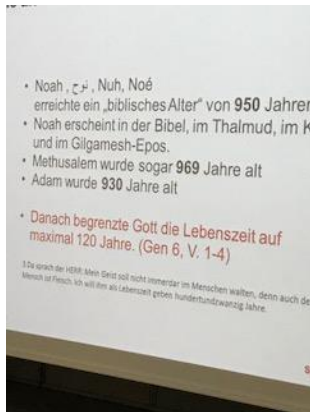


Rückblick: Roldies Treff vor Ort am 13. März 2018

Durchführungsort: **Wohn- und Pflegezentrum Tertianum Letzipark in Zürich**

Thema des Nachmittags: **«Gesund bleiben im Alter»**



Hans Georg Koch, Leiter angewandter Wissenstransfer der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung SPV erörtere das Thema aus medizinischer Sicht. Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen und ein jährlicher Checkup im Ambulatorium sind unerlässliche Massnahmen, um frühzeitig auf negative Langzeiteffekte von Querschnittlähmung wie beispielsweise die Überbeanspruchung von Gelenken, Osteoporose, Dekubitus, schwächere Immunabwehr etc. zu reagieren.

Im empfehlenswerten Buch «Vorsorge und Nachsorge» von R. Spreyermann/F. Michel werden die wichtigsten Themen ausführlich beleuchtet:

- Neurologie: Kraft, Reflexe, Spastik
- Orthopädie: Wirbelsäule, Rückenmuskulatur, Sitzposition, Schultern
- Urologie: Blasenfunktion, Darmfunktion, Hämorrhoiden, Analprolaps, Urolithiasis, Infekte
- Medizin: Adipositas, Krebsvorsorge, Diabetes, koronare Herzkrankheit
- Prävention: Blase, Nieren, Gallenblase, Lipidprofil, Lungenfunktion etc.
- Sozial: Integration, Hilfsmittelversorgung, Versicherung

Auch die ausgewogene Ernährung trägt massgeblich zu mehr Gesundheit im Alter bei:

- Gewicht halten (BMI <25), Übergewicht abbauen (BMI>30)
- Tägliche Bewegung
- Genügende Flüssigkeitszufuhr
- Täglich Eiweiss und kalziumhaltige Nahrungsmittel
- Reichlich Früchte und Gemüse
- Vitamine im Auge behalten

Daniela Gantner, die Geschäftsführerin des Wohn- und Pflegezentrums Letzipark führte die Gruppe anschliessend durchs Haus. Das Angebot des Letziparks beinhaltet das Wohnen in einer eigenen Wohnung mit individueller Unterstützung in Haushalt oder Pflege oder aber auch völlig unabhängig von den Leistungen des Hauses sowie eine Pflege- und eine Demenzabteilung. Zudem bietet das Haus auch eine eigene Abteilung für Huntington-Patienten an. Die Institution legt viel Wert auf ein gutes Miteinander. Viele Bewohner aus dem Quartier haben hier auf das Alter ein neues Zuhause gefunden. Und genau wie das Quartier ist somit auch der Mix der Wohnungs- und Heimbewohner kunterbunt und international. Das Einkaufszentrum Letzipark ist über eine Passerelle direkt erreichbar, was viele der Bewohnerinnen und Bewohner schätzen.

Die Besichtigung der Wohnungen regte einige Diskussionen an. Die Anwesenden zeigten sich begeistert vom durchdachten Grundriss, den rollstuhlgerechten Details in Küche und Bad sowie der Grosszügigkeit der Wohnungen. Es entwickelten sich interessante Gespräche über individuelle Küchen- und Badlösungen und über Bedürfnisse sowie veränderte Ansprüche zum Wohnen und Leben im Alter.

Im Anschluss genoss die fröhliche Gruppe einen feinen Apéro im Restaurant. Wir wurden rundum verwöhnt! Herzlichen Dank an Daniela Gantner und ihr Team für den angeregten Nachmittag sowie an Dr. Hans Georg Koch für die kompetenten Erläuterungen.

Weitere Informationen

... über das Wohn- und Pflegezentrum Tertianum Letzipark finden Sie [hier](#).

... über die Dienstleistungen der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung SPV unter diesem [Link](#).

Einige Impressionen des Nachmittags



