

Für jedes Alter und alle Gewichtsklassen

Aquatraining ist der Schlüssel für eine moderne Gesundheitsvorsorge



Aquatraining - Bewegungen werden gegen den Wasserwiderstand mit zusätzlichen Geräten wie Aquahandschuhe, Beinschwimmer und Handeln ausgeführt, um die Kräftigung der Muskulatur zu verbessern. Foto: Salina GmbH

Das moderne Aquafitness-Training hat sich im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik weiterentwickelt und findet durch etliche Aerobic- und Pilates-Elemente Freunde und Anhänger, quer durch alle Zielgruppen hinweg. „Ich nutze das Aquatraining seit vielen Jahren um Spitzensportler besser auf Wettkämpfe vorzubereiten, denn hier können die Athleten in intensiven Kurzeinheiten alle Muskelpartien, Arme, Beine, Po und Rumpf trainieren.

Der Wasserwiderstand und Auftrieb, kombiniert mit verschiedenen Trainingsgeräten, liefert dabei die ideale Trainingsumgebung, um die Ausdauer oder gezielte Muskelpartien in einer sehr gelenkschonenden und sicheren Trainingsumgebung zu trainieren.“ so Halil Senpinar, Sportphysiotherapeut des Deutschen Olympischen Sportbundes. Genau diese Eigenschaften machen das Aquatraining auch für ganz andere Zielgruppen interessant, denn Halil Senpinar bietet die Aquakurse auch für Menschen mit degenerativen Erkrankungen wie Arthrosen, nach Gelenkoperationen oder für übergewich-

tige Menschen an. „Mit dem Aquatraining bieten wir diesen Patientengruppen eine Möglichkeit des gezielten Trainings, ohne dass die ohnehin schon beeinträchtigten Gelenke geschädigt werden. Diese müssen im Wasser nämlich nur noch 10% des eigenen Körpergewichtes tragen“, so Senpinar.

Wer gleichzeitig etwas für seine Figur machen möchte, findet bei Aquatraining ebenfalls beste Voraussetzungen, denn durch die Wärmeleitfähigkeit des Wassers wird der Stoffwechsel stark angekurbelt, sodass der Körper im Wasser deutlich mehr Kalorien verbrennt, als dies bei einem Training an Land der Fall wäre.

Wer selbst etwas für seine Ausdauer und Figur zu unternehmen möchte bzw. unter Knie-, Hüft- oder Gelenksbeschwerden leidet, kann sich telefonisch von dem Team um Halil Senpinar beraten lassen oder sich direkt zum nächsten Aquakurs in Baden-Baden anmelden.

Halil Senpinar, Salina Baden-Baden, www.salina-baden-baden.de, Tel.: 07221 / 39 89 590

Betreutes Wohnen für alte Menschen in Familien

Nicht zu Hause und doch daheim

Nachgefragt bei Heike Schaal von der Herbstzeit.

Frau Schaal, was bietet die Herbstzeit gGmbH an?

Wir bieten alten Menschen eine Alternative zum Pflegeheim, d.h. wenn es nicht mehr möglich ist allein zu Hause zu leben, bieten wir einen Platz in einer Gastfamilie an und begleiten dieses Zusammenleben. Wir sind im gesamten Ortenaukreis und im Landkreis Emmendingen tätig.

Können die Senioren auf Dauer oder nur vorübergehend dort wohnen? Natürlich auf Dauer.

Kann man auch in eine Familie ziehen, wenn man schon pflegebedürftig ist?

Selbstverständlich, wir vermitteln auch pflegebedürftige Menschen mit Pflegestufe II und III.



Eine Alternative zum Pflegeheim - Pflegefamilie eine neue Chance.

Fotos: Herbstzeit gGmbH

dieser Mensch braucht, was ihm wichtig ist, und was er gerne mag. Haben wir eine passende Gastfamilie frei, gibt es ein Kennenlernen in der Familie. Wenn sich Gastfamilie und

Wer finanziert das Ganze und wie viel kostet es? Die Kosten liegen meist unter denen eines Pflegeheims. Wenn der alte Mensch kein ausreichendes Einkommen und Vermögen hat, klären wir die Kostenübernahme mit dem Landratsamt.

Wie sieht die Begleitung durch den Fachdienst aus, wenn das Probewohnen vorbei ist?

Wir kommen regelmäßig in die Gastfamilie. Am Anfang sind wir wöchentlich dort. Wenn alles gut läuft besuchen wir Familie und BewohnerIn ca. alle 3 Wochen. Bei Bedarf natürlich auch öfters. Wir besprechen mit der Gastfamilie, welchen Entlastungsangebote für sie hilfreich sind z.B. eine Tagespflege.

Was sind das für Familien, die sich als Gastfamilie zur Verfügung stellen?

Man kann sich darunter alle Lebensformen vor-

stellen, also Alleinstehende, Paare, Familie mit Kindern. Unsere Gastfamilien haben bereits Pflegeerfahrung, entweder beruflich z.B. Altenpflegerin, Krankenschwester oder sie haben bereits mehrere Jahre privat gepflegt.

Haben Angehörige ein Mitspracherecht bei der Auswahl der Familie und können sie ihre Angehörigen dort besuchen?

Darauf legen wir großen Wert. Uns ist es wichtig, dass die Angehörigen ein gutes Gefühl haben, ihre Mutter oder Vater in diese neue Familie gehen zu lassen.

Es gibt diesen Dienst nun seit 5 Jahren, wie sind die Erfahrungen?

Sehr gut, uns macht die Arbeit sehr viel Freude. Derzeit betreuen wir 25 alte Menschen in Gastfamilien.



Pflegefamilien für Senioren vermittelt die Agentur »Herbstzeit« von Heike Schaal.

Wie geht das Ganze von Statten?

Zuerst lernen wir den alten Menschen oder dessen Angehörigen kennen. Wir bringen in Erfahrung, wie viel Pflege und Betreuung

alter Mensch sympathisch sind, vereinbaren wir ein Probewohnen von ca. 2-3 Wochen. Verläuft dieses erfolgreich, kann nach Abklärung der Finanzen, der alte Mensch dort einziehen.

Infos

Haben Sie allgemeine Fragen zum Betreuten Wohnen für alte Menschen in Gastfamilien oder wünschen Sie weitere Informationen? Tel.: 0781 / 127 865 100 oder im Netz www.herbstzeit-bwf.de

Die „Persönliche Assistenz“ – ein besonderes Angebot von KWA Club

Begleitung im Alltag

KWA Club erfreut sich immer größerer Beliebtheit, denn im Laufe seines fast zehnjährigen Bestehens wurde die Dienstleistungspalette regelmäßig erweitert. Ziel von KWA Club ist es, zu Hause lebenden Senioren Angebote zu machen, die sie in ihrer Eigenständigkeit unterstützen und ihnen ein Gefühl von Sicherheit geben – und damit mehr Lebensqualität. Senioren, die beispielsweise allein leben und keine Angehörigen haben, die sich um sie kümmern können, nehmen gerne die

Leistungen der „Persönlichen Assistenz“ in Anspruch: Manche benötigen eine Begleitung zum Arzt, andere brauchen Hilfe im Haushalt oder jemanden, der ihre Einkäufe erledigt, weil sie nicht mehr so gut zu Fuß sind oder gerade mit einer Grippe im Bett liegen. „Häufig werden unsere Mitarbeiterinnen auch zu Senioren gerufen, die gerade aus dem Krankenhaus entlassen worden sind, und sich zu Haus noch richtig auskurieren müssen“, sagt Karin Ihringer, Leiterin KWA Kundenbetreuung



Das Angebot der „Persönlichen Assistenz“ wird von den Clubmitgliedern gerne in Anspruch genommen, immer öfter auch als Begleitung auf Reisen. Foto: KWA

und KWA Club. „Für diese Zeit kann die Unterstützung durch eine Persönliche As-

istentin sehr hilfreich sein und die Genesungszeit durchaus verkürzen. Und

Senioren, die wenig Kontakte haben, sind oft schon froh, für ein oder zwei Stunden Gesellschaft zu haben“, so Ihringer.

Persönliche Assistentinnen betreuen Senioren aber nicht nur zu Hause, sie begleiten die KWA Clubmitglieder oder Bewohner auf Wunsch auch auf Reisen. Das werde immer häufiger in Anspruch genommen,

denn heutzutage seien die älteren Menschen ja viel mobiler als früher. Und mit einer kompetenten Begleitperson an ihrer Seite fühlten sie sich sicherer. Ein Beispiel: Sie möchten an einem Treffen alter Klassenkameraden teilnehmen, leben heute aber weit entfernt von Ihrem früheren Heimatort? Dank dem Angebot der „Persönlichen Assistenz“ kein Problem mehr.

Infos

Ausführliche Informationen über die „Persönliche Assistenz“ lassen wir Ihnen gerne unverbindlich zukommen. Telefonisch erreichen Sie KWA Club unter 01805 / 5922582.