LESER FRAGEN – EXPERTEN ANTWORTEN

Mit dem Älterwerden verändern sich die Bedürfnisse

GESUNDHEIT Unsere Mutter ist 81 Jahre alt. Sie zieht sich mit zunehmendem Alter immer mehr zurück. Woran liegt das und wie kann ich sie aufmuntern?

Prinzipiell ist Rückzug und nachlassende Unternehmungslust bei älteren Menschen nicht unbedingt pathologisch, also krankhaft. Mit dem Älterwerden verändern sich – durchaus passend zu den körperlichen Veränderungen – bei vielen Menschen auch die Bedürfnisse im sozialen Verhalten. Zum Beispiel werden gleichmässige Abläufe ohne allzu viele Wechsel mehr geschätzt, und das Bedürfnis nach Abwechslung und Unternehmungen geht zurück; tiefer gehende Beziehungen werden wichtiger als ein umfangreicher Kollegenkreis; Ruhe und Pausen sind da willkommen, wo vorher vielleicht Arbeitsmotivation und Leistungsbereitschaft im Vordergrund standen.

Entscheidend ist die Frage: Fühlt sich Ihre Mutter wohl, wenn sie sich aus dem Alltag etwas herausnimmt, sich mehr Zeit für sich nimmt? Wenn sich die Frage mit «Ja» beantworten lässt, dann müssen Sie sich gar keine grossen Sorgen machen.

Fühlt sie sich aber nicht wohl, überwiegen Traurigkeit, Verlust an Freude und Energielosigkeit, dann ist es gut, näher hinzuschauen. Findet sich ein Grund für die gedrückte Stimmung? Lässt sich etwas ändern? Auch körperliche Gründe oder beginnende andere Erkrankungen (zum Beispiel Morbus Parkinson oder eine Demenz) können dahinterstecken, darum ist ein Besuch bei der Hausärztin beziehungsweise dem Hausarzt als erste Anlaufstelle sinnvoll.

Und schliesslich ist auch eine Depression nicht auszuschliessen. Diese treten im höheren Alter vermehrt auf, sind aber keinesfalls als unausweichliches Schicksal anzusehen. Auch im hohen Alter sollte und kann eine Depression behandelt werden.

An erster Stelle stehen psychotherapeutische Verfahren, je nach Schwere der Symptomatik ergänzt durch eine medikamentöse Behandlung. Auch zusätzliche Angebote zuhause wie sie beispielsweise die psychiatrische Spitex anbietet, kann dann helfen. Wie bei anderen Altersgruppen ist es sinnvoll, das Umfeld (Familie, Bezugspersonen) mit in die Behandlung einzubeziehen.

Mögliche Ansprechpartner für die Betroffenen, wie auch für Sie als Angehörige sind unter anderem: Die Pro Senectute (www.prosenectute.ch), die ein umfangreiches Angebot an seniorenspezifischer Unterstützung anbietet. Wenn es um medizinische und/oder psychotherapeutische Unterstützung geht, so sind Hausarztpraxen, niedergelassene Psychiater und Psychotherapeuten sowie die Ambulatorien der Luzerner Psychiatrie mögliche Anlaufstellen.

Monika Weiss
Oberärztin, Ambulante Dienste Hochdorf, Luzerner Psychiatrie

Suchen Sie Rat?

Schicken Sie Ihre Frage an: «Leser fragen – Experten antworten», Seetaler Bote, Postfach, 6280 Hochdorf, redaktion@seetalerbote.ch.

Produktempfehlung

Zeckenschutz, für Mensch und Tier – «ZeroBite»!

Die Zeckensaison steht vor der Tür. Um sich wirksam vor den Plagegeistern zu schützen gibt es viele Möglichkeiten. Viele davon sind auch für die menschliche Nase sehr intensiv, oft gar unangenehm. «Sensolar ZeroBite» wirkt hervorragend und duftet gleichzeitig äusserst angenehm. Die Wirkung bei Hunden ist super und die Nase der Vierbeiner wird nicht strapaziert.

«ZeroBite Tag & Nacht» schützt zuverlässiger vor stechenden Plagegeistern – bis zu 8 Stunden lang und gegen Zecken bis zu 4 Stunden. Der Wirkstoff Icaridin ist sehr gut verträglich und für Kinder ab einem Jahr sowie für Schwangere zugelassen. Selbst die Anwendung bei Tieren (wie Katze, Hund, Pferd) ist problemlos möglich.

Durch die hautpflegenden Inhaltsstoffe wie zum Beispiel das feuchtigkeitsspendende Glycerin ist «ZeroBite» sehr angenehm in der Anwendung und hervorragend für jeden Hauttyp geeignet. Ohne aggressive Konservierungsmittel und mit sehr angenehmen Duftstoffen ist «ZeroBite» auch auf Textilien und Kunststoff gut verträglich.

In der Beratung wird «Sensolar ZeroBite» immer beliebter. Es duftet angenehm und wird auch von Kindern und Personen mit empfindlicher Haut sehr gut vertragen. Die Doppelwirkung gegen Mücken und Zecken macht das Produkt zum idealen Waldbegleiter beim Bräteln, Spazieren oder in der Waldspielgruppe.

Die Sprühlotion ist eine clevere Kombination. Mit Abstand angewendet ist es ein Spray, geht man etwas näher an die Haut wird es wie eine Lotion aufgetragen. Besonders bei kleinen Kindern und im Gesicht ist das sehr angenehm und einfach.

Selbstverständlich wurde das Produkt erfolgreich getestet durch das Schweizerische Tropeninstitut in Basel.

Der Wirkstoff Icaridin wird von der WHO zur Malariaprophylaxe empfohlen und auch andere Tropenkrankheitsüberträger konnten mit dem Wirkstoff in Schach gehalten werden.

Eine ausgezeichnete Wirkung wurde unter anderem gegen Denguemücke (Denguefieber), asiatische Tigermücke (Zika-Virus) und gegen die Tse-Tsefliegen (Schlafkrankheit) festgestellt.

Wir sind von «Sensolar ZeroBite» begeistert und unsere Kunden auch. Sie dürfen das Produkt gerne in der Dropa Drogerie Käch in Hochdorf ausprobieren und kennenlernen.

Dropa Drogerie Käch, Hochdorf, Walter Käch

REDEWENDUNG

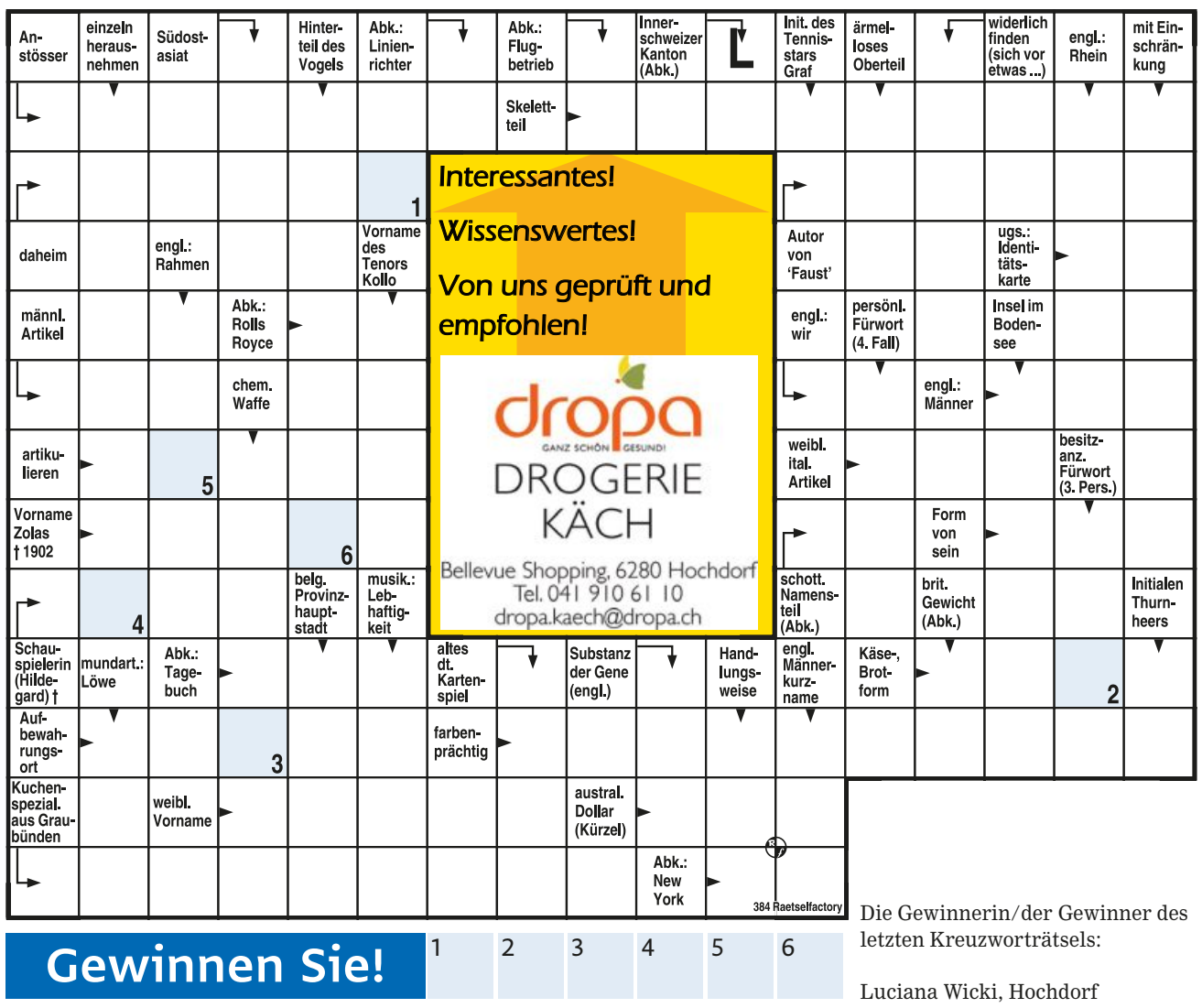
Foto **jeltovski, morguefile.com**

Der springende Punkt

Bedeutung
Das Wesentliche, der Kern einer Sache/Angelegenheit, entscheidender Faktor, etwas Wichtiges, der wichtigste Faktor

Herkunft
«Der springende Punkt» – also die wichtigste Sache – entwickelte sich sinnbildlich aus dem Herzen. Schon der griechische Philosoph Aristoteles hat in einem Küken, das in einem Ei heranwächst, den springenden Punkt erkannt. Beim Küken und auch beim Menschen sieht man beim Ultraschall das Herz des Babys als springenden, sich bewegenden Punkt – wenn das nicht der wichtigste Faktor (des Lebens) ist! **sprichwoerter-redewendungen.de**

KREUZWORTRÄTSEL



Gewinnen Sie!

1	2	3	4	5	6

Die Gewinnerin/der Gewinner des letzten Kreuzworträtsels:

Luciana Wicki, Hochdorf

Einen Gutschein der Dropa Drogerie Käch, Hochdorf, im Wert von Fr. 20.–.

So können Sie mitmachen:

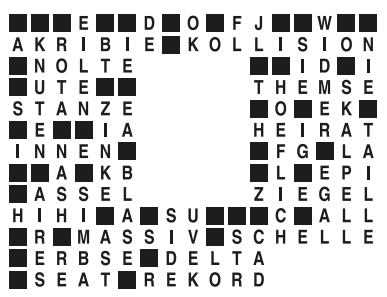
Per E-Mail: Lösungswort + Ihr Name und Ihre Adresse an wettbewerb@seetalerbote.ch

Per SMS: SEBO Lösungswort + Ihr Name und Ihre Adresse an die Nummer 880 senden (CHF 1.–/SMS), Beispiel: SEBO ZEITUNG

Per Postkarte: Lösungswort an Seetaler Bote, Hauptstrasse 42, 6280 Hochdorf

Teilnahmeschluss: übernächster Dienstag (bei uns eintreffend). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinnerin/der Gewinner wird benachrichtigt und in der übernächsten Ausgabe mit Namen veröffentlicht.

Auflösung Kreuzworträtsel der letzten Ausgabe:



KNOTEN