

# Spitex Heitersberg unterstützt Menschen auch durch persönliche Aktivierung

Ein Bericht von Melanie Kübrich, Pflegefachfrau HF Psychiatrie

## Aktivierung und psychische Gesundheit im Alter.

Das Alter ist eine Lebensphase, die mit zahlreichen Herausforderungen und auch Chancen verbunden ist. Neben körperlichen Veränderungen spielt die psychische Gesundheit eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden älterer Menschen. Aktivierung, verstanden als Förderung körperlicher, geistiger und sozialer Aktivität, kann einen entscheidenden Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung der psychischen Gesundheit leisten.



DIE AKTIVIERUNGSGRUPPE DER SPITEX KREIERT FEINE WEIHNACHTSGUETZLI

## Welche Möglichkeiten gibt es, wenn Menschen nicht mehr mobil sind oder allein leben?

Ein erster Schritt dazu ist das Annehmen von Unterstützung.

Die Spitex Heitersberg bietet bei alters- und behinderungsbedingten Einschränkungen diverse Aktivitäten an, wie das Ermöglichen von sozialen Interaktionen, Bewegungsangebote und geistige Anregung in Form von Konzentrationsübungen, Gedächtnistrainings und das Vermitteln von externen Hilfsangeboten. Einmal im Monat findet für

## Wie bleibe ich im Alter körperlich und psychisch fit?

Mit zunehmendem Alter nehmen oft Mobilität und soziale Kontakte ab, was das Risiko von Isolation, Depression und kognitiven Beeinträchtigungen erhöhen kann. Verschiedene Aktivitäten, wie geregelte Tagesabläufe vorab definieren, regelmässige Bewegung draussen, Kontakte mit Gleichgesinnten pflegen und sich regelmässig zum Austausch treffen, tragen dazu bei, die körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten. Auch neue Verantwortlichkeiten übernehmen, wie beispielsweise Tiere betreuen, Freiwilligenarbeit, Arbeit mit Kindern, generationenübergreifende Tätigkeiten helfen, körperlich und geistig fit zu bleiben.

Klienten und Klientinnen der psychiatrischen Spitex zusätzlich ein Programm für gemeinsame Aktivitäten (drinnen oder draussen) statt.

## Das Alter als erfüllte und bereichernde Lebensphase.

Aktivierung ist ein zentraler Faktor, um die psychische Gesundheit im Alter zu fördern und Lebensfreude zu bewahren. Sie bietet älteren Menschen die Möglichkeit, aktiv und selbstbestimmt zu bleiben. Durch ein bewusstes Eingehen auf die Bedürfnisse dieser Altersgruppe kann eine Gesellschaft dazu beitragen, das Alter als erfüllte und bereichernde Lebensphase zu gestalten.

## SPITEX-NOTRUF

Hilfe auf Knopfdruck  
ab CHF 58.00 pro Monat.

Überall für alle  
**SPITEX**  
Heitersberg

Mehr Informationen:  
Spitex Heitersberg, Tel. 056 481 70 80  
[www.spitex-heitersberg.ch](http://www.spitex-heitersberg.ch), [info@spitex-heitersberg.ch](mailto:info@spitex-heitersberg.ch)

**Haben Sie Fragen?**  
Rufen Sie uns an:  
Telefon 056 481 70 80  
oder besuchen  
Sie uns im Internet:  
[www.spitex-heitersberg.ch](http://www.spitex-heitersberg.ch)