



Körperliche Veränderungen

«... Ich war nie eine Sportskanone, aber ich habe mich als unternehmungslustige Person schon immer gerne bewegt. Dies mache ich unterdessen gezielt und bewusst, um meine Gelenkigkeit einigermassen zu erhalten. Trotzdem nimmt meine Fähigkeit, mich in der Gesellschaft und der Öffentlichkeit zu bewegen zusehends ab. Meine Kraft, aber auch die Sehfähigkeit und das Gehör gehen zurück, Schmerzen und Inkontinenz nehmen zu und setzen mir Grenzen. Es fällt mir nicht leicht, mir meine zunehmenden Einschränkungen und Abhängigkeiten einzugestehen. Andererseits weiss ich natürlich, dass es Hilfsmittel gibt, die mir in gewissen Bereichen den Alltag erleichtern und mir zu mehr Lebensqualität verhelfen könnten...»

Die körperliche Gesundheit ist während der gesamten Lebenszeit eine wesentliche Basis für das seelische Gleichgewicht. Mit zunehmendem Alter nimmt jedoch die Krankheitsanfälligkeit zu und die Regenerationsfähigkeit ab. Mit dem Abbau von Kraft und Reaktionsgeschwindigkeit steigt auch die Gefahr zu stürzen, was einschneidende Folgen für den Alltag haben kann. Es ist nicht einfach, mit den zum Teil unvermeidbaren körperlichen Veränderungen und Einschränkungen umzugehen. Mit anderen Menschen zu reden und schöne gemeinsame Momente zu erleben können dabei Kraft und Zuversicht verleihen. In der Gemeinschaft erfahren Sie auch, wie es anderen dabei geht und wie sie damit umgehen. Dies kann es Ihnen erleichtern, Veränderungen anzunehmen.

Hätten Sie gerne weitere Informationen zum Thema?
Sie erreichen uns unter 062 843 42 90
oder moa@aarau.ch

