Liebe Mitarbeiter der Häuslichen Hilfen, 07.04.2020

hier kommt ein Osterbrief für Sie. Ich versuche alle 1-2 Wochen einen Brief für Sie zu formulieren, um Sie mit neuen Informationen und Ideen zu versorgen und Ihnen zu versichern, dass ich Sie alle vermisse und mich auf ein Wiedersehen freue. Aber bis dahin müssen wir den Kontakt z.B. über meinen Rundbrief aufrechterhalten. Unser heutiges Thema sind ein paar Gedanken und Tipps zum Sport mit Ihren Senioren.

Besonders wichtig ist mir heute der Sport für die Lunge, das Lungentraining. Wir erreichen damit, dass die Lunge des Älteren auch in den Endstrecken, den Lungenbläschen, geöffnet wird und dem Sauerstoffaustausch zur Verfügung steht. Also sind Übungen zum tiefen Einatmen gefragt. Ideal ist der Lungentrainer mit den 3 Bällen, aber nur ein Teil von Ihnen hat die Ausbildung dazu gehabt. Deswegen bekommen Sie eine Anweisung für Lungentraining mit einfachen Hilfsmitteln. Dieses Übungsblatt wurde von der Freundin von Frau Zietz erstellt und uns zur Verfügung gestellt. Dafür herzlichen Dank und Frau Zietz grüßt sie alle herzlich. Und vielen Dank Frau Blessing-Kreiß.

Wenn man den Schutz des alten Menschen vor Corona Lungenschäden durch Lungentraining vorstellt, dann bleibt abschließend dazu meine Überzeugung auszudrücken, dass Lungentraining vor einer Corona Lungenentzündung schützen kann. Geben Sie eine Kopie des Arbeitsblattes an die Senioren weiter und starten Sie mit ihnen einen gemeinsamen Versuch von Übungen über das Telefon.

Es wird schon seit Jahren eine exzellente Gymnastik im Fernsehen präsentiert. Es ist die Telegymnastik des Bayerischen Rundfunks. Die Sendung kommt täglich, bis auf Sonntag, jeweils um 7:20 Uhr und 8:30 Uhr (Information von Frau Gerhardt, Seniorenbüro Rödental). Auch hier könnte eine Möglichkeit darin bestehen, dass Sie sich mit Ihren Senioren zu dieser Zeit am Telefon verabreden und mit ihnen gemeinsam Gymnastik betreiben. Das wird ein besonderer Spaß sein, wenn der Hörer dabei runterfällt. Man kann das Telefon auf laut stellen oder mit Kopfhörer arbeiten. Ihre Kinder oder Enkel helfen bestimmt gerne.

Noch ein paar Gedanken über Corona Pandemie und Senioren. Sie stammen aus einigen der vielen Beiträge aus dem Internet und sind von mir umgeschrieben:

*Alte und junge Menschen unterscheiden sich in der Reaktion auf unser Corona Thema. Viele alte Menschen verfügen über eine hochreflektierte Lebenserfahrung. Sie kennen aus ihrer persönlichen Geschichte Grenzsituationen wie den Krieg und andere. Sie haben dadurch noch Vertrauen auf eine gute Zukunft und eine Hoffnung auf einen letztlich positiven Ausgang ausgebildet. Diese besondere Erfahrung zeichnet viele alte Menschen aus. Ihre psychische Widerstandsfähigkeit darf nicht unterschätzt werden.*

*Welche besonderen Bedürfnisse haben alte Menschen in unserer Situation?*

*Alte Menschen sind darauf angewiesen, genaue Informationen zu erhalten: wovor soll geschützt werden? Warum sind bestimmte Maßnahmen notwendig? Für die Aussage, dass diese Maßnahmen besonders ihrem Schutz dienen, sind sie empfänglich und dankbar. Wichtig für alte Menschen ist zudem die Bestätigung, dass sie ein bedeutsamer Teil unserer Gesellschaft, der Familie, der Freunde wie auch der außerfamiliären Netzwerke sind. Die Vermittlung dieser Erfahrung bedeutet in ihrer Situation Hoffnung, Lebensqualität, Wohlbefinden und Widerstandsfähigkeit. Das spielt für ältere Menschen eine wichtige Rolle und wir sollen es hoch bewerten.*

Mit einem gesegneten Osterfest Euer

Dr. Wolfgang Hasselkus, Seniorenbeauftragter des Landkreises Coburg

wolfgang.hasselkus@outlook.de