



BUILT 07

Mobilität

Wie sich die Mobilität älterer Menschen verbessern lässt

[Kurs starten >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





BUILT

MODUL 7

Mobilität im Freien

In diesem Modul lernen Sie, wie Sie die Mobilität älterer Menschen im Freien verbessern können.

Mobilität

Optimale Mobilität ist definiert als die Fähigkeit, sich sicher und zuverlässig zu bewegen, egal wohin, wann und wie.

Optimale Mobilität ist eine der Schlüsselkomponenten des gesunden Alterns. Mobilität ist ein weit gefasster Begriff, der sich auf alle Arten von Bewegung bezieht. Vom einfachen Gehen, über das Gehen in der Freizeit und die Erledigung alltäglicher Aufgaben, die Nutzung verschiedener öffentlicher Verkehrsmittel bis hin zu sportlichen Aktivitäten.

Dieses Modul wird Ihnen helfen zu verstehen, warum Mobilität oft eng mit der psychischen Gesundheit zusammenhängt und welche Aspekte wichtig sind. Außerdem lernen Sie, welche Grundsätze bei der Gestaltung berücksichtigt werden sollten.



Was Sie in diesem Modul lernen werden

- 1 Welchen Einfluss die Mobilität auf die psychische Gesundheit älterer Menschen hat?
- 2 Was die wesentlichen Hindernisse für die Mobilität von älteren Menschen sind.
- 3 Welche Bedürfnisse es gibt.
- 4 Welche Orte für ältere Erwachsene in ihrer Nachbarschaft wichtig sind.
- 5 Welche Gegenstände wichtig sind.
- 6 Den Zusammenhang von Mobilität und Demenz.
- 7 Wie man eine sichere Route erstellt.



Kapitel in diesem Modul

1

Mobilität und mentale Gesundheit

2

Hindernisse

3

Grundbedürfnisse

4

Wichtige Orte

5

Erinnerungsstütze

6

Mobilität und Demenz

7

Sichere Routen



BUILT

MODUL 7

KAPITEL 1

Mobilität und mentale Gesundheit

Dieses Kapitel informiert über die psychische Gesundheit und wie diese mit einem aktiven sozialen Leben verbunden ist.

Mobilität und mentale Gesundheit

Neben der körperlichen Gesundheit ist auch das psychische Wohlbefinden ein wichtiger Bestandteil des gesunden Alterns. Es gibt einige wichtige Risiken für die psychische Gesundheit, die mit eingeschränkter Mobilität zusammenhängen, wie soziale Isolation, Einsamkeit und weniger Kontakt zu Freunden und Familie. Diese Probleme haben eine tiefgreifende negative Auswirkung auf das psychische Wohlbefinden.



Was Sie in diesem Kapitel lernen werden

- 1 Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse es über die negativen Aspekte der Einsamkeit gibt?
- 2 Welchen Nutzen die Sozialisierung älterer Menschen für die psychische Gesundheit hat.
- 3 Was weitere Vorteile der Sozialisierung älterer Menschen sind.
- 4 Wie man im Alter soziale Kontakte aufrechterhalten kann.



Mobilität und mentale Gesundheit

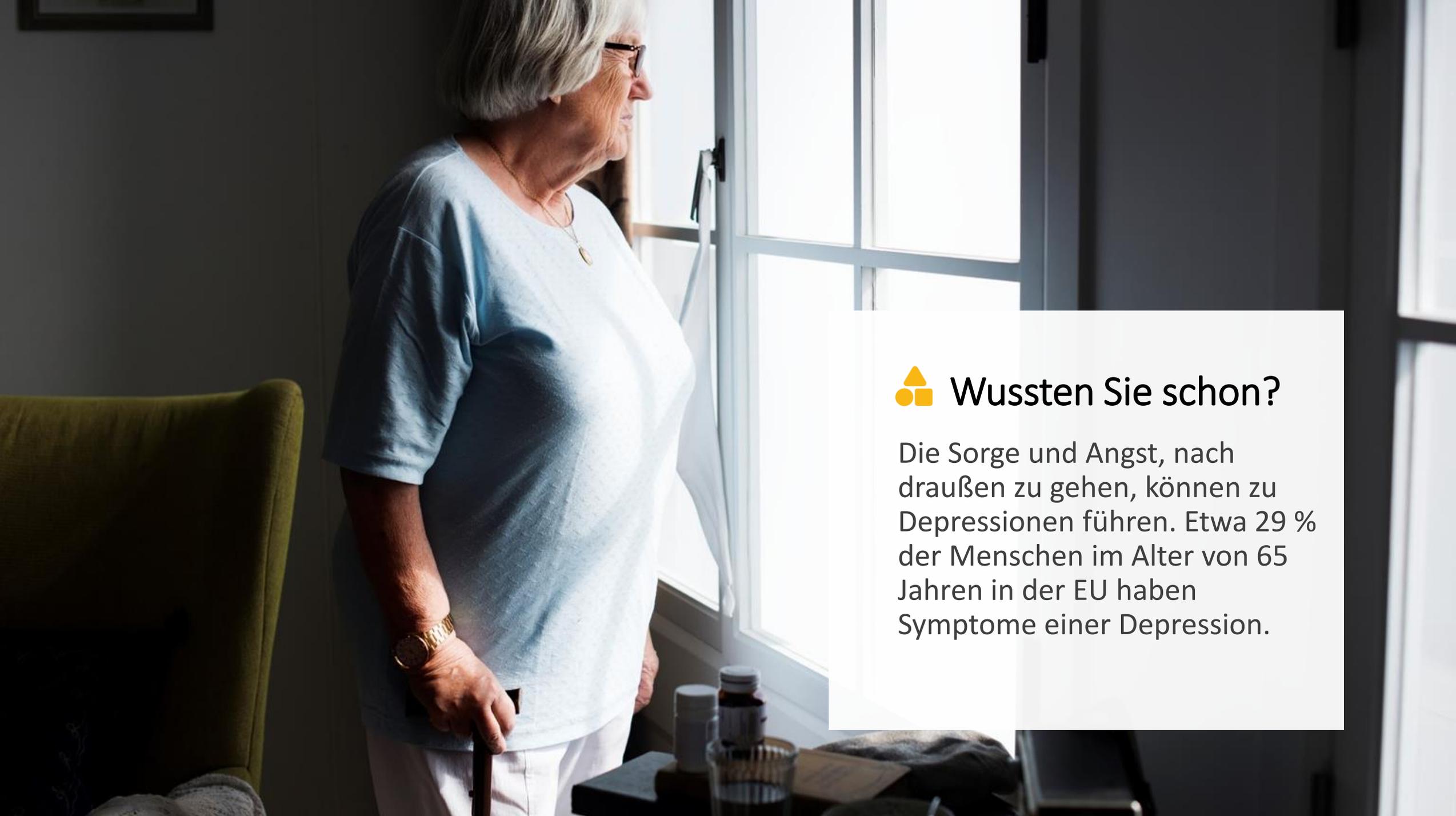
Soziale Kontakte sind wichtig und geben ein Gefühl der Zugehörigkeit und Akzeptanz. Ältere Erwachsene sind da natürlich nicht anders. Als Menschen brauchen wir soziale Kontakte, um ein erfülltes Leben zu führen.

Je älter wir werden, desto wichtiger werden soziale Kontakte. Laut einer Forschungsstudie der Harvard University sind ältere Menschen, die ein ausgeprägtes soziales Leben führen, glücklicher und gesünder und leben mit größerer Wahrscheinlichkeit länger als ältere Menschen, die kein aktives soziales Leben haben.

Die Autoren einer Studie der Brigham Young University fanden heraus, dass die Auswirkung der sozialen Isolation auf die Sterblichkeit, dem Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag entspricht.

Wissenschaftler:innen der Universität von Kalifornien wiesen nach, dass soziale Isolation und Einsamkeit mit einer erhöhten Sterblichkeit verbunden sind.

Soziale Kontakte sind von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit von Körper und Geist. Ohne soziale Kontakte und Unterstützung sind ältere Erwachsene anfällig für psychische Krankheiten wie Depressionen. Wir dürfen nicht vergessen, dass der Geist genauso wichtig ist wie der Körper, und die Begegnung mit anderen Menschen ist eine Art Therapie, die sowohl geistigen als auch körperlichen Krankheiten vorbeugt. Im Allgemeinen sind soziale Kontakte eines der Geheimnisse des erfolgreichen Alterns.



Wussten Sie schon?

Die Sorge und Angst, nach draußen zu gehen, können zu Depressionen führen. Etwa 29 % der Menschen im Alter von 65 Jahren in der EU haben Symptome einer Depression.

Ein aktives Sozialleben



Ein aktives Sozialleben hat viele Vorteilen für die psychische Gesundheit älterer Menschen. Diese Vorteile sind zum Beispiel:

- **Geringeres Stressniveau:** Ältere Erwachsene, die sich aktiv am gesellschaftlichen Leben beteiligen, können mit Stress viel besser umgehen. Dies hat gesundheitliche Vorteilen und verbessert das Immunsystem.
- **Geringeres Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen:** Isolation und Einsamkeit sind Faktoren für Depressionen. Ein aktives Sozialleben kann diese Faktoren reduzieren.
- **Weniger Ängste.** Wer gut eingebunden ist, leidet weniger unter Ängsten.

Ein aktives Sozialleben



- **Kognitive Gesundheit:** Regelmäßige positive soziale Interaktionen wirken sich positiv auf die geistigen und intellektuellen Fähigkeiten aus. Dies kann die Abnahme von kognitiven Fähigkeiten verhindern und bestimmten Formend der Demenz vorbeugen.
- **Größeres Selbstwertgefühl:** Soziale Kontakte haben Einfluss auf das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl.
- **Mehr Fitness:** Ältere Erwachsene mit vielfältigen sozialen Kontakten treiben eher regelmäßig Sport, was zu einer Reihe von körperlichen, geistigen und kognitiven Vorteilen führt.
- **Längere Lebenserwartung:** Dieser Faktor ist die Summe der oben genannten Vorteile. Aufgrund des geringeren Stresses, der geringeren Angst und des geringeren Risikos psychischer Erkrankungen sowie der besseren Fitness kann sich die Lebensspanne verlängern. Außerdem ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass man länger bei guter körperlicher und geistiger Gesundheit lebt.



<https://www.youtube.com/watch?v=XaC4WUOSye4>

Keep regular routines and schedules as much as possible for eating, sleeping, and activities you enjoy.



Weitere Leseempfehlungen

Das Projekt Mobility Scout hat sich mit barrierefreier Mobilität beschäftigt und einige interessante Fakten zusammengestellt:

http://www.mobility-scouts.eu/wp-content/uploads/2018/08/180817_Toolkit_MobilityScouts_web-1.pdf



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** **MODUL 7** **KAPITEL 1** Mobilität und mentale Gesundheit

Ältere Menschen, die ein intensives soziales Leben führen, sind glücklicher, gesünder und haben eine höhere Lebenserwartung als ältere Menschen, die kein aktives soziales Leben haben.

- Wahr
- Falsch

Kapitel Zusammenfassung

1

Sie haben gelernt, wie wichtig Mobilität und ein aktives Sozialleben für die psychische Gesundheit älterer Menschen sind.

2

Dieses Wissen wird Ihnen helfen zu verstehen, warum sich manche ältere Menschen isoliert und einsam fühlen.

3

Sie können anderen Moderator:innen helfen, die Schwierigkeiten älterer Erwachsener zu verstehen, die sich beispielsweise isoliert und einsam fühlen.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

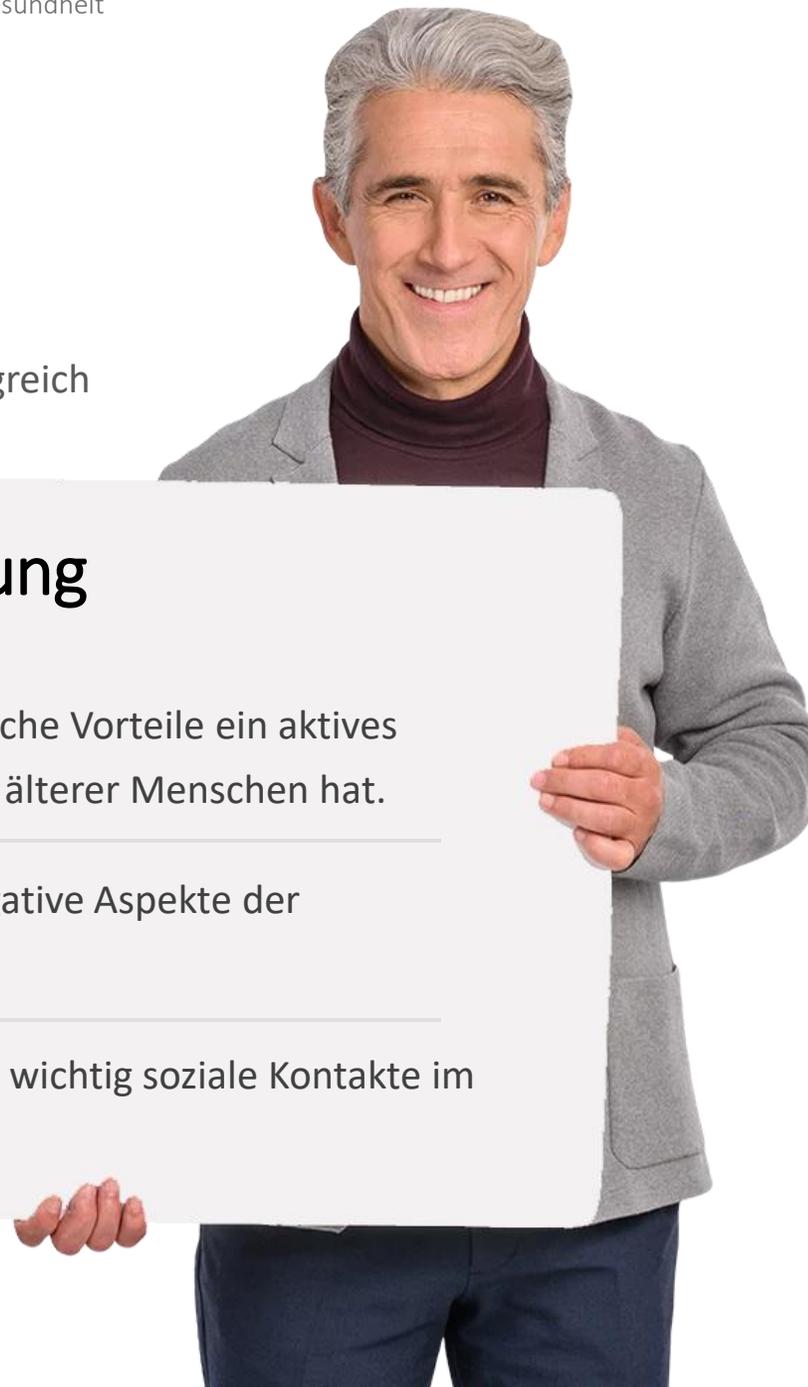
Sie wissen, welche Vorteile ein aktives Sozialleben für älterer Menschen hat.

2

Sie kennen negative Aspekte der Einsamkeit.

3

Sie wissen, wie wichtig soziale Kontakte im Alter sind.



Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken:

Wiederholen

Weiter





BUILT

MODUL 7

KAPITEL 2

Die wesentlichen Hindernisse

In diesem Kapitel finden Sie häufigen Mobilitätsbarrieren, mit denen ältere Erwachsene konfrontiert sind.

Hindernisse

Um das soziale Leben älterer Menschen zu verbessern, ist es hilfreich, Hindernisse zu kennen die einer aktiven sozialen Teilhabe im Weg stehen.



Was Sie in diesem Kapitel lernen werden

- 1 Was die wesentlichen Hindernisse sind, die die Mobilität im Alter einschränken.
- 2 Was ältere Menschen von der sozialen Teilhabe abhält.



Mobilitätsbarrieren



Mobilitätsbarrieren sind etwas sehr individuelles und stark von den Fähigkeiten und Möglichkeiten des einzelnen Menschen abhängig. Im Folgenden gibt es einen Überblick über häufige Faktoren:

- Körperliche Beschwerden
- Abnahme der kognitiven Fähigkeiten
- Der Verlust des Ehepartners oder anderen geliebten Personen
- Wenig Hilfe durch Angehörige
- Soziale Isolation und Einsamkeit
- Fehlen einer unterstützenden Gemeinschaft
- Physische Barrieren in der baulichen Umwelt



Körperliche Beschwerden



Zu den körperlichen Beschwerden im Alter können Sinneseinschränkungen, insbesondere Hör- und Sehverlust, Rücken- und Nackenschmerzen, Arthrose, verschiedene Grade von Behinderungen, Diabetes und andere chronische Krankheiten gehören (weitere Informationen finden Sie in dem Modul HEALTHY).

Mit zunehmendem Alter steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass mehrere Krankheiten gleichzeitig auftreten. Unterschiedliche Grade der körperlichen Behinderung sowie die allgemein geringeren körperlichen und physiologischen Fähigkeiten sind wichtige Mobilitätsbarrieren.

Körperliche Beschwerden



Diese Mobilitätsbarrieren sollten bei der Arbeit mit älteren Menschen immer berücksichtigt werden. Jeder Mensch braucht einen individuellen Ansatz, denn körperliche Beschwerden sind so einzigartig wie wir selbst.

Jemand, der auf einen Rollstuhl angewiesen ist, braucht zum Beispiel andere Unterstützung als jemand, der an Sehschwäche leidet.



 **Wussten Sie schon?**

31,7 % der Erwachsenen im Alter von 65 Jahren und älter geben an, dass sie Schwierigkeiten haben, drei Straßenblöcke zu Fuß zurückzulegen. In der Gruppe 45-64 Jähriger, sind es nur 11,3%.

Abnahme der kognitiven Fähigkeiten



Abnahme der kognitiven Fähigkeiten, auch kognitive Beeinträchtigung genannt, ist ein weit gefasster Begriff. Er bezeichnet verschiedene Arten von Problemen oder Schwierigkeiten mit dem Gedächtnis, dem Denken, der Konzentration und anderen Funktionen des Gehirns. Kognitive Beeinträchtigungen können in einigen Fällen eine ernsthafte Einschränkung bei der Teilnahme an sozialen Aktivitäten darstellen.

Sich mit diesen Beeinträchtigungen auseinander zu setzen, hilft Betroffene besser zu verstehen und somit besser unterstützen zu können.

Abnahme der kognitiven Fähigkeiten



Auch bei der Planung von sozialen Aktivitäten ist dieses Wissen hilfreich. Soziale Aktivitäten sollten auf die besonderen Bedürfnisse der jeweiligen Person zugeschnitten sein. Mehr über die Abnahme der kognitiven Fähigkeiten erfahren Sie in dem Modul HEALTHY.

Der Verlust des Ehepartners oder anderen geliebten Personen



Der Verlust des Ehepartners oder anderer geliebter Personen ist in jedem Alter extrem hart, kann aber für ältere Menschen besonders verheerende Folgen haben. Ältere Erwachsene können ihre Unabhängigkeit verlieren, denn manchmal sind Paare in der Lage, ihre Unabhängigkeit gemeinsam zu erhalten, indem sie sich gegenseitig ausgleichen. Ein Ehemann mit eingeschränkter Mobilität kann sich zum Beispiel darauf verlassen, dass seine Frau ihm beim Aufstehen hilft. Er könnte damit ihren Gedächtnisverlust ausgleichen und seine Frau zur Einnahme von Medikamenten auffordern. Wenn Paare ihre:n Ehepartner:in verlieren, sind sie möglicherweise nicht mehr in der Lage, ihre täglichen Aufgaben zu bewältigen.

Der Verlust des Ehepartners oder anderen geliebten Personen



Selbst wenn beide bei guter Gesundheit sind, kann die neue Verantwortung nach dem Tod eines Ehepartners überwältigend sein.

Ältere Erwachsene, die unter dem Verlust leiden, können sich isoliert fühlen. Mahlzeiten, Routinen und Nachmittags-spaziergänge können vernachlässigt werden. Dies kann Depressionen nach sich ziehen.

Hilfe durch Angehörige



Familien werden in Europa immer kleiner. Somit stehen weniger Familienmitglieder zur Verfügung, wenn es um soziale Aktivitäten oder um die Unterstützung von älteren Menschen geht. Wenn ältere Menschen dann noch wenig sozial integriert sind und Schwierigkeiten haben soziale Kontakte zu knüpfen, droht oft Isolation und Einsamkeit.

Soziale Isolation und Einsamkeit



Nach Angaben der Europäischen Kommission sind ältere Menschen stärker von sozialer Isolation betroffen als andere Altersgruppen. Über 65 Jährige nehmen 9 Prozent weniger an sozialen Aktivitäten teil als 26-45 Jährige.

Soziale Isolation und Einsamkeit



Die Alterung der Bevölkerung, die steigende Zahl der allein lebenden Menschen und die zunehmende Nutzung digitaler Technologien haben einen Einfluss auf die zunehmende Einsamkeit und soziale Isolation.

Soziale Isolation erhöht das Risiko eines Menschen, vorzeitig zu sterben, erheblich und wird mit einem um etwa 50 % erhöhten Demenzrisiko in Verbindung gebracht. Isolation und Einsamkeit werden mit Depressionen, Angstzuständen, Selbstmord und mit einem um 29 % erhöhten Risiko für Herzkrankheiten und einem um 32 % erhöhten Risiko für Schlaganfälle in Verbindung gebracht.



Wussten Sie schon?

Einsamkeit bei Patient:innen mit Herzinsuffizienz war mit einem fast vierfach erhöhten Sterberisiko, einem um 68 % erhöhten Risiko für einen Krankenhausaufenthalt und einem um 57 % erhöhten Risiko für einen Besuch in der Notaufnahme verbunden.

Einer unterstützenden Gemeinschaft



Je besser die sozialen Netzwerke sind, um so mehr Mobilität lässt sich beobachten. Ein Mangel an gesellschaftlicher Unterstützung kann eine erhebliche Einschränkung darstellen und Ausschlüsse produzieren. In sozialen Gemeinschaften mit viel Engagement, erfahren ältere Menschen mehr Unterstützung. Ältere Erwachsene fühlen sich in solchen Gemeinschaften wohler und sind in der Lage, freier und häufiger soziale Kontakte zu knüpfen. Die Unterstützung durch die Gemeinschaft und die soziale Integration sind für die Mobilität von größter Bedeutung.

Soziale Teilhabe



Soziale Teilhabe braucht Möglichkeiten sich zu treffen oder sich auszutauschen. Wo diese Möglichkeiten fehlen, droht ein Ausschluss und die Einschränkung von Mobilität. Wichtig sind zum Beispiel auch Dienstleistungen, die zu Fuß erreicht werden können. Dazu zählen auch Lebensmittelgeschäfte, Märkte oder Gemeindezentren. Fehlen sie, treten ältere Menschen oft nicht mehr vor die Tür.

Wenn Sie mehr über die Bedeutung lokaler Dienstleistungen erfahren möchten, gehen Sie zu den Modulen von BUILT.

Soziale Teilhabe



An Orten wo solche Möglichkeiten fehlen, können dennoch Maßnahmen ergriffen werden. Dies können zum Beispiel Selbsthilfegruppen, Kurze für ältere Erwachsene und viele andere Maßnahmen sein.

Weitere Informationen darüber finden Sie im Modul HEALTHY.

Physische Barrieren



Schlechte oder fehlende Infrastrukturen wie Gehwege, Straßenbeleuchtung, Ampeln oder Kreuzungen können ebenfalls ein erhebliches Hindernis für ältere Menschen darstellen.

Am meisten gefährdet sind in diesem Fall Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Selbst wenn die Infrastruktur von guter Qualität ist, kann sie nicht für alle Bedürfnisse ausreichen sein, z. B. wenn es nur eine Unterführung mit einem kaputten Aufzug oder ohne Aufzug gibt. In solchen Situationen haben Menschen im Rollstuhl keine Möglichkeit, die Straße an einer bestimmten Stelle zu überqueren. Solche Barrieren zwingen ältere Erwachsene dazu, einen anderen Weg zu nehmen, was manchmal den Weg verlängert und die Erledigung von Besorgungen erschwert oder gar unmöglich macht.

Weitere Leseempfehlung

Auch hierzu finden sie viele nützliche Tipps in der Begleitbroschüre des Projektes “Mobility Scout”:

http://www.mobility-scouts.eu/wp-content/uploads/2018/08/180817_Toolkit_MobilityScouts_web-1.pdf



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODUL 7** | **KAPITEL 2** Die wesentlichsten Hindernisse

Der Mangel an Unterstützung durch die Gemeinschaft kann für ältere Erwachsene, die am gesellschaftlichen Leben teilnehmen möchten, eine erhebliche Einschränkung darstellen.

- Wahr
- Falsch

Kapitelzusammenfassung

1

Informationen über Mobilitätsbarrieren für ältere Erwachsene.

2

Wissen über Hinderungsgründe bei sozialen Aktionen.

3

Sensibilisierung für die Wahrnehmung von Hindernissen.

4

Als Fortsetzung dieses Kurses wird Modul HEALTHY, sowie Modul BUILT Modul 4 und 5 empfohlen.

Kapitel abgeschlossen!

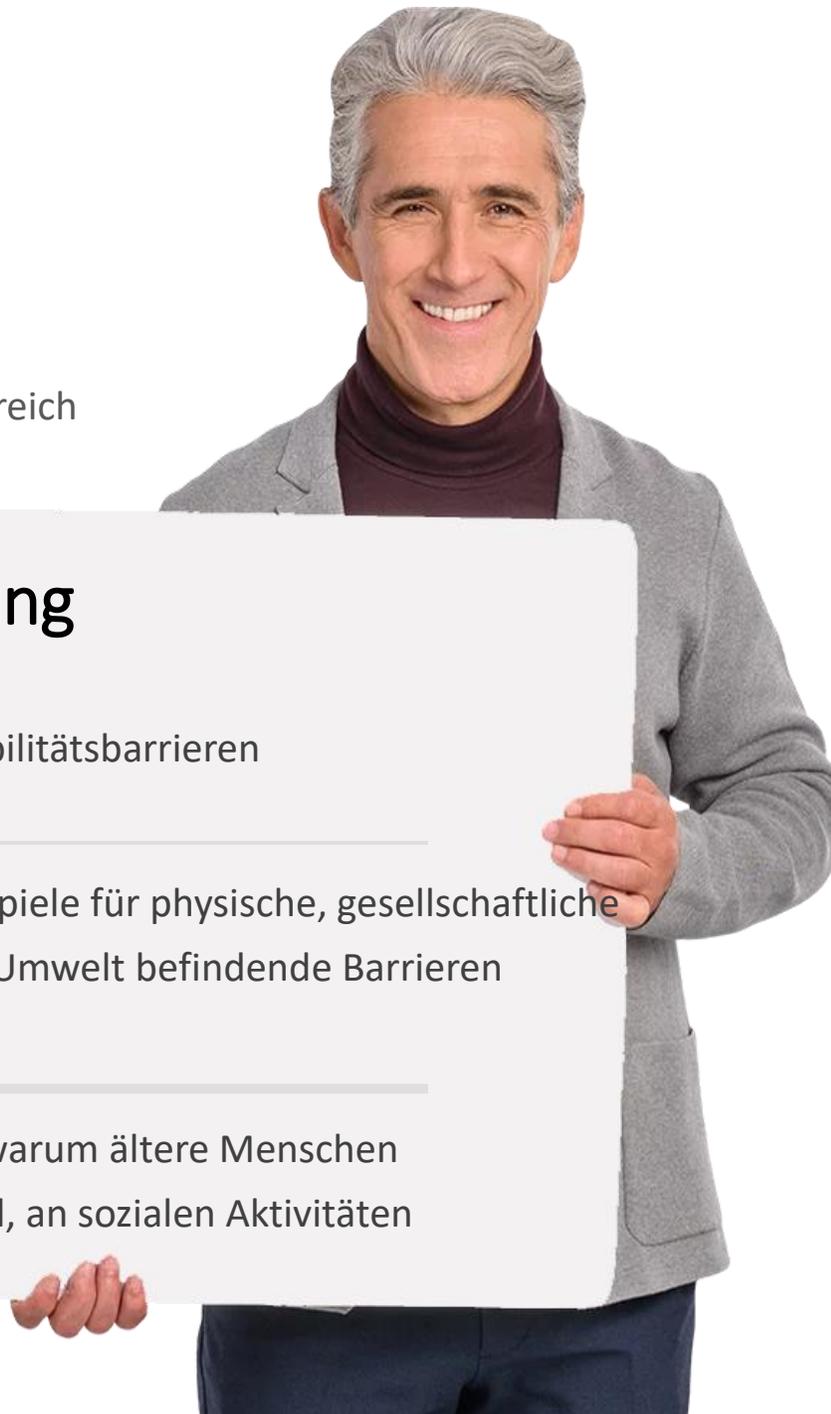
Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

- 1** Sie kennen Mobilitätsbarrieren

- 2** Sie können Beispiele für physische, gesellschaftliche und sich in der Umwelt befindende Barrieren nennen

- 3** Sie verstehen, warum ältere Menschen nicht bereit sind, an sozialen Aktivitäten teilzunehmen



Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken:

Wiederholen

Weiter





BUILT

MODUL 7

KAPITEL 3

Grundbedürfnisse

Das Ziel dieses Kapitels ist es, grundlegende Informationen über einige der wichtigsten sozialen Bedürfnisse älterer Erwachsener zu vermitteln.

Grundbedürfnisse

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Das Gefühl, Teil der Gesellschaft oder einer Gemeinschaft zu sein, akzeptiert und geliebt zu werden, ist ein Grundbedürfnis in jedem Alter. Die Befriedigung dieser Bedürfnisse hat tiefgreifende Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Unsere sozialen Bedürfnisse können sich im Laufe unseres Lebens ändern.



Was Sie in diesem Kapitel lernen werden

1

Was die wichtigsten sozialen Bedürfnisse älterer Erwachsener in Bezug auf Mobilität sind.

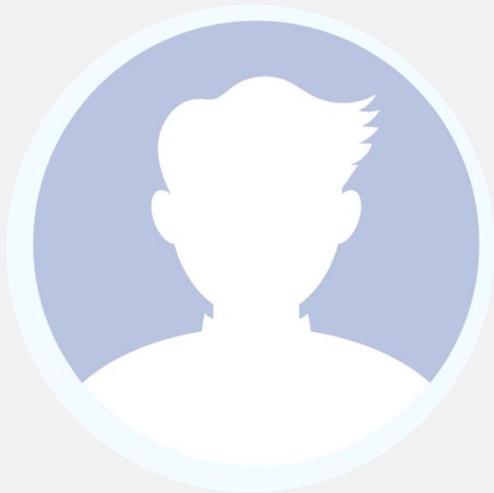


Wichtigste soziale Bedürfnisse älterer Erwachsener

Wir haben unterschiedliche soziale Bedürfnisse, da wir individuelle sowie kulturelle Prioritäten und Unterschiede haben. Die unten stehenden Bedürfnisse sind jedoch zentral:

- das Bedürfnis nach Nähe,
- das Bedürfnis nach sinnvollen Beziehungen,
- das Bedürfnis nach Gegenseitigkeit.

Zitat

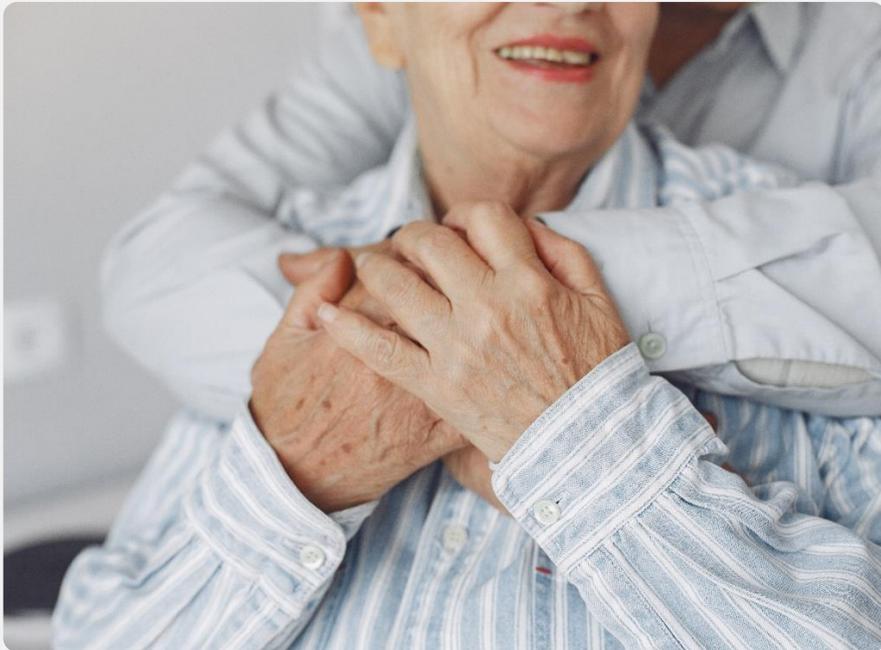


"Von allen Erfahrungen, die wir brauchen, um zu überleben und zu gedeihen, ist die Erfahrung, mit anderen in Beziehung zu treten, die sinnvollste und wichtigste".

Louis Cozolino

Psychologie Professor an der Pepperdine University

Das Bedürfnis nach Nähe



Mit zunehmendem Alter werden unsere sozialen Netze oft kleiner und die Häufigkeit der Kontakte mit Bekannten und Angehörigen nimmt ab. Auch in kleinen Netzwerken lassen sich hochwertige Beziehungen pflegen, wichtig ist jedoch ein regelmäßiger und enger Austausch. Dies hat positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit. In vielen Fällen sind Familie, Ehepartner und erwachsene Kinder eine zentrale Quelle der Unterstützung, aber auch starke Beziehungen in der lokalen Gemeinschaft sind wichtig.

Das Bedürfnis nach Beziehungen



Bedeutsame soziale Beziehungen, insbesondere im Alter, sind für die Mobilität von großer Bedeutung, da sie älteren Menschen Zuneigung, Sinn und Respekt vermitteln. Bedeutungsvolle Beziehungen haben drei wesentliche Vorteile: Austausch von Unterstützung, soziales Engagement und Selbstwertgefühl - alles wichtige Aspekte des gesunden Alterns.

Das Bedürfnis nach Wechselseitigkeit



Das Bedürfnis nach Gegenseitigkeit steht in engem Zusammenhang mit den beiden zuvor genannten Bedürfnissen. Für ältere Erwachsene ist es wichtig, dass sie nicht nur empfangen, sondern auch Unterstützung und Freundschaft anbieten oder selbst einen Beitrag zur Gesellschaft leisten können. Dies führt zu dem Gefühl, wichtig zu sein, sowie zu einem Gefühl von Unabhängigkeit und Sinnhaftigkeit.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**BUILT** **MODUL 7** **KAPITEL 3** Grundbedürfnisse

Ältere Menschen brauchen enge Beziehungen und die Nähe von Familie und Freund:innen. Diese Faktoren stehen in engem Zusammenhang mit ihrem Wohlbefinden, ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit.

Wahr

Falsch

Kapitel Zusammenfassung

1

Sie haben einige wichtige soziale Bedürfnisse älterer Erwachsener kennengelernt.

2

Dieses Wissen wird Ihnen helfen zu verstehen, wie Sie die sozialen Bedürfnisse Älterer erfüllen können.

3

Im Modul HEALTHY finden Sie weitere Informationen.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

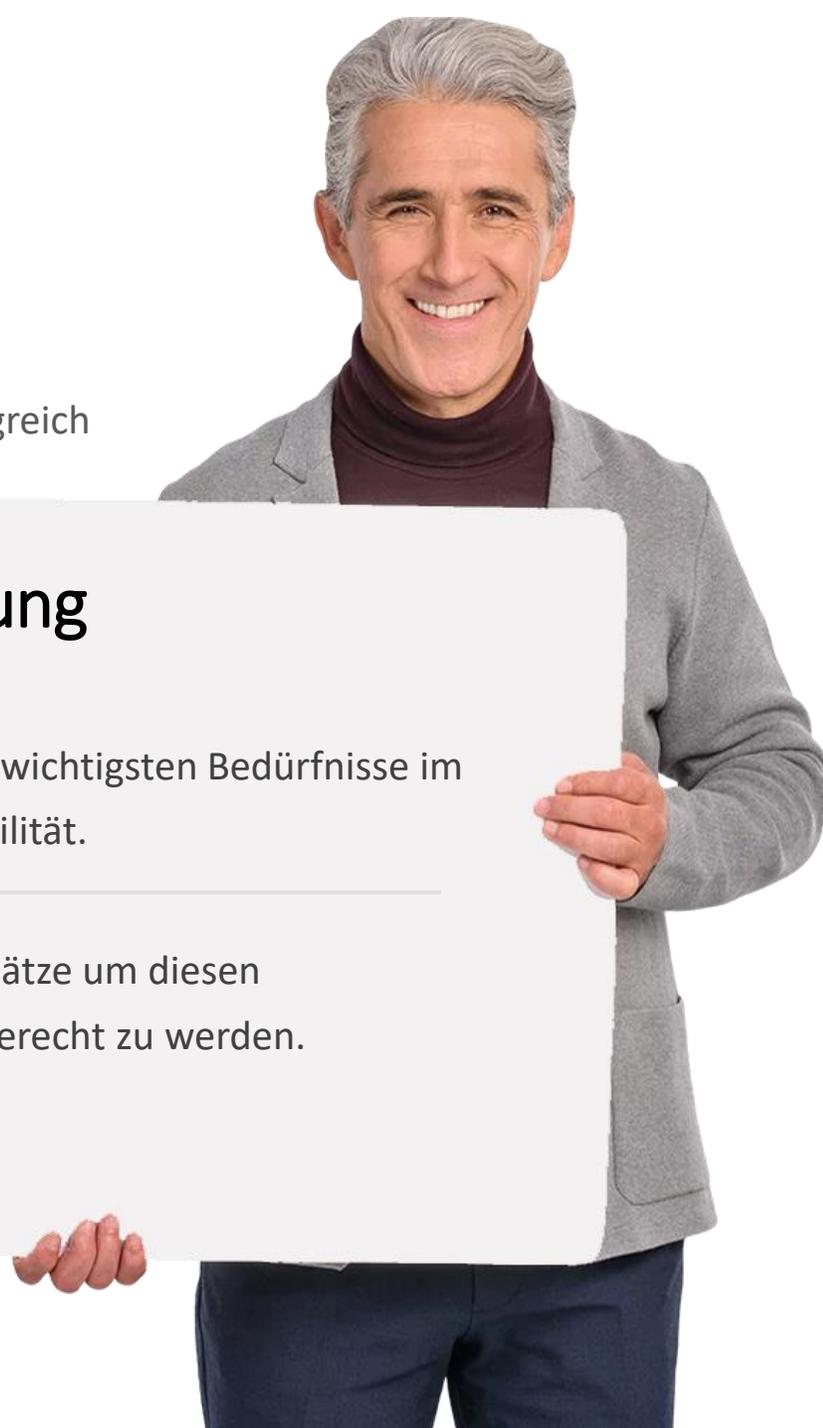
Zusammenfassung

1

Sie kennen die wichtigsten Bedürfnisse im Bezug auf Mobilität.

2

Sie kennen Ansätze um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden.



Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken:

Wiederholen

Weiter





BUILT

MODUL 7

KAPITEL 4

Wichtige Orte

In diesem Kapitel werden einige Orte vorgestellt, die für die soziale Interaktion von Bedeutung sind.

Wichtige Orte

Eine Möglichkeit, die Mobilität älterer Menschen zu verbessern, besteht darin, sie zu ermutigen, Orte zu besuchen, an denen sich andere ältere Menschen aufhalten. Mehr Gelegenheiten, Gleichaltrige zu treffen, bedeuten mehr Möglichkeiten, soziale Kontakte und neue Freundschaften zu schließen.



Was Sie in diesem Kapitel lernen werden

- 1 | Wichtige Orte der Begegnung
- 2 | Welche Funktion diese Ort erfüllen



Wichtige Orte



Geschäfte, Bäckereien, Cafés...

Geschäfte, Bäckereien, Cafés und andere lokale Dienstleistungen mit vertrauten und freundlichen Mitarbeiter:innen sind ein häufiges Ziel für ältere Erwachsene.



Märkte

Märkte sind bei älteren Personengruppen nach wie vor beliebt. Ältere Erwachsene haben dort nicht nur die Möglichkeit einzukaufen, sondern können auch neue Kontakte knüpfen.



Kirchen

Viele ältere Erwachsene gehen regelmäßig in die Kirche. Kirchen können eine wichtige Quelle des Lernens und der Erholung für ältere Menschen sein.

Wichtige Orte



Gemeindezentren

Gemeindezentren können für ältere Menschen viele Vorteile bieten, z. B. Kurse, Fitnessgruppen, Möglichkeiten zur Freiwilligenarbeit und Gelegenheiten, Kontakte zu anderen Menschen jeden Alters zu knüpfen.



Parks

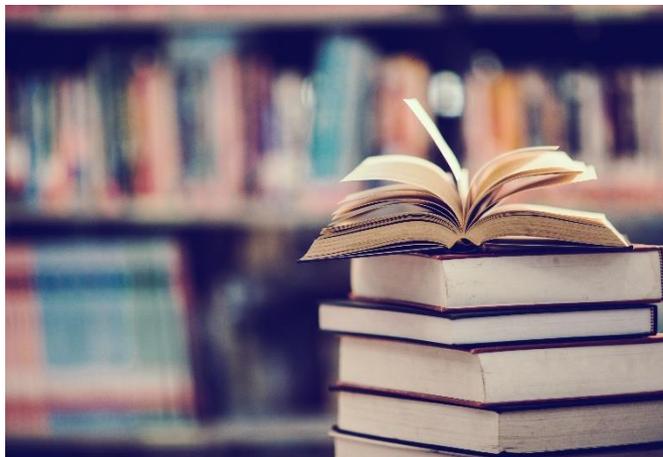
Große städtische oder lokale Parks sind sehr beliebte Ziele für alle Altersgruppen. Dies ist ein großartiger Ort, um Kontakte zu knüpfen. Hundebesitzer:innen treffen sich in Gruppen zu einer vereinbarten Zeit, um mit ihren Hunden spazieren zu gehen.



Öffentliche Plätze

Öffentliche Plätze sind ebenso wie Parks die meiste Zeit des Tages voll von Menschen. Sie können Schauplatz lokaler Veranstaltungen wie Nachbarschaftstage oder Flohmärkte sein, die viele Menschen unterschiedlicher Altersgruppen anziehen.

Wichtige Orte



Büchereien

Bibliotheken können ebenso wie Gemeindezentren Veranstaltungsorte für Workshops, Lesungen, etc. sein und sind somit auch wichtige Anlaufstellen für ältere Menschen.



Allgemeinmediziner

Der Hausarzt wird häufig von älteren Erwachsenen aufgesucht. Hier besteht die Möglichkeit ins Gespräch zu kommen.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** **MODUL 7** **KAPITEL 4** Wichtige Orte

Welche Orte in Ihrer Nachbarschaft sind für ältere Menschen wichtig?

- Bäckereien
- Lokale Geschäfte
- Kirchen
- Cafes
- Lokale Plätze
- Gemeinschaftszentren
- Märkte
- Parks
- Büchereien

Kapitel Zusammenfassung

1

Sie haben etwas über Orte erfahren, die von älteren Menschen häufig besucht werden.

2

Dieses Wissen wird Ihnen helfen, älteren Menschen den Aufenthalt im Freien zu erleichtern.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

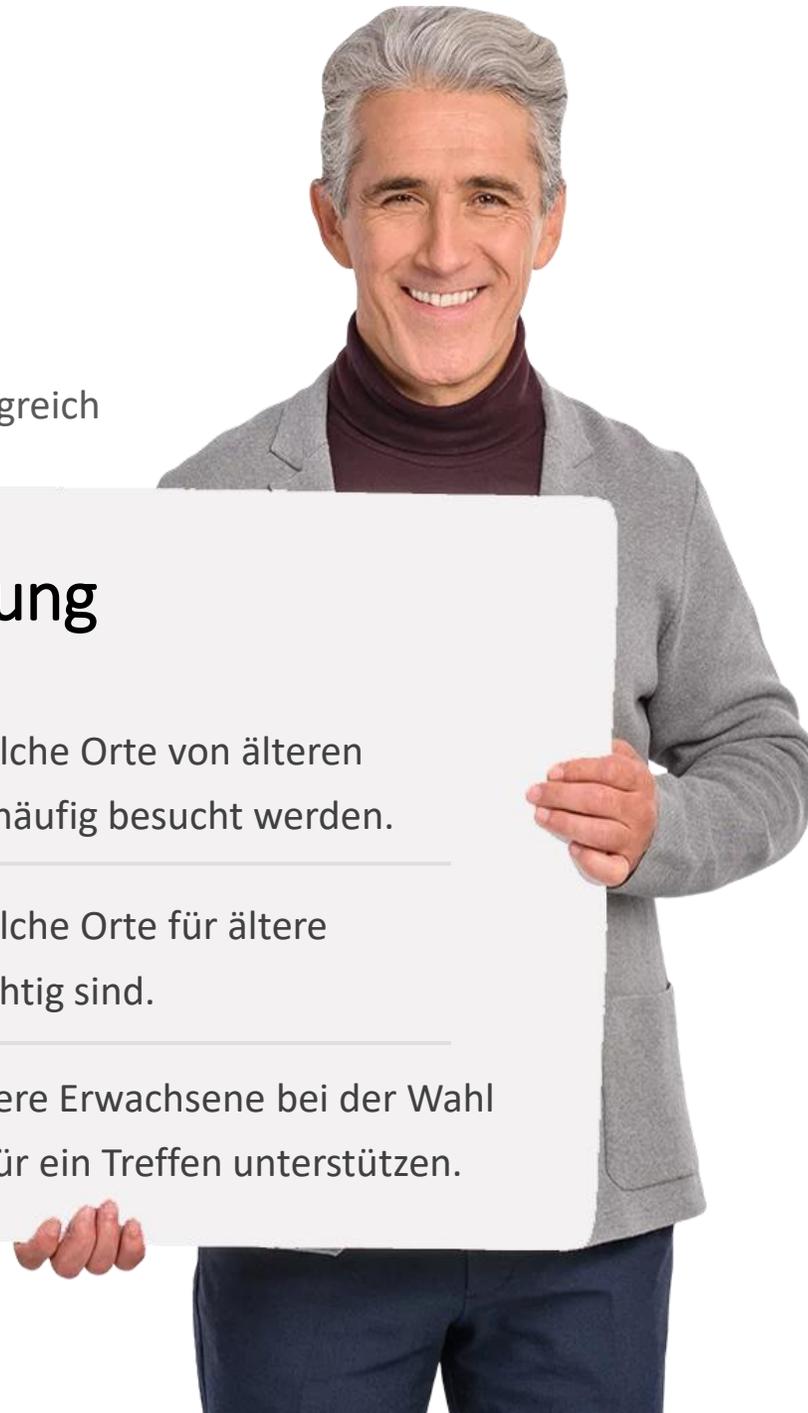
Sie wissen, welche Orte von älteren Erwachsenen häufig besucht werden.

2

Sie wissen, welche Orte für ältere Menschen wichtig sind.

3

Sie können ältere Erwachsene bei der Wahl des Zielortes für ein Treffen unterstützen.



Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken:

Wiederholen

Weiter



- 
1. Laptop
 2. iPad
 3. Power bank
 4. Headphones
 5. Sunglasses
 6. Charge cable



BUILT

MODUL 7

KAPITEL 5

Erinnerungsstütze

In diesem Kapitel werden Punkte vorgestellt, die bei der Erstellung einer Liste notwendiger Artikel berücksichtigt werden könnten.

Erinnerungsstütze

Manchen älteren Menschen kann es helfen eine Liste mit erforderlichen Dingen bei sich zu tragen. Gerade bei kognitiven Einschränkungen, kann eine solche Liste hilfreich sein. Diese List wird je nach Mensch unterschiedliche Dinge beinhalten.



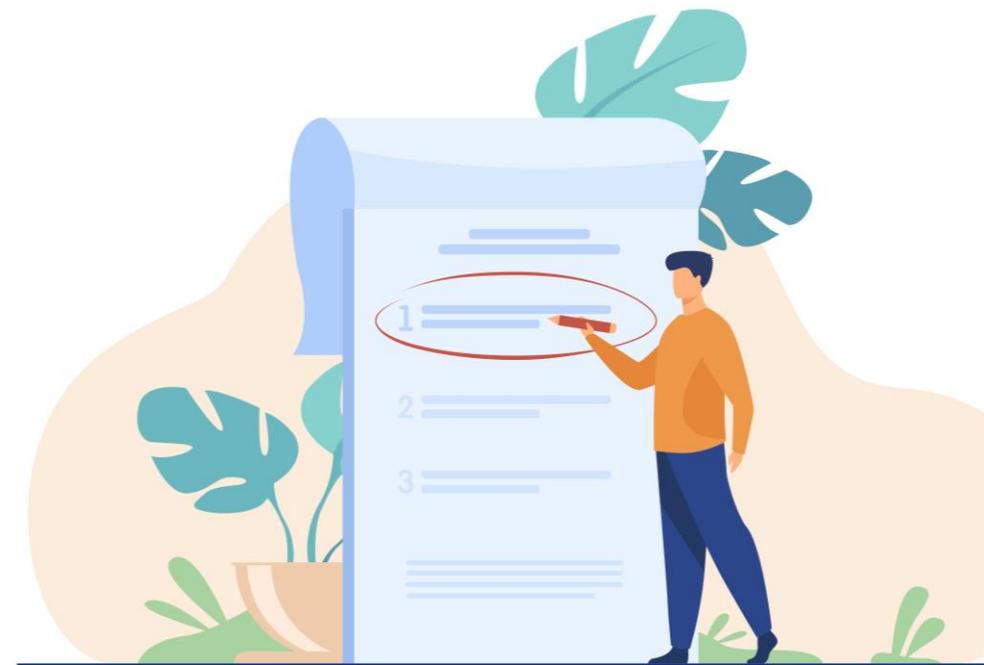
Was Sie in diesem Kapitel lernen werden

- 1 | Warum eine Erinnerungsstütze hilfreich sein kann.
- 2 | Welche Dinge auf dieser Liste stehen sollten.
- 3 | Welche Dinge noch gebraucht werden könnten.



Erinnerungsstütze

Wenn kognitive Einschränkungen vorhanden sind, kann es hilfreich sein eine Erinnerungsstütze zu haben. Auf einer solchen Liste können wichtige Dinge stehen, die im Alltag gebraucht werden. Diese Liste kann auch unangenehme Situationen vermeiden.



Dinge die unbedingt gebraucht werden

- Personalausweis
- Brieftasche
- Smartphone/Telefon
- Karte mit der Telefonnummer einer Kontaktperson

Optionale Dinge

- Uhr
- Hörgerät
- Brille
- Pflaster
- Medikamente
- Insulinpumpe
- Etwas Süßes
- Zahnprothese
- Gehstock
- Stabilisator/Prothese von Gliedmaßen
- Gehhilfe
- Taschentücher
- Karte mit der eigenen Adresse
- Karteikarte mit Krankheiten und Allergien
- Damenbinden
- Antibakterielles Gel
- Gesichtsmaske
- Wasser
- Regenschirm
- Einkaufsliste

Erledigen Sie die Aufgabe!

Maria möchte eine Liste mit erforderlichen Dingen erstellen. Helfen Sie ihr.



- ✓ Lernen sie Maria kennen: [Sie finden mehr Informationen unter diesem Link.](#)
- ✓ Lesen Sie die Informationen über Teresa.
- ✓ Stellen sie Gegenstände aus dem vergangenen Kapitel zusammen die Marias Bedürfnissen entsprechen
- ✓ Überprüfen und vergleichen sie die Antworten

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** **MODUL 7** **KAPITEL 5** Erinnerungstütze

Welche notwendigen Dinge sollten auf Marias Liste stehen?

- Smartphone/Telefon
- Schlüssel
- Karte mit der Telefonnummer eines Familienmitglieds, engen Freundes, einer Betreuerin oder des Pflegers des älteren Menschen
- Gehstock
- Hörgerät
- Gebiss
- Brillen
- Etwas Süßes
- Geldbörse
- eine Form der persönlichen Identifikation

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben gelernt, warum eine Erinnerungsstütze hilfreich sein kann.

2

Dieses Wissen wird Ihnen helfen, älteren Menschen zu helfen sich selbst zu organisieren.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

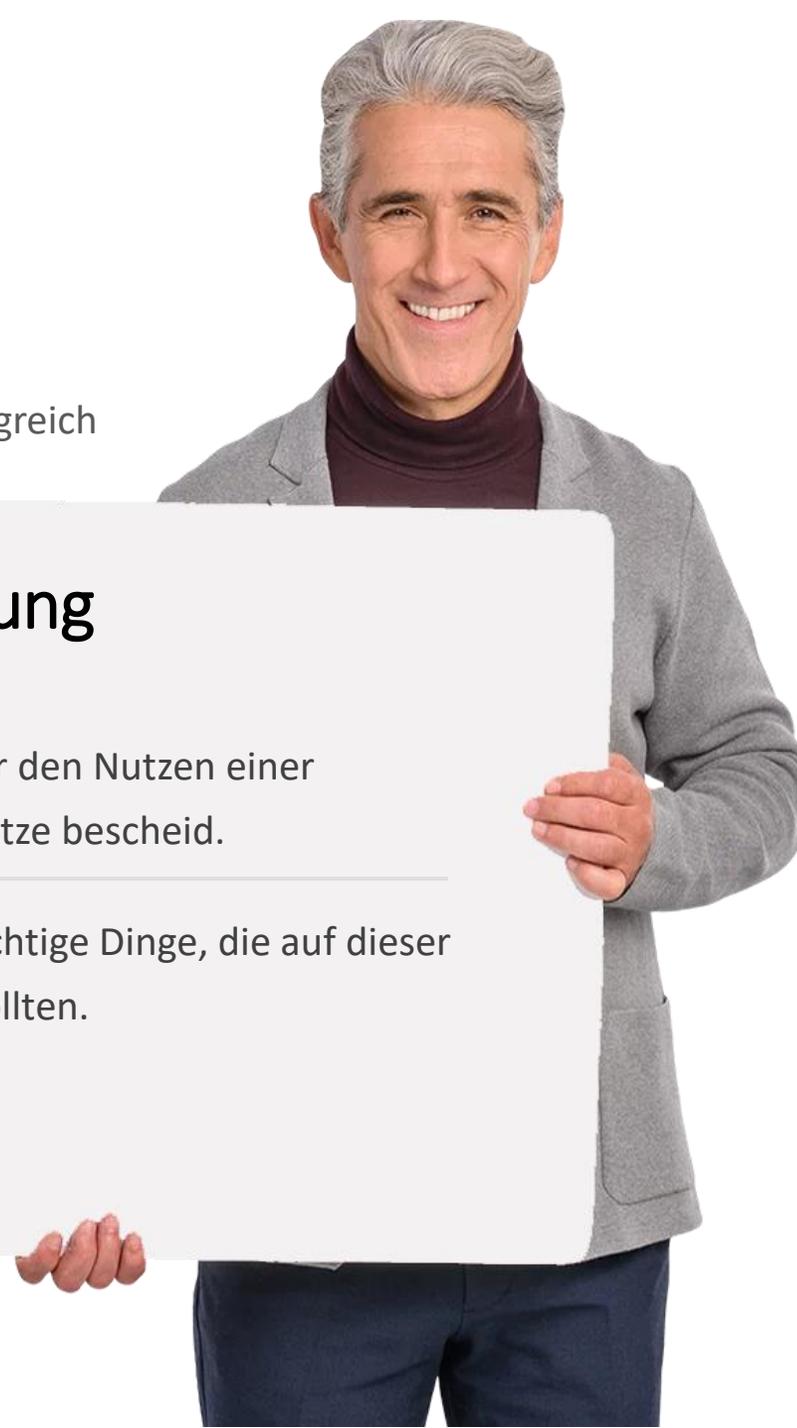
Zusammenfassung

1

Sie wissen über den Nutzen einer Erinnerungsstütze bescheid.

2

Sie kennen wichtige Dinge, die auf dieser Liste stehen sollten.



Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



BUILT

MODUL 7

KAPITEL 6

Mobilität und Demenz

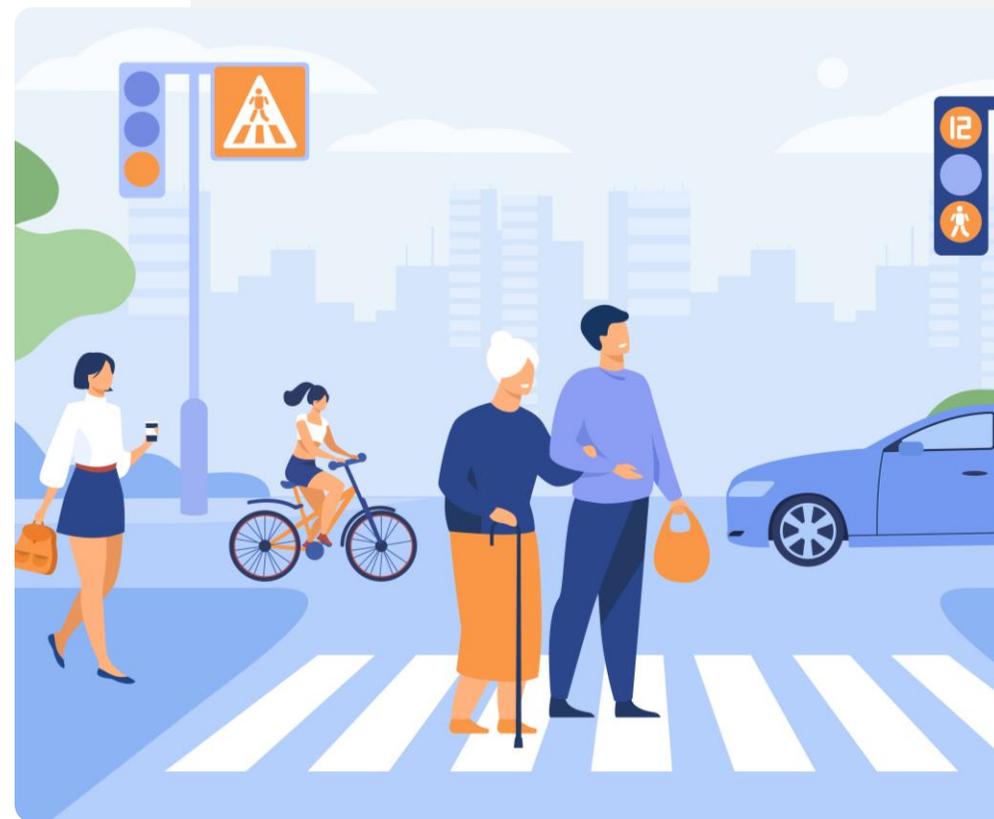
In diesem Kapitel werden hilfreiche Tipps gegeben, wie sich Menschen mit Demenz trotzdem sicher und selbstständig bewegen können.



Hilfe anbieten

Mobilität ist ein wesentlicher Faktor, der unsere Gesundheit positiv beeinflusst. Nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Auch bei kognitiven Beeinträchtigungen ist sie von großer Bedeutung, da eine aktive Lebensweise dazu beitragen kann, den Krankheitsprozess zu verlangsamen.

Wenn Sie mit einer Person mit Demenz spazieren gehen wollen, sollten Sie versuchen, sie nicht mit einer zu großen Auswahl an Wanderrouten zu überfordern. Es ist sehr schwierig für eine Person mit Demenz, eine Entscheidung zu treffen. Eine Entscheidung zwischen max. zwei Optionen ist empfehlenswert.



Bekannte Wege

Für eine Person mit Demenz ist es eine große Herausforderung, sich Wege zu merken. Diese Fähigkeit zu fördern ist dennoch wichtig und gibt den Betroffenen das Gefühl von Würde und Unabhängigkeit. Auch für Angehörige und Betreuer:innen ist es hilfreich, wenn die betroffene Person den Weg kennt. Oft verlassen demenzkranke Personen das Haus unbeobachtet. Eine Kenntnis der wichtigsten Wege fördert ihre Sicherheit.



Orientierungspunkte

Landmarken sind wichtige Orientierungspunkte für Menschen mit Demenz. Achten Sie auf markante Merkmale entlang der Routen und weisen Sie auf diese hin. Werbeflächen, Bänke oder Bäume können solche Orientierungspunkte sein. Diese Punkte sollten Richtungsänderungen anzeigen, z.B. Abbiegen nach links oder rechts.



Schilder

Für eine Person mit Demenz ist es schwierig, sich Informationen zu merken. Achten Sie darauf, nicht zu viele Informationen zu geben. Dafür ist die Hierarchisierung der Informationen sehr wichtig. Genauso wichtig ist sich zu überlegen, in welcher Reihenfolge Informationen gegeben werden.



Eine fürsorgliche Gemeinschaft

Öffentliche Räume werden in der Regel so gestaltet, dass sie von jungen und fitten Menschen genutzt werden können. Probleme mit der Mobilität oder kognitive Einschränkungen werden nicht mitgedacht. Daher ist es wichtig, sich der Bedürfnisse älterer Menschen bewusst zu sein und innovative Lösungen anzubieten. Fürsorgliche Gemeinschaften zeichnen sich dadurch aus, dass gefährdete Gruppen, wie ältere Erwachsene oder Kinder mitgedacht werden. Bei der Gestaltung öffentlicher Räume sollten verschiedene Nutzer:innen einbezogen werden, um besser auf ihre Bedürfnisse eingehen zu können.



Inklusive Symbole

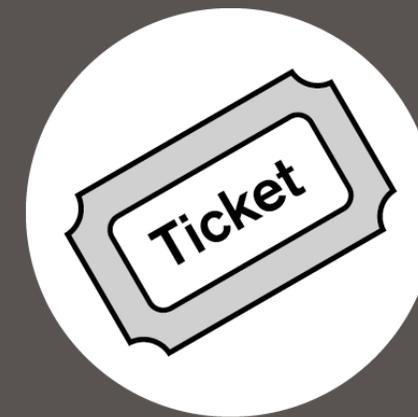
Visuelle Kommunikation ist für Menschen mit Demenz sehr wichtig. Oft sind diese Personen nicht in der Lage, Standardzeichen zu lesen, und sie brauchen Zeichen, die eine klare Beziehung zwischen einem Symbol und dem, was es darstellt, herstellen. Darum müssen sie:

- Lesbar sein
- kontrastreich sein, so dass der Text und die Zeichen gut sichtbar sind
- mit der richtigen Schriftart und Textgröße.

Verwenden Sie eine Schriftart ohne Serifen (wie z. B. Arial).



Toilet



Ticket



Stairs



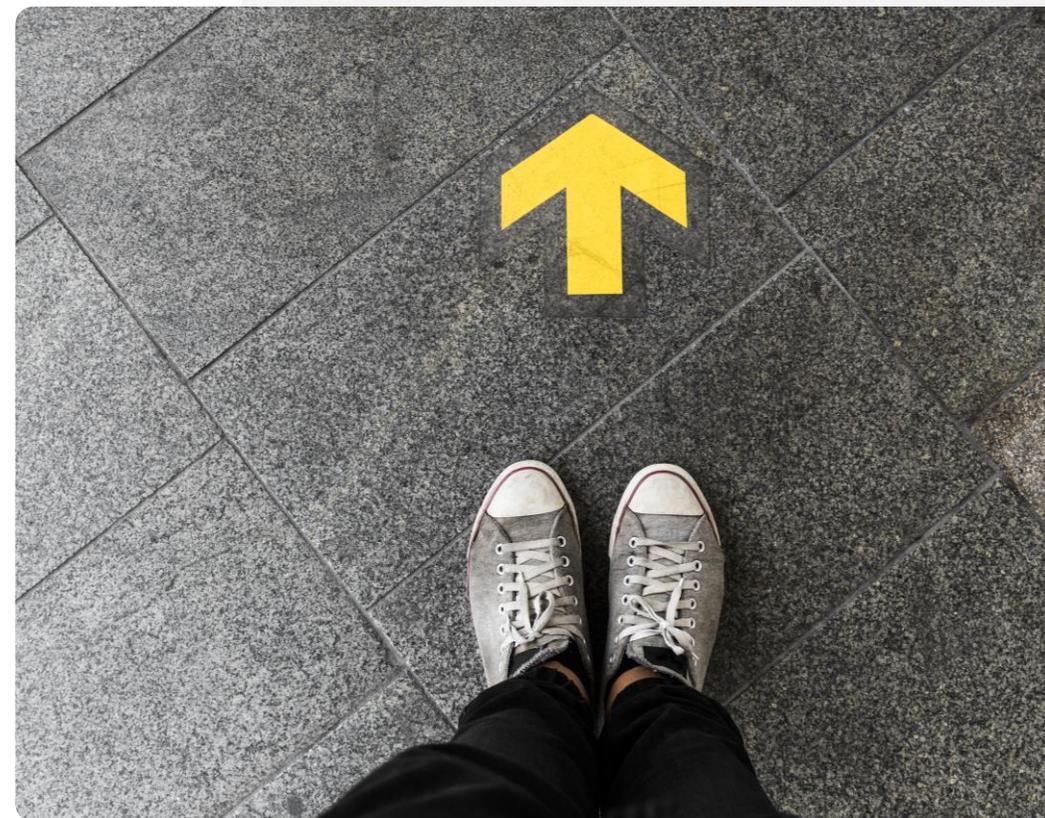
Lift

Blokkie Om

Blokkie Om ist eine demenzfreundliche, begehbare Einkaufsrouten für Menschen in Rotterdam. Zwei Routen sind gelb oder grün gekennzeichnet. Die Routen sind mit zusätzlichen Bänken ausgestattet, und es wurde besonders darauf geachtet, den Gehweg barrierefrei zu gestalten.

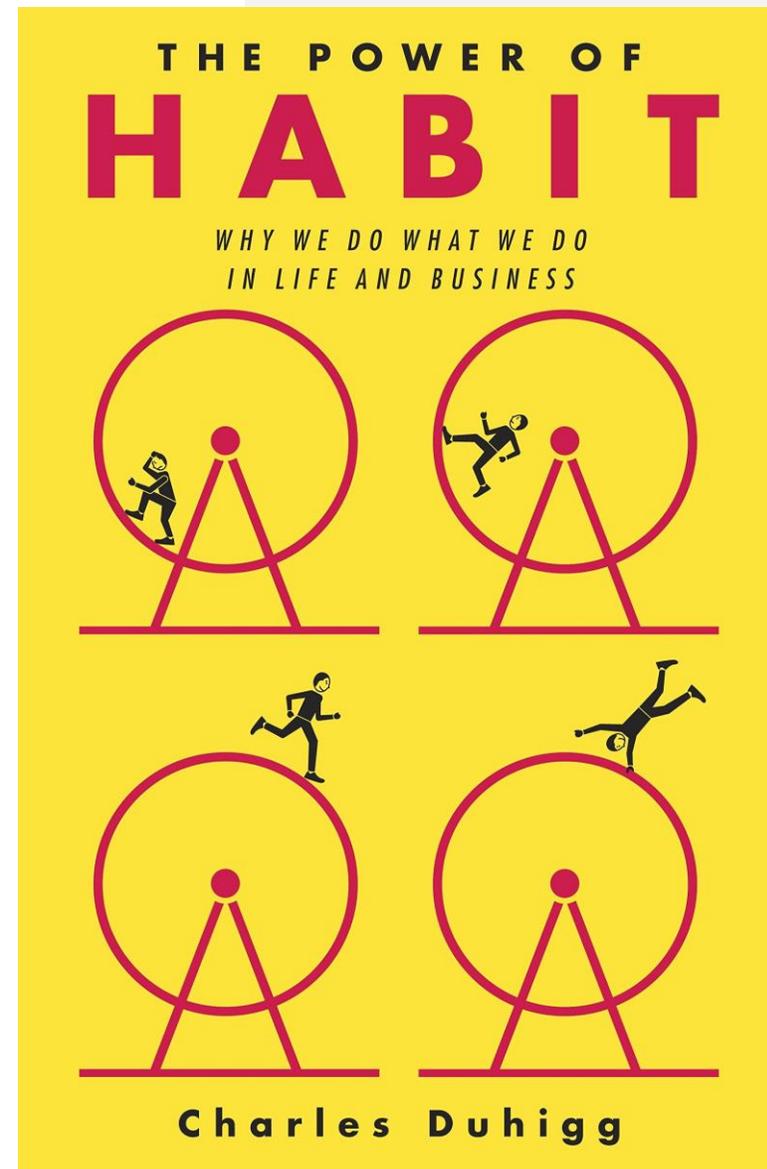
Das Projekt Hands-on-SHAFE hat eine Zusammenstellung guter Beispiele gemacht.

https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_compendium_of_go_od_practices_final_v01.05.pdf



Die Geschichte von Eugene Pauly

Eugene Pauly war einer der bekanntesten Patienten in der Geschichte der Neurologie. Als Eugene 70 Jahre alt war, wurde bei ihm eine Virus-Enzephalomyelitis diagnostiziert. Nach der Krankheit war er ein völlig anderer Mensch, der große Schwierigkeiten mit seinem Gedächtnis hatte. Warum wird er hier erwähnt? Weil wissenschaftliche Experimente mit Eugene gezeigt haben, dass die Macht der Gewohnheit stärker ist als erwartet. Selbst Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Amnesie können Gewohnheiten entwickeln, die ihnen helfen zu überleben, was in Charles Duhiggs Buch "Die Macht der Gewohnheit" ausführlich erläutert wird. Das Bewusstsein für diese Macht kann auch für Menschen mit Demenz hilfreich sein.



Eugene Pauly's Geschichte

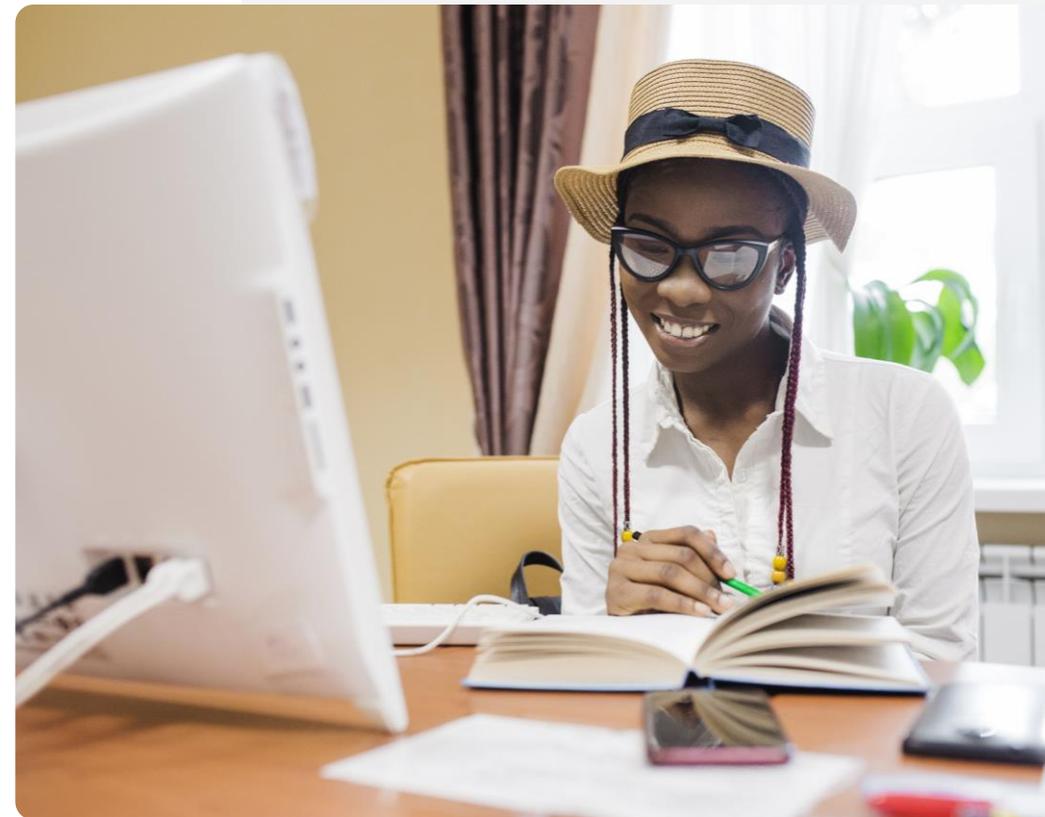
Charles Duhigg erklärt in seinem Buch "Die Macht der Gewohnheit", wie Eugene Pauly in der Lage war, ohne Hilfe spazieren zu gehen. Experimente zeigen, dass Eugene sich neue Gewohnheiten aneignen konnte, obwohl es ihm unmöglich war, sich daran zu erinnern, was er vor wenigen Sekunden getan hatte. Vorgaben wie bestimmte Bäume, Orte oder die Lage von Briefkästen waren immer gleich. Obwohl Eugene sein Haus nicht wiedererkennen konnte, führten ihn seine Gewohnheiten also fast immer zu seiner Haustür. Experimente haben jedoch auch gezeigt, dass Gewohnheiten sehr zerbrechlich sind. Wenn sich die Leitlinien auch nur geringfügig ändern, funktioniert die Gewohnheit nicht mehr. Abgebrochene Äste auf der Straße oder Bauarbeiten verwirrten Eugene und er verirrte sich.

Die Geschichte von Eugene Pauly zeigt die wichtigsten Aspekte des integrativen Ansatzes für Demenzkranke. Erstens sind Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen, auch solche mit fortgeschrittener Amnesie, in der Lage, neue Gewohnheiten zu erlernen. Zweitens könnte eine demenzgerechte Gestaltung ihnen dabei helfen, neue Gewohnheiten zu entwickeln und alltägliche Aufgaben zu bewältigen. Und schließlich haben für alle Menschen gestaltete Quartiere tiefgreifende Auswirkungen auf die Unabhängigkeit der Menschen.

Weitere Leseempfehlungen

Weitere Information zum Thema Demenz, finden sie u.a. hier:

https://www.kreisbergstrasse.de/pics/medien/1_1515575528/Demenzwegweiser_Bensheim.pdf



Hilf Cornelia

Hilf Cornelia dabei, den besten Weg zum neuen Supermarkt zu finden. Cornelia geht regelmäßig zum Park und bei den Geschäften spazieren. Sie hat öfter versucht, einen neuen Ort in der Nachbarschaft zu besuchen, aber hat sich dabei bereits zwei mal verlaufen. Helfen Sie Cornelia, einen Weg zu finden, an den sie sich erinnern kann.



✓ Treffen Sie Cornelia und lernen Sie sie kennen. [Hier finden Sie mehr Informationen.](#)

✓ Lesen Sie ein Faltblatt über Cornelia.

✓ Schauen Sie sich zwei Fotos vom Weg zum Supermarkt genau an.

✓ Versuchen Sie, örtliche Sehenswürdigkeiten und Orientierungspunkte auf den Fotos zu finden. Auch kleine Details können hilfreich sein.

✓ Berücksichtigen Sie die beschriebene Demenz.

✓ Entscheiden Sie, welcher Weg für Cornelia leichter zu merken ist.

✓ Überprüfen Sie die Antworten und vergleichen Sie.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**BUILT** **MODUL 7** **KAPITEL 6**

Was sollte bei der Wahl des Weges für eine demenzkranke Person beachtet werden?

- Die Größe der Bäume
- Landmarks as orientation marks
- Zustand der örtlichen Geschäfte
- Gerech gestaltete Schilder
- Symbole mit Kontrast und richtiger Schriftgröße

KAPITEL Zusammenfassung

1

Sie haben gelernt, wie wichtig es ist, ein inklusives Umfeld für Demenzkranke zu entwickeln.

2

Mit diesem Wissen können Sie helfen, wirksame Strategien und Routen zu entwickeln.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

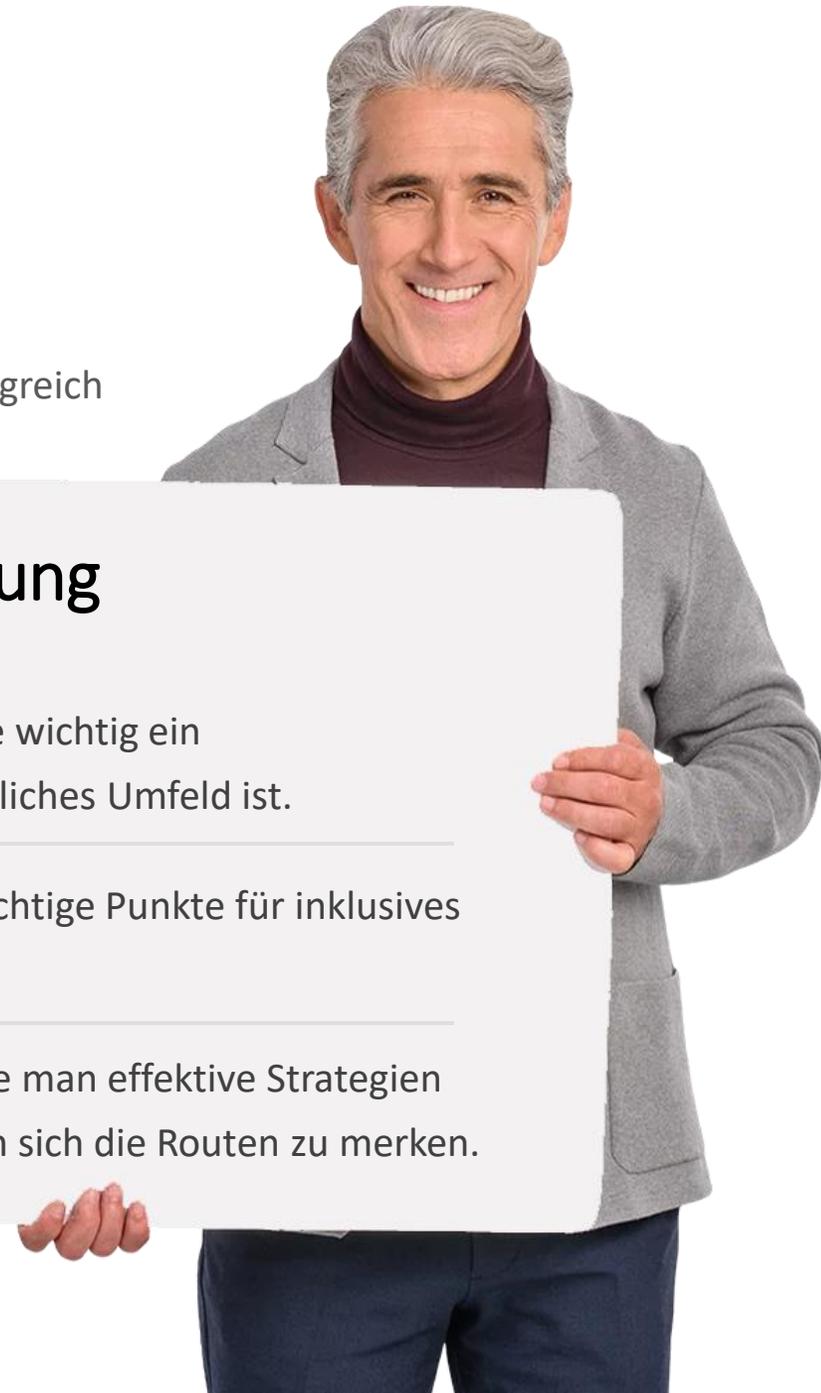
Sie wissen, wie wichtig ein demenzfreundliches Umfeld ist.

2

Sie kennen wichtige Punkte für inklusives Design.

3

Sie wissen, wie man effektive Strategien entwickelt, um sich die Routen zu merken.



Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken:

Wiederholen

Weiter





BUILT

MODUL 7

KAPITEL 7

Sichere Routen

Ziel dieses Kapitels ist es, Tipps für die Erstellung sicherer Routen zu geben.

Sichere Routen

Zu Fuß gehen ist eine beliebte und kostengünstige Möglichkeit für ältere Menschen sich körperlich zu betätigen und soziale Kontakte zu pflegen. Persönliche Sicherheit sollte dabei im Mittelpunkt stehen.



Was Sie in diesem Kapitel lernen werden

- 1 Was sind die Grundsätze für die Wahl einer sicheren Route?
- 2 Welche Tipps gibt es für bauliche Umgebungen im Hinblick auf die Mobilitätsbedürfnisse älterer Menschen?



Eine sichere Route auswählen

1

2

3



Entscheiden Sie über das Ziel der Reise

Wenn Sie jemand um Hilfe bittet oder sie jemandem helfen möchten sich zurecht zu finden, klären Sie zunächst das Ziel ab.

Eine sichere Route auswählen

1

2

3



Sicherheit

Die Sicherheit ist ein zentrales Thema. Jede Route sollte nach dem Kriterium der Sicherheit ausgewählt werden. Wenn es möglich ist, wählen Sie Strecken mit Straßenbeleuchtung und wenig Verkehr. Wenn eine ältere Person Angst hat, eine bestimmte Strecke zu wählen, schlagen Sie eine andere vor, die sicherer erscheint. Versuchen Sie, es dem älteren Menschen so angenehm wie möglich zu machen.

Eine sichere Route wählen

1

2

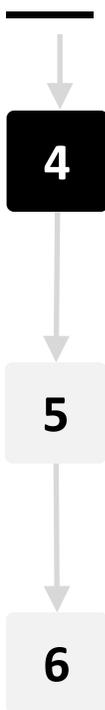
3



Benutzen Sie Gehwege

Wählen Sie nur Strecken mit sicheren Gehwegen. Versuchen Sie, wenn möglich, Bürgersteige ohne hohe Bordsteine, Risse und Löcher zu wählen. Wenn dies nicht möglich ist, wählen Sie den Weg entsprechend den körperlichen Fähigkeiten der älteren Menschen. Vermeiden Sie Unterführungen ohne Aufzüge oder spezielle Treppen.

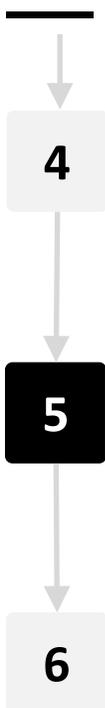
Eine sichere Route wählen



Wählen Sie sichere Straßenübergänge

Kreuzungen mit Ampeln sind sehr hilfreich. Wählen Sie ansonsten ruhige Straßen mit wenig Verkehr, bei denen eine Überquerung gut möglich ist.

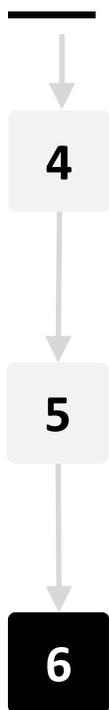
Eine sichere Route wählen



Denken Sie an die Rastplätze und Toiletten

Bei längeren Spaziergängen können Rastplätze und Toiletten wichtig sein. Versuchen Sie, Strecken mit Bänken zu wählen. Wenn es ein langer Spaziergang ist, versuchen Sie, eine Route zu wählen, die an öffentlichen Toiletten vorbeiführt.

Eine sichere Route wählen



Nehmen Sie erforderliche Dinge mit

Eine Erinnerungstütze kann hilfreich sein.

Checkliste für sichere Routen

1

Machen Sie sich gemeinsam Gedanken über den Weg.

2

Bedenken Sie Sicherheitsaspekte.

3

Bevorzugen Sie Straßen mit Gehwegen.

4

Wählen Sie sichere Kreuzungen und Straßenübergänge.

5

Denken Sie an die Notwendigkeit von Rastplätzen und Toiletten entlang der Strecke.

6

Denken Sie daran notwendige Dinge für die Strecke mitzunehmen.

Helfen Sie Antonio

Helfen Sie Antonio dabei, von seiner Wohnung zu einer öffentlichen Bibliothek zu gehen. Freunde leihen immer Bücher für Antonio aus, der ein Bücherwurm ist, aber diese Woche kann das niemand tun. Antonio kann nur mit Hilfe eines Betreuers in die Bibliothek gehen, da er es nicht gewohnt ist, allein dorthin zu gehen.



- ✓ Treffen Sie Antonio und lernen Sie ihn kennen. [Hier finden sie mehr Informationen über ihn.](#)
- ✓ Lesen Sie eine Broschüre über Antonio und finden Sie heraus, welche Hindernisse Antonio in Bezug auf seine Mobilität hat.
- ✓ Ermitteln Sie die Bedürfnisse von Antonio.
- ✓ Benutzen Sie Google Street View, um von A nach B zu gelangen. Verwenden Sie drei mögliche Routen.
- ✓ Befolgen Sie die Anweisungen für die Wahl eines sicheren Weges.
- ✓ Identifizieren Sie physische Hindernisse in der baulichen Umgebung von Antonio. Achten Sie besonders auf physische Hindernisse wie hohe Bordsteine oder den Zustand von Unterführungen.
- ✓ Entscheiden Sie, welcher Weg für Antonio am besten geeignet ist.
- ✓ Überprüfen Sie die Antworten und vergleichen Sie.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODUL 7** | **KAPITEL 7** Sichere Routen

Was sollte bei der Wahl eines sicheren Weges für einen älteren Erwachsenen beachtet werden?

- Der Zustand der öffentlichen Verkehrsmittel
- Öffentliche Toiletten und Plätze zum Ausruhen
- Fußgängerübergänge
- Das Wetter
- Verkehrsüberlastung
- Straßenbeleuchtung
- The condition of sidewalks
- Die Dauer des grünen Lichts für Fußgänger:innen
- Sicherheit

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben die Grundsätze für die Wahl einer sicheren Route kennengelernt.

2

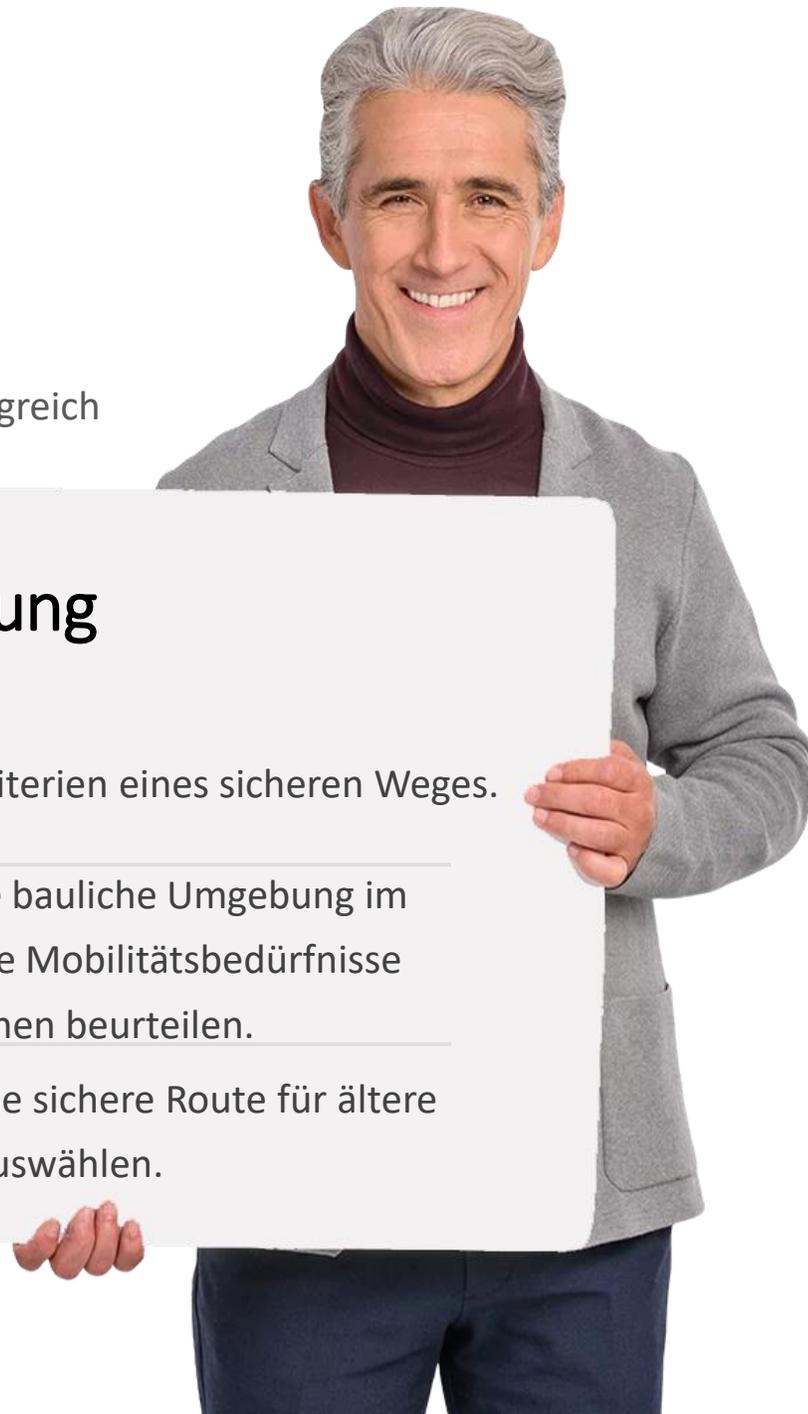
Dieses Wissen wird Ihnen dabei helfen, älteren Menschen das Verlassen ihrer Wohnung zu erleichtern.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

- 1** Sie kennen die Kriterien eines sicheren Weges.
- 2** Sie können die bauliche Umgebung im Hinblick auf die Mobilitätsbedürfnisse älterer Menschen beurteilen.
- 3** Sie können eine sichere Route für ältere Erwachsene auswählen.



Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken:

Wiederholen

Weiter



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**MODUL 7** Mobilität im Freien

Der Grad der Unterstützung durch die Gemeinschaft kann für ältere Erwachsene ein wichtiger Faktor für die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben sein.

- Wahr
- Falsch

Modulzusammenfassung

1

Bedeutung der Mobilität und eines aktiven Soziallebens zur Förderung der psychischen Gesundheit älterer Erwachsener, wesentlichsten Mobilitätsbarrieren, die Funktion von Treffpunkten, demenzgerechte Gestaltung, sowie sichere Routen.

2

Dieses Wissen wird Ihnen helfen zu verstehen, warum sich manche ältere Erwachsene isoliert und einsam fühlen und wie man solche Hindernisse überwinden und sie ermutigen kann, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

3

Sie kennen Strategien um Menschen aktiv einzubinden.

4

Sie haben die Fähigkeit erworben, Mobilitätshindernisse für ältere Erwachsene zu erkennen, ihre sozialen Bedürfnisse zu erkennen und sichere Routen auszuwählen sowie die Qualität der gebauten Umwelt unter dem Gesichtspunkt der Mobilitätsmaßnahmen zu beurteilen.

Modul abgeschlossen!

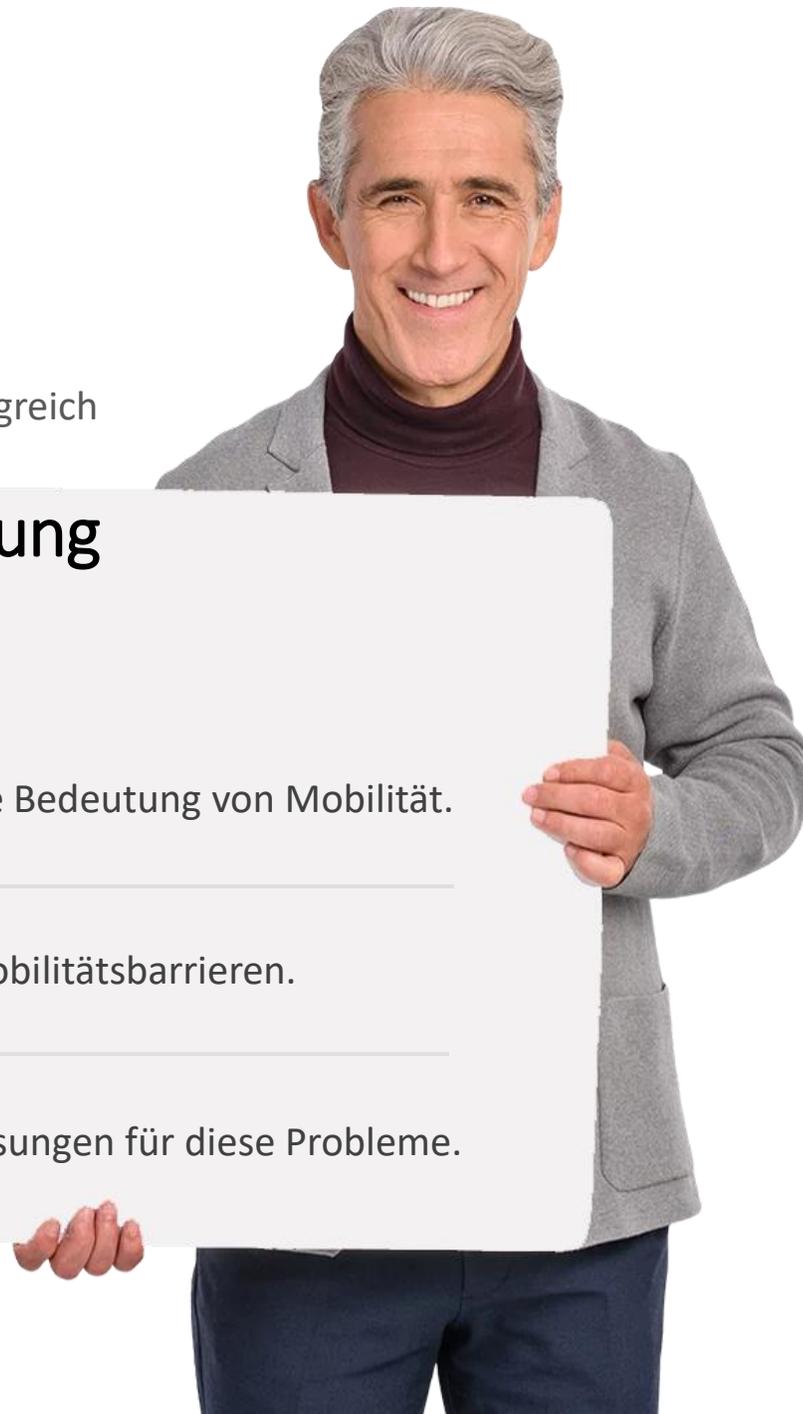
Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Modul erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

- 1** Sie kennen die Bedeutung von Mobilität.

- 2** Sie kennen Mobilitätsbarrieren.

- 3** Sie kennen Lösungen für diese Probleme.



Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Modul wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

Kapitel
wiederholen

Nächstes
Kapitel

BUILT MODUL
4

BUILT MODUL
5

HEALTHY

