

## Workshop „Positiv alt werden“

### Veranstaltung für Menschen mit HIV (insbesondere ab 50 Jahre)

Dank der Fortschritte der Medizin und Therapie leben Menschen mit HIV heute deutlich länger. Was bedeutet dieses längere Leben mit HIV aus medizinischer Sicht? Welche Folgen ergeben sich auf längere Sicht aufgrund der HIV-Infektion, der Therapie und welche aufgrund des allgemeinen „Älter Werdens“? Wie kann durch Verhaltensweisen der Prozess des Älterwerdens positiv unterstützt werden?

---

Datum:	Donnerstag, 29.02.2024
Zeit:	13:30 Uhr bis 17:00 Uhr (3 Stunden plus Ausklang)
Veranstalter:	Deutsche Aidshilfe e.V. und AIDS-Hilfe Potsdam e.V.
Trainer*in:	Helmut Hartl, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, München
Tagungsleitung/Moderation:	Peter Wiessner, Dipl. Sozialwissenschaftler, Berlin
Veranstaltungsort:	AIDS-Hilfe Potsdam, Hebbelstraße 3, 14467 Potsdam
Anmeldung bis:	28.02.2024
bei Kontakt:	Frede Krischan Macioszek; T. 0331 95130851, <a href="mailto:fm@aidshilfe-potsdam.de">fm@aidshilfe-potsdam.de</a>

---

### Der Workshop richtet sich an Menschen mit HIV (insbesondere ab 50 Jahre).

**Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 20 begrenzt. Seminargebühren werden nicht erhoben.**

Die im Workshop behandelten Themen und Schwerpunkte orientieren sich an den konkreten Fragen und dem unterschiedlichen Wissenstand der Teilnehmenden. Deshalb können sich im Programmablauf Veränderungen ergeben: Einzelne Themen werden möglicherweise intensiver, andere vielleicht oberflächlicher behandelt.

---

#### ***Workshopbeginn: 13:30 Uhr***

#### **Einführung**

Vorstellungsrunde, Erste Fragestellungen, Festlegung der inhaltlichen Schwerpunkte.

#### **Mögliche Themen können sein**

#### **Basiswissen zum Thema „Altern“ und „Alterungsprozesse“:**

Vermittlung von Basisinformationen zu den Themen „Altern ohne HIV-Infektion“ und „Altern mit HIV“



Infektion“. Welche Organsysteme sind bei älter werdenden Menschen mit HIV besonders betroffen? Altern Menschen mit HIV schneller? Welche Auswirkung hat eine HIV-Infektion und die HIV-Behandlung auf den Alterungsprozess?

### **Altern mit HIV**

Bei der Diskussion um HIV im Alter entsteht leicht die Vorstellung, dass das Leben für Menschen mit HIV im Alter nur aus Risiken, Krankheiten und Gebrechen besteht. Dargelegt werden Fakten zu erhöhten Risiken bei Menschen mit HIV im Vergleich zu den Risiken von Menschen ohne HIV. Was gibt die Datenlage aus Studien dazu her? Was bedeutet das „erhöhte Risiko“ für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Menschen mit HIV? Oder das erhöhte Risiko für Krebserkrankungen, Knochenstoffwechselstörungen, Nierenerkrankungen oder neurologischen Störungen? Wie ist das mit sexuellen Funktionsstörungen? Was sind die psychosozialen Aspekte des Alterns?

### ***Fit for life – Was kann ich mir Gutes tun?***

Dass mit dem Älterwerden nur Weniges besser wird, ist den meisten schmerzlich bewusst. Wie kann durch eigenes Verhalten dazu beigetragen werden, die Alterungsprozesse positiv zu beeinflussen?

Die meisten der zur Verfügung stehenden Möglichkeiten sind billig bis kostenlos, (relativ) einfach umzusetzen und tun auch gar nicht weh!

### ***Themen, die angesprochen werden:***

Genussmittelkonsum, Bewegung, Ernährung, Entspannung, Nahrungsergänzung, Medizinische Vorsorge, soziales Umfeld

### **Inhaltliche Diskussionspunkte:**

In strukturierten Diskussionsrunden werden die Auswirkungen der dargestellten Seminarinhalte herausgearbeitet. Folgende Fragestellungen könnten dabei im Mittelpunkt stehen:

Was sind die positiven Aspekte des Älterwerdens? Welche Früherkennungsuntersuchungen sind zu empfehlen? Was kann man zur Gesunderhaltung selber tun? Was könnten Einrichtungen dazu anbieten? Was ist eigentlich der Aufgabenbereich von Ärzt\*innen in Bezug auf die Begleitung der Alterungsprozesse der Patient\*innen? Wann hat mein\*e Ärzt\*in das letzte Mal den Blutdruck bei mir gemessen?

### **Workshoppauswertung**

#### ***17:00 Uhr plus Ausklang Workshopende***

---

Das Projekt „Positiv alt werden“ wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist die Deutsche Aidshilfe verantwortlich.

**BARMER**