

Neue Wege ausprobieren und ein Leben lang neugierig bleiben

Alterspsychiaterin Dr. med. Jacqueline Minder begeisterte das Publikum im Haus zum Seewadel zum Thema **Psychische Gesundheit im Alter**.

Trotz regnerischem Wetter folgten am Dienstagabend, 17. Oktober, viele Interessierte der Einladung zum Fachreferat von Frau Dr. Minder. Mit ihrer natürlichen Art und einem lebendigen Vortragsstil schaffte sie es, die doch eher komplexe Materie verständlich und auf eine angenehme Art zu vermitteln. Anhand von Beispielen konnten sich die Zuhörer die Zusammenhänge besser vorstellen.

Das von Dr. Minder vorgestellte Bio-Psycho-Soziale Modell unterscheidet zwischen harten und weichen Fak-



Dr. Jacqueline Minder. (Bild zvg.)

Sind gleich mehrere der genannten Faktoren aus dem Gleichgewicht geraten, kann es zu einer psychischen Störung kommen. Ist in einem solchen Ungleichgewicht der Zugriff auf die eigenen und externen Ressourcen

toren. Gene, Hormone, Vitamine oder ein Elektrolytmangel zum Beispiel sind dabei harte Faktoren. Das Grundgefühl von Sicherheit oder Angst, Werte, Selbstbild, Erlebnisse und Erfahrungen hingegen sind eher weiche Faktoren.

nicht oder nur eingeschränkt möglich, kann dies zu Ohnmacht und traumatischem Stress führen.

Prävention ist ein sehr wichtiges Thema in Bezug auf die psychische Gesundheit im Alter. Wir sind eingeladen unserem Körper «guet z'luege», so die Worte von Dr. Minder. Eine ausgewogene Ernährung und sportliche Betätigung, die Behandlung von körperlichen Grunderkrankungen und ein gutes Stressmanagement tragen viel zu einem guten Unterwegssein bei. Die aktive Pflege von und sorgfältiger Umgang mit Beziehungen steigern zudem unser Zufriedenheitsgefühl.

«Bleiben Sie gesund – Ausbrechen aus dem Alltagstrott, neue Wege ausprobieren und ein Leben lang neugierig

Ab November fürs Seewadel da

Psychische Erkrankungen im Alter werden ein immer wichtigeres Thema und für viele Heime und Institutionen zu einer grossen täglichen Herausforderung. Zudem ist es schwierig, kompetente und fachlich ausgewiesene Gerontopsychiater zu finden.

Dr. Jacqueline Minder, Chefarztin und Bereichsleiterin Alterspsychiatrie bei der integrierten Psychiatrie

Winterthur, wird ab November mit dem Haus zum Seewadel zusammenarbeiten. Sie wird ihr grosses Fachwissen und ihre Erfahrung in der Alterspsychiatrie als Konsiliar- und Liaisonärztin bei den Bewohnenden und den Mitarbeitenden einbringen können. Es wird eine enge Zusammenarbeit mit der Heimärztin Frau Dr. Helen Roth und den Hausärzten geben. (pd.)

rig bleiben», mit diesen Worten verabschiedete sich die Referentin vom interessierten Publikum. Die Möglichkeit, im Anschluss Fragen zu stellen

wurde rege genutzt. Abschliessend wurde im Café Seewadel von der kreativen Küchencrew ein Flying Dinner serviert.