

Bewegung ohne Schmerzen ist möglich!

Bleiben Sie im Gleichgewicht, gesund und unabhängig

Seniorinnen und Senioren In Bewegung bleiben ist wichtig, um Stürze zu verhindern und seine allgemeine Gesundheit zu verbessern. Doch was, wenn ich Schmerzen habe? Soll ich einfach im Bett liegen bleiben? Auf keinen Fall! Das wird alles noch schlimmer machen. Hier einige Tipps, wie Sie wieder in Form kommen.

Estelle Baur (dt. Text Karin Gruber-Ruffiner)

Als ältere und gefährdete Personen gebeten wurden, wegen des Coronavirus zu Hause zu bleiben, wurden zahlreiche Projekte ins Leben gerufen, damit diese Menschen fit und in Form bleiben. Sowohl im lokalen Fernsehen als auch im Internet haben Fachpersonen eine Vielzahl an Übungen und Kurssequenzen angeboten, die ganz leicht zu Hause nach- und mitzumachen sind. Die vielen Klicks im Internet und die zahlreichen Fernsehzuschauerinnen und -zuschauer haben es deutlich gezeigt: Gerade ältere Menschen sind dankbar für klar strukturierte, abwechslungsreiche, einfache und an ihre Möglichkeiten angepasste Übungen. Denn manchmal fehlt es ihnen bloss an Ideen, wie sie im Alltag in Bewegung und damit gesund bleiben können. Doch im Alter gilt das Gleiche wie für die jüngere Bevölkerung: Man kann keine Wunder erwarten, wenn man sich nicht aufrafft und aktiv etwas für seine Gesundheit tut. Der Schlüssel zum Erfolg heisst ganz einfach: Motivation!

Einfache Übungen, rasche Fortschritte

Anne-Gabrielle Mittaz, Physiotherapeutin und Dozentin an der HES-SO Wallis präzisiert: «Bewegung heisst nicht notgedrungen Sport. Wenn man zum Beispiel viermal über den Tag verteilt im Treppenhaus hinunter und wieder hinauf läuft, statt den Lift zu nehmen, hat man schon enorm viel getan!» Am Anfang wird Ihnen ver-



«Es ist möglich, seine Kraft wieder zu erlangen. Man sollte sich nicht damit abfinden, schwächer zu werden.»

Anne-Gabrielle Mittaz
Physiotherapeutin und Dozentin an der HES-SO

mutlich jeder Schritt schwer fallen – doch schon nach wenigen Tagen werden Sie merken, dass es Ihnen immer leichter fällt, die einzelnen Stufen zu nehmen. Sie werden besser zu Atem kommen, Ihre Muskulatur wird kräftiger werden und Ihr Gleichgewicht wird sich deutlich verbessern.

Es gibt viele Bewegungsprogramme, die speziell auf Seniorinnen und Senioren ausgerichtet sind. Häufig reicht es aber schon aus, wenn man kleine alltägliche Gesten ausübt, um wieder fitter zu werden. «Nur schon von einem Stuhl aufzustehen oder sich hinzusetzen, ohne sich auf der Tischplatte oder auf den Armlehnen abzustützen, ist eine wertvolle Kräftigungsübung. Das ist eine Bewegung, die man sowieso mehrmals täglich ausführt. Wie wäre es denn, wenn Sie sich zur Gewohnheit machen, gleich fünfmal hintereinander ohne sich abzustützen aufzustehen und sich wieder hinzusetzen? Dann haben Sie schon eine sehr effiziente und wertvolle Übung gemacht, die sich jederzeit und überall umsetzen lässt. Mit so einer einfachen Übung werden nämlich alle Muskelpartien, die im Alltag wichtig sind, um schmerzfrei von A nach B zu gehen, mobilisiert. Zudem lässt sich mit dieser Übung leicht feststellen, ob Sie auf die Hilfe anderer angewiesen sind oder ob sie unabhängig sind.»

Einige Ideen, um sich täglich zu bewegen:



Durch solche einfachen Bewegungsabläufe wird man sich seiner Fähigkeiten und Möglichkeiten bewusster. Man tut damit aber nicht nur seinem Körper, sondern auch seinem Geist etwas Gutes. Denn wer tagsüber aktiv ist und etwas unternimmt, schläft nachts automatisch besser.

«Häufig setzt ein Teufelskreis ein», bestätigt die Physiotherapeutin. «Wenn man älter wird, wird man von seinem Umfeld oftmals weniger in Anspruch genommen. Dabei lässt sich beobachten, dass die Leute, die auch im Alter aktiv blei-

dealfall sollte man eine Intensität finden, bei der man leicht ausser Atem gerät und leicht zu schwitzen beginnt.» Übungsprogramme, die Sie in Ihrer Arzt- oder Physiotherapiepraxis erhalten oder die Ihnen jemand aus dem Internet ausdrucken kann, oder auch Online-Programme sind eine gute Lösung, wenn man das Haus nicht verlassen sollte.

Doch was, wenn jede Bewegung weh tut?

Wenn man «zu starke Schmerzen hat, um sich zu bewegen», führt Untätigkeit und Liegenbleiben dazu, dass man an Muskelmasse verliert, was die Gelenke noch weiter schwächen wird. ...ein Teufelskreis, der beweist, dass es kontraproduktiv ist, sich nicht zu bewegen.

Roger Hilfiker der Rheumaliga Schweiz erwähnt das Programm GLA:D: «Dieses Programm richtet sich an Personen mit Hüft- und Kniearthrose. Das Motto lautet «Sich bewegen gegen Arthrose-Schmerzen». Es vermittelt Menschen mit einer Knie- oder Hüftarthrose eine Schulung und therapeutische Übungen, die sie leicht zu Hause nachmachen können und die ihre Lebensqualität nachweislich langfristig verbessern. Wer GLA:D praktiziert, ist körperlich aktiver, braucht weniger Schmerzmittel und kann besser laufen. Bei den Übungen ist es normal, dass man seine Muskeln und Gelenke arbeiten spürt. Darum ist es wichtig, zu Beginn des Programms gut begleitet zu werden, um gute Fortschritte erzielen zu können.» Das Programm ist mittlerweile auch im Wallis etabliert und wird in verschiedenen Physiotherapiepraxen angeboten. Informationen zum Programm und die Liste der zertifizierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten finden Sie unter www.gladschweiz.ch

Programme mit Übungen auf verschiedenen Niveaus, die Sie zu Hause nachmachen können, finden Sie unter www.sichergehen.ch oder www.gesundheitsfoerderungwallis.ch

Auch die Pro Senectute bietet eine Reihe von Videos mit Tipps für Bewegung in den eigenen vier Wänden an: www.prosenectute.ch › Dienstleistungen › Freizeit › Sport und Bewegung

GESUNDHEIT: DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

SAGEN SIE MAL ...
LUDIVINE DÉTIENNE
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



Was ist das elektronische Patientendossier (EPD)?

Das EPD ist eine digitale Sammlung Ihrer medizinischen Daten. Es ermöglicht Patienten* und Gesundheitsfachpersonen behandlungsrelevante Informationen auszutauschen, um eine optimale Versorgung des Patienten zu gewährleisten. Das EPD gehört Ihnen als Patient. Sie können selbst bestimmen, welche Gesundheitsfachperson Zugriff auf welches Dokument oder welche Dokumente erhält. Die Grundidee des EPD besteht darin, dass die Gesundheitsfachperson weiss, welche medizinischen Behandlungen und Therapien Sie bereits erhalten haben, wann und aus welchen Gründen. Da es sich beim Inhalt des EPD um schützenswerte Daten handelt, ist die Umsetzung des EPD mit den Datenschutzgrundsätzen und der Respektierung des Grundrechts auf Privatsphäre vereinbar und wird durch die entsprechende Bundesgesetzgebung gestützt. Das EPD wird in der Schweiz im ersten Halbjahr 2021 eingeführt werden. Jeder Patient kann frei entscheiden, ob er das EPD nutzen möchte. Weitere Informationen erhalten Sie beim interkantonalen Verband CARA: www.cara.ch

*Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermaßen.

ombudsman

Bleib gesund

Einfache Gesten halten das Virus in Schach



Masken tragen
Insbesondere wenn Abstand halten nicht möglich ist



Abstand halten



Regelmässiges Händewaschen



In die Armbeuge husten

www.vs.ch/covid-19



Department de la santé, des affaires sociales et de la culture
Service de la santé publique



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

PARTNER

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS

www.lungenliga-ws.ch

Gesundheitsförderung
Wallis

www.gesundheitsfoerderungwallis.ch

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit

Department für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen

Coronavirus-Hotline Kanton Wallis

+41 58 433 0 144 (täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr)

Hotline Bundesamt für Gesundheit

+41 58 463 00 00 (täglich 24 Stunden)