihr Tag eine Routine und wird Einsamkeit durchbrochen. Die Übungen machen Spass und heben die Stimmung.

Die Bevölkerung 65+ zu erreichen, bleibt jedoch eine grosse Herausforderung. Da die Seniorinnen und Senioren körperlich sehr unterschiedlich fit sind, sind die Übungen so

ausgelegt, dass sie leicht angepasst werden können. Sie können sowohl im Sitzen als auch im Stehen gemacht werden, wobei man im Stehen die Möglichkeit hat, sich an einem Stuhl oder anderswo festzuhalten. Die Übungen sind leicht, um ein möglichst breites Publikum anzusprechen. Wie die Kursleiterin betont, fängt alles mit einem ganz einfachen Gefühl an: Freude! «Damit man sich überhaupt bewegt, muss die körperliche Betätigung angenehm sein und sich ganz natürlich in den Alltag einfügen lassen.» Und wenn Sie jetzt denken: Ich kann das nicht... Ich mag nicht... Ganz im Gegenteil! Es ist nie zu spät, um sich wieder zu bewegen, um sich wieder aufzurappeln und Schwung in sein Leben zu bringen! Unser Körper behält seine Anpassungsfähigkeit – auch im Alter. Und jede einzelne Bewegung zählt – auch wenn man lange nichts mehr gemacht hat. «Wer sich regelmässig bewegt, bleibt länger autonom, ist also nicht auf die Hilfe anderer oder auf Pflege angewiesen. Zudem macht Bewegung glücklich und verbessert auf die Dauer die Lebensqualität.»

Weitere Informationen:
www.vs.prosenectute.ch

DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

Die Rolle der Kantonsapothekerin

Die Kantonsapothekerin spielt eine wichtige Rolle, von der viele nichts wissen. Sie hat verschiedene Zuständigkeiten, die ihr ermöglichen zu gewährleisten, dass die auf dem Markt verfügbaren Arzneimittel den eidgenössischen und kantonalen Gesetzesbestimmungen entsprechen.

Folglich berät sie die Departemente und Dienststellen der Kantonsverwaltung in diesem Bereich. Ausserdem ist sie befugt, periodisch und ohne Voranmeldung die Orte zu besuchen, an denen Medikamente und Medizinprodukte hergestellt, gelagert oder ausgeliefert werden.

Spezifisch auf Betäubungsmittel bezogen ist die Kantonsapothekerin dafür zuständig, die Betäubungsmittel entgegenzunehmen, die für die Vernichtung be-

stimmt sind. Sie kontrolliert die Eingänge und Ausgaben von Betäubungsmitteln in den Apotheken, in den Spitälern und bei den betroffenen Fachpersonen. Sie ist auch dafür zuständig, die Bewilligungen für die Verschreibung und Abgabe von Mitteln für opioidabhängige Personen auszustellen.

Wenn im Notfall ein Arzneimittel mit kontrollierten Substanzen ohne Verschreibung abgegeben wird, ist die betreffende Apotheke verpflichtet, ein Formular zuhanden der Kantonsapothekerin auszufüllen. Bei einem offensichtlichen Medikamentenmissbrauch oder der Verwendung gefälschter Verschreibungen durch einen Patienten* kann die Kantonsapothekerin die Apotheken informieren, damit der Zugang dieser Person zu Medikamenten eingeschränkt wird.

In Zusammenarbeit mit dem Kantonsarzt erstellt die Kantonsapothekerin Reglemente und Richtlinien. Das jüngste Beispiel dafür sind die Richtlinien für Tests und Analysen in der Pharmazie vom Januar 2026.

* Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermassen.



Ludivine Détienne
Leiterin der Ombudsstelle
info@ombudsman-vs.ch
Tel. 027 321 27 17

Partner



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit



www.gesundheitsfoerderungwallis.ch



www.lungenliga-ws.ch