

23.02.2024 Von der Altersmedizin zur Altersprophylaxe



Dr. Thomas Jaeger

Das war ein Vortrag, wie er informativer und humorvoller nicht vorgetragen werden konnte von Herrn Dr. Thomas Jaeger, dem Chefarzt Zentrum für Geriatrie in den Städtischen Kliniken Mönchengladbach. Die Dauer des Vortrages von zwei Stunden war lang, aber nicht zu lang. Die Zeit ist allen 54 Zuhörern wie im Fluge vergangen, weil jede Minute mit Informationen gefüllt war.

Herr Dr. Jaeger hat uns freundlicherweise seine Folien zur Verfügung gestellt. Hier eine kleine Auswahl.

<p>Med. Empfehlungen Städtische Kliniken Mönchengladbach</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolle von Blutdruck, BZ, Blutfetten • Vitamin D 3 • Vitamin B 12 und Folsäure • Krebsvorsorge • Impfung: Grippe, Corona, Pneumokokken • Medikamente • Mundhygiene • UV-Schutz <p>www.sk-mg.de</p>	<p>Empfehlungen 5 Städtische Kliniken Mönchengladbach</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positive eigene Einstellung (Yale) • Ziele setzen • Pläne • Lebenslange Lernbereitschaft • Musizieren • Soziales Engagement und soziale Kontakte 	<p>Empfehlungen Städtische Kliniken Mönchengladbach</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krankengymnastik • Ernährung: Kalorienreduktion, Intervallfasten • Unfallverhütung z.B. Sturzprävention • Schutz vor Kopfverletzungen • Barrierefreies Wohnen • Vermeiden von UV-Strahlung • aktiver Lebensstil • Depressionsbehandlung
--	--	---

Trabe bis zum Grabe— Turne bis zur Urne

Schlafhygiene Städtische Kliniken Mönchengladbach

- Regelmäßige Schlafenszeiten
- Kein Mittagsschlaf
- Kein Kaffee in der 2. Tageshälfte
- Keine Aufregung vor dem zu Bett gehen
- Nicht mit Problemen ins Bett (Zettel)
- Bett nur fürs Schlafen und für Sex
- Kein „Zwang“, ggf. paradoxe Intervention
- Realistische Schlaferwartung
- Schlummertrunk?
- Keine Schlafmittel, ggf. Baldrian, Melatonin

www.sk-mg.de

Fazit Städtische Kliniken Mönchengladbach

- Es gibt zwar nicht die eine Methode das Alter zu verlangsamen, aber eine Kombination von vielen kleinen Massnahmen hat bei der Altersprävention eine erstaunliche Wirkung.
- Das heißt wir haben es in großen Teilen selbst in der Hand, wie und vor allem wie schnell wir altern.
- Körper und Geist sind in jedem Alter trainierbar!

www.sk-mg.de

Hippokrates: „Alle Körperteile, die gebraucht werden, bleiben gesund, gut entwickelt und altern langsamer.“

Lebenszufriedenheit Städtische Kliniken Mönchengladbach

Mit **70 Jahren** sind Männer ungefähr so glücklich wie mit Ende 20. Auch bei Frauen verläuft die Lebenszufriedenheit u-förmig

Zufriedenheitskala von 9 bis 10 (10 ganz und gar zufrieden, 9 ganz und gar unzufrieden). Quelle: Schulz et al. 2011, Basis: ICF® Studien der Städtischen Kliniken Mönchengladbach

www.sk-mg.de

