

LWL-Klinik Warstein

Psychiatrie · Psychotherapie · Psychosomatik
im **LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen**



LWL-Klinik macht ältere Patienten „fit für 100“: Speziell geschulte Mitarbeiter helfen, Alltagskompetenzen zu erhalten und zu fördern

Warstein (Iwl). Die Frauen und Männer sitzen im Stuhlkreis und stemmen Hanteln in die Höhe. Jeweils nur so viel Gewicht, dass der Muskelaufbau gefördert wird, man aber nicht an seine Belastungsgrenze gehen muss. Bei einer anderen Übung werfen sich die Teilnehmer einen Ball zu und nennen den Namen desjenigen, der ihn fangen soll. „Muskelkraft, Geschicklichkeit und Gedächtnisleistung werden bei diesen Übungen angesprochen“, erklärt Ralf Jochim. Der Fachpfleger in Diensten der LWL-Klinik Warstein hat mit drei weiteren Pflegekräften der Abteilung Gerontopsychiatrie einen speziellen Lehrgang absolviert, um ältere Patienten „fit für 100“ zu machen.

Das Schlagwort steht für ein umfassendes Trainingsprogramm, das an der Sporthochschule Köln entwickelt wurde. „Konzipiert wurde es ursprünglich für Menschen ab 80 Jahren, um Alltagskompetenzen zu erhalten und zu fördern, aber auch Jüngere können daran teilnehmen“, erläutert Guido Langeneke, Leiter des Pflegedienstes der Abteilung Gerontopsychiatrie der Klinik des Landschaftsverbands Westfalen-Lippe (LWL). „Die Übungen wurden von der Sporthochschule Köln getestet und ihre Wirksamkeit über einen längeren Zeitraum dokumentiert. Wissenschaftlich belegt werden konnten zum Beispiel eine Steigerung der Beweglichkeit und eine Reduzierung der Sturzgefahr.“



Kontakt:

Eva Brinkmann, Öffentlichkeitsbeauftragte
Tel. 02902 82-5085
E-Mail: eva_brinkmann@wkp-lwl.org
Franz-Hegemann-Str. 23 · 59581 Warstein
Internet: www.lwl-klinik-warstein.de

LWL-Pressestelle:

Tel.: 0251 591-235
Fax: 0251 591-4770
E-Mail: presse@lwl.org
Freiherr-vom-Stein-Platz 1
48133 Münster

Zweimal in der Woche erhalten ältere Patienten die Möglichkeit, am 60-minütigen Trainingsprogramm teilzunehmen. Zuvor wird mit dem Hausarzt abgeklärt, dass kein gesundheitliches Risiko besteht. Die Übungen werden erst im Sitzen und dann im Stehen durchgeführt, so dass eine ganz behutsame Leistungssteigerung erfolgt. Zwischendurch besteht bei kleinen Pausen immer wieder Gelegenheit, zu entspannen und etwas zu trinken. „Wichtig ist, dass das Training an typische Bewegungen im Alltag angepasst ist“, sagt Jürgen Röper, der den Lehrgang „Fit für 100“ ebenfalls absolviert hat und nun mit Ralf Jochim eine Übungseinheit leitet. Hierzu nennt er ein Beispiel: „Bei einer Übung geht es darum, sich vom Stuhl zu erheben. Vielen älteren Menschen bereitet dies größere Probleme.“

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern macht es Spaß, sich in der Gruppe zu bewegen und etwas für die eigene Fitness zu tun. Sie freuen sich, dass das Programm „Fit für 100“ nun regelmäßig angeboten werden kann, da mit den vier speziell geschulten Pflegekräften ausreichend Übungsleiter zur Verfügung stehen.

Wunsch der Abteilung Gerontopsychiatrie sei es, weitere Pflegekräfte auszubilden, um noch mehr Patienten die Teilnahme zu ermöglichen, so Guido Langeneke. Ein weiterer Lehrgang mit Dozenten der Sporthochschule Köln, zu dem auch externe Teilnehmer willkommen sind, wird im September vom Fort- und Weiterbildungszentrum der LWL-Kliniken im Kreis Soest angeboten. Die Dozenten stehen den Absolventen auch nach dem Seminar beratend zur Verfügung. Nähere Informationen gibt es unter Tel. 02902 82-1060 und im Internet: www.lwl-klinik-warstein.de.



Aus dem Pflegedienst der LWL-Klinik Warstein haben den Lehrgang „Fit für 100“ am Fort- und Weiterbildungszentrum erfolgreich absolviert: Peter Böhme, Ralf Jochim, Jürgen Röper und Marlene Szesniak.

Pflegedienstleiter Guido Langeneke, Ralf Jochim und Jürgen Röper (Foto, von links) wollen mit dem Programm „Fit für 100“ die Alltagskompetenzen älterer Patientinnen und Patienten der LWL-Klinik Warstein erhalten und fördern.