Presseinformation

6. April 2017

7. April ist Weltgesundheitstag: Auch im Alter in Bewegung bleiben

LR Schwarz: Vielfältige, moderate Bewegungs-Angebote in Pflegeheimen, um mittendrin im Leben zu bleiben

„Wer bis ins hohe Alter körperlich aktiv ist und in Bewegung bleibt, kann damit die Lebensqualität deutlich verbessern. Das belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Auch ältere Menschen dürfen und können, ja sollten sich sportlich betätigen. Die NÖ Landespflegeheime bieten deshalb für ihre Bewohnerinnen und Bewohner die unterschiedlichsten Angebote, von abwechslungsreichen Alltagstätigkeiten über sportliche Aktivitäten bis hin zu speziellen Bewegungsprogrammen", hält Sozial- und Senioren-Landesrätin Mag. Barbara Schwarz anlässlich des morgigen Weltgesundheitstages fest.

„Möglichst viel moderate Bewegung im Alltag und hauswirtschaftliche Tätigkeiten sollen die Beweglichkeit der Bewohnerinnen und Bewohner ebenso erhalten wie regelmäßige Bewegungsrunden und Spaziergänge. Schon kleine Fortschritte können das Wohlbefinden und die Lebensfreude wesentlich verbessern", ist die Landesrätin überzeugt. Viele der regelmäßigen Bewegungsangebote finden in der wärmeren Jahreszeit in den meist großzügigen Gärten bzw. Therapiegärten der Landespflegeheime statt. Viele Häuser verfügen auch über modern ausgestattete Ergo- und Physiotherapieräumlichkeiten, in denen spezielle Trainingsprogramme angeboten werden.

Ziele für eine Gesundheitsförderung auch im höheren Alter seien die Förderung vorhandener Fähigkeiten und Ressourcen, die Vermeidung von (weiteren) Funktionseinschränkungen, der Erhalt von Selbstständigkeit und einer aktiven Lebensgestaltung und vor allem subjektives Wohlbefinden, erklärt Schwarz. Die Themen Bewegung, Vorsorge und Gesundheit sind auch wichtige Bestandteile der Senioren-Initiative „Mittendrin im Leben". „So werden in Veranstaltungen, Wettbewerben und Broschüren zahlreiche nützliche Tipps rund um das Thema Gesundheit gegeben und Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher mit 60 plus zu mehr Bewegung angespornt", erklärt Schwarz.

Nähere Informationen: Büro LR Schwarz, Mag. (FH) Dieter Kraus, Telefon 02742/9005-12655, E-Mail dieter.kraus@noel.gv.at.