

RBS BULLETIN



RBS

CENTER FIR
ALTERSFROEN



25 Jahre RBS
MEGATREND
„ALTER“
MIT
MATTHIAS HORX

SCHWERPUNKT Kultursensible Altenarbeit
SEMINARKALENDER Fort- und Weiterbildung

JETZT ABONNIEREN!

Im RBS-BULLETIN finden Sie viele
interessante Fachartikel aus der Praxis,
neue Anregungen für Ihren Berufsalltag
sowie den aktuellen
SEMINARKALENDER!



Einzelpreis 4,50 Euro

Ihr Preis-Vorteil im Jahres-Abonnement:

- drei Ausgaben pro Jahr frei Haus
- für nur 12 Euro jährlich inkl. Porto
- gegenüber 13,50 Euro im Einzelverkauf

Weitere Informationen zum Abonnement auf Seite 37

Das Team des RBS – Center fir Altersfroen asbl

*wünscht all seinen
Leserinnen und Lesern
einen guten Start
ins neue Jahr*



CENTER FIR
ALTERSFROEN



Allein unter Fremden

Vor einigen Jahren hatte ich die Gelegenheit, eine Woche in einem wallonischen Altenheim zu hospitieren. Und wie so oft schickte das Pflegepersonal augenzwinkernd den neu angekommenen Psychologen zu einem „schwierigen“ Fall. Da kam ich dann zu dieser 87jährigen Bewohnerin in ihr sehr karg und unpersönlich eingerichtetes Zimmer. Was für eine groteske Situation: Mitten in einer Gegend, wo jedes deutsche Wort ungute Gefühle auslöste, in einem Altenheim nur mit französischsprachigem Personal saß eine hochbetagte deutsche Bewohnerin, die ihre Französischkenntnisse vergaß.

Wie sollte jemand verstehen, was die Frau bewegte, jedes Zimmer auf ihrem Stock zu kontrollieren? Wie konnte man sie beruhigen, damit sie nicht ständig weglief, wenn man nicht verstand, dass sie eigentlich den Bahnhof sucht? Denn bereits nach drei deutschen Sätzen meinerseits war es eine Leichtigkeit, sich von ihr mitnehmen zu lassen in eine dunkle, bewegende Vergangenheit. Und vielleicht hatte es auch Vorteile, dass die Mitbewohner die Biographie dieser Frau nicht wirklich erahnten. Doch sobald sich die Frau mir erklärt hatte, beruhigte sich ihre innere Hektik.

Auf das Personal wirkte ich wie ein exotischer Wunderheiler. Dabei lag es weniger an meinen geheimnisvollen therapeutischen Fähigkeiten. Nur die Kenntnis ihrer Sprache und meine Bereitschaft, mich auf die Biographie dieser Frau einzulassen, bewirkten, dass sich eine hochbetagte Migrantin für

einen Moment heimisch fühlen konnte. Dieses Verständnis hätte das Personal in der Wallonie auch nicht mit ein paar Brocken Deutschkenntnissen entwickeln können. Für die Frau bedeutete das, ein unruhiges Leben zu fristen, umgeben von Fremden, die ihre ewigen Erklärungen einfach nicht verstanden.

Doch Heimat fühlt ein Mensch – gleich ob mit oder ohne dementielle Erkrankung – nur da, wo er sich nicht (mehr) erklären muss. Leider kommt es in unserer mobilen Welt immer häufiger vor, dass man im Alter irgendwo lebt, wo man von fremden Sprachen und Lebensgewohnheiten umgeben ist. Auch die Luxemburger Altenhilfe ist mit diesem Phänomen der Neuzeit beschäftigt. Wenn die Welt bunter und multikultureller wird, dann wird das auch im Alltag der ambulanten und stationären Einrichtungen sichtbar. In Luxemburg, dem Land der vielen Sprachen, könnte man allerdings glauben, dass es doch solche sprachbedingte Isolationen von Hochbetagten gar nicht geben kann.

Doch nicht jeder Mitarbeiter mit den optimal passenden Sprachkenntnissen kann immer gerade am richtigen Ort sein. Und selbst wenn sprachliche Verständigung möglich ist, bedeutet das nicht automatisch, dass sich der Einzelne – gleich ob Mitarbeiter oder Pflegebedürftiger – völlig vorurteilsfrei auf die Sprache seines Gegenübers einlässt. Gerade bei geringen Sprachkenntnissen entstehen häufig gegenseitige Abwertungen, da Inhalte und Gefühle

oft nicht eindeutig ausgedrückt bzw. verstanden werden. Außerdem besteht eine tabuisierte Abwehrhaltung gegenüber bestimmten Bevölkerungsgruppen und deren Lebensgewohnheiten. Diese hat oft gar nichts mit der offiziellen Nationalität des jeweiligen Gegenübers zu tun, sondern es geht auch um die Klassifizierung von Bildungsunterschieden.

Darüber offen im beruflichen Alltag zu reden, ist ein neuer Schritt in der Professionalisierung der heutigen Altenhilfe. Dabei geht es weniger um den Anspruch, Integrationsarbeit für Hochbetagte zu leisten. Stattdessen sollte sich eine moderne Altenhilfe viel mehr darauf konzentrieren, JEDEM älteren Menschen das Gefühl zu vermitteln, KEIN Fremder zu sein.

Das ist im Alltag der Luxemburger Altenhilfe eine große Herausforderung. Sie verlangt von Mitarbeitern ein hohes Maß an Weltoffenheit, Flexibilität und Basiskenntnissen in verschiedenen Sprachen und Dialekten. Doch niemand muss Sprachwissenschaftler sein, um den kulturellen und damit biographischen Hintergrund von immer unterschiedlicheren Pflegebedürftigen nachempfinden zu können. Wer bereit ist, sensibel mit kulturellen – und anderen – Unterschieden umzugehen, der kann mit wenigen, aber ernst gemeinten Worten und echten Gesten signalisieren: Du bist willkommen! Damit kann man vielleicht keine Demenz heilen, aber das Gefühl von Angenommensein beruhigt Menschen in jedem Alter ungemein.



SCHWERPUNKT

06 **Le vieillissement des migrants**

Un enjeu pour l'avenir

09 **Kultursensible Altenarbeit**

Welche Pflege brauchen wir?

AKADEMISCHE SITZUNG

12 **Blick in die Zukunft Der Megatrend „Alter“**

NOTIZEN AUS DER WISSENSCHAFT

16 **Sexualität und Zärtlichkeit**

GERONTOLOGIE & GERIATRIE

Meng Erënnerungen – Eis Geschichte

18 **Die neue Internetseite, die zum Mitmachen anregt**

20 Club Senior Schiff lange und ala **Zusammen ist man weniger allein**

23 Das Programm NADiA Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

25 FORT- UND WEITERBILDUNG **Feedback** Depression älterer Menschen

27 SEMINARKALENDER

37 ABONNEMENT Teilnahmebedingungen für Seminare / Conditions de participation aux séminaires

38 Anmeldeformular / Formulaire d'inscription

39 FÜR SIE NOTIERT

43 Études SERVIOR Préserver la force musculaire et l'équilibre pour prévenir les chutes

47 MAGAZIN

IMPRESSUM

RBS-BULLETIN

Das Luxemburger Fachblatt für Altersfragen

Herausgeber



CENTER FIR
ALTERSFROEN

RBS – Center fir Altersfroen asbl

Fortbildungsinstitut & Seniorenakademie
20, rue de Contern – L-5955 Itzig

Redaktion

Simon Groß, Vibeke Walter, Jacqueline Orlewski

Erscheinungsweise und Abonnement

Das RBS-BULLETIN erscheint dreimal im Jahr, jeweils im Januar, Mai und September zum Einzelpreis von 4,50 Euro. Das Jahresabonnement kostet 12 Euro inkl. Porto. Auflage: 1.500 Exemplare

Abo-Service

Telefon 36 04 78-33
Fax 36 02 64
E-Mail fortbildung@rbs.lu
www.rbs.lu

Anschrift der Redaktion

20, rue de Contern – L-5955 Itzig
Telefon 36 04 78-33, Fax 36 02 64
DEXIA IBAN LU08 0028
1385 2640 0000

Titelbild Lex Kleren

Grafische Umsetzung

proFabrik – www.pro-fabrik.com
Ein Projekt der KA communications S.à.r.l.
50, rue des Remparts – L-6477 Echternach

Layout & Kreation

Danyel Michels

Druck

FABER – Print services & solutions
7, rue de Prés – L-7561 Mersch



LE VIEILLISSEMENT DES MIGRANTS

UN ENJEU POUR L'AVENIR



FOTO NICOLAS SCHMITT

Le Luxembourg est depuis toujours terre d'accueil. Les vagues migratoires successives suite à la révolution industrielle et sidérurgique composées principalement d'ingénieurs et contremaîtres allemands au 19^{ème} siècle, d'une main d'œuvre essentiellement italienne dans les années 30 puis portugaise à partir des années 60, ont profondément marqué le visage du pays tel que nous le connaissons aujourd'hui.

Texte **Sandy Lorente** est agent interculturel au sein du RBS – Center fir Altersfroen, responsable du volet vieillissement et migration

Ces vagues migratoires influencent l'évolution démographique du Luxembourg. Au 1^{er} janvier 2013 la population résidente au Luxembourg comptait 44,5% de non-luxembourgeois représentant 171 nationalités différentes, et cela sans prendre en compte les nombreuses naturalisations (*Source Statec*).

Mais qu'en est-il des migrants âgés ayant aujourd'hui plus de 60 ans? Indispensables au développement du pays, prêts à accomplir pour les plus bas salaires les travaux les plus durs, ils ne représentent aujourd'hui qu'une minorité dans les structures d'accueil institutionnel et dans les Clubs Seniors. Il est vrai que tout au long de leur vie active, beaucoup d'entre eux se sont préparés au projet de retourner dans leur terre natale, mais au moment du passage à la retraite, la plupart hésitent. Souvent le provisoire devient durable ou définitif. Une grande partie décide de rester au Luxembourg, d'autres accomplissent leur rêve de retour au pays d'origine, d'autres encore partagent leur retraite, aussi longtemps que la santé le permet, en «va-et-vient» entre les deux pays. Cela est aussi vrai pour grand nombre de frontaliers qui, après avoir décidé de s'installer au pays pour être

plus près du lieu de travail, restent finalement au Luxembourg pour leur vie en tant que retraités.

Paul Zählen du Statec nous révélait lors de sa présentation «Les migrants âgés: un tableau à multiples facettes» les chiffres suivants: En 2011, le pays comptait 70.000 personnes âgées de 65 ans et plus dont 14.350 étrangers et 55.650 luxembourgeois, alors qu'en 2001, le Luxembourg ne comptait que 61.000 personnes âgées de 65 ans et plus dont 9.300 étrangers et 61.700 Luxembourgeois. Cette dynamique démographique exceptionnelle, due à l'immigration, est inéluctable et constituera un réel défi pour tout le secteur des personnes âgées.

En 2014, les 30 CIPAs, 19 Maisons de soins et 11 logements encadrés comptaient 89,50% de luxembourgeois, les étrangers étant sous-représentés. Les seniors de nationalité italienne représentaient 2,63%, puis viennent les français avec presque 2%, les allemands avec 1,91%, les belges avec 1,55% et finalement les portugais avec 0,79%. La plupart des autochtones et des allochtones étaient âgés de 80 ans et plus, ce qui montre que toutes nationalités confondues le désir de rester le plus longtemps possible

chez soi l'emporte. Même si la part des pensionnaires luxembourgeois reste plus grande que celle des étrangers, il est à remarquer que de 2005 à 2014, la part des non-luxembourgeois dans les CIPA et les maisons de soins a tout de même augmenté de 5%.

Notons qu'en analysant les chiffres des personnes âgées prises en charge par les soins à domicile, le pourcentage de personnes âgées de nationalité portugaise s'élève à 5,81% suivi par les retraités italiens à 3,30%, puis seulement viennent les français (1,80%), les belges (1,34%), les allemands (1,23%) et les personnes issues des pays des Balkans (0,46%); au total il y a 32,53% de personnes non-luxembourgeoises (*Source: Ministère de la Famille et de l'Intégration, 2014*).

Ces derniers chiffres nous apprennent que bon nombre de soignants vivent d'ores et déjà des situations où ils sont confrontés à des coutumes et besoins de personnes âgées différents de ceux de leurs clients habituels. Ce sont pour le moment encore des cas isolés, mais qui peuvent mener à des situations déstabilisantes pour le personnel, comme par exemple dans le cas de signes de démence du migrant âgé. »

Dans 15 ans, le Luxembourg comptera autant de retraités non-luxembourgeois que de nationaux.

Les étrangers sont aujourd'hui encore sous-représentés dans les structures d'accueil institutionnelles, mais qu'en est-il de demain? La population du Luxembourg est une population vieillissante. D'après les projections démographiques du Statec, en 2030 la population ayant atteint l'âge de la retraite comportera autant d'étrangers que de nationaux. (*Langers J., Immigrés retraités: resteront-ils au Luxembourg?, 2008*).

Le pouvoir politique soutient les initiatives en faveur du pluralisme dans les structures à mission préventive, comme les Clubs Seniors ainsi que dans les centres intégrés et les services d'aide à domicile. Il promeut aussi bien la diversification des origines nationales, ethniques et des confessions religieuses ainsi que le mélange des genres et de classes sociales dans toute structure pour personnes âgées.

Ces changements représentent un réel défi pour les structures et le personnel encadrant nécessitant des formations dans le management de la diversité culturelle.

Des questions comme: Comment répondre aux besoins culturels des personnes issues de l'immigration? Comment soigner des personnes âgées qui ont un rapport différent au corps, à la maladie? Dans la gestion des relations personnel-pensionnaire et résident-résident, comment développer

la compréhension entre les uns et les autres? – sont d'une actualité brûlante pour arriver à préparer au mieux le personnel soignant.

Une attitude accueillante peut être véhiculée sans dire un mot. Reconnaître que le problème n'est pas toujours la langue, mais que la communication non verbale est d'une importance prépondérante dans la relation avec l'autre, différent de soi.

Accepter cette altérité et reconnaître sa propre appartenance à différents mondes (origines, culture, loisirs,...) permettent une écoute active et une communication d'égal à égal, estompant la démarcation du «Moi/Nous» et du «Eux», représentant une frontière invisible entre un groupe majoritaire et les groupes minoritaires du pays.

Voir que l'identité culturelle est variable et multiple et que la catégorisation en groupes nationaux ou culturels (les Français, les Italiens, les Portugais,...) ne peut rendre le foisonnement identitaire au sein de ces mêmes groupes. Pour écarter les préjugés et les idées préconçues, un projet de vie dans l'institution peut être mis en place avec le nouveau client et ses proches afin d'analyser et de différencier les besoins et habitudes personnelles des traits culturels communs à tous les migrants de même nationalité.

Analyser l'évolution démographique de la zone d'implantation de la structure d'accueil est une étape permettant d'appréhender la diversité sociale, culturelle et religieuse de la société luxembourgeoise actuelle comme un enrichissement, améliorant la communication ciblant des personnes âgées issues de l'immigration.

Voilà quelques pistes à approfondir, pouvant rendre le personnel plus flexible en éliminant les tensions basées le plus souvent sur des malentendus.


Et tout cela sans s'alarmer et sans oublier le plus important, qui est de ne pas avoir peur du challenge et de transformer le défi de l'interculturalité en réelle opportunité aussi bien pour le bien-être de tous les pensionnaires, que dans la volonté de favoriser un environnement professionnel épanouissant pour le personnel encadrant. «

Le rôle d'activités interculturelles:

«Titiller la curiosité»

Lors d'une activité commune avec des seniors luxembourgeois et des nouveaux arrivants inscrits à un cours de français, une rencontre spontanée s'est faite autour des beignets de morue, les «bolinhos de bacalhau», le classique de la cuisine portugaise. Une dame luxembourgeoise, en mettant en bouche un de ces beignets eut une révélation: «Mais c'est un **Gromperekichelchen** avec du cabillaud!»

Tout de suite les deux dames, avec leur maigre connaissance de français, ont commencé à échanger sur leurs spécialités culinaires nationales et à partager leurs savoirs sur le mode de préparation de leurs plats respectifs.



KULTURSENSIBLE
ALTENARBEIT

WELCHE PFLEGE BRAUCHEN WIR?

Text Vibeke Walter

„Eine multikulturelle Gesellschaft benötigt eine multikulturelle Pflege“, forderte die amerikanische Krankenschwester und Ethnologin Madeleine Leininger, Begründerin des „transcultural nursing“, bereits in den frühen 70er Jahren. Doch was ist darunter zu verstehen? Brauchen wir in Zukunft spezielle Altenheime für Migranten, wie es z.B. in Deutschland für türkische Senioren versucht wurde?

FOTO © BERNANAMOGLU - FOTOLIA

Der Respekt vor Essgewohnheiten ist ein erster wichtiger Schritt

2007 wurde in Berlin-Kreuzberg das erste Interkulturelle Pflegehaus für türkische Senioren eröffnet. Und das nicht ohne Grund: Schließlich sind in Berlin rund 200.000 Personen mit türkischem Migrationshintergrund (ca. 6% der Bevölkerung) auf Dauer wohnhaft und stellen die zahlenmäßig größte derartige Gruppe außerhalb der Türkei dar. Man warb mit türkischsprachigem Pflegepersonal, einem nach Mekka ausgerichteten Gebetsraum und der Beachtung islamischer Feiertage und Ernährungsvorschriften.

Dennoch musste die Einrichtung nach fünf Jahren ihr Konzept ändern und steht seither als Pflegeheim mit dem Schwerpunkt Demenz und Suchterkrankungen allen Interessierten offen. „Das Haus ist von der türkischen Bevölkerung nicht wie gewünscht angenommen worden“, hieß es 2012 in der „Berliner Zeitung“. Als Begründung wurde weiter angeführt, dass türkische Familien ihre Angehörigen lieber von türkisch-geprägten Hauspflegediensten versorgen lassen. Für den Träger, so ein anderer Grund, sei das Projekt in seiner ursprünglichen Ausrichtung mangels Nachfrage finanziell nicht tragbar gewesen.

Anders dagegen die Erfahrungen bei interkulturellen, mobilen Pflegediensten, die, wie z.B. in Baden-Württemberg, sehr erfolgreich eine „Versorgungslücke“ füllen: Sprachdefizite können durch die Mitarbeiter aufgefangen werden, es gibt Verständnis für die fremde Kultur und religiöse Befindlichkeiten, zudem erfolgt eine

gezielte Beratung über das deutsche Gesundheitssystem und die entsprechenden Rechte, die vielen Ausländern schlicht unbekannt sind.¹

Stationäre Sondereinrichtungen für ausländische Senioren sind so offenbar kaum der richtige Weg, stattdessen sollte in der Regelversorgung eine interkulturelle Öffnung stattfinden. Ein solches Mehr an „sensibler“ Betreuung kommt nämlich allen Bewohnern zugute. „Vor allem in der langzeitlichen Betreuung der Klienten in den Institutionen der Altenpflege ist es wichtig zu verstehen, wie der Klient sich zunächst selbst erfährt, seine Krankheit oder seinen Alterungsprozess wahrnimmt – also ihm die Authentizität als Person, als Individuum zu ermöglichen“, schreibt Andrea Kuckert in ihrer Untersuchung „Interkulturelle Altenpflege – ein Einblick in die Literatur“².

Von Bedeutung ist also die Kenntnis der jeweiligen Biografie eines jeden Bewohners und – im Falle eines Migrationshintergrunds – eine positive kulturelle Einstellung (*transcultural empathy*) ihm gegenüber. Auf keinen Fall sollte die kulturelle Differenz zur Betonung von Andersartigkeit und damit einer noch größeren Ausgrenzung herhalten, mit dem Bedienen und Abarbeiten von Stereotypen ist keinem gedient.

Grundvoraussetzung einer angemessenen Betreuung ausländischer Klienten ist, wenn gewünscht, zunächst einmal das Vorhandensein einer gewissen Infrastruktur, wie z.B. Be-

reitstellung besonderer Verpflegung, Fernsehen mit ausländischen Programmen und Personal mit entsprechenden Sprachkenntnissen. Als Beispiel einer positiven kultursensiblen Altenarbeit führt Andrea Kuckert ein Pflegeheim in den Niederlanden an: „So wird beispielsweise bei der Aufnahme der Klienten auch mit den Angehörigen – gegebenenfalls unter Hinzuziehung eines professionell ausgebildeten Dolmetschers – ein autobiographisches Interview zur Erfassung der persönlichen Lebensgeschichte, des Pflegebedürfnisses und eventueller Ressourcen des Klienten geführt.“

Die Ernährung wird an den jeweiligen Bedürfnissen der Bewohner ausgerichtet, der Gebetsraum lässt sich durch geringe räumliche Änderungen an verschiedene Regeln und Gebräuche der einzelnen Religionen anpassen, verschiedene Fest- und Feiertage werden berücksichtigt. Ganz wichtig ist außerdem: „Das Team auf den einzelnen Stationen entspricht in seiner Zusammensetzung der der Heimbewohner. Auf diese Weise lassen sich Schwierigkeiten innerhalb der Kommunikation an Ort und Stelle lösen, vor allem auch dann, wenn es um das Verdeutlichen gewisser Rituale oder um kulturell bedingte Gewohnheiten des Patienten gegenüber Kollegen geht.“

Im Kölner Stadtteil Mülheim, ebenfalls geprägt durch einen hohen ausländischen und insbesondere türkischen Bevölkerungsanteil, hat sich das städtische Senioren- und

¹ „Keine Heime fern der Heimat“, Zeit Online Mai 2011

² Deutsches Institut für Erwachsenenbildung Februar 2003, www.die-bonn.de/esprid/dokumente/doc-2003/kuckert03_01.pdf

Behindertenzentrum³ seit 2008 darauf spezialisiert, sowohl ihren türkischen als auch den deutschen Bewohnern eine Begleitung zu ermöglichen, die ihren jeweiligen Wurzeln entspricht. Konkret bedeutet dies: Karneval meets islamisches Zuckerfest und beides wird gemeinsam gefeiert. Die türkischen Bewohner machen rund ein Drittel des Hauses aus, sie können türkische Zeitungen lesen, türkisches Fernsehen empfangen und mittags türkisches Essen bestellen, das im übrigen auch bei vielen deutschen Senioren gut ankommt. Beratungen im Hinblick auf den Heimaufenthalt finden in deutscher oder türkischer Sprache statt, viele Pflege- und Betreuungskräfte sind türkischsprachig und alle Mitarbeiter im Umgang mit Migranten, deren Kultur und Gewohnheiten, geschult.

Der Erfolg des Konzepts basiert zum einen auf einer genauen Vorbereitung und Anpassung an die spezifischen Bedürfnisse der ausländischen Bewohner, wichtige Voraussetzungen, um die nötige Vertrauensbasis zu schaffen. Zum anderen auf seiner stadtteilbezogenen Arbeit, sprich einem Standort, der ohnehin multikulturell geprägt ist. Mittlerweile gibt es sogar Anfragen von Familien aus anderen deutschen Städten, um türkische Angehörige hier unterzubringen, was allerdings wegen der quartierspezifischen Ausrichtung wenig sinnvoll erscheint.

Das integrative Konzept der Kölner Einrichtung beruht auf gelebter Vielfalt, die letztlich auch ein entspannteres Miteinander erlaubt, als wenn „nur“ ein Kulturkreis in geballter Form aufeinandertrifft. Da die deutschen

Senioren ebenfalls oft aus Mühlheim stammen, sind sie an die ausländischen Mitbewohner gewöhnt: Konflikte finden – wenn überhaupt – eher auf persönlicher Ebene statt, sind jedoch nicht an die jeweils andere Kultur gebunden. Dass sich türkische Familien schwerer als deutsche damit tun, ihre Angehörigen in ein Pflegeheim zu geben, entspricht nur noch bedingt der Realität. Denn auch in der Türkei ist eine Veränderung traditioneller Familienstrukturen zu beobachten: Mehr-Generationen-Haushalte sind nicht länger die Regel und die Versorgung älterer Menschen kann nicht automatisch zu Hause erfolgen. Die Entscheidung für einen Heimeinzug fällt demnach immer schwer, ganz gleich für welchen Kulturkreis, und muss entsprechend begleitet und aufgefangen werden.

Diese Erfahrungen lassen sich auch auf Luxemburg übertragen. In den nächsten Jahren werden immer mehr ältere Menschen mit ganz unterschiedlichem Migrationshintergrund das Hochbetagtenalter erreichen und zum Teil in Alten- und Pflegeheimen leben. Jüngere ausländische Senioren werden bereits heute durch ambulante Pflegedienste versorgt und fordern Mitarbeiter heraus, sich auf eine Vielzahl von verschiedenen Kulturen einzustellen.

Daher kann und darf das langfristige Ziel der (teil-)stationären Altenhilfe ebenfalls nicht darin liegen, für jeglichen kulturellen Hintergrund eine eigene Parallelwelt zu erschaffen. Denn wenn ein Land belegen kann, dass gelebte Vielfalt möglich ist, dann Luxemburg. Warum sollte das im Alter nicht möglich sein? «

NEU!

INTERKULTURELLE KOMMUNIKATION

**„Verständigung ist mehr
als 1000 Worte“**

In Luxemburg leben auf einer Fläche von 2.586 km² ca. 550.000 Menschen, die weit mehr als 100 Nationalitäten repräsentieren. Im Berufsleben arbeitet man häufig mit Kollegen anderer Kulturen zusammen und erlebt des Öfteren kommunikative Barrieren. Um sich gegenseitig besser verstehen zu können, greifen übliche Kommunikationsversuche häufig nicht, da sie die kulturelle Komponente nicht ausreichend berücksichtigen.

Dieses eintägige Seminar bietet Ihnen Hilfen an, um verschiedene kulturelle Hintergründe in ein gelungenes Kommunikationskonzept zu integrieren. Solche Bausteine eröffnen die Möglichkeit, im alltäglichen Dialog mit Menschen anderer Kulturen, seien es Klienten, Angehörige oder Mitarbeiter, auf interkultureller Ebene das gegenseitige Verstehen zu fördern.

**Das Seminar findet
beim RBS in Itzig am 8. Mai 2015
von 9 bis 17 Uhr
unter Leitung
von Kommunikationstrainer
Joachim Wolff statt.**

*Für den Herbst ist eine Auflage
in französischer Sprache geplant!*

³ www.sbk-koeln.de/standorte/mulheim



FOTOS LEX KLEREN



Die ehemalige Familienministerin Marie-Josée Jacobs (links) begrüßt RBS-Ehrenvizepräsident John Weber



RBS-Direktor Simon Groß und Zukunftsforscher Matthias Horx (v. l.)

BLICK IN DIE ZUKUNFT

DER MEGATREND „ALTER“



25 Joer

CENTER FIR
ALTERSFROEN

Text **Vibeke Walter**

*Mit einer ungewöhnlichen akademischen Sitzung feierte der RBS – Center fir Altersfroen am 26. November 2014 in der Abtei Neumünster sein 25jähriges Bestehen. Gastredner war der deutsche **Zukunftsforscher Matthias Horx**, der nicht nur die Herausforderungen, sondern vielmehr die Chancen einer alternden Gesellschaft aufzeigte.*

RBS-Direktor Simon Groß verknüpfte in seiner Begrüßung zunächst die Entwicklung des RBS rück- und vorausblickend mit europäischen und nationalen Aktivitäten rund ums Thema Alter. Er unterstrich dabei vor allem den Auftrag des RBS, eine „neue Kultur des Alterns“ zu fördern.

Familienministerin Corinne Cahen hob die Pionierarbeit des Zentrums hervor, dem es in den vergangenen Jahren immer wieder gelungen sei, innovative Impulse zu setzen und neue Wege zu beschreiten.

So sei die Einstellung eines „agent interculturel“ beim RBS eine Antwort auf die künftige Herausforderung „das

multikulturelle Zusammenleben der verschiedenen Generationen positiv zu gestalten.“ (s. auch *Bulletin-Schwerpunkt S. 7 ff.*)

Der prominente Gastredner des Abends, Matthias Horx, renommierter Trendforscher und Gründer des Wiener „Zukunftsinstituts“, sorgte mit ebenso kritischen wie amüsanten Reflexionen für viel Zustimmung bei den über 160 Gästen.

So stellte er den viel zitierten, negativ besetzten Begriffen wie „Ver-Greisung“ und „Über-Alterung“, momentane Schreckensszenarien einer zunehmend alternden Gesellschaft, den Megatrend des „Down(aging)“



Familienministerin Corinne Cahen beglückwünschte den RBS zu seiner Pionierleistung



RBS-Vizepräsident Roland Frising (oben)
und RBS-Direktor Simon Groß gaben Aus- und Rückblicke

gegenüber. Laut diesem fühlen sich die meisten Menschen heute subjektiv jünger und leben ihr Alter entsprechend anders: Viele trauen sich einen Neuanfang, sei es im Beruf oder im Privatleben, und starten in späteren Lebensjahren noch einmal voll durch. Midlife-Challenge statt Midlife-Crisis.

Die von Horx erwähnten Megatrends sind nicht nur von ihrer zeitlichen Gewichtung her (30 Jahre oder mehr) von Bedeutung: „Megatrends sind jene Trends, die einen großen und epochalen Charakter haben. (...) Das entscheidende Merkmal von Megatrends ist aber weniger ihre Dauer, sondern ihr „Impact“: Sie verändern nicht nur einzelne Segmente oder Bereiche des sozialen Lebens oder der

Wirtschaft. Sie formen ganze Gesellschaften um“, so Horx.

Einer der elf momentan auszumachenden Megatrends ist die „Silver Society“ neben Trends, wie z.B. Individualisierung, Frauen (*female shift*), Gesundheit, Mobilität, Neues Lernen oder Konnektivität.

So steht uns nicht nur ein längeres, sondern auch ein Leben bei größtenteils besserer Gesundheit bevor. Immer noch vorherrschende Bilder, in denen Alter automatisch mit Siechtum und Defiziten verknüpft wird, stimmen de facto schon seit geraumer Zeit nicht mehr. Aber: „Die Qualität der demographischen Entwicklung hängt auch davon ab, ob wir unser Gesundheitsbewusstsein ändern. In

Zukunft müssen wir stärker selbst die Verantwortung dafür übernehmen. Auch Arbeitszeitmodelle müssen flexibler gestaltet werden, damit Familie und Beruf besser vereinbar sind und längere Erwerbstätigkeit, wenn gewünscht, möglich wird. Beispielhaft sind in dieser Hinsicht die skandinavischen Länder, in denen die Geburtenraten – dank eines familienfreundlichen professionellen Umfelds für Frauen und Männer – entsprechend höher sind“, betonte Matthias Horx.

Die insgesamt zu beobachtende Individualisierung der Gesellschaft gelte auch für das Alter. Statt größtenteils in festen Bahnen verlaufende Norm-Biographien gebe es heute zunehmend „Multigraphien“ mit wech-



Gut gelaunte Gratulanten aus dem In- und Ausland



MH-Kinaesthetics-Trainerin Doris Schneider-Peter,
Marcel Noé (Direktionsbeauftragter MDS Am Schlesschen Echternach)
und Nico Schneider (CEO Assurance dépendance)

selnden Berufstätigkeiten, variablen Erwerbszeiten und einem erweiterten Familienbild, der sogenannten Freundes- oder Wahlfamilie. „Wir brauchen eine neue gesellschaftliche Vernetzung von Denkmustern und Institutionen, um eine höhere demographische Qualität zu erreichen, die letztendlich die Lebensqualität aller verbessern wird. Es gilt, sich selbst einzubringen, um einer anderen Alterskultur Raum zu verschaffen. Die Eigen- und Selbstkompetenz muss schon in frühen Jahren gefördert werden. Älter werden heißt schließlich nichts anderes, als sich selbst zu begegnen“, schlussfolgerte der 59-jährige Zukunftsforscher, der sein eigenes Alter im übrigen mit einer „proaktiven Lebensweise“ hinauszuzögern gedenkt. «



Jeanny Wolter, Ilse Hardt und
Bernard Braun (Servior)

SEXUALITÄT UND ZÄRTLICHKEIT

AUCH JENSEITS DER LEBENSMITTE WÜNSCHEN
SICH MÄNNER UND FRAUEN EROTISCHE ERFÜLLUNG

Text **Jacqueline Orlewski**

Jahrhunderte lang wurden Klischees gelebt, die auch heute noch oft unsere Vorstellungen von Sexualität im Alter prägen. Weil frühere Generationen der Meinung waren, dass Alter und Sexualität nicht zusammenpassen, war der „lüsterne Greis“ der Lächerlichkeit preisgegeben. Bei Frauen war die erotische Anziehungskraft eng an die Fruchtbarkeit gebunden. Jenseits der Wechseljahre sollte demnach im Bett nichts mehr laufen.



Jüngere Studien belegen jedoch, dass jenseits der 60 noch sehr wohl erotische Fantasien, Wünsche und Empfindungen bestehen und dass diese in vielen Fällen auch ausgelebt werden. Eine Studie an der Universität von Chicago fand 2007 heraus, dass über die Hälfte der 70-jährigen Amerikaner sexuell aktiv ist und eine neuere Studie der Universität von Indiana ermittelte bei den über 80-Jährigen sogar 20 bis 30% sexuell Aktive.

Diese Zahlen sollten allerdings nicht dazu verleiten, ins andere Extrem zu verfallen, also davon auszugehen, dass alle älteren Menschen sexuell aktiv sein müssen. Soziale und gesundheitliche Faktoren spielen im Alter eine wesentliche Rolle und entscheiden nicht selten, ob die eigene Sexualität ausgelebt wird oder nicht. Gerade Frauen sind im Alter oft allein stehend und haben mit dem Thema abgeschlossen. Die Forscher der Universität von Indiana fanden heraus, dass die sexuelle Aktivität mit dem Partner bei den 20-, 30- und 40-Jäh-

rigen hoch ist, dann signifikant einknickt bei den 50- und 60-Jährigen und danach weiter sinkt. Und es gilt: Wer einmal aufhört, wird auch nicht wieder aktiv.

Die Chicagoer Studie „National Social Life, Health and Aging Project“ war die erste großangelegte Untersuchung in Amerika, die ältere Menschen zu ihrem Sexualleben befragte. 3.000 Erwachsene zwischen 57 und 85 Jahren nahmen daran teil. Die Veröffentlichung der Resultate im Jahr 2007 lenkte erstmals die Aufmerksamkeit auf dieses heikle Thema und machte die Sexualität im Alter „salonfähig“. Die Studie an der Universität von Indiana – 2009 vom „Center for Sexual Health Promotion“ ausgeführt – befragte 5885 Amerikaner zwischen 14 und 94 Jahren. Aus beiden Studien zusammen lässt sich ein erstes Bild über die Sexualität älterer Amerikaner ableiten:

Die sexuelle Aktivität nimmt mit zunehmendem Alter ab. Dies belegen beide Studien, doch sie zeigen auch, dass der Abfall nicht so steil ist wie erwartet. Einige ältere Herren treten diesem Trend sogar entgegen. In der Studie von Indiana sagten 35% der Männer über 80, dass sie im vorherigen Jahr ein- oder mehrmals Beischlaf hatten. In der Chicagoer Studie gaben 38,5% der Männer zwischen 75 und 85 an, im vorherigen Jahr Sex mit einem Partner gehabt zu haben.

Ältere Frauen sind weniger aktiv als ältere Männer. Sogar bei den

„jungen“ Alten, also den 60-Jährigen, waren die Frauen weniger aktiv und mit zunehmendem Alter wird der Unterschied noch gravierender. Dieser Unterschied erklärt sich damit, dass Frauen im Alter öfters verwitwet sind und sie, im Gegensatz zu ihren männlichen Altersgenossen, weniger oft Sex außerhalb einer festen Partnerschaft haben.

Masturbation ist geläufig. 63% der Männer und 47% der Frauen über 50 gaben an, im vorherigen Jahr masturbiert zu haben.

Die Gesundheit spielt eine wichtige Rolle. Vor allem bei Männern gibt es eine enge Relation zwischen Gesundheit und sexueller Begierde.

Sexuelle Probleme sind häufig. Die Hälfte der Befragten in der Chicagoer Studie gab an, mindestens ein gravierendes Problem zu haben. Bei den Männern waren dies unter anderem Probleme bei der Erektion (37%), Lustlosigkeit (28%), Versagensängste (27%) und Unfähigkeit zum Orgasmus (20%). Bei den Frauen waren die häufigsten Ursachen Lustlosigkeit (43%), eine trockene Scheide (39%), Unfähigkeit zum Orgasmus (34%), keine Erregung (23%) und Schmerzen (17%).

Viele Männer greifen auf Mittel zur Steigerung der sexuellen Funktion zurück. In der Studie von Indiana nahmen 17% der Männer über 50 bei ihrer letzten sexuellen Re-

lation mit einem Partner ein Potenzmittel. In der Chicagoer Studie gaben 14% der Männer und 1% der Frauen zu, Medikamente oder Ergänzungsmittel zur Steigerung der sexuellen Funktion im letzten Jahr genommen zu haben.

Das Alter läutet also nicht das Ende der Sexualität ein, macht sie aber nicht unbedingt einfacher. Die körperlichen Veränderungen hinterlassen ihre Spuren: Unabhängig von krankheitsbedingten Veränderungen nimmt die Knochen- und Muskelmasse ab, die körperliche Kraft lässt also nach. Damit sind vor allem beim Mann die körperlichen Reaktionen beim Liebespiel verlangsamt. Wer das ignoriert und krampfhaft an seinem jugendlichen Selbstbild festhält, setzt sich unter Druck. Dies kann aber auch für Paare die Chance sein, ihren Körper neu zu entdecken und sich eben nicht mehr unter Leistungsdruck zu setzen.

Im Prinzip ist es mit der Liebe im fortgeschrittenen Alter wie bei der Liebe in jedem Alter: Offenheit und Vertrauen steigern die Lust. Wer freimütig über sexuelle Wünsche und Bedürfnisse spricht, ist zufriedener. Männern raten Sexualtherapeuten, ihr Selbstwertgefühl nicht davon abhängig zu machen, ob mit dem besten Stück alles so läuft und steht wie früher. Den eigenen Körper mit seinen Veränderungen anzunehmen, ist für Männer wie Frauen die beste Voraussetzung für eine befriedigende Sexualität. «

Referenzen:

The Journal of Sexual Medicine, Vol. 7, Suppl. 5, Oct. 2010

Findings from the National Survey of Sexual Health and Behavior (NSSHB) – Center for Sexual Health Promotion, Indiana University

Linda J. Waite, Edward O. Laumann, Aniruddha Das and L. Philip Shumm

Sexuality: Measures of partnerships, practices, attitudes, and problems in the national social life, health and aging study
J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci (2009), 64B (suppl 1), 55-66.

Stacy Tessler Lindau, L. Philip Shumm, Edward O. Laumann, Wendy Levinson, Colm A. O'Muircheartaigh and Linda J. Waite
A study of sexuality and health among older adults in the United States – N Engl J Med (2007), 357, 762-774.

MENG ERËNNERUNGEN – EIS GESCHICHT

DIE NEUE INTERNETSEITE, DIE ZUM MITMACHEN ANREGT

Text **Jacqueline Orlewski**

Was macht die Geschichte eines Landes oder eines Volkes aus? Die Geschichtsbücher erzählen von bedeutenden Menschen, großen Erfolgen und spektakulären Niederlagen. Sind es aber nicht auch, oder vor allem, die Geschichten aus dem Alltag und die Erinnerungen jedes Einzelnen, die uns ein Bild von früher vermitteln?



Die Erinnerung ist ein Schatz, der tief in einer Person ruht, aber leider auch mit dieser Person für immer verschwinden kann. Alte Menschen erzählen gern und teilen dabei viel Wissen mit. Gleichzeitig geben sie dabei so manches über sich selbst preis und erlauben es uns, hinter dem Bild des Greises oder der Greisin den lebhaften, kraftvollen Menschen zu erkennen, der viel erlebt und gesehen hat.

Gerade in Alten- und Pflegeheimen haben die Bewohner viel Zeit, über ihr Leben nachzudenken. Sie wissen, dass sie nicht mehr viel Zeit vor sich haben und tauchen gerne in alte Erinnerungen und vergangene Erlebnisse ein. Diese Lebenserinnerungen, Gedanken und Gefühle zu erhalten, hat sich die Biografiegruppe des RBS zur Aufgabe gemacht. Ihr jüngstes „Kind“ ist die Internetseite www.memories.lu auf der jeder seine Erinnerungen veröffentlichen und so mit anderen teilen kann.

Die Internetseite ist also auf der einen Seite eine Sammlung von Texten, Fotos und Dokumenten aus der Vorkriegszeit, den 40er, 50er und 60er Jahren und kann auch als solche genutzt werden, um in der Gruppe oder im Einzelgespräch Anregungen zur Diskussion zu liefern. Auf der anderen Seite lädt memories.lu aber auch zum Mitmachen ein. Warum nicht einzelne Bewohner zum Schreiben anregen und die Texte an den RBS schicken?

Ein handgeschriebener Text reicht völlig aus, die Mitarbeiter der Biografiegruppe geben diese in den Computer ein, verbessern und veröffentlichen sie.

Auch wenn eine Person nicht mehr so gerne schreibt, aber viel zu erzählen hat, besteht die Möglichkeit, dass ein Mitglied der Biografiegruppe die Person besucht und ihre Erzählungen aufschreibt. «

Die Biographiegruppe des RBS

Wir sind eine kleine Gruppe ehrenamtlicher Senioren, die sich regelmäßig in Itzig treffen, historische Themen recherchieren, Zeitzeugen interviewen und unsere eigenen Erinnerungen sowie die anderer aufschreiben. So haben wir in den letzten zehn Jahren eine Reihe von Büchern über die Luxemburger Alltagsgeschichte veröffentlicht.

Weitere Informationen unter:



memories@rbs.lu

Tel. 36 04 78-32 (Jacqueline Orlewski)
Tel. 36 04 78-40 (Nicole Duhr)



Deemools op der Sauer, ier et de Stauséi gouf

von Nicolas Feider

Ech si vu Léifreg an hunn nach Erënnerungen aus der Kanner- a Jugendzäit, wéi et deemools op der Sauer war.

Den Dall war fréier e ganz schéinen Dall, an ass vill opgesicht ginn, haaptsächlech vu Fëscher. Fir aner Leit war en e bëssen entleeën, et hat net jiddwereen en Auto, et huet ee misse mam Vëlo fueren oder den ëffentlechen Transport huelen. Den Dall war och dofir sou schéin, well en ofgeleeë war vun alle gréisseren Uertschaften a keng grouss Strooss derduerchgaangen ass.

Meng Mamm ass op d'mannst eemol d'Joer op d'Sauer wäsche gaang. Dann ass d'Päerd ugespaant ginn, et ass alles op de Won oder den Teimer geluede ginn an da si mer bei d'Sauer gefuer. Et ass de ganzen Dag gewäsch ginn. Mir als Kanner si matgaang an hu profitéiert fir mat de Féiss an d'Waasser ze goen an Ellercher ze fänken.

Mir haten am Sauerdall e puer Wisen, wou mer Hee gemaach hunn. Mir sinn och dacks an der Léifreger Mille passéiert. Dat ware ganz frëndlech Leit an d'Technik vun der Mille war immens interessant fir eis ...

CLUB SENIOR SCHIFFFLANGE UND ALA

ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

Text Vibeke Walter

Seit rund vier Jahren kommen Besucher der Tagesstätten der „Association Luxembourg Alzheimer“ (ala) aus Esch und Rümelingen regelmäßig zum Spiele- und Kaffeenachmittag in den Club Senior von Schifflingen. Ein Versuch, ganz unterschiedliche ältere Menschen, ob mit oder ohne Demenz, zusammenzubringen, und auf diese Weise Tabus abzubauen.

FOTOS VIBEKE WALTER

Das Kurzzeitgedächtnis von Herrn R. ist stark eingeschränkt. An vieles kann er sich nicht mehr erinnern, häufig wiederholt er dieselben Fragen. Kaum sitzt er jedoch am Klavier, ist er wie ausgewechselt. Seine Finger flitzen über die Tasten und wie selbstverständlich erklingen alte Lieder, in die etliche der anderen anwesenden Senioren an diesem Novembertag spontan mit einstimmen.

Den anschließenden Applaus nimmt Herr R. lächelnd entgegen. Fast wie früher, als er mit seinen Brüdern als gefeierter Musiker auf Tanzveranstaltungen im „Minett“ unterwegs gewesen war. Seine Demenzerkrankung ist – zumindest für einen Moment – vergessen. Solche kurzen Augenblicke der Normalität, ein Anknüpfen an frühere Ressourcen zu erleben, scheint für Außenstehende recht banal. Für Menschen mit Demenz sind sie jedoch überaus wertvoll. „Das Sozialleben geht ja weiter, auch wenn man an einer Demenz erkrankt. Ich möchte niemanden aus dem Club Senior ausgrenzen und es war mir aber immer ein Anliegen, ganz verschiedene Seniorengruppen zusammenzubringen. Zumal auch einige unserer Stammgäste inzwischen demenzkrank sind und Tagesstätten der ala besuchen. Im Club haben wir einfach nicht genug Personal, das sich um Menschen mit Demenz und ihre spezifischen Bedürfnisse kümmern könnte. Durch die Zusammenarbeit mit der ala sehen wir unsere früheren Klienten jetzt des öfteren wieder, was uns natürlich sehr freut“, erklärt Marie-Anne Maroldt, Direktionsbeauftragte im Club Senior Schifflingen.

Die Idee zu der Initiative entstand, als beide Organisationen auf den „Gesundheitsdeeg“ in der Belle Etoile vertreten waren. Man kam von Info-



Frühere Ressourcen werden erfolgreich reaktiviert

Stand zu Info-Stand ins Gespräch und überlegte, was man künftig gemeinsam veranstalten könnte. Neben den wöchentlichen Besuchen in Schifflingen wirkten Besucher aus dem „Foyer Espérance“ auch an dem 2013 vom Club Senior veröffentlichten Kochbuch „Mir iesse gär gutt“ mit, in dem Rezepte von früher nachgekocht wurden. Das Wissen vergangener Zeiten und die daran geknüpften Kompetenzen sind insbesondere bei Menschen mit Demenz fest verankert. Gelingt es, diese durch bestimmte Reize und

Stimulationen zu aktivieren, erleben sie trotz ihrer sonstigen Beeinträchtigungen Erfolgserlebnisse, die ihre gesamte Lebensqualität positiv unterstützt. „Unsere Tagesgäste waren sehr stolz darauf, an dem Buch mitgearbeitet zu haben. Sie kommen gerne hierher und fühlen sich wohl, weil sie an einer Aktivität für ältere Menschen teilnehmen können, ohne ständig auf ihre Defizite hingewiesen zu werden. Wichtig ist allerdings, dass jedes Mal mindestens ein bis zwei ihnen bekannte Mitarbeiter dabei



Marie-Anne Maroldt (CS Schiffflingen) und **Nadia Menasri-Saoudaoui** (ala)
denken schon über weitere gemeinsame Projekte nach

sind, um sie zu begleiten. Feste Strukturen und Rituale sowie der alltägliche Kontakt und das so geschaffene Vertrauensverhältnis hilft, Ängste abzubauen in einer Umwelt, in der aufgrund der Krankheit vieles auf einmal fremd und unsicher erscheint“, betont Nadia Menasri-Saoudaoui, Verantwortliche der ala Tagesstätte „Espérance“ in Esch.

Bis zu 18 Personen kommen regelmäßig in das Foyer, wo durch gezielte individuelle, aber auch gruppenorientierte Aktivitäten versucht wird, die Autonomie und Eigenständigkeit der Menschen mit Demenz in ihrem Alltag so gut wie möglich zu erhalten und zu fördern.

„Neben alltäglichen Dingen wie gemeinsam kochen und essen sowie kreativen und bewegungsfördernden Angeboten ist es auch wichtig, Gewohnheiten beizubehalten. So besuchen wir die Schueberfouer oder die Octave, außerdem gehen wir regelmä-

ßig ins CIPA Belval zum Mannschafts-kegeln. Die Kinder einer benachbarten *maison relais* kommen oft bei uns im Foyer vorbei und es ist immer wieder faszinierend zu sehen, dass sie kaum Berührungsängste haben. Wenn wir z.B. zusammen leichte Gymnastikübungen machen, lernt jeder vom anderen und die alten Menschen übernehmen spontan die Großeltern-Rolle. Oft kompensieren unsere Klienten auch gegenseitig ihre Defizite und helfen sich mit den Kompetenzen, über die sie noch verfügen“, hat Nadia Menasri-Saoudaoui beobachtet.

Diese gegenseitige Hilfe ist auch beim Bingo-Spielen in Schiffflingen zu beobachten, wenn Zahlen und Buchstaben wiederholt werden und der Nachbar darauf aufmerksam gemacht wird, dass er etwas ankreuzen kann. Dass überhaupt Bingo gespielt wird, ist auch den Tagesgästen der ala Foyers zu verdanken: „Sie haben damit angefangen und mittlerweile machen auch unsere Senioren begeistert mit.

Letztere waren anfangs recht reserviert, als es hieß, dass wir einmal in der Woche Menschen mit Demenz empfangen würden. Ich denke, das geschah nicht aus böser Absicht, sondern eher aus Angst und Unkenntnis im Hinblick auf die Krankheit. Es ist wichtig, offen darüber zu sprechen und den Senioren klarzumachen, dass jeder in solch eine Situation geraten kann und froh wäre, trotzdem weiter seine gewohnten Aktivitäten ausüben zu können. Durch den Kontakt zur ala können wir aber auch unsere Praktikanten, Ehrenamtliche oder Angehörige zum Thema Demenz sensibilisieren“, schildert Marie-Anne Maroldt.

So kann auf niedrigschwellige Weise Verständnis für die Krankheit und die damit verbundenen, manchmal befremdlich erscheinenden Verhaltensweisen geweckt werden. Das Tabu Demenz ist damit noch nicht gebrochen, aber ein wenig transparenter gemacht.

Ein nächstes Projekt haben die beiden engagierten Verantwortlichen auch schon in der „Pipeline“: „Wir würden sehr gerne einmal einen gemeinsamen *thé dansant* veranstalten. Tanzen und Geselligkeit kommen bei vielen älteren Menschen gut an und die Motivation mitzumachen und sich zu bewegen, ergibt sich allein schon durch die Musik ganz von selbst“, sind Marie-Anne Maroldt und Nadia Menasri-Saoudaoui überzeugt. «

DAS PROGRAMM NADiA

NEUE AKTIONSRÄUME FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHRE ANGEHÖRIGEN

Text **Frank Nieder**

Am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie (IBuSG) der Deutschen Sporthochschule in Köln (DSHS) werden seit 2005 Bewegungsangebote für ältere Menschen mit und ohne körperliche und/oder kognitive Einschränkungen entwickelt. Unter dem Titel NADiA wurde von 2009-2012 ein Forschungsvorhaben für dementiell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen umgesetzt.



kommt auch die Übungsleiterin hinzu, hilft einem der beiden in den Stand und lässt ihn ein paar Mal das Tuch im Stehen werfen und wieder fangen. Anschließend ist auch der zweite „Sitzer“ an der Reihe. „Die beiden haben bei Zusatzaufgaben im Stand Schwierigkeiten mit ihrem Gleichgewicht. Damit sie trotzdem die Balance trainieren, ohne Angst vor einem Sturz haben zu müssen, unterstütze ich sie ein wenig. Meistens reicht schon eine Hand als Hilfe aus“, erläutert die Trainerin Karin Heinen.

Nach 15 Minuten legen sich alle Teilnehmer Gewichtsmanschetten um die Fußgelenke. Die Gewichte für die Arme werden bereit gelegt. Nun folgt das Krafttraining. „Bei den Vorbereitungen helfe ich meiner dementen Frau. Sie greift bei den Hanteln immer zu ihrer Lieblingsfarbe lila, aber deren Gewicht ist für die Armübungen einfach zu schwer“ sagt Herbert N. Das Training entwickelte das „fit für 100“ Team des IBuSG unter Leitung von Prof. Dr. Heinz Mechling in den Jahren 2005-2007. Ziel ist eine Verbesserung

Ein Seniorentreff in einem Stadtteil von Köln. Dienstags und donnerstags treffen sich hier fünf Ehepaare zu einer einstündigen Trainingseinheit.

Die Übungsleiterin begrüßt die eintreffenden Damen und Herren im Alter von 68 bis 84 Jahren. Zu flotter Musik bewegen sich die meisten Teilnehmenden durch den Raum, werfen Tücher in die Luft und fangen sie wie-

der auf. Hin und wieder fällt auch eins auf den Boden.

Schnell ist die rüstige Elisabeth P. zur Stelle und hebt das Tuch auf. Zwei Teilnehmer sitzen inmitten der Menge und werfen und fangen ihre Tücher vom sicheren Stuhl aus. Immer wieder kommen andere Teilnehmende vorbei und tauschen mit den „Sitzern“ die Tücher im Wurf. Nach einiger Zeit

der Alltagskompetenzen. Die Teilnehmenden werden (wieder) in die Lage versetzt, Aktivitäten des täglichen Lebens wie Aufstehen, Gehen, Treppensteigen oder die eigene Körperpflege ausführen zu können oder die Pflegekraft bei pflegerischen Maßnahmen aktiv zu unterstützen. Vielseitige Koordinationsübungen schulen Aufmerksamkeit, Gleichgewicht und Reaktion. Somit leistet „fit für 100“ auch zur Sturzprophylaxe einen wichtigen Beitrag. In der einjährigen Intervention absolvierten 152 Menschen (81,2 Jahre) zweimal pro Woche für je 60 Minuten das Training. Die Ergebnisse haben gezeigt, dass Kraft und Beweglichkeit erheblich gesteigert werden konnten.

Fragen zum subjektiven Wohlbefinden wurden positiver bewertet. Dies führte zu mehr Selbstvertrauen, Lebensqualität und Zufriedenheit. Die Werte bei den Tests zur kognitiven Leistung blieben über ein Jahr stabil. Insbesondere für die Teilnehmenden mit dementiellen Veränderungen war dies nicht zu erwarten.

Diese Ergebnisse waren Anlass, „fit für 100“ nicht nur für dementiell erkrankte Menschen anzupassen, sondern die pflegenden Angehörigen beim Training mit einzubeziehen. Bei NADiA standen der in der eigenen Häuslichkeit lebende dementiell erkrankte Mensch und sein pflegender Angehöriger im Focus. NADiA bietet beiden die Möglichkeit, gemeinsam an regelmäßigen Aktivitäten teilzunehmen. Sie lernen zusammen etwas Neues kennen und stärken dabei ihren Körper und das Wohlbefinden. In einer Atmosphäre gegenseitigen Respekts werden durch die sportliche Aktivität jedem Einzelnen Erfolgserlebnisse vermittelt.

Dank der finanziellen Unterstützung der Pflegekassen Nordrhein-

Westfalens (NRW) und des zuständigen Ministeriums sowie in Kooperation mit den Demenzservice Zentren NRW konnten an der wissenschaftlich begleiteten Intervention insgesamt 30 Trainings- und Kontrollgruppen teilnehmen.

Die Ergebnisse zeigen, dass ein progressiv gesteigertes Krafttraining mit Demenzkranken durchführbar ist. Bei den Aktiven, bei denen die Trainingsgewichte über die Interventionszeit gesteigert wurden, konnte die Kraft konstant gehalten werden. Dagegen nahm die Kraft bei denjenigen ab, deren Trainingsgewichte gleich gehalten oder reduziert wurden. Dies gilt sowohl für Arm- und Beinkraft, als auch für Demenzkranke und Angehörige gleichermaßen.

Die Rückmeldungen von Teilnehmenden und Übungsleitenden zeigen, dass sie die positiven Auswirkungen primär auf der physischen Ebene wahrnehmen. Allerdings betonen sie auch die positiven Effekte auf der psychosozialen Ebene, wobei der Austausch untereinander und die Freude an Bewegung im Vordergrund stehen. Das bestätigt auch Elisabeth P.: „In dieser Gruppe fühlen wir uns richtig wohl. Wenn mein Mann die eine oder andere Übung mal nicht so gut hinbekommt, ist unsere Trainerin gleich zur Stelle. Und die Erleichterungen im Alltag spüre ich jedes Mal beim Treppensteigen. Für mich sind die zwei Etagen kein Problem mehr und meinen Mann muss ich schon länger nicht mehr die Treppe hochschieben. Das schafft er wieder alleine.“

Die Implementierung des Bewegungsangebotes NADiA in die Praxis kann als gelungen angesehen werden. Von den 17 Interventionsgruppen haben 16 Institutionen die Anerkennung



Frank Nieder ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule in Köln

des NADiA-Angebotes als niedrigschwelliges Betreuungsangebot erhalten. Bei den *follow up* Befragungen von 14 Einrichtungsleitern ein Jahr nach Projektende, in deren Organisation ein NADiA Angebot implementiert worden war, existierten überall aktive Trainingsgruppen. Dem „fit für 100“-Team wurde für seine Projektidee NADiA der Zukunftspreis 2010 des vdek (Verband der Ersatzkassen) verliehen. 2012 zeichnete der BKK Bundesverband NADiA als vorbildliches Praxisprojekt aus.

Im Rahmen einer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe gilt es, den Unterstützungs- und Hilfebedarf von dementiell erkrankten Menschen und deren Angehörigen zu erkennen und aufzugreifen. Bewegungsaktivität fördert dabei nicht nur körperliche Gesundheit, sondern spricht auch kognitive und soziale Aspekte an. Diese kann als stabile Grundlage für das Vorgehen bei dieser betroffenen Zielgruppe angesehen werden. Bewegung und Sport machen es möglich – auch bei Demenz. “

Wenn Sie daran interessiert sind,

dieses insbesondere auch für die Sekundärprävention bei Demenz sehr geeignete Training in Luxemburg anzubieten, wenden Sie sich bitte an:

Vibeke Walter,
RBS – Center für Alterföroen,
E-Mail: walter@rbs.lu



Seminarleiterin Petra Erasmý

FEEDBACK

DEPRESSION ÄLTERER MENSCHEN

Hintergründe und heilsamer Umgang

Depression gehört nach Demenz zur zweithäufigsten Erkrankung im höheren Lebensalter. Sich mit diesem Thema näher zu befassen, ist wertvoll und unerlässlich, wenn es darum geht, die Lebensfreude älterer Menschen zu steigern bzw. zu erhalten. Zudem ist das Erkennen von Depressionen – in Abgrenzung zu Demenzerkrankungen – gerade

im Hinblick auf die steigende Zahl psychogeriatrischer Fälle in Pflegeeinrichtungen von höchster Bedeutung.

In dem Seminar unter Leitung von Diplom-Psychologin Petra Erasmý ging es zunächst darum zu differenzieren, wann bzw. ob jemand unter einer Depression leidet. Ferner wur-

den Ursachen, Risikofaktoren, aktuellen Behandlungsformen und hilfreiche Begleitungsmaßnahmen sowie Möglichkeiten der Selbsthilfe und Prävention vorgestellt. Diskutiert wurde ebenfalls, wie sich eine sinnvolle Begleitung für Menschen mit Depression gegenüber Menschen mit Demenz unterscheidet. »

WIE SIND SIE AUF DAS SEMINAR AUFMERKSAM GEWORDEN UND WAS HAT SIE ZUR WAHL BEWOGEN?

- » Ich habe von dem Seminar auf der Internetseite des RBS gelesen. Depression ist ein wichtiges und sehr präsent Thema und dennoch wird sie vor allem bei älteren Menschen oft nicht erkannt und/oder behandelt
- » Ich habe auf meiner Arbeit davon erfahren. Da ich als Krankenschwester arbeite und viel mit älteren Patienten zu tun habe, war es mir wichtig, mehr über Depressionen bei älteren Menschen zu erfahren
- » Meine Arbeit im Foyer für dementiell erkrankte Menschen, die oft auch von Depressionen betroffen sind; aufmerksam geworden durch das „RBS-Bulletin“

WAS GEFIEL IHNEN AN DER PRÄSENTATION UND DEN INHALTEN DES SEMINARS?

- » Die Atmosphäre, Teilnehmeranzahl und Zusammensetzung waren sehr gut; sehr guter Ausgleich zwischen Theorie und Praxis, Fallbeispielen und Gruppenarbeit
- » Durch die Fallbeispiele und den Austausch mit anderen Teilnehmern war das Seminar sehr „lebendig“
- » Aktive Mitgestaltung des Seminars wurde ermöglicht, sehr anschauliche Arbeit an Beispielen
- » Gute, verständliche Dokumentation, hilfreiche Tipps und Verhaltensweisen für den Umgang mit betroffenen Patienten

WAS HAT SIE PERSÖNLICH AM STÄRKSTEN BEEINDRUCKT?

- » Erfahrungsaustausch von verschiedenen Berufssparten, die aber alle mit älteren Menschen arbeiten
- » Die Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Demenz und Depression und die Interventionsmöglichkeiten der Begleitenden; die professionelle und erfahrene Seminarleiterin!
- » Die vielen Fallbeispiele und dadurch ein reger Erfahrungsaustausch mit vielfältigen Lösungsansätzen

WELCHE KENNTNISSE WERDEN/KÖNNEN SIE IN DIE PRAXIS UMSETZEN?

- » Neue Erkenntnisse, wie man eine Depression feststellen und somit auch den älteren Menschen im Krankenhaus eine Hilfe anbieten kann. Oder aber das Pflegepersonal darauf aufmerksam zu machen, den Menschen bei seiner Hospitalisation zu unterstützen, da der Patient den ersten Kontakt vor einer Operation mit uns hat
- » Definition der Depression, Abgrenzung zur Demenz, Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten, Prävention von Depression, viele Impulse zur Umsetzung am Arbeitsplatz
- » Viele neue Infos und Hilfestellungen; hoffe, mit den neuen Infos in verschiedenen Situationen besser mit Klienten umzugehen bzw. an sie heranzukommen; habe viele neue Ideen mitgenommen und werde versuchen, damit zu arbeiten
- » Ich habe persönlich viele neue Anregungen erhalten, wie ich mit Altersdepressionen besser umgehen, mich aber gleichzeitig schützen und eine gesunde Distanz dazu wahren kann

SEMINARKALENDER / AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCMIC08/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 45,00 EUR

HIGH PERFORMANCE – ART PERFORMANCE

KUNST UND LEADERSHIP IM DIALOG – EINE BEWEGTE KONFERENZ

Termin/Date:

Mittwoch, 4. Februar 2015 von 15.30 bis 18.30 Uhr

Zielgruppe/Groupe cible:

Führungskräfte auf allen Ebenen

Referent(in)/Responsable de la formation:

Barbara Feldhoff, Carole Moris, Thierry Raymond, Till Stauffer

SPEZIELL
FÜR JUNGE
LEITUNGS-
KRÄFTE

*Wir treten in Kommunikation mit dem Publikum; verbal – nonverbal,
mit unserer Stimme, mit unserem Körper, mit unserem Da-Sein.*

Welche Parallelen gibt es zwischen der Kunst zu führen und den Bühnenkünsten?

Wie kann ich die Erfahrung auf der "Künstlerbühne" nutzen und auf die "Arbeitsbühne" übertragen?

In diesem Seminar erleben Sie, wie Ihre Erfahrungen mit den Künsten Rhythmik,

Tanz und Schauspiel Ihre Sicht- und Handlungsweisen in Ihrer Führungsrolle verändern können

Ziel/But:

Die Rolle der Führungskraft für die Teilnehmer neu erleb- und sichtbar machen

Ort/Lieu:

Kulturhaus Mersch – 53, rue Grande-Duchesse Charlotte

Ref.: FCPIC43/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 65,00 EUR

DÉMENCE – COURS DE BASE: LEVER UN COIN DU VOILE

Termin(e)/Date(s):

25 février 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Tout personnel travaillant dans les soins

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Alain Tapp

Dans le travail quotidien, le mythe «démence» est à l'origine de beaucoup de questions et peu de réponses, de beaucoup de problèmes et peu de solutions. Une bonne information sur les symptômes de la maladie permet de mieux la comprendre et l'expérience montre qu'il est alors plus facile d'approcher les personnes démentes dans son travail de tous les jours.

Ziel/But:

- Apprendre à connaître et à différencier les différents types de démence avec l'accent sur la maladie d'Alzheimer
- L'évolution de la maladie
- Comportement face aux différents symptômes (mémoire, orientation, estime de soi, émotions, les cinq sens, la motricité)
- La communication
- Conseils pratiques et échange d'expériences

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Français

SEMINARKALENDER / AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCMIC12/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 160,00 EUR

FÜHREN HEUTE – BALANCEAKT VOLLER HERAUSFORDERUNGEN & CHANCEN

Termin(e)/Date(s):

9. – 10. März 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Führungskräfte

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Henrich Stöhr

Führungskräfte der ambulanten und stationären Pflege müssen sich oft in einem spannungsreichen Geflecht von Zielkonflikten und hohen Erwartungen behaupten. Dazu gehören z.B. häufige Veränderungen von Strukturen und Aufgaben innerhalb der Organisation, steigende Ansprüche seitens der Klienten und ihrer Angehörigen sowie ein effizienter Umgang mit den Mitarbeitern.

Ziel/But:

Die Teilnehmer

lernen, sich bewusster in ihrer Rolle als Führungskraft wahrzunehmen
erkennen, was sie in ihrem Führungshandeln motiviert – und was nicht
verstehen, warum Führen zunächst eng mit der eigenen Haltung verknüpft und erst dann eine Frage von Techniken ist
wissen, wie sie diese Erkenntnisse nutzen können, um wirksam zu führen

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Deutsch

Ref.: FCPIC30/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 320,00 EUR

AUFBAUKURS MH-KINAESTHETICS / nur für Absolventen des Grundkurses

Termin(e)/Date(s):

16. – 17. März, 20. April und 11. Mai 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Alle Interessierte, die bereits einen
Grundkurs MH-KINAESTHETICS absolviert haben

Zeit/Horaire:

8.30 – 16.30 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Doris Schneider-Peter

Sie erhalten nun den Einblick in das MH-Kinaesthetics Lernmodell, um:

- Die im Grundkurs gelernten MH-Kinaesthetics Konzepte differenzierter zu verstehen und als Instrumente wirkungsvoller anzuwenden;
- Das MH-Kinaesthetics Lernmodell zu nutzen und schwierige Aktivitäten aus verschiedenen Bewegungsperspektiven zu analysieren, zu dokumentieren, zu verstehen und effektiver zu unterstützen;
- Die eigene Bewegungssensibilität und Handlungsfähigkeit zu erweitern und gemeinsam mit Patient oder Bewohner individuelle Lösungen schwieriger pflegerischer Aufgaben zu entdecken;
- Das MH-Kinaesthetics Konzeptraster als Analyse- und Dokumentationsinstrument zu nutzen und die Wirksamkeit der pflegerischen Unterstützung während einer Aktivität zu überprüfen und anzupassen.

Ziel/But:

Kinästhetische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis vertiefen

Ort/Lieu:

Hospice Civil Hamm – 2, rue Englebert Neveu – L-2224 Luxemburg / Hamm

Sprache/Langue:

Luxemburgisch/Deutsch

Ref.: FCPIC29/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 45,00 EUR

„ICH HAB MICH VALIDIEREN LASSEN...“ oder Vom Recht auf Passivität im Alltag

Termin(e)/Date(s):

19. März 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus dem Bereich Pflege und Betreuung

BEKANNT ALS
BUCHAUTOR UND
REFERENT MIT
PROVOKANTEN
ANSICHTEN

Zeit/Horaire:

9.00 – 12.30 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Erich Schützendorf

In dem Workshop stellt Erich Schützendorf in gewohnt humorvoll-provokativer Art und Weise einige eingefahrenen Überzeugungen in Frage. Er plädiert für eine echte „Begegnung auf Augenhöhe“ und beleuchtet bekannte AEDLs (Aktivitäten und existentielle Erfahrungen des Lebens) auf neue Weise.

Ziel/But:

Neue Perspektiven im Umgang mit Menschen mit Demenz entwickeln

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Deutsch

Ref.: FCPIC94/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 65,00 EUR

ANGEHÖRIGENINTEGRATION

Termin(e)/Date(s):

30. März 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter der Pflege (mit und ohne Examen),
Mitarbeiter der Sozialbetreuung, Seelsorge

BEKANNT ALS
MITREISSENDER
REFERENT AUF
ALTENPFLEGE-
MESSEN

Zeit/Horaire:

9.30 – 17.30 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Stephan Kostrzewa

Angehörige werden in den letzten Jahren als zunehmend „schwierig“ im Umgang wahrgenommen. Hier ist es vor allem das kontrollierende, fordernde und kritisierende Verhalten, das insbesondere bei Pflegemitarbeitern immer wieder auf eine widersprüchliche Haltung trifft. Auch werden mitunter unrealistische Therapieziele an das pflegende und begleitende Team gerichtet. Oftmals wirkt hinter diesen „schwierigen“ Verhaltensweisen ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle.

Ziel/But:

Die Teilnehmer/innen lernen verschiedene Methoden der Angehörigenarbeit kennen, um einen verstehenden Zugang zu entwickeln

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Deutsch

SEMINARKALENDER /

AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCPIC27/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 65,00 EUR

EINFÜHRUNG IN DIE AROMATHERAPIE – MIT DÜFTEN HELFEN UND HEILEN

Termin(e)/Date(s):

2. April 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Friedlinde Michalik

Die Aromatherapie ist ein Jahrtausende altes Heilverfahren und heute ein Teilbereich der Naturheilkunde. In der Aromatherapie wird die ganzheitliche Wirkung ätherischer Öle zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden sowie der Behandlung von Beschwerden in vielfältiger Weise eingesetzt.

Ziel/But:

Die Teilnehmer lernen, wie die Aromatherapie nicht nur körperliche Krankheitssymptome lindern hilft, sondern gleichzeitig stabilisierend und harmonisierend auf die Psyche des Menschen wirkt. In dem Tagesseminar erleben sie durch praktische Übungen, wie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten am eigenen Körper zur positiven Wirkung kommen.

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Deutsch

Ref.: FCMIC20/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR

ESSEN AM ENDE DES LEBENS ... Würde, Sorgen und Fürsorge

Termin(e)/Date(s):

20. – 21. April 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Küchenverantwortliche, Küchenmitarbeiter,
Mitarbeiter Pflege und/oder Betreuung

BEGRÜNDER
DER HEIMKOCH-
AUSBILDUNG

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Markus Biedermann

Ein flüchtiger Duft, eine unerwartet aufblitzende Geschmacksempfindung – bei manchem reicht schon der Gedanke an ein bestimmtes Aroma und längst vergangene Situationen tauchen wieder auf. Dazu gehören nicht nur Erinnerungen an das Essen, sondern auch an die damit verbundenen Geschichten und Lebensumstände. Essen ist ein ständiger Rückblick in die Vergangenheit, in die eigene Erinnerung. Ideal ist es, wenn aus einer Einrichtung jeweils Mitarbeiter aus der Pflege und Küche vertreten sein könnten.

Ziel/But:

- Die Teilnehmer lernen Instrumente der Essenserfassung bzw. Ernährung kennen
- Die Teilnehmer erkennen Ursachen von Essensunlust
- Die Teilnehmer können das Essen so gestalten, dass der Bewohner erfolgreich essen kann bzw. wieder Lust am Essen verspürt

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig
Der Nachmittag des 2. Tages (praktischer Teil) erfolgt in einer Einrichtung

Sprache/Langue:

Deutsch

Ref.: FCPIC19/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 65,00 EUR

AROMATHERAPIE FÜR FORTGESCHRITTENE: Hautpflege und basalstimulierende Einreibungen

Termin(e)/Date(s):

22. April 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Aromatherapie für Fortgeschrittene

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Friedlinde Michalik

- Zusammenfassung der allgemeinen Grundlagen und ganzheitlichen Wirkungsweisen von ätherischen Ölen
- Vorstellung ausgewählter ätherischer Öle – Pflanzenportraits
- Wissenswertes über Pflanzenöle – Basisöle in der Aromatherapie
- Sanfte Massagen mit ätherischen Ölen – eine Einführung
- Herstellung von aromatherapeutischen Körperölen
- Herstellung von Bade- und Waschzusätzen
- Praktische Übungen: Aromamassagen (Kopf, Rücken, Bauch, Fuß – nach Abstimmung mit den Teilnehmern)

Ziel/But:

Einsatzmöglichkeiten von ätherischen Ölen, insbesondere in der Aromamassage

Ort/Lieu:

RBS – Center für Altersfragen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Deutsch

Ref.: FCPIC32/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 130,00 EUR

BIOGRAPHIEORIENTIERTE BEGLEITUNG: Hintergründe und spezifische Methoden

Termin(e)/Date(s):

27. – 28. April 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Petra Erasmay

Biographieorientierte Begleitung ist zu einem wesentlichen Bestandteil der Altenpflege geworden. Sie trägt entscheidend zum Wohlbefinden der Menschen bei, die wir begleiten. Von besonders großem Nutzen ist sie, wenn bei den Betroffenen das Gedächtnis nachlässt sowie Sprachstörungen oder psychische Beeinträchtigungen vorliegen. Gleichzeitig ist sie für die Pflegenden eine wertvolle Hilfe, die Arbeit sinnvoll und effektiv zu gestalten. Von entscheidender Bedeutung für den Erfolg von biographieorientierter Begleitung sind unsere Grundhaltungen und die Motivation zur Integration in den Pflegealltag.

Ziel/But:

Aufklärung über die Bedeutung von Lebensrückblick und Biographie, Vermittlung von praxisrelevantem Wissen und Motivation zur Vertiefung biographieorientierter Grundhaltungen und Begleitung.

Ort/Lieu:

RBS – Center für Altersfragen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Deutsch

SEMINARKALENDER / AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCPIC44/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 65,00 EUR

LES ACTIVITÉS POUR PERSONNES DÉMENTES – Faire un bout de chemin ensemble

Termin(e)/Date(s):

29 avril 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Tous les soignants travaillant avec des personnes démentes

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Alain Tapp

Toute personne qui travaille avec les personnes démentes s'est à un moment donné posé la question si les activités que nous offrons à ces personnes ont un sens. Il est important de concevoir les activités en fonction de leur objectif et de les adapter aux personnes cibles de sorte qu'elles ne fassent pas seulement plaisir, mais permettent d'établir un contact avec la personne concernée.

Ziel/But:

- Apprendre à connaître les modules des activités (la personne, l'institution, le matériel, le temps, ...)
- Un projet bien préparé est déjà à moitié réalisé ... ou plutôt travailler intuitivement ?
- Méthodes: activités de groupe et individuelles, activités quotidiennes et rituels, activités passives ou actives ...

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Français

Ref.: FCPIC17/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 160,00 EUR

BEWEGTE BRÜCKEN ZU MENSCHEN MIT DEMENZ

Termin(e)/Date(s):

29. – 30. April 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter der Pflege

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Thesi Zak

Menschen mit Demenz leben in ihrer eigenen Welt. Auch sie brauchen Nähe und Wertschätzung, brauchen Beziehung zu anderen. Motogeragogische Arbeit und psychomotorische Entwicklungsbegleitung bieten vielfältige, kreative, spielerische Impulse und Anregungen, diese Brücken zu bauen. Bewegungsstunden sind Begegnungsstunden, in denen wir den demenzkranken Menschen Möglichkeiten anbieten, sich selbst zu spüren, sich als Teil einer Gruppe zu erleben und im sinnlichen Kontakt zur Umwelt zu stehen.

Ziel/But:

Das Seminar bietet Einblicke sowie eine Einführung in das Konzept der Motogeragogik sowie konkrete Anregungen und Ideen für die Arbeit mit dieser Zielgruppe. Die Teilnehmer erhalten viele praktische Inputs, um Begegnungen und Beziehungen mit Menschen mit Demenz im Sinne psychomotorischer Aktivierung erfolgreich zu gestalten.

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Deutsch

Ref.: FCPIC10/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 260,00 EUR

COURS DE BASE EN MH-KINAESTHETICS

Termin(e)/Date(s):

4 – 5 mai, 1er – 2 juin 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Professionnels de la santé

Zeit/Horaire:

8.30 – 16.30 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Doris Schneider-Peter

Les professionnels de la santé apprennent dans ce cours de base à utiliser les concepts MH-Kinaesthetics pour accompagner les activités quotidiennes de personnes dépendantes présentant des atteintes diverses. Se mouvoir de façon efficiente revêt une importance toute particulière pour le maintien et le développement de la santé.

Ziel/But:

- Vérifier et si nécessaire adapter ses convictions personnelles sur la santé et l'apprentissage de la personne dépendante
- Découvrir le rôle du mouvement à soi dans les processus de santé et d'apprentissage
- Développer une sensibilité du mouvement et une nouvelle efficacité intuitive dans le savoir-faire

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Français

Ref.: FCMIC21/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 80,00 EUR

INTERKULTURELLE KOMMUNIKATION – Verständigung ist mehr als 1000 Worte

Termin(e)/Date(s):

8. Mai 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Führungskräfte, Mitarbeiter aus Pflege und Betreuung, alle Interessierten

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Joachim Wolff

In Luxemburg leben auf einer Fläche von 2.586 km² ca. 550.000 Menschen, die weit mehr als 100 Nationalitäten repräsentieren. Im Berufsleben arbeitet man häufig mit Kollegen anderer Kulturen zusammen und erlebt des Öfteren kommunikative Barrieren. Um sich gegenseitig besser verstehen zu können, greifen übliche Kommunikationsversuche häufig zu kurz, da sie die kulturelle Komponente nicht ausreichend berücksichtigen.

Ziel/But:

- Andere Kulturen verstehen
- Selbst besser verstanden werden
- Interkultureller Dialog
- Abbau von Vorurteilen

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Deutsch

SEMINARKALENDER / AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCPIC03/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 65,00 EUR

GEISTIGE UND KÖRPERLICHE AKTIVIERUNG für Hochaltrige und Menschen mit Demenz

Termin(e)/Date(s):

19. Mai 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus den Bereichen Pflege und Animation

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Karin Platje

Menschen verlieren mit zunehmender Demenz nach und nach viele Fähigkeiten. Als Pflegekraft können Sie diesen Prozess nur verlangsamen, wenn Sie die Betroffenen in geeigneter Weise fordern und fördern. Eine Möglichkeit ist dabei das Gedächtnistraining. Es lässt sich auf vielerlei verschiedene Arten gestalten.

Ziel/But:

Das Ziel der gezielten Bewegungsangebote und Interventionsmaßnahmen für Hochaltrige und dementiell veränderte Menschen lautet: Die individuelle Kompetenz und Selbständigkeit über möglichst lange Zeit zu stärken. So können Kraft, Koordination und Beweglichkeit erheblich verbessert werden.

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Deutsch

Ref.: FCPIC08/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 210,00 EUR

FÜHREN UND BEWEGEN – GRUNKURS (MH-Kinaesthetics für Führungskräfte)

Termin(e)/Date(s):

19. – 21. Mai 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Führungskräfte auf allen Ebenen
im Bereich Gesundheitswesen
mit oder ohne MH-Kinaesthetics Erfahrungen

ERSTMALIG
IN
LUXEMBURG!

Zeit/Horaire:

9.00 – 16.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Carmen Steinmetz-Ehrt,
Geschäftsführerin MH-Kinaesthetics Deutschland

Im Zentrum steht die Entwicklung der eigenen Bewegungssensibilität – eine wichtige und oft übersehene Herausforderung im Führungsalltag. Die erhöhte eigene (Bewegungs)-sensibilität ermöglicht zu lernen, auf das eigene Tun (in „real-time“) zu achten, es anzupassen und zu reflektieren. Dies ist die Basis, um das Bewegungsfundament für jede menschliche Aktivität – persönlich, fachlich und organisational – kontinuierlich und gesundheitsfördernd weiterzuentwickeln.

Ziel/But:

In diesem Grundkurs lernen Führungskräfte auf allen Ebenen ihre MitarbeiterInnen so zu unterstützen, damit diese ihre in den MH-Kinaesthetics Kursen erworbenen Fähigkeiten ins tägliche Tun mit Wirkung integrieren können. Sie lernen zusätzlich anhand von internen aktuellen Themen und Aufgaben ihre Führungskompetenz mit Hilfe des MH-Kinaesthetics Konzeptsystems aus der Bewegungsperspektive besser zu verstehen und entdecken Möglichkeiten, ihr Führungsverhalten zielführend weiter zu entwickeln.

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Deutsch

Ref.: FCPIC99/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 130,00 EUR

UMGANG MIT ÄLTEREN, PSYCHISCH KRANKEN MENSCHEN

Termin(e)/Date(s):

9. – 10. Juni 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Frans Meulmeester

In dem Seminar sollen den Teilnehmern zum einen mehr Kenntnisse im Hinblick auf psychische Krankheiten vermittelt werden, zum anderen soll ihnen die Rolle des eigenen Verhaltens bewusst gemacht werden, die die Beziehung zu den Klienten beeinflussen kann.

Ziel/But:

- Mögliche Hintergründe von psychischen Krankheiten sowie verschiedene Formen von Psychopathologien verstehen und einen angemessenen Umgang damit lernen
- Den Einfluss des eigenen Verhaltens auf psychisch kranke Menschen erkennen
- Die Bedeutung der „Selbst-Fürsorge“ (Umgang mit Emotionen, Irritation, Angst, Spannungen, Kummer etc.)
- Herausforderungen wahrnehmen, die der Umgang mit psychisch kranken Menschen für die Zusammenarbeit und das Arbeitsklima mit sich bringen kann.

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Deutsch

Ref.: FCPIC83/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 160,00 EUR

ATELIER MASSAGE DE BIEN-ÊTRE POUR SE SENTIR ETRE

Termin(e)/Date(s):

11 – 12 juin 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Tous les soignants et intéressés

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Michèle Strepenne

Lorsque la vie s'éveille ou s'éteint, les sens qui nous relient au monde sont surtout l'odorat et le toucher. Par le toucher nous créons la relation à l'autre et surtout à nous-même. Notre cerveau fonctionne ainsi: c'est par le toucher de l'autre que nous prenons conscience de notre existence, de notre corps. Lorsque la vie ne tient plus qu'à un fil, il est donc essentiel d'en prendre soin. Le massage, par sa qualité de présence invitera le résident à se relier à sa profondeur, à se sentir ETRE.

Ziel/But:

- Apprendre des techniques de massage pour pouvoir proposer des courts moments de bien-être, de détente aux résidents
- L'accent de l'apprentissage sera mis sur la qualité de présence, le geste juste pour créer une relation vivante et authentique

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Français

SEMINARKALENDER / AGENDA DES SÉMINAIRES

Ref.: FCMIC06/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 160,00 EUR

MANAGER LA GÉNÉRATION Y (20-30 ANS): Le nouveau défi pour les entreprises

Termin(e)/Date(s):

15 – 16 juin 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Cadres dirigeants et responsables d'équipe

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Maurice Goebel

Les managers, cadres, responsables voient aujourd'hui arriver dans leurs équipes des jeunes nés après 1980, nommée «Génération Y» ou «Génération Why». Ils doivent les intégrer, faire face à leur rapport au travail, à leur demande de proximité relationnelle, et à leurs revendications. Quelle posture managériale adopter? Comment manager des génération différentes? Comment potentialiser votre team?

Ziel/But:

- Apprendre à décoder les comportements des «Digital natives»
- Savoir fixer les bonnes limites et agir avec authenticité
- Adapter ses pratiques managériales pour mieux les surprendre

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Français

Ref.: FCPIC51/15

Preis/Prix (MwSt./TTC): 240,00 EUR

LËTZEBUERGER GEBRÄICHER

Termin(e)/Date(s):

17. – 18. Juni, 10. Juli 2015

Zielgruppe/Groupe cible:

Mataarbechter aus der Pflëeg

Zeit/Horaire:

9.00 – 17.00 Uhr/heures

Referent(in)/Responsable de la formation:

Christophe Ludovicy

E Schwéierpunkt leeë mer op d'Alldagsbräich an hir Bedeutung. Dëst Wëssen ass virun allem wichteg fir d'Schaffe mat alen an demenziell verännerte Mënschen. D'Ëmsetzung vun dëse Bräich an de verschiddenen Institutiounen ass dann d'Thema vum drëtten Dag. D'Mat-Abezéien vun de Clienten, d'Organisatioun an den Oflaf an de verschiddene Gebidder ginn hei an enger Aart Ideeëkatalog zesummegevat, sou datt an Zukunft ee méi spezifesch Brauchtumsschaffe méiglech ass.

Ziel/But:

An dësem Cours léiert dir an engem flotten Iwwerbléck Feierdeeg an hir Bräich kennen, och déi, déi méi an d'Vergiesse gerode sinn.

Ort/Lieu:

RBS – Center fir Altersfroen asbl – 20, rue de Contern, Itzig

Sprache/Langue:

Lëtzebuergesch

ABONNEMENT

**Coupon bitte vollständig ausfüllen
und einschicken an:**

RBS – Center fir Altersfroen asbl [Fortbildungsinstitut]
Boîte Postale 32 – L-5801 Hesperange

Ja, bitte schicken Sie mir das **RBS-BULLETIN** Luxemburger Fachblatt für Alterfragen regelmäßig zu.
Ich bezahle für 3 Hefte pro Jahr nur 12 Euro inkl. Porto.
Der Bezug gilt zunächst für ein Jahr und verlängert sich automatisch,
wenn ich nicht vier Wochen vor Ablauf kündige.

Bequem und bargeldlos.

(Nur Lastschriftverfahren möglich. Die Einzugsermächtigung erlischt mit der Kündigung des Heftbezugs.)

Bitte unbedingt deutlich in Druckbuchstaben ausfüllen:

Name/Vorname (Kontoinhaber)

Straße/Nr.

Kreditinstitut

BLZ (SWIFT/BIC)

Kontonummer (IBAN)

Datum/Unterschrift

Ihr Preis-Vorteil im Abonnement:

- drei Ausgaben pro Jahr frei Haus
- für nur 12 Euro jährlich inkl. Porto
- gegenüber 13,50 Euro im Einzelverkauf

Garantie: Die Bestellung wird erst wirksam, wenn nicht innerhalb von 14 Tagen schriftlich beim RBS widerrufen wird. Die Frist beginnt einen Tag nach Absendung der Bestellung.

Oder überweisen Sie den Betrag von 12 Euro für 3 Ausgaben mit den Angaben: Name/Vorname, Straße/Nr., PLZ/Ortschaft auf das Konto des RBS – Center fir Altersfroen asbl – DEXIA IBAN LU08 0028 1385 2640 0000 – BIC: BILLULL

Teilnahmebedingungen für Seminare

Die Seminarübersicht enthält die Mehrzahl der Veranstaltungen, die zum Zeitpunkt der Drucklegung bereits geplant waren. Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage www.rbs.lu unter der Rubrik „Fortbildungsinstitut“.

Für alle hier angekündigten Seminare ist eine persönliche und unverbindliche Voranmeldung per Anmeldeformular (siehe Seminarkalender) oder telefonisch unter Tel.: 36 04 78-34 (Bereich Gerontologie und Psychogeriatric), bzw. 36 04 78-22 (Bereich Management) möglich. Eine Vorreservierung kann auch über unsere Homepage www.rbs.lu getätigt werden. Vorreservierungen sind bis 6 Wochen vor Seminarbeginn möglich.

Alle Seminare werden offiziell ausgeschrieben und an die Institutionen verschickt, soweit sie nicht bereits ausgebucht sind. Sollten Sie bereits einen Seminarplatz reserviert haben, erhalten Sie eine **persönliche Einladung**. Sie müssen sich dann **innerhalb von 10 Tagen verbindlich** anmelden. Während dieser Frist bleibt Ihr Seminarplatz reserviert. Die Teilnahmegebühr wird erst **nach** Erhalt der Teilnahmebestätigung fällig.

Leider können wir die Teilnahmegebühren nur dann nicht in Rechnung stellen, wenn Sie für Ihr Fernbleiben einen triftigen Grund vorlegen. Bei Abwesenheit ohne Abmeldung werden die **gesamten Kursgebühren** fällig.

Conditions de participation aux séminaires

La vue synoptique des séminaires contient la plupart des manifestations qui ont été fixées jusqu'à la date d'impression. Pour en savoir davantage sur notre programme de formation, veuillez consulter la page des manifestations sur notre site www.rbs.lu.

Une préinscription aux séminaires est possible soit par l'envoi du coupon-réponse qui suit le calendrier des manifestations du Bulletin RBS, soit par au Tél.: 36 04 78-34 (volet Gérontologie & Psychogériatrie), 36 04 78-22 (volet Management), soit par le biais d'une inscription électronique www.rbs.lu. Veuillez respecter un délai de 6 semaines avant le début des séminaires.

Tant qu'il restera des places, les invitations aux séminaires seront envoyées officiellement à toutes les institutions. Si vous avez effectué une préinscription à l'un de ces séminaires, une **invitation personnelle** vous sera envoyée par courrier. Il vous restera alors **10 jours** pour vous inscrire **définitivement** par le coupon-réponse joint à l'invitation. Pendant ces dix jours, votre place restera réservée pour vous. En règle générale, les frais de participation sont à payer **après** réception d'une confirmation de participation.

Les frais de participation ne peuvent être restitués qu'en cas d'absence avec raison valable.

La **totalité des frais de participation** est à payer en cas d'absence sans préavis.



Anmeldeformular /

Formulaire d'inscription

Ich möchte mich zu folgenden FORTBILDUNGEN anmelden. / Je m'inscris aux SÉMINAIRES suivants.

☐ Ref.: FCPIC43/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 65,00 EUR

DÉMENCE – COURS DE BASE:

Lever un coin du voile

☐ Ref.: FCMIC12/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 160,00 EUR

FÜHREN HEUTE – Balanceakt voller Herausforderungen & Chancen

☐ Ref.: FCPIC30/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 320,00 EUR

AUFBAUKURS MH-KINAESTHETICS /

nur für Absolventen des Grundkurses

☐ Ref.: FCPIC29/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 45,00 EUR

„ICH HAB MICH VALIDIEREN LASSEN...“

oder Vom Recht auf Passivität im Alltag

☐ Ref.: FCPIC94/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 65,00 EUR

ANGEHÖRIGENINTEGRATION

☐ Ref.: FCPIC27/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 65,00 EUR

EINFÜHRUNG IN DIE AROMATHERAPIE –

Mit Düften helfen und heilen

☐ Ref.: FCMIC20/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 180,00 EUR

ESSEN AM ENDE DES LEBENS ... Würde, Sorgen und Fürsorge

☐ Ref.: FCPIC19/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 65,00 EUR

AROMATHERAPIE FÜR FORTGESCHRITTENE:

Hauptpflege und basaltstimulierende Einreibungen

☐ Ref.: FCPIC32/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 130,00 EUR

BIOGRAPHIEORIENTIERTE BEGLEITUNG:

Hintergründe und spezifische Methoden

☐ Ref.: FCPIC44/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 65,00 EUR

LES ACTIVITÉS POUR PERSONNES DÉMENTES –

Faire un bout de chemin ensemble

☐ Ref.: FCPIC17/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 160,00 EUR

BEWEGTE BRÜCKEN ZU MENSCHEN MIT DEMENZ

☐ Ref.: FCPIC10/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 260,00 EUR

COURS DE BASE EN MH-KINAESTHETICS

☐ Ref.: FCMIC21/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 80,00 EUR

INTERKULTURELLE KOMMUNIKATION –

Verständigung ist mehr als 1000 Worte

☐ Ref.: FCPIC03/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 65,00 EUR

GEISTIGE UND KÖRPERLICHE AKTIVIERUNG FÜR

HOCHALTRIGE UND MENSCHEN MIT DEMENZ

☐ Ref.: FCPIC08/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 210,00 EUR

FÜHREN UND BEWEGEN – Grundkurs

(MH-Kinaesthetics für Führungskräfte)

☐ Ref.: FCPIC99/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 130,00 EUR

UMGANG MIT ÄLTEREN, PSYCHISCH KRANKEN MENSCHEN

☐ Ref.: FCPIC83/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 160,00 EUR

ATELIER MASSAGE DE BIEN-ÊTRE POUR SE SENTIR ÊTRE

☐ Ref.: FCMIC06/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 160,00 EUR

MANAGER LA GÉNÉRATION Y (20-30 ANS):

Le nouveau défi pour les entreprises

☐ Ref.: FCPIC51/15 Preis/Prix (MwSt./TTC): 240,00 EUR

LÉTZEBUERGER GEBRÄUCHER

Name / Nom

Straße / Rue

PLZ und Ortschaft / Code postal et ville

Tel. / Tél.

E-Mail

Institution

Rechnungsadresse / Adresse de facturation

Datum / Date

Unterschrift / Signature

Die allgemeinen Bedingungen habe ich zur Kenntnis genommen! / J'ai pris connaissance des conditions générales!

Bitte deutlich schreiben (Druckbuchstaben) / Ecrire lisiblement s.v.p. (en majuscules)

Bitte schicken Sie das Anmeldeformular an: / Veuillez envoyer le formulaire d'inscription au:

RBS – Center fir Altersfroen asbl [Fortbildungsinstitut / Formation continue]

Boite Postale 32 – L-5801 Hesperange

oder faxen unter/ou envoyer par téléfax au: **36 02 64**



NEUE FORSCHUNGSABTEILUNG BEIM RBS – CENTER FIR ALTERSFROEN

VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS



Dr. Ulrich Ott, Dr. Martine Hoffmann
und Dr. Gilles Michaux (v. l. n. r.)

Mit zwei spannenden Vorträgen im bis auf den letzten Platz gefüllten Auditorium des „Cercle Cité“ in Luxemburg-Stadt wurde die neue Forschungsabteilung des RBS – Center fir Alterfroen im Oktober offiziell der Öffentlichkeit vorgestellt.

Die „Cellule de Recherche“, unter Leitung von Dr. Martine Hoffmann, hat sich zum Ziel gesetzt, „Forschung aus dem Labor in die Praxis zu bringen“, sprich relevante Ergebnisse aus der Wissenschaft einem breiten Publikum zugänglich zu machen und an jeweils konkrete situative Bedingungen und personenspezifische Anforderungen anzupassen. Die Schwerpunkte liegen in der Entwicklung über die Lebensspanne (insbesondere mittleres und höheres Erwachsenenalter), Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention, Selbstregulation und Stressbewältigung sowie Technologie und Alter(n).

Dieser Themen nahmen sich auch die Redner der Auftaktveranstaltung an. So referierte Dr. Ulrich Ott, Deutschlands führender Meditationsforscher, sehr anschaulich über den Sinn und Nutzen von Meditation, deren positive Effekte auf die Gehirnleistung z.B. in Hinblick auf verbesserte Aufmerksamkeit und Stressreduzierung inzwischen auch empirisch belegt sind. So ist es Ott gelungen, Meditation aus der reinen Esoterik-Ecke zu befreien und anhand von computergestützten Hirnstromanalysen in ihren konkreten Auswirkungen auf die Anwender neurowissenschaftlich zu untersuchen.

Dr. Gilles Michaux vom ZithaGesondheitszentrum stellte anschließend neue Trainingsmöglichkeiten im Rahmen des sogenannten Neurofeedback vor. Dabei geht es darum, das Gehirn dahingehend zu stimulieren, dass es lernt, sich in bestimmten Situationen, insbesondere bei Stress, Angst oder Schmerz, selbst positiv zu regulieren. Diese innovative Methode ermöglicht es, sich zu entspannen, ohne müde zu werden oder sich über einen gewissen Zeitraum gezielter zu konzentrieren.

In einem Pilotprojekt will die „Cellule de Recherche“ nächstes Jahr die Wirkungen von Neurofeedback noch genauer evaluieren und u.a. entsprechende Kurse für ältere Mitarbeiter und Senioren anbieten. „

Mehr Infos auf:

www.cellulederecherche.lu
oder
www.rbs.lu

SAVE THE DATE!

19. – 20. MÄRZ 2015



E-Qalin® feiert europaweit sein 10-jähriges Jubiläum und lädt alle ProzessmanagerInnen und Interessierte ein, dies am 19. – 20. März 2015 in Wien mit E-Qalin® Partnern und Anwendern aus verschiedenen europäischen Ländern zu feiern.

19. März 2015

„Festakt mit Galaabend“
Beginn: 17.00 Uhr

20. März 2015

„Zukunftswerkstatt – E-Qalin® zieht weiter Kreise“
Beginn: 9.30 Uhr

Veranstaltungsort:
Colosseum XXI,
Sebastian-Kohl Gasse 3 – 9/24
A-1210 Wien
(www.colosseum21.at)

Weitere Informationen
finden Sie auf www.e-qalin.net
unter der Rubrik „Aktuelles“.

Die Teilnahmegebühr beträgt
150 € zzgl. 20% Ust.

Infos auch unter Tel.: 36 04 78-27

DIPLOMIERTE HEIMKÖCHE

Zum ersten Mal fand die Heimkoch-Weiterbildung unter Leitung von Markus Biedermann und Dominique Thiriet 2013/2014 in Luxemburg in französischer Sprache statt (s. auch Bulletin 73/2014, S. 23-26). Im September präsentierte die frischgebackenen Heimkö-



che in Anwesenheit von Vorgesetzten und Kollegen ihre Projektarbeiten im Pflegeheim „An de Wisen“ in Bettemburg. Auf dessen freundliche Einladung erfolgte anschließend ein festliches Mittagessen, bei dem die neuen Diplome auch gebührend gefeiert wurden. „

TAG DER PFLEGE 2014

PROFESSIONELLE IDENTITÄT FÜR PFLEGEPROFIS



Unter dem Motto „Weiter auf dem Weg zur gemeinsamen professionellen Identität“ beleuchtete der diesjährige Tag der Pflege 2014 berufspolitische Themen.

Über 600 Teilnehmern aus Krankenhäusern, Altenheimen und Sozialstationen wurde ein Ausblick auf das für das nächste Jahr geplante neue Pflegeberufegesetz in Deutschland ermöglicht. Dazu referierten Prof. Katarina Planer zur Rolle der Pflegewissenschaft in der Praxis und Prof. Manfred Hülsken-Giesler zur Bedeutung einer professionellen Identität. Richtig kämpferisch wurde es, als Andreas Westerfellhaus, Präsident des Deutschen Pflegerats, die aktuellen berufspolitischen Entwicklungen für Pflegeprofis beschrieb. Gebannt verfolg-

ten die Teilnehmer seine Ausführungen, die erschreckend veranschaulichten, wie schnell der Pflegeberuf und dessen Arbeitsbedingungen aus dem Blickfeld der politisch Verantwortlichen verschwinden können. Und das, obwohl immerhin 1,3 Millionen Pflegenden in Deutschland jeden Tag ihren Dienst verrichten. Als Schlusspunkt dieser bewegenden Veranstaltung wurde vom Life Theater Frankfurt das Zwei-Personen-Stück „Tot, aber glücklich“ präsentiert.

Der grenzüberschreitend konzipierte Tag der Pflege wird seit über zehn Jahren gemeinsam vom Diözesan-Caritasverband, RBS – Center für Altersfragen und vom katholischen Pflegeverband organisiert. „

NEUE HOMEPAGE „DEMENZ“

BETROFFENE KOMMEN ZU WORT

Am 1. Oktober 2014 stellte Familienministerin Corinne Cahen im Schifflinger Club Senior die neue Homepage www.liewematdemenz.lu vor, die in enger konzeptueller Zusammenarbeit mit dem „Expertisecentrum Dementie Vlaanderen VoG“ entstanden und wichtiger Bestandteil des nationalen Aktionsplans Demenz ist. Unterteilt in sechs Rubriken, werden konkrete Infos und Tipps im Hinblick auf die Krankheit und ihre Folgen vermittelt.

Erstmals berichten auch betroffene Angehörige von ihren Erfahrungen, die ein „Leben mit Demenz“ mit sich bringt. Ihre eindringlichen und zum Teil sehr emotionalen Schilderungen dürften für Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, sehr hilfreich sein. Allein schon durch die übermittelte Botschaft: Ich bin nicht allein mit der Krankheit, und es gibt Wege damit umzugehen.

Weitere Interviews mit Luxemburger Experten, die in vielfältiger Form vor Ort mit Menschen mit Demenz tätig sind, stellen die Krankheit u.a. aus medizinischer, pflegerischer, psychologischer und sozialtherapeutischer Sicht dar. Durch diese „O-Töne“ gelingt eine lebendige Annäherung an ein Thema, das leider nach wie vor sehr tabu- und angstbehaftet ist. So unterstrich Familienministerin Cahen in ihrer Präsentation denn auch nachdrücklich die drei Hauptziele der neuen Internet-Plattform: „Enttabuisieren, informieren, kommunizieren.“

Die Homepage gibt es auch in einer französischen Version:

www.vivreavecunedemence.lu

SEKUNDÄR-PRÄVENTION BEI DEMENZERKRANKUNGEN



Ende September gab Gesundheitsministerin Lydia Mutsch den Startschuss zur Einführung und Realisation eines sekundärpräventiven Programms für Demenzerkrankungen. Dieses Programm ist Teil des nationalen Aktionsplans Demenz, der vorsieht, dass die Entwicklung entsprechender Maßnahmen unter der Koordina-

tion und Leitung des Gesundheitsministeriums für Menschen im Frühstadium der Erkrankung vorsieht.

Das Gesundheitsministerium hat zusammen mit dem Deutschen Institut für Demenzprävention (DIDP) der Universität des Saarlandes im Rahmen eines Kooperationsabkommens Vorschläge für ein entsprechendes Programm ausgearbeitet. Dieser Entwurf wurde am 26. September 2014 von Gesundheitsministerin Lydia Mutsch und Prof. Tobias Hartmann, Direktor des DIDP, einem breiten Publikum vorgestellt. Das Programm Demenz Prävention (PDP) wendet sich an Personen im Frühstadium einer Alzheimer- oder vaskulären Demenz.

Ziel ist es, durch die Kombination verschiedener präventiver Maßnahmen den zu erwartenden Verlauf zu verzögern oder zu verhindern und den Personen einen bestmöglichen Umgang mit dieser Erkrankung zu ermöglichen. Gleichzeitig erfolgte der Aufruf an die potentiellen nationalen Partner, sich aktiv an der weiteren Ausarbeitung und Umsetzung dieses Programms zu beteiligen. «

Weitere Informationen auch zur Mitarbeit können im Gesundheitsministerium angefragt werden!

NOUVEAU JEU DE CARTES

MORE THAN ONE STORY

More than one story (Plus qu'une histoire «Méi ewéi just eng Geschicht – Mehr als nur eine Geschichte») est un jeu de cartes conçu pour créer des liens entre des personnes de tous les âges, de toutes origines et de tous horizons. Depuis décembre 2014 ce jeu de cartes innovant complète la collection de jeux du RBS – Center fir Altersfroen. L'édition spéciale luxembourgeoise est quadrilingue (luxembourgeois, français, allemand et anglais) et offre, avec un format plus grand que la version originale, une bonne prise en main et une meilleure lecture pour les aînés et les petits enfants.

Chaque carte porte une inscription qui invite les participants à raconter une histoire personnelle d'un événement qu'ils ont vécu. Ceci peut être aussi bien un souvenir d'école ou le récit d'un voyage exceptionnel, qu'une anecdote familiale ou la des-

cription d'un sentiment, ... bref des histoires personnelles à partager avec les autres personnes rassemblées autour de la table. Ce jeu, très simple à utiliser et à comprendre, connu pour son effet brise-glace, rapprochera tous les participants et leur fera remarquer qu'ils ont beaucoup de choses en commun.

Le jeu initial a été développé par le département de culture et de loisirs de la municipalité de Simrishamn en Suède avec le but de faire parler les participants de leur histoire personnelle et d'écouter les récits d'autres participants. *More than one story* peut être utilisé dans les contextes les plus divers: lors de nouvelles rencontres, comme outil de réminiscence et de partage de souvenirs dans des ateliers avec des personnes âgées dans des Clubs Seniors, des maisons de retraite, des associations issues de la migration, des maisons de jeunes, mais aussi dans des structures pour enfants. «



Vous pouvez commander le jeu au prix de 10 € (+Porto) par mail fortbildung@rbs.lu ou tél. 36 04 78 33

Venez découvrir le nouveau jeu de cartes «More than one story» au RBS à Itzig.

Vous êtes tous les bienvenus à venir jouer et à partager vos souvenirs et expériences!

Quand: Les lundis, 12 et 26 janvier, 9 et 23 février, 9 et 23 mars de 14.00 à 15.30 heures

Entrée libre

AKTIVITÄTEN DER ALGG

BEWEGUNG IM MITTELPUNKT – FÜR JEDES ALTER!



Am 1. Oktober 2014, dem Internationalen Tag des älteren Menschen, organisierte die „Association Luxembourgeoise de Gérontologie/Gériatrie“ (ALGG) im Audimax der Universität Luxemburg (Campus Walferdingen) ihre alljährlich stattfindende „Journée de Gérontologie“. Dieses Jahr unter dem Motto „Bewegung und Musik im Kontext der Fragilität älterer Menschen“. Über 80 Teilnehmer aus dem professionellen Pflegebereich erhielten Einblicke in verschiedene Ansätze, die die ganzheitliche Versorgung, das

Wohlbefinden und die Autonomie im Alter in den Mittelpunkt stellen. ALGG-Präsidentin Josée Thill dankte den anwesenden Fachkräften gemeinsam mit Familienministerin und Schirmherrin Corinne Cahen auf ungewöhnliche Weise.

Dr. Pascale Cornette, verantwortlich für den „Service de gériatrie“ in den Universitätskliniken Saint Luc in Brüssel, erläuterte im Folgenden das Konzept der Fragilität bzw. die Kriterien, mit denen sich diese bei alten Menschen feststellen lässt: *«En utilisant différents modèles, la recherche épidémiologique montre que la fragilité est associée à des événements de santé négatifs comme les troubles de la mobilité, l'hospitalisation, le déclin fonctionnel avec besoin d'aides et risque d'institutionnalisation»*. Wie man durch das Konzept der Motogeragogik so manches und so manchen bewegen kann, erklärte die Psychomotorikerin und Motopädagogin/geragogin Thesi Zak aus Wien. Mit dieser Methode soll älteren und/oder dementen Menschen wieder

die Freude an Bewegung vermittelt werden und zwar ohne sie „anzuleiten, sie dafür aber anzuregen“. Nicht zuletzt werde durch die so erlebten Erfolgserlebnisse auch die individuelle Persönlichkeit gestärkt und gefördert. Dr. Jean-Claude Leners, Geriater und Palliativmediziner aus Ettelbrück, verwies in seinem Vortrag durch verschiedene Untersuchungen aus dem Ausland auf die belebende und positive Wirkung von Musik. Insbesondere Menschen mit Demenz sind durch Musik bis zuletzt in ihren Emotionen erreichbar, da individuelle Musikvorlieben auch im fortschreitenden Verlauf der Erkrankung erhalten bleiben.

Bereits am **27. September 2014** hatte die ALGG zum „**Gesondheetslaf**“ geladen, zu dem zahlreiche Mitarbeiter aus der Alten- und Krankenpflege beim gemeinsamen Joggen oder Walken etwas für ihre eigene Bewegung, sprich Gesundheit, taten. «

SAVE THE DATE!

AM 13. MÄRZ 2015

FORUM DEMENZ

**Universität Luxemburg
(Campus Walferdingen, AUDIMAX)**

Thema:

DEMENTZ – Sinn der Frühdiagnose

Vortrag: Prof. Dr. Reto Kressig

Anschließendes Rundtischgespräch

Organisator:

**ALGG und die Luxemburger
Alzheimervereinigung (ala)**

www.algg.lu



ÉTUDES SERVIOR

PRÉSERVER LA FORCE MUSCULAIRE ET L'ÉQUILIBRE POUR PRÉVENIR LES CHUTES

Texte **Michèle Thyès (Kinésithérapeute chez SERVIOR)**

Depuis plusieurs années, SERVIOR propose dans quelques-uns de ses centres d'hébergement des séances de musculation et des cours de gymnastique de type «Qi-Gong». Le but escompté est de contribuer à la prévention des chutes chez la personne âgée. Mais ces initiatives ont-elles prouvé leur efficacité? Les résultats de deux études internes sont probants: le risque de chute tout comme le nombre effectif de chutes diminue. Explications sur les études menées, leurs résultats et leurs limites par Michèle Thyès, kinésithérapeute chez SERVIOR.



Les chutes chez les personnes âgées engendrent un nombre important de conséquences physiques telles que fractures, luxations, entorses, hématomes ou plaies profondes. Les chutes constituent en effet la première cause de décès par traumatisme dans cette population. L'impact psychologique n'est pas en reste. La seule peur de tomber et la perte de confiance en soi peuvent entraîner une diminution de la mobilité et contribuer ainsi à un accroissement de la dépendance dans les activités de la vie quotidienne.

Il est donc normal que SERVIOR, gestionnaire de centres d'hébergement pour personnes âgées, propose à sa clientèle des activités de prévention de chutes. Les activités offertes visent à maintenir, voire à améliorer les capacités fonctionnelles. En même temps, ces initiatives sont censées stimuler les capacités cognitives et favoriser l'intégration sociale des clients.

Depuis 2008, SERVIOR a introduit, au niveau de tous ses centres d'hébergement, un programme commun de prévention des chutes. Le dispositif en place se base sur le modèle canadien PEO (Person-Environment-Occupation model) qui prend appui – son nom l'indique – sur des risques liés à la fois à la personne, à l'environnement et à la mobilité. Citons, à titre d'illustration, les exemples suivants: contrôler régulièrement les aides techniques telles que lunettes ou appareils auditifs afin de diminuer les risques liés à la personne; éviter des objets encombrants dans les endroits de passage ou des tapis mal fixés pour aller à l'encontre des risques environnementaux ou encore travailler la force musculaire et l'équilibre afin d'éviter les risques liés à la mobilité lors de la marche, de transferts ou d'activités physiques.

Quant à ce dernier levier d'action, SERVIOR a initié des séances de musculation sur six appareils, spécialement adaptés à une population âgée. De même, SERVIOR a mis en place des cours de gymnastique de type «Qi-Gong». Ces cours s'inspirent de la tradition chinoise sans vouloir toutefois adopter tous les mouvements, postures corporelles ou exercices de respiration.

De 2013 à 2014, SERVIOR a mené deux études distinctes parmi les personnes ayant suivi les séances de musculation ou de «Qi-Gong», de manière à évaluer leur impact sur les capacités d'équilibre et de marche et d'en déduire l'effet sur le risque de chutes. «

1. ÉTUDE

APPAREILS DE MUSCULATION

Objectif

Il s'agissait de mesurer l'effet de l'entraînement contre résistance sur la force musculaire, l'équilibre et la marche. En tant qu'instrument de mesure, SERVIOR a utilisé les tests de Tinetti et de force musculaire.

Lieu de l'étude

L'étude a été menée au centre «Grand Duc Jean» de Dudelange, un CIPA (Centre intégré pour personnes âgées) appartenant au groupe SERVIOR et disposant depuis 2010 d'un circuit de six appareils de musculation permettant un entraînement spécifique de chaque groupe musculaire contre une résistance.

Échantillon

L'échantillon a été choisi sur proposition des agents du centre d'héberge-

ment et en fonction de l'intérêt des clients. Seules les personnes présentant des problèmes cardio-respiratoires majeurs ou d'autres problèmes de santé aigus ont été exclues.

Au final, le groupe se composait de 14 personnes (6 hommes/8 femmes), la moyenne d'âge était de 83 ans.

Groupe d'intervention et groupe témoin

L'échantillon de départ a été divisé en deux groupes: d'abord un groupe d'intervention de huit personnes qui ont effectué les entraînements et les tests (Tinetti et force musculaire) et puis, un groupe témoin dont les participants ont uniquement assisté aux tests.

Pour le test de Tinetti, ce groupe témoin se composait de huit personnes. Pour le test de force musculaire, il ne se composait plus que de 3 personnes, les autres ayant refusé de participer au test.

Phase d'étude

Le groupe d'intervention s'est entraîné sur une période de 18 semaines, à raison de 2 séances hebdomadaires. Le taux de présence a évolué entre 54% et 99%, en fonction de l'état de santé et de la motivation de la population étudiée.

Tests de mesure

Test de Tinetti et test de force musculaire, réalisés avant le début et à la fin de la phase d'étude de 18 semaines.

– Test de Tinetti

Ce test évalue l'équilibre et la marche et peut être utilisé pour déterminer le risque de chute. Il analyse l'équilibre statique en 9 épreuves sur un maximum de 16 points (p.ex. se lever sans s'appuyer, l'équilibre immédiat debout, s'asseoir...). Il analyse la marche en 7 épreuves sur un maximum de 12 points (p.ex. symétrie de la marche,

largeur des pas...). Un score global inférieur à 20/28 indique un risque de chute très élevé, un score de 28/28 est synonyme d'absence de risque.

– Test de force musculaire

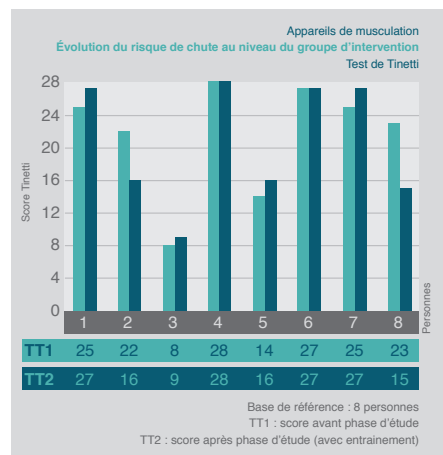
Ce test détermine l'évolution de la force musculaire sur les différents groupes musculaires entraînés: muscles fessiers, muscles adducteurs et abducteurs des hanches, muscles quadriceps des jambes, muscles abdominaux et dorsaux, muscles de la poitrine, muscles des épaules.

À résistance identique, nous avons compté les répétitions maximales effectuées sur chaque appareil pendant une durée de 30 secondes. Nous avons pris le pouls avant l'exercice et 1 minute après l'exercice.

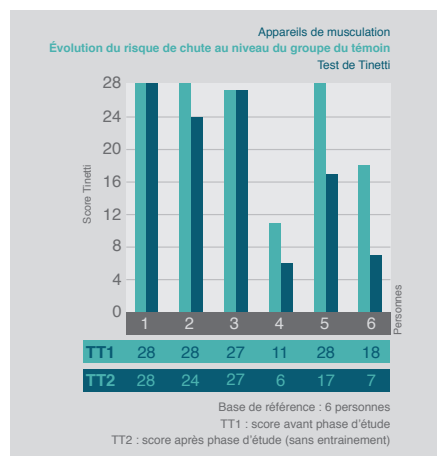
Nous considérons une augmentation de force si, après 18 semaines d'entraînement, les répétitions à résistance identique augmentent et si le pouls, pris 1 minute après l'effort, diminue. Au niveau des répétitions, nous avons utilisé la moyenne par rapport aux six appareils à l'étude.

Résultats et limites

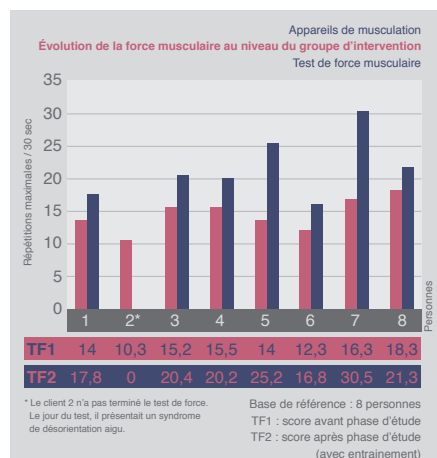
Les résultats «avant/après» au niveau du groupe d'intervention montrent que 75% des clients ont présenté,



après entraînement, un risque de chute stable ou moins élevé. Malgré cette baisse du risque de chute, il y a lieu de souligner que le risque reste toutefois très élevé. Or, pour la population étudiée, tout risque de chute stable ou toute diminution de risque de chute, aussi minime soit-elle, est déjà un bon résultat.



Au niveau du groupe témoin, aucune amélioration n'a pu être observée. Après la phase d'étude s'étalant sur 18 semaines, 1/3 de la population a présenté un risque de chute stable, 2/3 un risque de chute plus élevé.



Après entraînement, 87,5% des clients ont augmenté leur force musculaire, et ce en moyenne de 48%. Par ailleurs, leur pouls pris 1 minute après l'effort,

a diminué en moyenne de 3,6 pulsations/minute.

Pour 100% des clients du groupe témoin, nous avons constaté une diminution de la force, à raison d'une moyenne de 17%. Le pouls est resté stable.

Conclusions

L'entraînement régulier contre résistance a un effet bénéfique sur la force musculaire et sur l'équilibre statique et dynamique. Effectivement, nous constatons une augmentation de la force musculaire. Le risque de chute diminue ou reste stable.

Bien entendu, ces résultats sont à interpréter avec prudence. L'étude est nullement représentative et ne considère que le risque lié à l'activité. Les risques liés à l'environnement et à la personne ont été écartés de prime abord.

2. ÉTUDE

GYMNASTIQUE DE TYPE QI-GONG

Le Qi-Gong est un art martial développant une force souple et dynamique par le biais d'exercices lents et fluides accompagnés par la respiration. Il s'agit d'une méthode propice pour entraîner simultanément la motricité, la cognition et la souplesse.

Nous avons adapté les différentes postures aux capacités fonctionnelles de nos clients en respectant leurs douleurs et les limitations de leurs amplitudes articulaires ainsi que leurs problèmes respiratoires. De plus, nous avons retranscrit les exercices de façon à ce qu'ils puissent être exécutés en position assise.

Objectif

Il s'agissait de mesurer l'effet du Qi-Gong sur l'équilibre et la marche et d'évaluer le risque de chute. En tant qu'instruments de mesure, SERVIROR a fait appel au test de Tinetti (sans groupe témoin) et au recensement des chutes effectives.

Échantillon et lieu d'étude

L'étude a été menée au centre «Thillebiere» de Differdange, une maison de soins appartenant au groupe SERVIROR. L'échantillon de 11 personnes a été établi sur proposition des agents du centre, en tenant compte de l'intérêt des clients et de leur état de santé. La moyenne d'âge était de 86 ans.

Phase d'étude

En moyenne, 11 clients ont participé aux cours hebdomadaires s'étalant sur une période allant de février 2013 à août 2014 (18 mois). Le taux de participation était de 75%, variant en fonction de l'état de santé et de la motivation des clients.

Seulement 9 clients (3 hommes, 6 femmes) ont participé aux tests.

Pendant toute la phase d'étude, nous avons été confrontés aux réalités suivantes: grande fluctuation au niveau de la forme du jour; difficulté de fidéliser le groupe; baisse des aptitudes physiques ou mentales en cours d'étude; problèmes liés au positionnement en fauteuil roulant.

Tests de mesure

Sur base semestrielle, nous avons effectué les tests suivants:

- Test de Tinetti

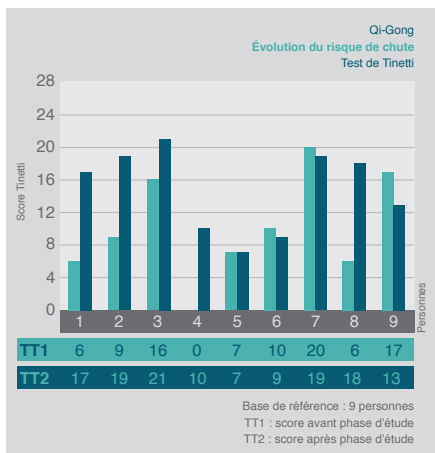
Voir «Appareils de musculation»

- Recensement des chutes

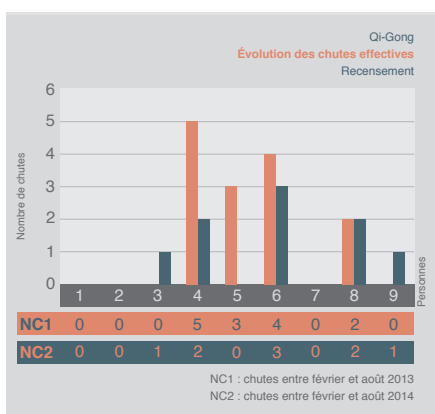
Nous avons relevé et recensé le nombre de chutes par participant à l'étude.

Résultats et limites

Les résultats «avant/après» montrent que 67% des clients ont présenté, après participation aux cours de Qi-Gong, un risque de chute moins élevé ou stable.



En effet, nous avons constaté, pour 56% du groupe, une augmentation moyenne du score de Tinetti de 9,6 points. Pour 11%, ce score est resté stable. Enfin, pour les 33% restants, le score a diminué en moyenne de 2 points. Rappelons qu'un score de Tinetti élevé exprime un risque de chute moins important. Quant à cette nette amélioration, il faut émettre la remarque suivante: le progrès observé est donc certes le résultat des cours de Qi-Gong; pour un certain pourcentage, il y a cependant aussi la forme du jour qui intervient.



Au niveau des chutes effectives, nous avons constaté une diminution moyenne de 0,5 chute par personne entre les deux phases de recensement.

Conclusions

La pratique régulière de gymnastique de type «Qi-Gong» diminue le risque de chute tout comme le nombre de chutes effectives.

CONCLUSIONS GÉNÉRALES

Le résultat des études menées au niveau de SERVIROR n'est pas nouveau: une activité physique chez la personne âgée, pratiquée régulièrement, peut diminuer son risque de chute. Au-delà de ce constat, nous avons observé les effets bénéfiques au niveau du bien-être psycho-social. L'entraînement régulier valorise les clients, ils se sentent estimés et ont davantage de relations sociales. De plus, l'esprit de compétitivité entre les participants aux études a engendré, du moins pour quelques-uns, un effet de moteur et de motivation.

Afin de rassembler encore davantage de données et d'élargir la proportion de la population étudiée, nous allons continuer à mesurer l'effet des activités physiques sur le risque de chute. Ainsi à long terme, nous espérons pouvoir proposer à nos clients des actions encore plus ciblées et bénéfiques. Comme dit le proverbe, «la fin justifie les moyens». Il va de soi que de telles études ne peuvent se faire sans l'engagement total de nos clients, mais aussi de nos collaborateurs, sans oublier les quelques familles qui ont eu la gentillesse de se prêter au jeu. Que tous les acteurs de cette étude soient ici chaleureusement remerciés.

„Wie tragisch für einen Mann in den besten Jahren, wenn er vor die Gewissensfrage gestellt wird, ob er eine junge Dame heiraten oder adoptieren soll.“

Frank Sinatra, amerikanischer Sänger und Filmschauspieler (1915-98)



SCHÜTZT GESUNDER LEBENSSTIL VOR DEMENZ?

Sorgenvoll beobachten Demografen und Politiker das Nachlassen der geistigen Kräfte in alternden Nationen. Weil in Deutschland immer mehr Menschen immer länger leben, so lautet ihre Argumentation, nehmen die Altersleiden drastisch zu. Auf das Stichwort „demografischer Wandel“ folgt zuverlässig die Warnung vor der anrollenden Flut von Alzheimer- und anderen Demenzerkrankungen. Medizinische Hilfe ist nicht in Sicht, Durchbrüche in der Demenzforschung bleiben aus. In der westlichen Welt ist die Demenz das Schreckgespenst des 21. Jahrhunderts.

In diesem Kontext verblüfft eine aktuelle Studie aus Schweden. Dort haben Wissenschaftler des Zentrums für Altersforschung am **Karolinska-Institut** zwei

Datenreihen aus der Hauptstadt Stockholm analysiert. Über die vergangenen 20 Jahre hatten Forscher das Auftreten von Demenz bei Menschen protokolliert, die älter als 75 Jahre sind. Das erstaunliche Fazit ihrer Analyse publizierten sie jetzt in der Fachzeitschrift *Neurology*: Weil an Demenz erkrankte Patienten wegen besserer medizinischer Versorgung heute erheblich länger leben als früher, wäre ein Anstieg der Gesamtzahl zu erwarten gewesen. In Stockholm aber ist die Gesamtzahl der Demenzkranken in den vergangenen 20 Jahren nicht angestiegen. Daraus folgern die Autoren, dass die Zahl der jährlichen Neuerkrankungen gesunken sein muss.

Die schwedische Studie ist nicht der erste Hinweis darauf, dass das Dogma von der alternden und zunehmend vergesslichen Gesellschaft nicht immer stimmen muss. Eine amerikanische und eine niederländische Untersuchung legen ebenfalls Zweifel nahe.

Aber was unterscheidet nun die schwedische Bevölkerung vom Rest der Welt? Die Autoren der Karolinska-Studie können diese Frage nicht eindeutig beantworten. Sie mutmaßen, dass gleichzeitig mehrere Effekte zum Tragen kommen. Die Schweden rauchen heute deutlich weniger als vor 40 Jahren, sie bewegen sich mehr und unternehmen mehr mit anderen. Das alles konnte offenbar sogar die negativen Folgen von Übergewicht und Diabetes kompensieren. Die Schweden haben im Schnitt einen niedrigeren Cholesterinspiegel, und ihre Blutdruckwerte haben sich ebenfalls verbessert – alles Risikofaktoren für eine Demenzerkrankung. «

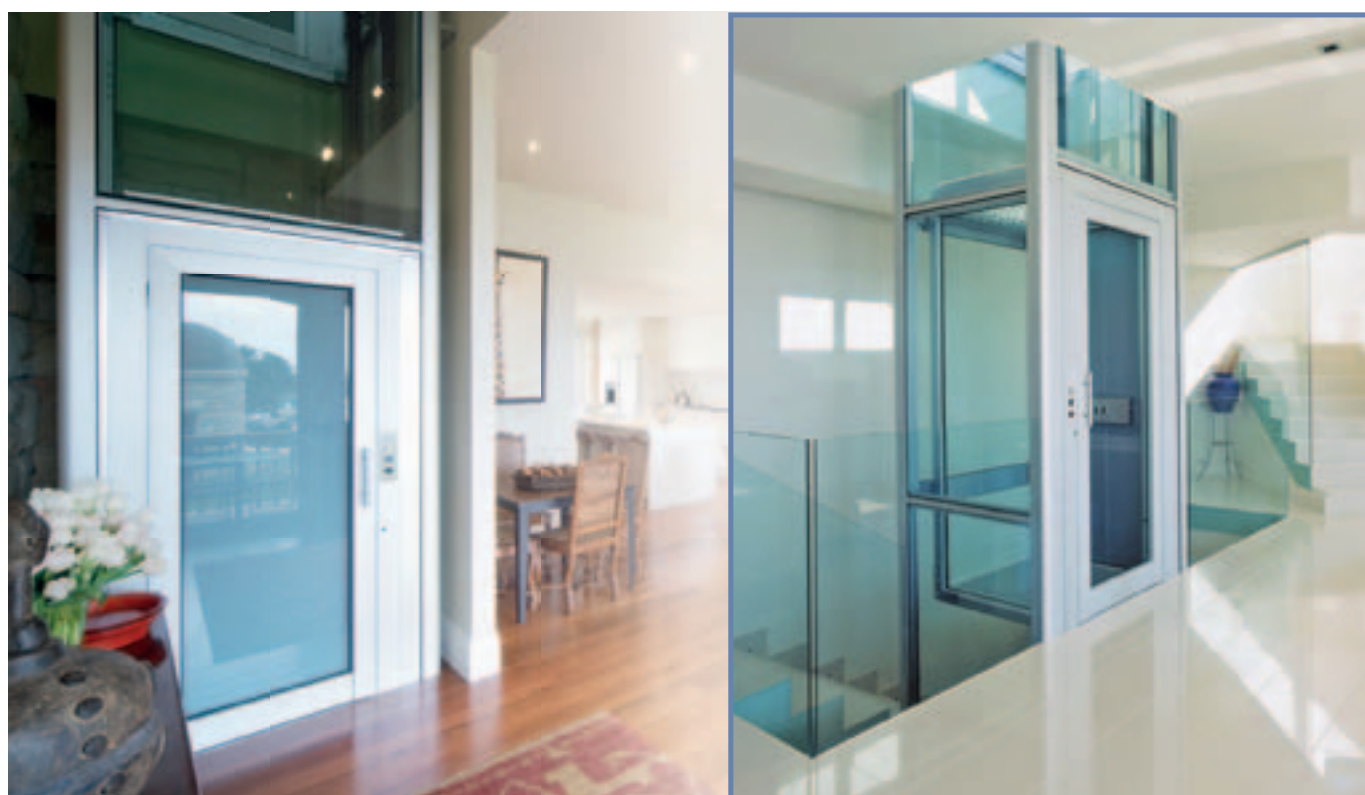
ZU VIEL SITZEN VERKÜRZT DAS LEBEN

Wie eine Studie der Universität von Cornell mit 93.000 teilnehmenden Frauen belegen soll, sterben diejenigen, die im Wachzustand mehr Zeit mit Sitzen verbringen, früher, als diejenigen, die ein aktives Leben führen. Frauen, die pro Tag elf Stunden sitzen, hätten im Vergleich ein um zwölf Prozent höheres Risiko, vorzeitig an Ursachen wie Herz-Kreislauferkrankungen (13%), koronarer Herzkrankheit (13%) oder Krebs (21%) zu sterben. Anscheinend führt die fehlende Bewegung zu einem Rückgang der Stoffwechselaktivität und langfristig auch zur Verminderung von Muskelmasse. Außerdem erhöht sie die Insulinresistenz, was zu Diabetes und mit der Zeit zu Übergewicht führen kann. Davon ganz abgesehen hat das viele Sitzen einen negativen Einfluss auf die Körperhaltung.

Nach wirklich neuen Erkenntnissen klingt das nicht – aber überraschend ist DAS dann schon: Sport soll bei all dem kaum Ausgleich bringen! Selbst diejenigen, die täglich eine oder sogar zwei Stunden im Fitnessstudio schwitzen, hätten laut besagter Studie fast das gleiche Risiko, vorzeitig zu sterben, wie sportfaulere Menschen. Ratsam sei es deshalb, seinen täglichen Tagesablauf genau zu reflektieren und öfter einmal eine Pause einzulegen. «

Kompakt und erschwinglich: der Hauslift

Entdecken Sie den Hauslift von
THYSSENKRUPP Ascenseurs



Ob kostenloses Preisangebot oder Beratung,
Rufen Sie uns einfach an: 40.08.96

THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.

22, Rue Edmond Reuter, L-5326 Contern

Tel.: 40.08.96, E-mail: luxembourg@thyssenkrupp.com

