

Der Stammtisch Altersfragen von Marina Moyses ist 5 Jahre alt



Bildtext: Symbolfoto vom Stammtisch

Der Stammtisch Altersfragen ist die analoge Antwort auf eine immer stärkere Digitalisierung der Informationen, die nicht alle Zielgruppen erreicht.

Die Initiative Stammtisch Altersfragen ist abseits der Bürozeiten (Freitag nachmittags) ein unverbindlicher Austausch und eine Aufklärung zu diversen Themen des Alterns:

- Demenzerkrankung
- Pflege zu Hause
- Förderungen
- Heilbehelfe
- Pflegehilfsmittel
- Betreuungsangebote

Der Ort in einer Gastronomiestätte und das Wort Stammtisch sollen Hürden der Zögerung abbauen, und vom Setting Pflege und Krankheit umlenken. Zudem verfügt das Heurigenlokal über einen barrierefreien Zugang und altersgerechte

Sanitäreinrichtungen. Auch das gezielte Wort "Altersfragen" enthält bewusst nicht die Wörter "Demenz" oder "Vergesslichkeit" um die Teilnahme zu ent-stigmatisieren.

Ziel ist einerseits Entlastung für Betroffene oder deren pflegenden Angehörigen zu bieten, und andererseits bestehende Möglichkeiten aufzuzeigen und Zielgruppengerecht weiterzugeben. Durch niederschwellige und abwechslungsreiche Beiträge erhalten Teilnehmende zunehmend mehr Gesundheitskompetenz. Sie erkennen Ressourcen, die noch vorhanden sind und kompensieren Defizite mit geschickten Behelfen aus AAL-Projekten, Teilnahme an Studien oder Produktvorführungen.



Bildtext: Die Firma Vitablick stellt sich vor, Herbst 2022

Die Zielgruppen setzen sich aus drei unterschiedlichen Personenkreisen zusammen:

- 1.) Ältere Personen mit gesundheitlichen Fragestellungen
- 2.) Pflegende/ begleitende An- und Zugehörige (vor allem beim Krankheitskreis demenzieller Veränderungen)

3.) Regionale Dienstleister*innen oder Projektleiter*innen (Pflege, Betreuung, Hilfsmittel, AAL-/ Smart-Home-Tools, Applikationen etc.)



Stammtisch „Altersfragen“

Datum: 24.8.2018 Uhrzeit: 16:00 – 17:30

Ort: Gastronomie in Donnerskirchen

Veranstalterinnen: Marina Meisterhofer (aus Donnerskirchen)
und Tatjana Luckenberger (aus Schützen am Gebirge)

DeMa
Demenz Management
Marina Meisterhofer

Pflege
individuell

Spezieller Gast: Hilfsmittel-Firma für Unterstützung Zuhause

Pri MEDICAL

Medizinprodukte – Pflege/Matratzen – Adipositas Bedarf

info@pri-medical.com - www.pri-medical.com

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten!

0043 680 24 22 020

Bildtext: Lokale Gedächtnistrainerin und Pflegeanbieter stellten sich vor

Ein Gesprächskreis von max. 12 Teilnehmenden pro Stammtisch Altersfragen erzählt, berät kollegial und referiert über eingebrachte aktuelle Themen- und Fragestellungen. Mindestens eine Pflegeexpertin, die Initiatorin, und alle anderen Teilnehmenden können ihre Erfahrungen und ihr Wissen zu den Themen einbringen.

Zur Steigerung der Gesundheitskompetenz werden zahlreiche Broschüren, Links oder Apps zur Verfügung gestellt, um Gehörtes zu festigen und gegebenenfalls erneut nachzufragen.

Die Methode ist eine Art offener Round Table, wo Betroffene, Angehörige und Fachpersonen aus der Pflege auf Augenhöhe miteinander kommunizieren. Mittels unterstützender Kommunikation (Schreibplatte, Lernvideos, Infografiken etc.) und Broschüren in leichter Sprache können auch Personen mit Aphasie oder Apraxie daran teilhaben und sich einbringen.

Von einer gesteigerten Gesundheitskompetenz berichten Teilnehmende bei Folge-Terminen, per WhatsApp, Anruf oder Mail. Sie berichten von besserer Schlafqualität oder den entspannteren Umgang im häuslichen Umfeld durch validierende Gesprächsführung oder Verständnis div. Symptome. Die Wirksamkeit des Stammtisches erkennt die Initiatorin nach mehreren Jahren an wiederkehrenden Teilnehmer*innen, an sogenannten Stammgästen. Des Weiteren wächst das Interesse an Entspannungsübungen, Resilienztraining und der sozialen Teilhabe, welche als Aspekte von Wohlbefinden und mentaler Gesundheit zählen.

Nutzerstimmen

„Der Nutzen ist aus meiner Erfahrung: Menschen zu treffen, die ähnliche Situationen zu bewältigen haben. Offenheit und Vertrauen in die Gruppe erwerben - Erfahrungen diesbezüglich zu machen. Weitere Stichwörter: Lernen, Geben und Nehmen, Zuhören.“

„Demenz ist mitten unter uns. Sie begegnet uns in der Familie, bei Freunden und Fremden. Der Stammtisch bedeutet für mich: Begegnung in einer entspannten Atmosphäre, Vertraulichkeit im Gesprächsaustausch, auf vorgebrachte Probleme folgt eine Erklärung von Verhaltensweisen Dementer mit anschaulichen Beispielen, das Angebot von möglichen Reaktionen in ruhiger, von Verständnis und vielfältiger Erfahrung geprägter Art.“

„Man fühlt sich verstanden, getröstet und v.a. ermutigt. Es werden weiters sehr viele Hilfsangebote besprochen und teilweise praktisch vorgeführt. Dieser Stammtisch ist nicht nur geprägt durch Erfahrungsaustausch, er macht Demenz "gesellschaftsfähig", er zeigt mögliche Perspektiven auf und er macht Mut! Mut zum Umgang mit Demenz für uns alle.“

„Es bleibt zu hoffen, dass solche "Stammtische" ihren Weg in geriatrische / gerontopsychiatrische Einrichtungen finden....aber träumen darf ich ja...“



Bildtext: Virtuelle Reisen mittels einer 360° VR Brille der Firma Vitablick



Bildtext: Spielerisches Training des Kurzzeitgedächtnisses „Wo liegt die Kuh?“



Bildtext: Vorführung der eMobilität durch Firma eMobility Thyringer aus Tadten



Bildtext: Broschürenservice durch zahlreiche kostenfreie Ausgaben diverser Angebote



Bildtext: Marina Moyses unterstützt eine Angehörige mittels der Methode „Demenz balance-Modell® nach Barbara Klee-Reiter“ Demenz besser zu verstehen