



BÜRGERSPITAL

W Ü R Z B U R G

GESUNDHEITS AKADEMIE
50PLUS



Programm

Herbst · Winter 2018

TOP

REHAKLINIK

2018

GERIATRIE

FOCUS

DEUTSCHLANDS
GRÖSSTER REHA-
KLINIK-VERGLEICH

GERIATRIEZENTRUM

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Impressum	2
Vorwort	3
Kurse	5
Vorträge	13
Würzburger Seniorenstiftung FUTURA	30
Kooperation zwischen Bürgerspital und Universitätsklinikum Würzburg	32
Unser Expertentipp für Sie: Sturzprävention in den eigenen vier Wänden	35
Servicestelle Sturzprävention / chronischer Schwindel	37
Neu im Geriatriezentrum: Geriatriische Reha- bilitation zu Hause und im Pflegeheim	38
Ambulante Praxen – Gesundheit auf Rezept	41
Das neue Logopädiezentrum 50Plus im Bürgerspital Die Sprache ist unser Tor zur Welt!	43
Reha ohne Koffer – Ambulante Rehabilitation	45
Der Beckenboden, das unbekannte Organ	47
Persönliche Beratung zu den Senioren- einrichtungen des Bürgerspitals	51

Impressum:

Konzept und Gestaltung:

Tina Westendorf, FRANKFURTERFUENF.de

Text: Anke Beyer; Dr. Michael Schwab, GZ im Bürgerspital

Bilder: Thomas Berberich; Renate Weingärtner, Fotolia

Stand: August 2018

GESUNDHEITSAKADEMIE 50PLUS



Gesundheit stärken für die „zweite Lebenshälfte“ ab 50 heißt die Devise der GESUNDHEITSAKADEMIE 50PLUS der Stiftung Bürgerspital zum Hl. Geist. Sie vermittelt die neuesten Erkenntnisse der Altersmedizin verständlich für jedermann in Vorträgen und Kursen.

Bitte beachten Sie:

- die Vorträge finden im Seminarraum 1 statt, die Kurse finden im Seminarraum 1 oder im Gymnastikraum unseres Geriatriezentrums statt (Eingang Semmelstraße 2 – 4)
- Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt
- wir informieren Sie, wenn ein Kurs abgesagt oder verlegt wird
- Nach der 1. Kursstunde ist ein Rücktritt noch kostenlos möglich. Bitte teilen Sie uns eine Abmeldung per E-Mail oder Post mit (Kontaktdaten siehe letzte Seite). Ab der 2. Kursstunde erhalten Sie eine Rechnung über die fällige Gesamtteilnahmegebühr.

AKTIONSTAG 2018

im Geriatriezentrum

Zu unserem Aktionstag
am 26. Oktober 2018
von 12:00 – 17:00 Uhr
laden wir Sie ganz
herzlich ein.



Es erwarten Sie verschiedene Aktionen aus dem interdisziplinären Team des Geriatriezentrums sowie laufende Hausführungen zwischen 13:00 und 16:00 Uhr.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Bitte melden Sie sich hierfür am Empfang
unter Tel. 0931 3503-401 an.

KURSE

Rehabilitationssport (Reha-Sport) bei orthopädischen Beschwerden

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus statt.

Gerade im Laufe einer Arthrose Erkrankung entwickeln sich häufig Verkürzungen der Muskulatur, eine Reduktion der Muskelkraft oder eine Instabilität der Gelenke/des Bewegungsapparates. Das Ziel des Reha-Sportes ist es, Alltagsbeschwerden sowie das Risiko für das Auftreten von Folgeschäden zu mindern; Bei einer Regelmäßigkeit und Langfristigkeit der sportlichen Betätigung wird die Gesundheit gestärkt und die Aktivität und Lebensqualität gesteigert. Beim Reha-Sport fließen sportwissenschaftliche und pädagogische Aspekte mit ein; diese wirken durch die sportliche Aktivität und sportlich ausgerichtete Spiele ganzheitlich auf Menschen mit Behinderung und von Behinderung bedrohten Menschen.

Ganzjährig,	jeden Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 15:15 – 16:15 Uhr
Kursleiterinnen:	Rebecca Schneider, Elke Kunze, Physiotherapeutinnen und ÜL für Reha-Sport Orthopädie
Ort:	Gymnastikraum, Geriatriezentrum
Teilnehmer:	10 (ab 50 Jahren)
Kursgebühr:	keine bei genehmigter Rehasport-Verordnung, die Abrechnung erfolgt direkt mit der Krankenkasse oder als 10er Karte zu 80 €, wenn keine Verordnung vorliegt
Kursdauer:	eine von den Kostenträgern genehmigte Verordnung bein-

haltet i.d.R. 50 Einheiten, die in
ca. 1,5 Jahren absolviert werden
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401

Sturzprophylaxe – zur Verbesserung von Kraft und Balance ab 70

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die Kraft und Balance erhalten bzw. wiedererlangen wollen. Weitere Themen sind Umgang mit Schwindel, Angst vor Stürzen und Hilfsmittel zur Sturzprävention. In jeder Übungsstunde stehen die praktischen Übungen im Vordergrund. Abgerundet wird der Kurs durch ein Hausaufgabenprogramm.

Zielgruppe:	selbstständig lebende Menschen ab 70 Jahren mit Gangunsicherheit und Sturzgefahr
Kursbeginn:	Montag, 27.08.2018 (10x) 15:00 – 16:00 Uhr Mittwoch, 10.10.2018 (10x) 11:00 – 12:00 Uhr Montag, 07.01.2019 (10x) 15:00 – 16:00 Uhr Mittwoch, 23.01.2019 (10x) 11:00 – 12:00 Uhr
Kursleiterin:	Anke Beyer, Physiotherapeutin, Sturzpräventionstrainerin
Ort:	Gymnastikraum Geriatriezentrum
Teilnehmer:	12 (ab 70 Jahren)
Kursgebühr:	100 € erstattungsfähig bei der Krankenkasse
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401

Informationsveranstaltung und Kurs Häusliche Pflege

In Kooperation mit der Diakonie und dem
Matthias-Ehrenfried-Haus Würzburg.

Häusliche Pflege stellt Angehörige und Betroffene vor vielfältige Probleme. Gestaltung des Krankenzimmers, Grundpflege, Ernährung, Pflegeversicherung, Entlastungsmöglichkeiten durch soziale Dienste, aber auch gesundheitliche Auswirkungen auf die pflegenden Angehörigen sind wichtige Fragen.

Seit vielen Jahren wird an der GESUNDHEITSAKADEMIE 50PLUS des Bürgerspitals in enger Kooperation mit der Diakonie und dem Matthias-Ehrenfried-Haus ein kostenloser Kurs für Interessierte angeboten. Der Kurs umfasst zwölf Doppelstunden.

Am Einführungsabend wird ein Einblick in die Thematik gegeben und das Kurskonzept vorgestellt. Interessierte können in Folge am gesamten Kurs teilnehmen.

**Mittwoch, 19.09.2018, 18:00 – 19:30 Uhr (12 x)
Seminarraum 1
Für Rückfragen wenden Sie sich jederzeit an:
Oberarzt Dr. Michael Strohm, Internist und
Geriatler, Oberarzt an der geriatrischen Reha-
Klinik des Bürgerspitals, Telefon: 0931 3503-401**

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401

Yoga 50Plus

Yoga ist ein ganzheitliches System zur Gesundheitserhaltung von Körper, Geist und Seele. Unabhängig vom Alter ist Yoga für jeden Menschen geeignet.

In diesem Kurs werden die Yogaübungen besonders auf die Bedürfnisse des älteren Menschen abgestimmt. Die angepassten Übungen aktivieren Energie, regen den Kreislauf an, stärken die Gelenke und fördern die Beweglichkeit, das Körpergefühl wird verbessert, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Atemübungen und Meditation fördern innere Harmonie, ein positives Selbstwertgefühl und Ruhe im Geist.

*„Nicht der Mensch muss sich dem Yoga anpassen,
Yoga soll sich dem Menschen anpassen.“*

T. Krishnamacharya

Kursbeginn:	Montag, 24.09.2018 (10 x) 16:00 – 17:00 Uhr Montag, 07.01.2019 (10 x) 16:00 – 17:00 Uhr
Kursleiterin:	Ursula Hümpfer, Yoga-Lehrerin
Ort:	Seminarraum 1 Geriatrizentrum
Teilnehmer:	10 (ab 50 J.)
Kursgebühr:	80 €
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401



Auf allen Ebenen beweglich bleiben – die Feldenkrais Methode

Zum Ausprobieren ermutigen und zum Lernen anleiten will das Konzept der Feldenkrais Methode. Es handelt sich nicht um Turn- oder Körperübungen im herkömmlichen Sinn. Ziel ist es, Bewegungen, Sinnesempfindungen, Fühlen und Denken über die Bewegung zu verändern und zu entwickeln – also letztendlich Körper, Seele und Geist in Verbindung zu bringen. Dabei wird bewusst gezielt auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen.

Kommen kann jeder: Anfänger, Fortgeschrittene, Neugierige, Interessierte.

Kursbeginn:	Donnerstag, 04.10.2018 (10 x) 16:15 – 17:15 Uhr
Kursleiterin:	Manuela Scheu, Physiotherapeutin und Feldenkreispädagogin
Ort:	Gymnastikraum Geriatrizentrum
Teilnehmer:	10 (ab 50 Jahren)
Kursgebühr:	80 €
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401



Fit ins Alter – Fit im Alter, Seniorengymnastik

„Wir Menschen werden immer älter. Umso wichtiger ist es, motorische Fähigkeiten wie Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination aufrechtzuerhalten. Gesundheit ist also mit Bewegung verbunden. Trainiert wird mit Hilfe eines Zirkeltrainings, durch Wissensvermittlung und Gruppenarbeit wird ein gesundes selbständiges Leben gestärkt. Abgerundet wird der Kurs durch ein Hausaufgabenprogramm. Werden Sie fit fürs Alter!

Zielgruppe:	Der Kurs richtet sich speziell an Teilnehmer ab 50 Jahren und rüstige Senioren, ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.
Kursbeginn:	Freitag, 12.10.2018 (10 x) 16:15 – 17:15 Uhr
Kursleiterin:	Anke Beyer, Physiotherapeutin
Ort:	Gymnastikraum Geriatriezentrum
Teilnehmer:	10 (ab 50 Jahren)
Kursgebühr:	100 €, erstattungsfähig bei der Krankenkasse
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401



T'ai Chi (Taiji) – Grundkurs

T'ai Chi ist ein Weg zu mehr Vitalität und Lebensfreude. Im Zentrum des Übens steht meistens ein klar umschriebener Bewegungsablauf mit aufeinanderfolgenden, fließenden Bewegungen. Dabei werden in ausgewogener Weise alle Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen beansprucht. Bewusstes Entspannen, Sinken, Verwurzelung, Voll und Leer sind Inhalte der Übungsstunde. Geübt wird die Kurzform des Yang-Stils nach Chen Mang-Ch'ing.

Kursbeginn:	Dienstag, 23.10.2018 (10 x) 15:45 – 16:45 Uhr
Kursleiter:	Nikolaus Renner, T'ai Chi-Lehrer
Ort:	Seminarraum 1 Geriatriezentrum
Teilnehmer:	10 – 14 (ab 50 Jahren)
Kursgebühr:	80 €
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401

T'ai Chi (Taiji) – Aufbaukurs

Kursbeginn:	Dienstag, 23.10.2018 (10 x) 14:30 – 15:30 Uhr
Kursleiter:	Nikolaus Renner, T'ai Chi-Lehrer
Ort:	Seminarraum 1 Geriatriezentrum
Teilnehmer:	10 – 14 (ab 50 Jahren)
Kursgebühr:	80 €
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, flache Schuhe

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401

Gesundheit im Alter selbst in die Hand nehmen

Aktive Gesundheitsförderung im Alter

Bereits 2005 wurde in Berlin mit dem Präventionshauptpreis der Bundesregierung ein Modellprojekt zur „Aktiven Gesundheitsförderung im Alter“ mit dem „Bad Kissinger Parkwohnstiftspreis“ ausgezeichnet.

Es handelt sich hierbei um ein neuartiges Präventionsprogramm für Senioren, das vom Zentrum für Geriatrie und Gerontologie am Albertinen-Haus in Hamburg unter Förderung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSJ) durchgeführt wurde.

Eine aktuelle Nachuntersuchung hat in diesem Jahr die nachhaltige Wirksamkeit des Projektes gezeigt.



Strukturell ist das Modell gekennzeichnet durch:

1. Förderung der Eigenverantwortung des Menschen in der zweiten Lebenshälfte (Empowerment)
2. Schwerpunkt auf Gesundheitsstärkung und Krankheitsvermeidung.

3. Schwerpunkt auf individuelle praxisnahe Beratung (didaktisches Konzept mit Kleingruppenarbeit)
4. Persönlicher Austausch mit erfahrenen Experten (Arzt, Bewegungstherapeut, Ernährungsspezialist, Psychologe)

Zielgruppe des Kurses sind Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die körperlich und geistig selbstständig sind und Interesse haben an dem langfristigen Erhalt, und der Verbesserung der eigenen Gesundheit.

Inhaltliche Schwerpunkte des Kurses sind die gemäß dem Modell von Frau Prof. Ursula Lehr als Hauptdeterminanten von Gesundheit und Zufriedenheit im Alter identifizierten Faktoren:

1. Ernährung
2. Körperliche Aktivität
3. Psychosoziale Gesundheit

Die Intervention erfolgt nach folgendem Ablaufschema:

1. Halbtägige Seminarveranstaltung am Geriatrischen Zentrum, bestehend aus
 - 1.1. Impulsreferaten zu den Themen: Ernährung, Bewegung, Hirnleistung und seelische Gesundheit..
 - 1.2. Kleingruppenarbeit
2. Nachbearbeitung am Geriatrischen Zentrum mit Erarbeitung persönlicher Empfehlungen zur Ernährung und zur Optimierung der Aktivitäten im Alltag. Diese werden als persönlicher „Ernährungsbrief“ und „Bewegungsbrief“ für jeden Teilnehmer auf der Grundlage des im Kurs herausgearbeiteten

persönlichen Profils von den Experten erstellt und danach per Post ohne Zusatzkosten zugesandt.

Anlässlich der positiven Ergebnisse der Nachuntersuchung wird das Seminar ganz aktuell wieder in das Programm der GesundheitsAkademie50Plus aufgenommen.

**Kursgebühr: 35,00 Euro (Einführungspreis)
Erstattungsfähigkeit beantragt
Weitere Termine zum Selbstkostenpreis von 35€ auf Nachfrage.**

Referenten: Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner;

Frau Barbara Göttert, Therapieleitung und Physiotherapeutin B.Sc.;

Frau Gertrud Reuß-Emmerling, Diätassistentin;

Frau Theresa Heiduck, Psychologin

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401

Beckenbodenschule mit dem Tanzbergerkonzept

Thema „Beckenboden“ – ein Thema, über das niemand gerne spricht aber jeder braucht!

Gerade im Alter sollte man sich früh genug mit dem Thema Beckenboden im Zusammenhang mit Inkontinenz auseinandersetzen. In diesem Kurs erhalten Sie wichtige Informationen und Hilfen für den Alltag. Außerdem erlernen Sie Methoden, um ihren Beckenboden zu trainieren.

**Kursbeginn: Donnerstag, 29.11.2018 (10 x)
15:30 – 17:00 Uhr**
Kursleiterin: Ramona Türpitz, Physiotherapeutin
Ort: Seminarraum 1, Geriatriezentrum
Teilnehmer: 8 (ab 50 Jahren)
Kursgebühr: 120 €, erstattungsfähig bei der Krankenkasse
Mitzubringen: lockere Kleidung, feste Schuhe

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401



Montag, 17.09.2018 17:00 – 18:00 Uhr
Seminarraum 1

Yoga 50Plus – Ärztliche Einführung mit kostenloser Schnupperstunde

Yoga ist ein ganzheitliches System zur Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Unabhängig vom Alter ist Yoga für jeden Menschen geeignet.

Gezeigt werden Yogaübungen, die besonders auf die Bedürfnisse des älteren Menschen abgestimmt sind. Die angepassten Übungen aktivieren Energie, regen den Kreislauf an, stärken die Gelenke und fördern die Beweglichkeit, das Körpergefühl wird verbessert, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt.

Atemübungen und Meditation fördern innere Harmonie, ein positives Selbstwertgefühl und Ruhe im Geist.

*„Nicht der Mensch muss sich dem Yoga anpassen,
Yoga soll sich dem Menschen anpassen.“*
T. Krishnamacharya

Referenten: Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner;
Ursula Hümpfer, Yoga-Lehrerin

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-401



Donnerstag, 20.09.2018 15:00 – 16:00 Uhr
Seminarraum 1

Auf allen Ebenen beweglich bleiben – die Feldenkrais Methode

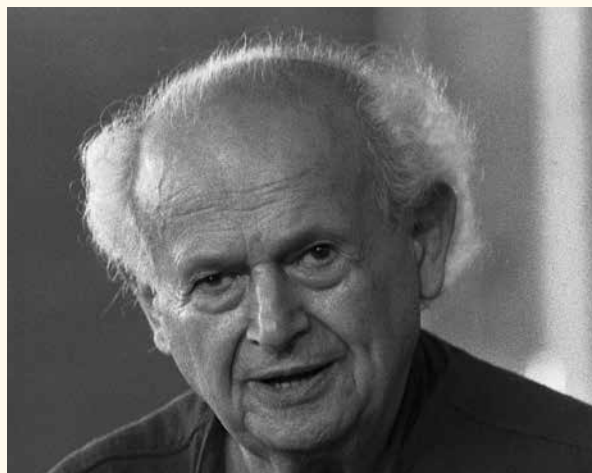
Zum Ausprobieren ermutigen und zum Lernen anleiten will das Konzept der Feldenkrais Methode. Es handelt sich nicht um Turn- oder Körperübungen im herkömmlichen Sinn. Ziel ist es, Bewegungen, Sinnesempfindungen, Fühlen und Denken über die Bewegung zu verändern und zu entwickeln – also letztendlich Körper, Seele und Geist in Verbindung zu bringen. Dabei wird bewusst gezielt auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen.

Kommen kann jeder: Anfänger, Fortgeschrittene, Neugierige, Interessierte. Im Anschluss an den Vortrag erhalten Sie einige Übungsbeispiele.

Referentin: Manuela Scheu, Physiotherapeutin und
Feldenkraispädagogin

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401

Moshé Feldenkrais 1904 – 1984, Erfinder der Übungsmethode



Mittwoch, 26.09.2018 15:00 – 16:00 Uhr
Seminarraum 1

Ernährung im Alter: gesund alt werden – gesund bleiben!

Ernährungstipps für die zweite Lebenshälfte

Essen stellt einen zentralen Teil der Lebensfreude dar – im Alter umso mehr.

Abschreckende Diättempfehlungen verderben den Spaß am Leben und verhindern einen unbelasteten Zugang zu genussvoller, gesunder Ernährung. Wie aber können wir unsere Ernährung den veränderten Bedürfnissen unseres Körpers in der zweiten Lebenshälfte anpassen?

Die letzten Jahre ergaben teils überraschende Erkenntnisse zur richtigen Ernährung in der zweiten Lebenshälfte.

Der Vortrag fußt auf langjähriger Seminar- und Beratungserfahrung der Referentin in der GesundheitsAkademie50+ und im Geriatriezentrum. Geboten werden neueste Erkenntnisse in verständlicher Form, ergänzt durch praktische Tipps und ausreichend Zeit für persönliche Fragen zu Essen und Genuss.

Referentin: Gertrud Reuß-Emmerling, Diätassistentin

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-401



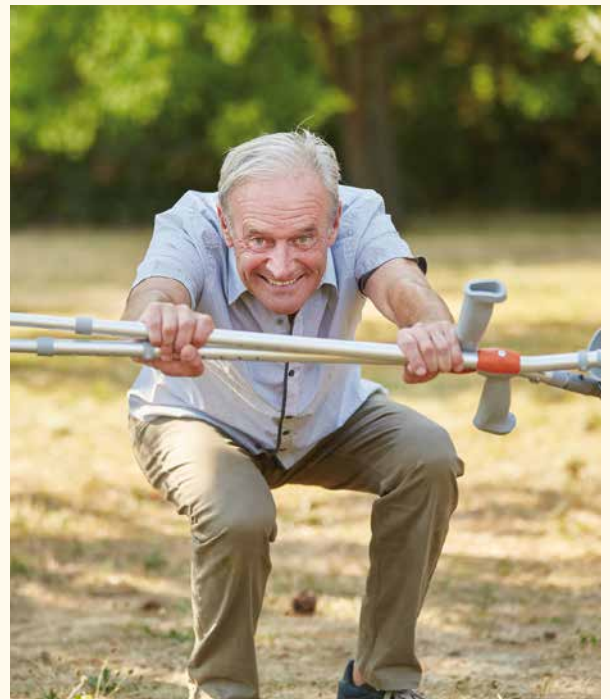
Donnerstag, 27.09.2018 15:00 – 16:00 Uhr
Seminarraum 1

Fit ins Alter - Fit im Alter

Vorgestellt wird das Präventionskonzept „Fit ins Alter - Fit im Alter“. Wir Menschen werden immer älter. Umso wichtiger ist es, motorische Fähigkeiten wie Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Koordination aufrechtzuerhalten. Gesundheit ist also mit Bewegung verbunden. Durch einfachen Übungen, Wissensvermittlung und Gruppenarbeit wird ein gesundes selbstständiges Leben gestärkt.

Referentin: Anke Beyer, Physiotherapeutin

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-401



Dienstag, 09.10.2018 15:00 – 16:00 Uhr
Seminarraum 1

T'ai Chi (Taiji) – Ärztliche Einführung und kostenlose Schnupperstunde

T'ai Chi ist ein Weg zu mehr Vitalität und Lebensfreude durch natürliche Bewegung und innere Aufmerksamkeit. Im Zentrum des Übens steht meistens ein klar umschriebener Bewegungsablauf mit aufeinanderfolgenden, fließenden Bewegungen, die sich aus mehreren Einzelbewegungen zusammensetzen. Dabei werden in ausgewogener Weise alle Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen beansprucht. Geübt wird die Kurzform des Yang-Stils nach Chen Mang-Ch'ing. Ideal geeignet ist T'ai Chi auch als Balanceübung zur Sturzvorbeugung. Bewusstes Entspannen, Sinken, Verwurzelung, Voll und Leer sind Inhalte der Übungsstunde.

*Referenten: Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner;
Nikolaus Renner, T'ai Chi-Lehrer*

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-401



Donnerstag, 11.10.2018 15:00 – 16:00 Uhr
Seminarraum 1

Beckenbodenschule mit dem Tanzberger Konzept

„Thema Beckenboden – Ein Thema über das niemand gerne spricht aber jeder braucht!“

Gerade im Alter sollte man sich früh genug mit dem Thema Beckenboden im Zusammenhang mit Inkontinenz auseinandersetzen. Vorgestellt wird das Präventionskonzept „Beckenbodenschule mit dem Tanzberger Konzept“, indem Sie wichtige Informationen und Hilfen für den Alltag erhalten. Außerdem erlernen Sie im Präventionskurs Methoden, um ihren Beckenboden vorbeugend zu trainieren.

Referentin: Ramona Türpitz, Physiotherapeutin

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-401



Mittwoch, 17.10.2018 15:00 – 16:00 Uhr

Seminarraum 1

Nach der Rente kommt die Reha – Ihr Recht als Rentner auf Gesundheit

Sie wissen, was Ihr gutes Recht ist. In vielen Fällen machen Sie sicher und natürlich davon Gebrauch. In dem besonders wichtigen Bereich der Gesundheit dagegen herrscht vielerorts Unkenntnis über die rechtlichen Regelungen und Möglichkeiten.

Mit dem Grundsatz „Rehabilitation vor Pflege“ ist das deutsche Sozialrecht führend auf der Welt. Bei medizinischer Notwendigkeit steht jedem älteren Menschen eine Intensivbehandlung im Rahmen der Geriatrischen Rehabilitation per Gesetz zu. Die Palette der Geriatrischen Rehabilitation ist breit. Sie umfasst die Stationäre Geriatrische Rehabilitation verbunden mit einem Klinikaufenthalt, die Ambulante Geriatrische Rehabilitation als „Reha ohne Koffer“ mit einer Behandlung im Ambulanzzentrum einschließlich Fahrdienst, bis hin zur Rehabilitation in den eigenen vier Wänden im Rahmen der Mobilien Geriatrischen Rehabilitation zu Hause oder auch im Seniorenheim.

Der Vortrag informiert, bei welchen Erkrankungen mit welcher Rehabilitationsform wann und wie geholfen werden kann. Zudem gibt es Tipps aus der Praxis, wie Sie im Bedarfsfall zu Ihrem guten Recht auf Gesundheit kommen. Das Angebot richtet sich an interessierte Senioren, Angehörige sowie an professionelle und ehrenamtliche Helfer.

Referent: Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401

Mittwoch, 24.10.2018 15:00 – 16:00 Uhr

Seminarraum 1

Gesundheit auf Rezept

Gesundheit auf Rezept – weniger Medikamente durch moderne Möglichkeiten der Krankengymnastik, Ergotherapie und Logopädie durch Einsatz von Spezialverfahren?

Für alle Rezeptbehandlungen gilt: Der Therapeut muss gut ausgebildet sein – sowohl, was die zu behandelnden Erkrankungen, wie auch die zu behandelnde Altersgruppe angeht. Dank großer Fortschritte in der Rehabilitationsmedizin wurden nachweislich wirksame Therapieverfahren und Geräte entwickelt, welche früher nicht für möglich gehaltene Therapie-Erfolge möglich und damit nicht selten auch einzelne Medikamente überflüssig machen können.

Der Vortrag gibt einen Überblick über den aktuellen Stand dieser Therapieverfahren. In der anschließenden Diskussion werden persönliche Fragen beantwortet.

Referentinnen: Rebecca Schneider, Physiotherapeutin B.Sc. und LVST-BIG Therapeutin;

Julia Höfert, Logopädin, B.Sc. und LSVT-Loud Therapeutin, Alisa Keilholz, Ergotherapeutin B.Sc.

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401

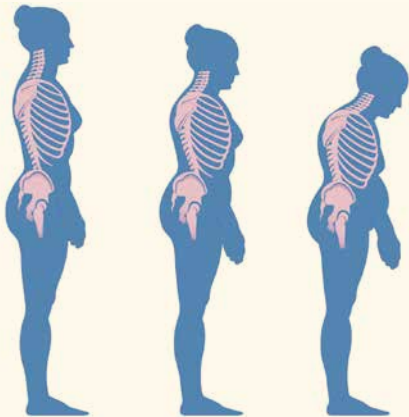
Mittwoch, 07.11.2018 15:00 – 16:30 Uhr
Seminarraum 1

Osteoporose – Vortrag, kostenloser Risikotest, Praxisteil

Mehr als 8 Millionen Deutsche leiden an Osteoporose. Viele wissen nicht um ihr persönliches Risiko. Der Knochen ist ein lebendiger Teil des Körpers. Durch richtige Bewegung und Ernährung kann man viel zur eigenen Knochengesundheit beitragen. Die Teilnehmer erhalten Informationen über die neuesten Erkenntnisse zu Diagnose und Therapie der Osteoporose. Anhand eines Testes wird das persönliche Osteoporoserisiko ermittelt. Im Praxisteil werden Übungen für den Alltag gezeigt. Der Vortrag gründet auf langjähriger Erfahrung des Referenten im Rahmen der Würzburger Osteoporoseschule.

Referent: Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmedizin

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401



Mittwoch, 14.11.2018 15:00 – 16:00 Uhr
Seminarraum 1

Schwindel im Alter

Wer kennt nicht das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, ja vielleicht sogar zu stürzen. Schwindel ist häufig – die Ursachen vielfältig. Nicht selten gestaltet sich die Suche nach der Schwindelursache und wirksamer Behandlung schwierig oder sogar enttäuschend.

Der Vortrag informiert über Ursachen, Besonderheiten, Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten des Schwindels im Alter.

Besondere Berücksichtigung finden dabei auch die Ergebnisse der Würzburger Gleichgewichtsstudie sowie die langjährigen Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Servicestelle Sturzprävention am Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital.

Referent: Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-401



Donnerstag, 15.11.2018 15:00 – 16:00 Uhr
Seminarraum 1

Parkinson – Neue Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamente

In Kooperation mit der neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik der Universität im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital

Die Parkinsonerkrankung gehört zu den häufigen Erkrankungen des älteren Menschen. Parkinson-Experten aus der Uniklinik Würzburg und dem Geriatriezentrum Bürgerspital, stellen die neuesten Therapieverfahren aus medizinischer und therapeutischer Sicht vor. Die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit ermöglicht es, beste wissenschaftliche Kenntnisse in den Therapiealltag einzubauen; so stellen wir Ihnen neben dem medizinischen Teil, u.a. die hocheffektive LSVT-BIG-Therapie vor, welche im Bürgerspital seit geraumer Zeit angeboten wird.

*Referentinnen: Dr. Christine Daniels, Fachärztin für Neurologie, Universität Würzburg;
Rebecca Schneider, Physiotherapeutin B.Sc. und LVST-BIG Therapeutin, Geriatriezentrum Würzburg*

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401



Donnerstag, 22.11.2018 15:00 – 16:00 Uhr
Seminarraum 1

Depression im Alter – Hilfe ist möglich!

Die Veranstaltung findet unter Federführung der neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik der Universität im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital statt.

Die Depression im Alter gehört zu den großen Volkskrankheiten. Ungefähr jede 4. Frau und jeder 8. Mann erkrankt im Laufe des Lebens an einer depressiven Episode. Insbesondere im fortgeschrittenen Alter werden Depressionen oft nicht rechtzeitig erkannt oder unzureichend behandelt. Eine Expertin der Universitätsklinik Würzburg erklärt, wie Sie eine Depression bei sich oder bei Ihren Angehörigen rechtzeitig erkennen können und welche erfolversprechenden Therapiemöglichkeiten insbesondere für ältere Patienten heute zur Verfügung stehen.

Referentin: Frau Dr. Alexandra Herr, Fachärztin für Psychiatrie, Leiterin der neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik der Universität im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-401



Mittwoch, 28.11.2018 15:00 – 16:00 Uhr
Seminarraum 1

Gesundheit und Wein – Vortrag und kostenlose Weinverkostung

Zu einer gesunden Ernährung gehört auch das Trinken und beim Trinken kommt man in Franken am Wein nicht vorbei. Der Volksmund sagt: „Frankenwein ist Krankenwein“ und meint damit, dem Wein einen gesundheitlichen Nutzen zuschreiben zu können. Die Ernährungswissenschaft kennt das „Französische Paradoxon“: Wein- und Essensgenuss mit positivem Einfluss auf Gesundheit und Lebenserwartung. Gesund genießen – geht das wirklich? Was ist dran am gesundheitlichen Nutzeffekt des Weines?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, sich bei einem kostenlosen Glas Wein des Bürgerspitals selbst einen praktischen Eindruck vom Zusammenspiel aus Genuss und Gesundheit zu machen.

Referent: Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner

Anmeldung erforderlich unter 0931 3503-401



Mittwoch, 05.12.2018 15:00 – 16:00 Uhr
Seminarraum 1

Fitness für Faule

Es wird viel darüber gesprochen, wie wichtig Bewegung für die Gesundheit ist. Allerdings ist Sport nun mal nicht jedermanns Sache und nicht selten fehlen Lust und Zeit. Ganz zu schweigen von den Kosten, welche beispielsweise für die Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter anfallen könnten. Bewegungslust im Alltag heißt die Zauberformel einer neuen Methode, ohne Sport gesund und beweglich zu bleiben. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach Bewegung überall im Alltag Platz finden und Freude machen kann.

Referent: Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner

Anmeldung erwünscht unter 0931 3503-401



Stiften Sie Zukunft!

Würzburger Treuhandstiftung FUTURA

Die Zukunft stellt uns alle vor große Herausforderungen. Unsere Zukunft, das ist die Zukunft des Alters, die Zukunft der Menschen in hohem Lebensalter.

Würzburg steht hier seit langem an vorderster Stelle. Mit Prof. Dr. Hans Franke war in den Jahren 1949 bis 1981 ein Pionier der Altersforschung in Deutschland an der Medizinischen Fakultät der Universität Würzburg tätig. Bereits damals bestand eine enge Verbindung zwischen der Medizinischen Universitätspoliklinik unter Leitung von Prof. Dr. Hans Franke und dem Bürgerspital. Aus dieser engen Verbindung resultierte schließlich 1994 die Gründung der Geriatrischen Reha-Klinik des Bürgerspitals als einer der ersten Einrichtungen dieser Art in ganz Bayern.

Mittlerweile sind unter dem Dach des Geriatriezentrums Würzburg im Bürgerspital die ambulante und stationäre geriatrische Reha-Klinik, das **Ambulanzzentrum** und die **GESUNDHEITSAKADEMIE 50PLUS** vereint.

Mit Gründung der Treuhandstiftung FUTURA wird nun 60 Jahre nach Beginn des Wirkens von Prof. Franke in Würzburg ein neuer Meilenstein gesetzt.

Angelehnt an das
lateinische Wort
futurus = zukünftig
steht FUTURA für

Förderung
Und
Training
Ungenutzter
Ressourcen im
Alter.

Basierend auf dem Grundgedanken **Bürger für Bürger**, dient die Treuhandstiftung FUTURA dem Zweck der regionalen Förderung zukunftsweisender Projekte zur Verbesserung der Gesundheit älterer Menschen in Theorie (Wissenschaft) und Praxis insbesondere auch durch die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements.

Über die Treuhandstiftung FUTURA kann jeder durch Zustiftungen in beliebiger Höhe seinen persönlichen Beitrag dazu leisten, die Zukunft unserer Gesellschaft auf dem Weg zum Alter positiv zu gestalten, Gesundheit zu fördern, selbstbestimmtes Altern zu ermöglichen und damit die Verbesserung von Gesundheitsangeboten für ältere Menschen in der Region fördern.

Erststifter war der Würzburger Bürger Alfred Mahn, dessen Ehefrau viele Male als Patientin in der Reha-Klinik des Bürgerspitals behandelt wurde.

Stiften Sie Zukunft!

Würzburger Treuhandstiftung FUTURA

IBAN: DE71 7905 0000 0046 0051 87

BIC: BYLADEM1SWU

Sparkasse Mainfranken Würzburg

Kooperation zwischen Bürgerspital und Universitätsklinikum Würzburg

Die Einrichtung

Die neurogerontopsychiatrische Tagesklinik ist eine interdisziplinäre, multiprofessionelle Einrichtung, entstanden durch Zusammenarbeit der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (Univ.-Prof. Dr. J. Deckert) und die Klinik und Poliklinik für Neurologie (Univ.-Prof. Dr. J. Volkmann). Sie befindet sich seit 2011 in den Räumlichkeiten des Bürgerspitals und kooperiert eng mit dem Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital (Dr. M. Schwab).



Indikation

Behandlungsschwerpunkte sind die Behandlung von Patienten mit Depressionen in höherem Lebensalter und von Patienten mit Parkinson-Erkrankung. Es können aber auch Patienten mit anderen neuropsychiatrischen Erkrankungen in höherem Lebensalter behandelt werden. Patienten mit schwerer kognitiver Beeinträchtigung können wir allerdings leider nicht tagesklinisch behandeln.

Konzept

Durch das multiprofessionelle Team aus Neurologen, Psychiatern, Fachpflegern, Logopäden, Psychologen und Sozialpädagogen und die enge Kooperation mit dem Team des Geriatriezentrums, bestehend aus Internisten, Geriatern, Physio- und Ergotherapeuten, sind wir in der Lage, ein umfangreiches Angebot vorzuhalten.

Es werden krankheitsspezifische und altersspezifische, krankheitsübergreifende Einzel- und Gruppentherapien angeboten.

Durch die teilstationäre Behandlung bleibt der Patient im gewohnten Umfeld und kann Erlernendes im Alltag erproben und festigen.

Therapieangebote im Einzelnen:

- Medikamentöse Therapieeinstellung und -optimierung
- Bei Parkinsonpatienten Einstellung von Hirnschrittmachern und die Optimierung von Medikamentenpumpen
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Psychotherapie
- Entspannungstraining
- Stressbewältigung
- Kognitives Training
- Sozialpädagogische Betreuung
- Alltagstraining

Ansprechpartner

Sekretariat

Telefon: 0931 201 76062

Oberärztin

Dr. Alexandra Herr (Psychiatrie)

E-Mail: Herr_a@ukw.de

Telefon: 0931 201 76064

Oberärztin

Dr. Christine Daniels (Neurologie)

E-Mail: Daniels_c@ukw.de

Telefon: 0931 201 76062

Unser Expertentipp für Sie: Sturzprävention in den eigenen vier Wänden

Im Haushalt verbergen sich oft Sturzrisiken. Neben fehlender Kraft und Balance gibt es auch „äußere“ Faktoren, die ein Sturzrisiko darstellen können. Diese zu beseitigen, ist ein wichtiger Schritt, um sich sicher im Haushalt zu bewegen. Was können Sie selbst tun?

Denken Sie zuerst an Ihr Wohnzimmer. Hier sollten keine Stolperfallen im Weg sein. Achten Sie überall auf freien Durchgang. Verlegen Sie Kabel an der Wand entlang, Ihre Teppiche und Läufer sollten Sie mit Teppichklebeband fixieren und rutschfeste Teppichunterlagen anbringen. Lassen Sie keine unnötigen Gegenstände im Weg und auf dem Flur stehen und achten Sie auf gute Beleuchtung.

Kommen Sie als nächstes zu Ihrem Schlafzimmer. Hier ist es wichtig, dass Sie den Lichtschalter vom Bett aus gut erreichen können. Hilfreich sind hier auch Bewegungsmelder – oder lassen Sie in der Nacht ein kleines Licht leuchten. Um das Bett herum sollten Sie sich frei bewegen können.

Auch im Badezimmer befinden sich einige kritische Bereiche. Die Fliesen sind oft rutschig.



Wischen Sie deshalb Flüssigkeiten, Cremes oder Seife, die auf den Boden gelangen, sofort auf. Hilfreich sind hier Antirutschmatten und Haltegriffe. Befestigen Sie sichere Haltegriffe vor und in der Dusche und Badewanne. Eine bodengleiche Dusche mit Duschsitz und rutschfestem Bodenbelag ist am sichersten. Achten Sie auch im Badezimmer auf gute Beleuchtung.

Die Treppen im und vor dem Haus müssen ebenfalls gut beleuchtet sein. Bringen Sie hier auf beiden Seiten Handläufe an und benutzen Sie rutschfesten Bodenbelag.

Besonders risikoreich sind Stellen im Haus, die sich weit oben befinden. Steigen Sie auf keinen Fall auf Stühle und Hocker. Eine stabile und sichere Haushaltsleiter mit Haltegriff bietet hier mehr Halt. Wenn es Ihnen möglich ist, sollten Sie für Situationen wie Gardinen auf- und abhängen, oder Glühbirnen ein- und ausdrehen, lieber Verwandte oder Bekannte um Hilfe bitten.

Ziehen Sie auch in der Wohnung feste, flache Schuhe an und achten Sie auf gute Sicht. Lassen Sie Ihre Augen regelmäßig beim Augenarzt kontrollieren. Führen Sie Ihre Alltagstätigkeiten ruhig und konzentriert aus und lassen Sie sich nicht dabei ablenken.

Sie sehen, dass Sie einige Sturzrisikofaktoren selbst beseitigen können. Für Ihre körperliche Fitness empfehle ich Ihnen ein spezielles Training zur Sturzprävention. Wir bieten Ihnen dafür in der Gesundheitsakademie 50+ den Präventionskurs „Sturzprophylaxe – zur Verbesserung von Kraft und Balance ab 70“ an. Bleiben Sie auf den Beinen!

Anke Beyer, Physiotherapeutin und Sturzpräventionstrainerin

„Servicestelle Sturzprävention / chronischer Schwindel“

Gleichgewichtsstörungen, zum Teil mit Schwindel, beeinträchtigen das Wohlbefinden und können zu Stürzen mit ernsthaften Verletzungen führen.

Die **Stiftung Bürgerspital** und die **Universität Würzburg** haben eine

„Servicestelle Sturzprävention“

eingerrichtet. Durch ausführliche Beratung ergänzt durch spezielle Testverfahren kann das persönliche Sturzrisiko ermittelt und geeignete Behandlungsmaßnahmen können eingeleitet werden. Der Aufbau dieses Beratungs- und Untersuchungsangebotes wurde als Modellprojekt vom **Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit** gefördert und wird mit großzügiger Unterstützung der **Robert und Margret Krick-Stiftung** weiter kostenlos wie folgt angeboten:

Persönliche Untersuchung und Beratung jeweils Dienstag 15:00 – 18:00 Uhr

durch Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner und Anke Beyer, Physiotherapeutin und Sturzpräventionstrainerin
Erforderlich ist eine telefonische Terminvereinbarung unter 0931 3503-401



Geriatrische Rehabilitation zu Hause und im Pflegeheim

Ein neues Angebot des Geriatriezentrums Würzburg im Bürgerspital

Ambulante und Stationäre Geriatrische Rehabilitation sind längst zu einem festen Bestandteil der Versorgung älter Menschen mit krankheitsbedingten funktionellen Beeinträchtigungen geworden. Ihre Wirksamkeit konnte in umfangreichen nationalen und internationalen Studien nachgewiesen werden.

Im Sozialgesetzbuch ist der Rechtsanspruch auf Geriatrische Rehabilitation gesetzlich verankert, worauf angesichts im Versorgungsalltag immer wieder zu beobachtender ungerechtfertigter Ablehnung von Rehabilitationsanträgen nicht oft genug hingewiesen werden kann.

Dennoch: Eine sachlich-fachliche Barriere zur befriedigenden Abdeckung geriatrischen Rehabilitationsbedarfs liegt auf Seiten des Patienten.

Zum Einen kann erkrankungsbedingt die Durchführung einer ambulanten oder stationären Rehabilitation nicht oder nur unter Inkaufnahme erheblicher Nachteile umsetzbar sein, zum Anderen kann für den Rehabilitationserfolg das häusliche Umfeld und die dort lebenden Bezugspersonen von solch entscheidender Bedeutung sein, dass hierauf nicht verzichtet werden sollte. In diesen Konstellationen stellt die Mobile Geriatrische Rehabilitation das geeignete Behandlungsverfahren dar.

Bei der Mobilen Geriatrische Rehabilitation wird der Rehabilitand von dem Rehabilitationsteam zu Hause bzw. im Pflegeheim aufgesucht.

Das multiprofessionelle Team besteht aus den gleichen Berufsgruppen wie bei den anderen geriatrischen Rehabilitationsformen unter Leitung eines Geriaters, der zudem eine Eingangs- und Abschlussuntersuchung bei jedem Rehabilitanden zu Hause durchführt.

Die hausärztliche Versorgung bleibt unberührt, ebenso die Grund- und Behandlungspflege.

Die mobile Rehabilitation erfolgt an mindestens 3 Tagen pro Woche.

Wie bei allen Rehabilitationsbehandlungen muss vorab ein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden.

Indikationen für die Mobilen Geriatrische Rehabilitation

- 1) Erhebliche Schädigung mentaler Funktionen (z.B. Demenz) zur Vermeidung eines Delirs in ungewohnter Umgebung
- 2) Notwendigkeit der Anwesenheit der Angehörigen/Bezugspersonen
z.B. bei erhebliche Schädigung der Stimm-, Sprech- und Sprachfunktion, z.B. durch Aphasie, schwere Dysarthrophonie oder fehlende Deutschkenntnisse
- 3) Notwendigkeit der Einbeziehung des Wohnumfeldes in die Rehabilitationsbehandlung
- 4) Transportprobleme, wie z. B. unüberwindbare Treppen, an Stelle einer ambulanten Rehabilitation
- 5) Isolationspflichtigkeit im Klinikbereich (und damit eingeschränkte Behandlungsmöglichkeit) bei MRSA, MRGN, VRE, etc.
- 6) Erhebliche Schädigung der Seh- und Hörfunktion (z.B. blinde oder taube Patienten), sodass

das vertraute und angepasste Wohnumfeld zur Unterstützung und Förderung genutzt werden muss

7) Patienten mit eingeschränkter Belastbarkeit

In einer bundesweiten Untersuchung (an 1879 Rehabilitanden) konnte die Effizienz der Mobilien Geriatrie Rehabilitation für zu Hause lebende Senioren, wie auch für Bewohner in Kurzzeit- und Langzeitpflegeeinrichtungen, nachgewiesen werden (M. Meinck · K. Pippel · N. Lübke; Z Gerontol Geriat DOI 10.1007/s00391-016-1032-2; Z Gerontol Geriat DOI 10.1007/s00391-016-1033-1).

Seit Januar 2017 bietet wir die mobile Geriatrie Rehabilitation nun auch in Würzburg an. Die ersten Erfahrungen bestätigen eindrucksvoll die Wirksamkeit.

Die Antragstellung erfolgt über den Hausarzt. Bei Fragen beraten wir Sie gerne und unterstützen auch gerne Ihren Hausarzt bei der Antragstellung.

Dr. Michael Schwab
Geriatrie Reha-Klinik
Bürgerspital
Sammelstr. 2-4,
97070 Würzburg
Tel. 0931 3503-401
Fax 0931 3503-333
Mail: schwab@buergerspital.de

Ambulante Praxen - Gesundheit auf Rezept

Das Ambulanzzentrum steht in vollem Umfang mit all seiner herausragenden technischen Ausstattung zur Behandlung auf Rezept für Krankengymnastik, Krankengymnastik am Gerät, Massage, Elektrotherapie, Ergotherapie und Logopädie zur Verfügung.



Mit einem Rezept des Haus- oder Facharztes können Patienten ihre Behandlungstermine direkt am Empfang des Geriatriezentrums in der Semmelstraße 2-4 vereinbaren. Selbstverständlich können verschiedene Rezeptbehandlungen auch kombiniert werden, sodass die gesamte Behandlung an einem Ort erfolgen kann.

Die besondere Erfahrung unseres therapeutischen Teams in der Behandlung von Arthrose, Osteoporose, Rheuma, Muskel- und Gelenkschmerzen, Gangunsicherheit und Schwindel in der zweiten Lebenshälfte kommt damit den Patienten frühzeitig zu Gute – noch bevor Komplikationen Krankenhausbehandlungen oder Operationen notwendig gemacht haben. Aber natürlich ist auch eine qualifizierte Nachbehandlung nach einer Operation wichtig, wie wir aus 20-jähriger Erfahrung in der geriatrie Rehabilitation nur

allzu gut wissen, und kann auf Rezept erfolgen. Ein besonderer Behandlungsschwerpunkt unseres Zentrums ist darüber hinaus die krankengymnastische und ergotherapeutische Behandlung des Morbus Parkinson, des Schlaganfalls mit all seinen Folgen, sowie die Behandlung von Sprach- und Schluckstörungen in der zweiten Lebenshälfte.

Neben Intensivbehandlungen – wie z.B. der LVST-BIG Therapie des M. Parkinson – sind bei diesen neurologischen Erkrankungen häufig auch systematische Rezeptbehandlungen über einen längeren Zeitraum erforderlich.



Unser Geriatriezentrum ist aktives Mitglied des Rheumazentrums Würzburg, des Muskuloskeletalen Zentrums Würzburg, des Osteologischen Zentrums Würzburg und ist über die Neurogerontopsychiatrische Tagesklinik eng mit der neurologischen Universitätsklinik und dem Zentrum für Psychische Gesundheit der Universität Würzburg vernetzt. Dies verpflichtet uns zur ständigen Fortentwicklung unserer Therapiestandards im Interesse und zum Nutzen unserer Patienten.

Weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne telefonisch unter 0931 3503-401.

Das neue Logopädiezentrum 50Plus im Bürgerspital

Die Sprache ist unser Tor zur Welt!

Ist sie krankheitsbedingt beeinträchtigt, muss rasch und intensiv fachgerecht behandelt werden. Da für die Therapie von Sprachstörungen im Alter über 50 Jahren Behandlungsplätze bislang fehlten, weitet das Bürgerspital das Behandlungsangebot ab 01.06.2018 umfassend aus.

Wir bieten im Logopädiezentrum 50Plus das gesamte Spektrum der Sprach-, Sprech-, Schluck- und Stimmtherapie an.

Behandlungen finden im Geriatriezentrum in der Semmelstraße, in allen Senioreneinrichtungen des Bürgerspitals und bei Bedarf auch per Hausbesuch in Würzburg und Umgebung statt.

Ist nach Schlaganfall der Therapiebedarf in der Regel klar zu erkennen, wird das Problem bei älteren Patienten mit Parkinson- oder anderen neurodegenerativen Erkrankungen häufig überhaupt nicht erkannt oder zumindest unzureichend therapiert.



Die spezialisierte LSVT®LOUD Therapie bei Morbus Parkinson wird, selbst bei zweifelsfreier medizinischer Indikation, selten angewandt, da qualifizierte Therapeuten nicht flächendeckend verfügbar waren und die Besonderheiten der Verordnung nicht ausreichend bekannt sind.

Schluckstörungen im Alter nehmen die Lust am Essen, führen zu Mangelernährung und schlimmstenfalls zu einer Lungenentzündung, die dann im Krankenhaus behandelt werden muss.

Was ist das Besondere am Logopädiezentrum 50Plus:

- 1) Spezialisierung auf die Altersgruppe 50Plus.
- 2) Qualifikationsprofil der Mitarbeiter einschließlich akademischer Bachelor, Qualifikation im Team.
- 3) Langjährige Erfahrung in geriatrischer und neurologischer Rehabilitation
- 4) Langjährige Erfahrung in interdisziplinärer Zusammenarbeit.
- 5) Einziges Zentrum für LSVT®LOUD Therapie für Parkinsonpatienten in Würzburg.
- 6) Einsatz apparativer Verfahren in spezifischen Therapien.
- 7) Interdisziplinäre Behandlungsmöglichkeit inklusive Ergo- und Physiotherapie im Ambulanzzentrum.

Haben Sie noch Fragen? Wir stehen Ihnen unter 0931 3503-401 gerne zur Verfügung.

Reha ohne Koffer – Ambulante Geriatrische Rehabilitation im Bürgerspital

Seit April 2005 bietet das Bürgerspital ambulante Reha im Herzen der Stadt

**Für wen ist ambulante Rehabilitation geeignet?
Patienten mit**

- Frakturen, z.B. Schenkelhalsfraktur, Wirbelkörperfraktur
- Gelenkschäden (Arthrose) und Zustand nach Gelenkersatz (z.B. Hüft- oder Knie TEP)
- Osteoporose und chronischen Schmerzen
- Gleichgewichtsstörungen und häufigen Stürzen (Sturzkrankheit)
- Schlaganfall
- Neurologischen Erkrankungen, z.B. der Parkinson-Krankheit
- Inneren Erkrankungen, z.B. Herzinfarkt, Lungenentzündung, Diabetes mellitus mit Folgeschäden
- PAVK (Durchblutungsstörungen der Beine) und Zustand nach Amputationen (Prothesentraining)
- zunehmender Immobilität und drohender Pflegebedürftigkeit durch Multimorbidität (Vorliegen zahlreicher Erkrankungen)
- allgemeiner Schwäche (Sarkopenie) nach langen Krankenhausaufenthalten oder nach schweren Operationen.

Ihr Weg zu uns in die ambulante Reha:

von zu Hause

Antrag durch den Hausarzt (Form. 60/61)

aus dem Krankenhaus

Antrag durch den Klinikarzt (GRB Antrag)

nach Genehmigung durch die Krankenkasse

melden wir uns bei Ihnen und vereinbaren gemeinsam einen Termin

Therapie

5,5 Stunden an 2–5 Tagen die Woche unter Nutzung aller Therapieangebote des Geriatriezentrums

Verpflegung

kostenlose Pausenverpflegung,
komplettes Mittagessen gegen Unkostenbeitrag

Fahrdienst

Würzburg und nähere Umgebung (kostenlos)

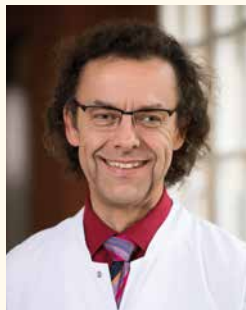
Noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!

Terminvereinbarung über 0931 3503-401 (Empfang)

Montag – Freitag 8:00 – 16:00 Uhr

Dr. Michael Schwab
Chefarzt des Geriatriezentrums und Altersmediziner;
0931 3503-131
nach Vereinbarung



Dr. Michael Schwab
Chefarzt

Der Beckenboden, das unbekannte Organ

Das Wunder der menschlichen Evolution wird entscheidend durch den aufrechten Gang geprägt. Nur durch ein kompliziertes Zusammenspiel vieler Sinnesorgane, Muskeln und Gelenke kann dieser aufrechte Stand, der den freien Einsatz unserer Arme und Hände zulässt, überhaupt ermöglicht werden.

Störungen dieses fein abgestimmten Systems – die gehäuft im Alter auftreten – haben fatale Folgen für die betroffenen Menschen. So kann es zu Stürzen mit ernsthaften Verletzungen bis hin zum dauerhaften Verlust der selbstständigen Gehfähigkeit führen.

Aus diesem Grund haben wir uns seit Jahrzehnten auf die Diagnostik Sturzprävention/Schwindelabklärung (siehe Seite 37, Servicestelle) und die wissenschaftlich fundierte Therapie mittels Kursangeboten, Rezeptbehandlung und stationärer, ambulanter und mobiler geriatrischer Rehabilitation spezialisiert. Wir haben ein paar praktische Tipps zur Sturzvermeidung zu Hause für Sie auf Seite 35 zusammengefasst.

Die herausragende Bedeutung der Rumpfkontrolle ist vielen Laien und auch so manchen Ärzten weit weniger bewusst. In dem in Fachkreisen „Cor Control“ bezeichneten Funktionsgefüge spielt der Beckenboden mit seinen Muskeln, Faszien und sonstigen Bindegewebsstrukturen eine zentrale Rolle.

Der Lebensstil in westlichen Industrienationen ist auf fatale Weise „beckenbodenfeindlich“ – das geht so weit, dass ein Großteil der Menschen in unserer Gesellschaft den eigenen Beckenboden

nicht einmal mehr wahrnehmen, geschweige denn bewusst ansteuern und einsetzen können.

Die gute Nachricht ist: Durch spezielle Aufmerksamkeitsübungen und Trainingsverfahren kann der Beckenboden „wiederentdeckt“ und trainiert werden, damit dieser seine wichtigen Aufgaben bei Haltung, Bewegung und vor allem Kontrolle einer Blasenschwäche oder Stuhlentleerungsproblemen wieder erfolgreich übernehmen kann.

Während bei Frauen Kontinenzprobleme (Schwierigkeiten beim Wasserhalten, insbesondere beim Husten, Pressen, Niesen und Springen) ein häufiges klinisches Symptom der beginnenden Beckenbodenschwäche sind, stehen bei Männern häufig am Anfang Potenzprobleme – wobei bei begleitender Prostataproblematik, insbesondere nach operativen Eingriffen, auch bei Männern die Urininkontinenz zum belastenden Symptom werden kann.



Neben der traditionellen Beckenbodengymnastik wurde in langjähriger Entwicklungs- und Erprobungsarbeit durch ein multiprofessionelles Team eine Wirksamkeitsstudie, funktionelle Beckenboden-Sphinkter-Therapie nach dem sogenannten Tanzberger Konzept entwickelt.

Unter Verzicht auf Medikamente kann durch fachlich angeleitete Übungen bereits vorbeugend der Beckenboden gestärkt werden. Gibt es schon Symptome der Blasenschwäche, können diese wirksam behandelt werden. Dies konnte in kontrollierten wissenschaftlichen Studien eindeutig belegt werden.

Zentrale Behandlungselemente sind:

- 1) die funktionelle Bewegungslehre nach Klein-Vogelbach
- 2) die Atemlehre unter Einsatz des Zwerchfells als Gegenmuskel zum Beckenboden
- 3) die kognitive Verhaltenslehre mit den Prinzipien der klassischen Konditionierung, der paradoxen Intervention und Verfahren zur Angstbewältigung
- 4) Aspekte der mentalen Repräsentation
- 5) Wahrnehmungsschulung

Durch das Training in einer fachlich angeleiteten Gruppe kommen der wertvolle Erfahrungsaustausch untereinander und die Freude am gemeinsamen Üben sowie an der erzielten, spürbaren Besserung hinzu.

Ein entsprechendes Kursangebot finden Sie auf Seite 12.

Die **GESUNDHEITS**AKADEMIE 50PLUS bietet:

- 1) Informationsveranstaltungen zum Thema **vorbeugende Gesundheitsförderung durch Kraftaufbau.**
- 2) Vorträge und Seminare zum Thema **Muskelaufbau-therapie bei verschiedenen Erkrankungen.**
- 3) **Persönliche Beratung und Messung zur Ermittlung des Muskelfunktionszustandes** zur Abschätzung des persönlichen Risikos im Rahmen von Aktionstagen und im Rahmen der „Servicestelle Sturzprävention“ nach telefonischer Anmeldung.

Eine Übersicht der Angebote finden Sie in diesem Heft.

Weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne telefonisch unter 0931 3503-401 per Rückruf.



Persönliche Beratung zu Seniorenheimen, Seniorenwohnstiften, ambulantem Dienst und Tagespflege Villa Schenk

Seniorenheime

- Ehehaltenhaus / St. Nikolaus
Virchowstraße 28, 97072 Würzburg
- Hueberspflege
Kapuzinerstraße 4, 97070 Würzburg
- St. Maria
Dürerstraße 12, 97072 Würzburg

Seniorenwohnstifte

- Robert Krick-Wohnstift
Sonnenstraße 2, 97072 Würzburg
- Seniorenwohnstift Frauenland
Valentin-Becker-Straße 9, 97072 Würzburg
- Seniorenwohnstift von Steren
Rottendorfer Str. 76, 97074 Würzburg

Kurzzeitpflege

in den Seniorenheimen (siehe oben)

Tagespflege Villa Schenk

im Seniorenheim St. Maria
Dürerstraße 12, 97072 Würzburg

Telefonische Beratung:

0931 3503-421

Persönliche Beratung:

Mo-Do 9:00 – 13:00 Uhr
Fr 9:00 – 12:00 Uhr
und nachmittags nach
telefonischer Vereinbarung
Sammelstr 2 – 4
97070 Würzburg



Claudia Faust
Seniorenberatung

TOP

REHAKLINIK

2018

GERIATRIE

FOCUS

DEUTSCHLANDS
GRÖSSTER REHA-
KLINIK-VERGLEICH



BÜRGERSPITAL

W Ü R Z B U R G

GERIATRIEZENTRUM

Semmelstraße 2–4 · 97070 Würzburg
Tel.: 0931 3503-401 · Fax: 0931 3503-488
geriatriezentrum@buergerspital.de