

## MEINE NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

BEI FRAGEN STEHEN WIR IHNEN GERNE ZUR VERFÜGUNG.

Bürgerspital  
Solothurn

solothurner  
spitäler 

Ergotherapie  
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn  
T 032 627 41 62 | ergotherapie.BSS@spital.so.ch



[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch) |  [solothurnerspitaeler](https://www.facebook.com/solothurnerspitaeler)

PATIENTENINFORMATION

# ENERGIEMANAGEMENT IM ALTER



Bürgerspital  
Solothurn

solothurner  
spitäler 

## ALTERSBEDINGTE VERÄNDERUNGEN IM ENERGIEHAUSHALT

Unser Alltag gestaltet sich oft sehr hektisch und anspruchsvoll. Wie gut ein Mensch diese Herausforderungen bewältigt, hängt stark von seinem Energiehaushalt ab. Dieser kann sehr individuell sein und hängt vom jeweiligen Gesundheitszustand ab.

Oft macht sich im fortgeschrittenen Alter bemerkbar, dass Aufgaben, die einst mit Leichtigkeit bewältigt wurden, plötzlich mehr Energie benötigen. Die anfallenden Arbeiten (z.B. im Haushalt) gestalten sich anstrengender oder zeitaufwändiger.

Im Alter kann eine raschere Ermüdbarkeit auftreten. Diese schränkt den Alltag vieler Personen ein. Nicht selten kommt es zu einem Erschöpfungszustand. Freizeitaktivitäten und soziale Kontakte werden in der Folge eingeschränkt, was zu einer verminderten Lebensqualität führt.

### Mögliche körperliche Veränderungen im Alter

- Reduzierte allgemeine Leistungsfähigkeit
- Reduzierte pulmonale und kardiale Belastbarkeit
- Motorische und geistige Verlangsamung
- Abnahme der Muskelmasse und -kraft
- Abnahme der Beweglichkeit
- Reduziertes Gleichgewicht
- Schnellere Ermüdbarkeit
- Abnahme des Hör- und Sehvermögens

Diese Veränderungen führen dazu, dass die Ausführung einer Aktivität (z.B. Staubsaugen) plötzlich viel mehr Energie benötigt und Energiereserven rascher aufgebraucht sind.

## TIPPS FÜR EINEN ERFÜLLTEN ALLTAG

### Erholung

- Gönnen Sie sich ausreichend Pausen und entspannen Sie sich bei Aktivitäten, die Ihnen Freude und Kraft schenken.

### Hilfe

- Nehmen Sie Hilfe an und bitten Sie andere aktiv um Hilfe.
- Legen Sie eine Prioritätenliste an und überlegen Sie, welche dieser Aufgaben Sie selbständig ausführen und welche Sie an Drittpersonen delegieren möchten.

### Strukturen schaffen

- Verteilen Sie anstrengende Aufgaben auf mehrere Wochentage. Eine Wochenplanung kann Sie hierbei unterstützen.
- Setzen Sie Prioritäten: Nicht alles muss sofort erledigt werden. Vermeiden Sie jedoch die Anhäufung unerledigter Aufgaben.

### Aktivität und Umgebung anpassen

- Überlegen Sie, welche Aktivitäten Ihnen leicht fallen und welche kräftezehrend und anstrengend sind.
- Vermeiden Sie unnötige Wege.
- Platzieren Sie häufig benützte Gegenstände in Griffnähe.

### Hilfsmittel

- Transportieren Sie z.B. schwere Gegenstände mit dem Rollator oder mit dem Einkaufswagen und benützen Sie einen Aufzug.
- Lassen Sie sich eine Brille oder ein Hörgerät verschreiben und achten Sie darauf, dass diese Hilfsmittel sporadisch an Ihre Bedürfnisse angepasst werden.

### Fit bleiben

- Bewegen Sie sich regelmässig (z.B. Spazieren) oder führen Sie ein gezieltes Training durch.