

Mobil im Alter – Die Aktion Gesunder Rücken e. V. zeichnet Alltagshelfer für Senioren aus

Zwar sorgen Gelassenheit und Lebenserfahrung im Alter für Entspannung – nachlassende Kräfte und körperliche Einschränkungen allerdings können den Alltag schnell zur Belastungsprobe werden lassen. Doch gerade für Senioren ist eine aktive Freizeitgestaltung wichtig. Zudem wollen die Gelenke bewegt werden. Getreu dem Motto „Wer rastet, der rostet“, sorgt moderate Aktivität für die nötige Fitness und Bewegungsfähigkeit. Um bis ins hohe Alter mobil zu bleiben, sind neben einem gesunden Lebenswandel mit ausgewogener Ernährung auch die Vermeidung von Übergewicht und regelmäßige Bewegung entscheidend. Zusätzlich gibt es zahlreiche Alltagshelfer, die dabei helfen, fit und beweglich zu bleiben. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat diese – mit Hilfe unabhängiger medizinischer Gremien - auf Herz und Nieren geprüft und ergonomisch sinnvolle Produkte mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet.

Rollatoren bieten Sicherheit und komfortable Fortbewegung

Soziale Kontakte wie gemeinsame Unternehmungen mit Gleichgesinnten, Treffen mit der Familie oder kulturelle Angebote bereichern den Alltag, halten jung und senken das Demenzrisiko. Doch mit eingeschränkter Mobilität werden diese Aktivitäten zur Herausforderung, wenn nicht sogar unmöglich. Rollatoren leisten hier wertvolle Unterstützung. Sie ermöglichen Menschen mit begrenzten Bewegungsmöglichkeiten mobil zu bleiben. Ein gutes Beispiel für ein hohes Maß an Sicherheit und Komfort sind Rollatoren von Topro, die das Gütesiegel der AGR „Geprüft & empfohlen“ tragen. Die Gehhilfen lassen sich aufgrund ihres geringen Gewichts leicht rangieren. Eine Ankipphilfe erleichtert zudem das Überwinden kleiner Hindernisse wie Bordsteinkanten. Für besonderen Komfort sorgen die zahlreichen Anpassungsmöglichkeiten der Rollatoren. Denn durch die individuellen Einstellungen können Fehlhaltungen und Beschwerden, wie Rückenschmerzen, deutlich gesenkt und die Mobilität erhalten werden. Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/rollator.

Schwingen hält Geist und Körper fit

Regelmäßige Bewegung hält die Gelenke beweglich sowie den Körper und Geist fit. Gerade im Alter ist dabei weniger die Intensität und Dauer des Trainings entscheidend, als vielmehr die Kontinuität. Eine geeignete Möglichkeit regelmäßige, seniorengerechte Bewegung in den Tagesablauf zu integrieren, ist das sanfte Schwingen auf einem Minitrampolin. Die AGR-zertifizierten, seilringgefederten Minitrampoline von bellicon überzeugen durch einen hohen Spaßfaktor und haben gleichzeitig einen großen therapeutischen Nutzen. Sie trainieren nicht nur die Rückenmuskulatur, sondern auch das Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich wird der Knochenstoffwechsel angeregt, was der Entstehung einer Osteoporose entgegenwirkt. Zusätzliches Plus: Auch Koordination und Gleichgewichtssinn werden beim sanften Schwingen auf dem Trampolin gefördert. Die Minitrampoline werden für Menschen jeden Alters und selbst bei Bewegungseinschränkungen empfohlen. Optional sorgt ein montierbarer Haltegriff für zusätzliche Stabilität und Sicherheit bei der Nutzung. Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/trampolin.

Relax- und Aufstehsessel mit Komfort

Wenn es im Leben zunehmend ruhiger zugeht, gewinnt das Wohnzimmer und besonders die bevorzugte Sitzgelegenheit an Bedeutung. Tendenziell verbringen Senioren mehr Zeit in den eigenen vier Wänden als junge Menschen und auch die Sitzdauer nimmt deutlich zu.

Ungeeignete Sitzmöbel können dann schnell schmerzhafte Verspannungen und Rückenschmerzen verursachen. Entscheidend ist, dass der Sessel zum Nutzer passt und sich an seine körperlichen Voraussetzungen anpassen lässt. Sowohl Rückenlehne als auch Fußstütze sollten bis in die Liegeposition verstellbar sein. Der Rücken sollte dabei mindestens bis zur Schulterhöhe unterstützt werden. Optimal ist eine höhere Lehne, die auch den Kopf abstützt. Besonders für Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit sind optional eine zusätzliche Aufstehhilfe, spezielle Verstellmöglichkeiten zur Druckentlastung sowie intelligente Bewegungssysteme sinnvoll. All diese Kriterien erfüllen die Sessel von Fitform und Himolla, weshalb sie mit dem Gütesiegel der AGR zertifiziert sind. Weitere Infos unter: agr-ev.de/relaxsessel bzw. www.agr-ev.de/aufstehsessel.

Verbesserter Schlaf für Pflegebedürftige

Auch im Liegen haben ältere Menschen meist besondere Bedürfnisse. Oberste Priorität für einen erholsamen Schlaf hat die optimale Unterstützung der Wirbelsäule. Gleichzeitig muss die Matratze eine ausreichende Druckentlastung gewährleisten und Eigenbewegungen fördern. Nur so kann der Körper im Bett ausreichend regenerieren und falsche Belastungen sowie Druckstellen können verhindert werden. Auch ergonomische Verstellfunktionen wie das Erhöhen des Kopfteils sind empfehlenswert. Die AGR-zertifizierten Therapiematratzen von Thomashilfen bieten älteren Menschen sowie Schmerz-, Dekubitus-, Parkinson- und Demenzpatienten die nötige Unterstützung und ermöglichen einen regenerativen Schlaf. Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/therapiematratzen.

Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter www.ruecken-produkte.de.