

Fachzeitschrift

Psinfo



Sonderausgabe zur
nationalen Fachtagung
care@home

1/2016

Zu Hause gut alt werden

Wie kann Betreuung und Pflege im Alter künftig sichergestellt werden?

Dialog ist entscheidend

Bundesrat Alain Berset nimmt Stellung zum Projekt «Altersvorsorge 2020»

Zusammen leben mit Demenz

Bernadette und Franz Inauen erzählen uns, wie das funktioniert



Charlotte Fritz, Leiterin Soziales, Prävention und Forschung, Mitglied der Geschäftsleitung

2009 hatten wir die Vision, eine nationale Fachtagung ins Leben zu rufen. Wir setzten uns bei den Vorbereitungen intensiv mit dem «guten» Altern auseinander, und es gelang uns, 2012 die erste Tagung erfolgreich zu lancieren.

Am 24. Mai 2016 findet nun bereits die dritte nationale Fachtagung statt – diesmal mit dem Titel «care@home». Wie bereits 2012 wird Alain Berset auftreten und dem Publikum für Fragen zu Verfügung stehen. Mehr zum Bundesrat auf den Seiten 6/7.

Who cares: Wer kümmert sich und wer bezahlt? – Mit dieser Frage müssen wir uns früher oder später alle beschäftigen. Für eine nachhaltige Sicherung der Langzeitpflege im Alter kann auf pflegende Angehörige nicht verzichtet werden. Die Unterstützung pflegebedürftiger Familienmitglieder durch Angehörige ist eine bedeutsame Ressource für die Versorgungssicherheit, die Lebensqualität und das gesellschaftliche Wohlergehen. Sie steht aber unter grossem Druck durch den zunehmenden Bedarf an Betreuung und Pflege, dessen Finanzierung noch längst nicht gewährleistet ist. Mehr dazu im Beitrag zur Sorgearbeit auf den Seiten 2/3. Einen Überblick über alle Referate und Workshop der Fachtagung finden Sie auf den Seiten 4/5.

An dieser Stelle möchte ich mich persönlich von Ihnen verabschieden. Ich mache das mit einem lachenden und einem weinenden Auge und bedanke mich herzlich für die tolle Zusammenarbeit. Nach neun Jahren erfüllender und spannender Aufgaben habe ich mich entschieden, eine neue berufliche Herausforderung zu suchen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und viel Freude an der Fachtagung!

Zu Hause gut alt werden

Wer im Alter zuhause leben möchte, braucht irgendwann die Unterstützung durch andere Menschen. Oft sind dies Angehörige. Doch auch ihre Hilfe stösst an Grenzen. Wie kann Betreuung und Pflege im Alter künftig sichergestellt werden?

Von *Kurt Seifert*, Leiter Grundlagenarbeit Pro Senectute Schweiz

Die meisten Menschen wollen im Alter in den gewohnten vier Wänden wohnen bleiben können. Dieser Wunsch wird für eine grosse Mehrheit auch zur Wirklichkeit: Von den Angehörigen der Generation 65 plus ist lediglich eine Minderheit von rund zehn Prozent in einer stationären Alterseinrichtung untergebracht. Selbst in der Altersgruppe 85 plus können annähernd 60 Prozent weiterhin selbstständig wohnen. Der Trend, die Eigenständigkeit im Alter wahren zu wollen, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch für die kommenden Altersgenerationen gelten – selbst wenn die Menschen im Durchschnitt immer älter werden.

Im Alter zu Hause zu wohnen, bedeutet allerdings nicht, auf keinerlei Unterstützung angewiesen zu sein. Wenn die eigenen Kräfte nachlassen, fallen die täglichen Aufgaben im Haushalt und bei der Sorge um sich selbst zunehmend schwerer. Kommen noch Krankheiten oder Behinderungen hinzu, dann benötigen die Betroffenen umso mehr Hilfe. Diese Arbeit wird oft von Angehörigen geleistet. Doch auch sie kommen vielfach an den Rand ihrer Möglichkeiten und Kräfte. Spitex-Dienste bieten Unterstützung im medizinischen Bereich. Die Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten. Bei hauswirtschaftlichen Leistungen hingegen müssen die Betroffenen oder ihre Angehörigen in die eigene Tasche greifen.

Eine Frage der Ressourcen

Gemäss Hochrechnungen, welche das Center for Disability and Integration der Universität St. Gallen im Auftrag von Pro Senectute durchgeführt hat, werden die Kosten für die Betreuung zu Hause bis 2030 um 45 Prozent zunehmen. Die Grössenordnung dieser Kosten beläuft sich heute auf rund 7,2 Milliarden Franken pro Jahr. Sie werden mehrheitlich privat finanziert oder durch unentgeltlich erbrachte Betreuungsleistungen von Angehörigen getragen.

Eine von Pro Senectute veröffentlichte Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz/Hochschule für Soziale Arbeit mit dem Titel *Erst agil, dann fragil*. Übergang vom «dritten» zum «vierten» Lebensalter bei vulnerablen Menschen zeigt, dass im bestehenden System der Betreuung und Pflege älterer Menschen grosse Lücken bestehen – einerseits im Blick auf die Angebote, zum anderen aber auch hinsichtlich der Finanzierung. Wer über ausreichende finanzielle und soziale Ressourcen verfügt, kann in aller Regel besser altern als Menschen, die

materiell schlechter gestellt sind und wenig Unterstützung durch familiäre oder nachbarschaftliche Netzwerke erhalten.

Pflegeversicherung als Lösung?

Die erwähnte Studie verweist darauf, dass die Kantone gemäss Artikel 112c Absatz 1 der Schweizerischen Bundesverfassung verpflichtet sind, «für die Hilfe und Pflege von Betagten [...] zu Hause» zu sorgen. Diesem Verfassungsauftrag kommen die Kantone bis heute zu wenig nach, insbesondere, was die Förderung von Betreuung und Hilfe betrifft. Sehr oft fehlen entsprechende Angebote. Selbst wenn sie vorhanden sind, können sich Menschen mit bescheidenen finanziellen Ressourcen diese nicht leisten – sofern sie keine Ergänzungsleistungen erhalten.

Wäre eine Pflegeversicherung in der Lage, die künftige Finanzierung von Betreuung und Pflege im Alter sicherzustellen? Jérôme Cosandey, Projektleiter bei Avenir Suisse, der von Schweizer Grossunternehmen finanzierten Denkfabrik, hat 2014 unter dem Titel *Generationenungerechtigkeit überwinden. Revisionsvorschläge für einen veralteten Vertrag* ein entsprechendes Konzept präsentiert. Gemäss seinem Modell müssten alle Versicherten ein Pflegekapital ansparen, entsprechend dem Vorbild der zweiten Säule der Altersvorsorge. Die Kosten dafür würden sich auf 160 Franken monatlich und pro Person belaufen, zusätzlich zur Krankenkassenprämie. In der Folge wären vermutlich noch mehr Rentnerinnen und Rentner als heute auf Ergänzungsleistungen angewiesen. Diese unsoziale Finanzierungsform kann keine Lösung darstellen.

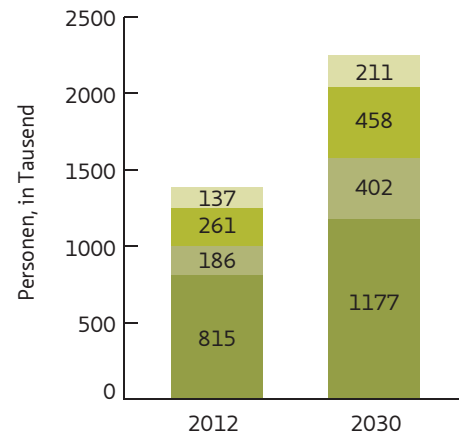
Vorschlag: Rahmengesetz schaffen

Bei aller Kritik an dem von Avenir Suisse vorgeschlagenen Modell – ein Vorschlag ist bedenkenswert: die dort favorisierte Gesamtschau von Betreuung und Pflege. Die Unterscheidung zwischen beiden Funktionsweisen sowie vor allem deren unterschiedliche Finanzierung führt tatsächlich zu einem System, das knappe Ressourcen bindet und für die Beteiligten oft undurchschaubar ist. Die Abgrenzung zwischen «Betreuung» und «Pflege» wird in der Praxis vor allem von der Frage bestimmt, wer die Kosten dieser Tätigkeiten übernimmt.

Vieles spricht für eine ganzheitliche Sicht von Betreuung und Pflege im Sinne einer «Sorgearbeit im Alter» (siehe Seite 4). Um diese Sorgearbeit thematisieren zu können, muss ein möglichst breiter Ansatz gewählt werden. Der in der Studie Erst agil, dann fragil enthaltene Vorschlag lautet, ein Bundesrahmengesetz zu Artikel 112c der Bundesverfassung zu schaffen. Ein solches Gesetz würde dem Bund keine neuen Kompetenzen zuweisen. Es sollte vielmehr Kantone und Gemeinden in die Pflicht nehmen, die Rechte von hilfe- und pflegebedürftigen Menschen zu definieren. Dieses Rahmengesetz würde auch festlegen, welche rechtsverbindlichen Ansprüche aus dem Verfassungstext folgen, wer diese Leistungen erbringen soll und wie die Finanzierung geregelt wird.

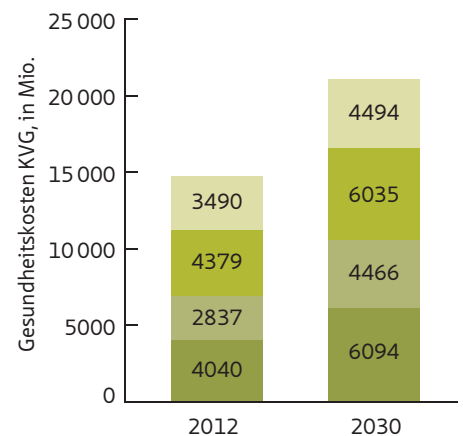
Demografische Entwicklung und Gesundheitssituation von Menschen im Alter 65plus: Unabhängig-abhängig-pflegebedürftig

Anzahl Personen, Total alle Altersklassen



Gesundheitskosten von Menschen im Alter 65plus: Unabhängig-abhängig-pflegebedürftig

Gesundheitskosten, Total alle Altersklassen



■ unabhängig ■ stark abhängig
■ leicht abhängig ■ Alters- / Pflegeheim

Quelle: Center for Disability and Integration, Universität St. Gallen (CDI-HSG)

Sorgearbeit: Was ist das?

Ein neuer Begriff macht die Runde: «Sorgearbeit» oder englisch care. Was ist damit gemeint? Es sind die für Menschen unverzichtbaren Tätigkeiten wie Fürsorge, Erziehung und Unterstützung. Es geht um die Sorge für andere und für das Gemeinwohl, die nur auf der Grundlage einer guten Sorge um sich selbst geleistet werden kann.

Was ist das Besondere von Sorgearbeit? Sie ist vor allem personenbezogen und wird durch einen spezifischen Zeitbedarf bestimmt. Sie widersetzt sich damit einer Rationalisierung, wie sie in der industriellen Produktion gang und gäbe ist.

Ursprünglich galt die Sorgearbeit als «natürliche» Aufgabe der Frauen, doch mit dem wachsenden Einbezug der weiblichen Arbeitskraft in den Arbeitsmarkt haben sie die Proportionen zwischen den verschiedenen Formen der Arbeit («produktiv»/«unproduktiv», bezahlt/unbezahlt, «männlich»/«weiblich») verändert.

Die Auseinandersetzung darüber, wie die Sorgearbeit zwischen bezahlter und unbezahlter Tätigkeit und diese wiederum zwischen Frauen und Männern aufgeteilt werden soll, wird auf vielen Ebenen und teilweise mit grosser Heftigkeit geführt. Ein Vergleich zwischen verschiedenen Ländern (z.B. Schweiz und Schweden) zeigt, dass die Proportionen zwischen öffentlich und privat finanzierter Tätigkeit von gesellschaftlichen Prozessen und politischen Entscheidungen abhängt.

Nationale Fachtagung «care@home» am 24. Mai 2016 in Biel

Die meisten Menschen möchten ihren Lebensabend in den gewohnten vier Wänden verbringen. Notwendig dafür sind verlässliche soziale Netze. Die nationale Fachtagung «care@home» widmet sich der Frage, welche Bedingungen gegeben sein müssen, dass Menschen zu Hause gut alt werden können. Der Anlass bietet die einzigartige Gelegenheit, sich umfassend über den Stand der Debatte zur Sorgearbeit im Alter zu informieren und zusammen mit Fachleuten darüber zu diskutieren, wie ein gutes Leben im Alter zu Hause für möglichst viele Menschen Wirklichkeit werden kann.

Von *Franziska Ricklin*, Leiterin Gemeinwesenarbeit und Generationenbeziehungen
Pro Senectute Schweiz

Perspektiven von Betreuung und Pflege – Referate

Als Auftakt beleuchtet der an der Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz lehrende Sozialwissenschaftler Carlo Knöpfel die Zukunft von Betreuung und Pflege. Wie wird Care-Arbeit abgegolten? Wie präsentiert sich das Spannungsverhältnis zwischen bezahlter und unbezahlter Care-Arbeit? Wer macht diese Care-Arbeit? Wie sieht das Geschlechterverhältnis aus? Alt Ständerätin Christine Egerszegi-Obrist hat ihre Mutter und ihren Mann gepflegt. So hat sie erfahren, dass es wichtig ist, nicht nur Hilfe und Unterstützung zu leisten, sondern auch die eigenen Grenzen zu beachten und Hilfe anzunehmen.

Innovative Hilfen stellen Martine Ruggli von pharماسuisse und Jürg Hofer von Avidamo AG vor. Bundesrat Alain Berset nimmt Stellung zum Projekt «Altersvorsorge 2020» und steht dem Publikum für Fragen zur Verfügung. Aus Sicht von Avenir Suisse, vertreten durch Jérôme Cosandey, sind neue Finanzierungskonzepte gefragt, wie zum Beispiel die Bildung eines obligatorischen, individuellen und vererbaren Pflegekapitals.

Zum Abschluss wird die Situation pflegender Angehöriger dem Publikum mit einem lebendigen Porträt in Bild und Ton von der SRF-Musikwelle-Moderatorin Pia Kaeser nähergebracht. Über den Tag hindurch sorgt Pfuschi mit seinen beliebten Cartoons für kritisch-humorvolle Auflockerung.



Workshops zur Themenvertiefung

Neben den Fachreferaten werden acht Workshops angeboten, die sich dem Thema der Tagung von unterschiedlichen Seiten annähern.

- A** In einer szenischen Kommunikation zur Situation pflegender Angehöriger des «Theater Knotenpunkt» werden die Zuschauernden durch gezielte Moderation animiert, die Handlungsweisen der Figuren auf der Bühne nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten.
- B** Der Wirtschaftshistoriker und Demograf Michel Oris, welcher ein breit angelegtes Forschungsprojekt zur Situation älterer Menschen in der Schweiz leitet, behandelt die Demografie, welche im Zentrum der Herausforderungen im Zusammenhang mit der Betreuung und Pflege älterer Menschen steht.
- C** Auf die Frage, wie durch verbesserte Arbeitsteilung und Koordination Brüche in den Behandlungsverläufen vermieden werden können, wird die Pflegewissenschaftlerin Iren Bischofberger, Prorektorin der Kalaidos Fachhochschule, eingehen. Denn angesichts der Vielfalt von Angeboten und Dienstleistern drohen pflegende Angehörige den Überblick zu verlieren.
- D** Gemeinsam mit Olivier Tamarcaz, Koordinator des «Festival visages», wird die Darstellung von pflegenden Angehörigen in Filmen besprochen.
- E** Wann? Wohin? Oder einfach bleiben? Die mit dem Wohnen verbundenen Bedürfnisse verändern sich während des Lebensverlaufs. Mit Antonia Jann, Expertin für das Wohnen im Alter, diskutieren die Teilnehmenden Fragen zum Wohnen im Alter und vergleichen diese mit den Erkenntnissen aus dem Age Report.
- F** In einem weiteren Workshop werden Best Practice-Beispiele von Pro Senectute aus der Deutschschweiz, der Romandie und dem Tessin vorgestellt. Mehr dazu auf Seite 10.
- G** Care-Arbeit steht unter Druck. Daher untersucht die Sozialarbeiterin Monika Stocker gemeinsam mit den Teilnehmenden, welche gesellschaftlichen Rahmenbedingungen erfüllt sein müssen, damit Lebensqualität und Lebenssinn im hohen Alter erhalten werden können. Ein gutes Leben betrifft nicht nur die Hochaltrigen selbst, sondern auch ihr näheres und weiteres Umfeld.
- H** Angehörige im Alter zu Hause pflegen: Welche Stressquellen und Ressourcen gibt es zur Bewältigung dieser Aufgabe im Alltag? Diese Diskussion leitet die Sozialwissenschaftlerin Stéphanie Pin anhand eines Vergleiches von drei Umfragen unter mehr als 600 pflegenden Angehörigen. Zudem werden aus sozioökologischer Sicht Interventionsmöglichkeiten aufgedeckt, die den Hochaltrigen und ihrer Umgebung zugutekommen.

Dialog ist entscheidend

Bundesrat Alain Berset will die AHV und die berufliche Vorsorge reformieren und für die Zukunft sichern. Er stellt sich am 24. Mai in Biel dem Publikum und erläutert im Plenum das Projekt «Altersvorsorge 2020». Im Psinfo nimmt der Bundesrat bereits heute Stellung zu umstrittenen Punkten.

Interview geführt von Annegret Honegger und Marianne Noser, erschienen in der Zeitlupe 10/2015

Herr Bundesrat Berset, Lebenserwartung und Rentnerzahl steigen, die wirtschaftliche Situation ist schwierig – wie ernst ist die Lage unserer Altersvorsorge?

Im Moment ist ihr Zustand gut. Aber wir wissen, dass grosse Herausforderungen auf uns zukommen. Die steigende Lebenserwartung allein liesse sich wohl meistern, aber die Situation verschärft sich in der AHV, weil in den kommenden Jahren die sogenannten Babyboomer in Pension gehen. Die geburtenstarken Jahrgänge der zwischen 1955 und 1965 Geborenen werden ab 2020 pensioniert und damit von Beitragszahlenden zu Rentenbezüglern. Diese demografische Entwicklung erfordert mehr Geld für unsere erste Säule. Bei der zweiten Säule – der beruflichen Vorsorge – sind es vor allem die seit Jahren tiefen Anlageerträge, die eine Reform nötig machen.

Verschiedene Reformversuche der Altersvorsorge sind in den letzten Jahren gescheitert. Wieso soll es dieses Mal klappen?

Die gescheiterten Reformversuche waren allesamt Einzelmassnahmen. Der Schluss daraus war: Jetzt brauchen wir einen Vorschlag, der umfassend und ausgewogen ist, was ihn mehrheitsfähig macht. Die Stimmbürgerinnen und Stimmbürger wollen die volle Transparenz darüber, was diese Reform der Altersvorsorge kostet und was sie bringt. Zudem muss die Reform als gerecht empfunden werden.

Die Erhaltung des Rentenniveaus ist ein Hauptziel der Reform – wie soll das finanziert werden?

Dass die Rentenleistungen nicht sinken, ist für den Bundesrat zentral. Angesichts der in die Rente kommenden Babyboomer sind zusätzliche Mittel nötig. Zur Debatte stand etwa eine nationale Erbschaftssteuer, die aber an der Urne scheiterte. Der Bundesrat hat von Beginn weg eine Erhöhung der Mehrwertsteuer ins Auge gefasst. Mit dieser Lösung bezahlen alle Bevölkerungsgruppen mit, weil ja alle konsumieren. Die Reichen, die nicht arbeiten müssen, leisten ebenso ihren Beitrag wie die bald zwei Millionen Pensionierten. Und der Deal ist gut: Mit der höheren Mehrwertsteuer nehmen wir den Leuten deutlich weniger weg, als wenn wir das Rentenalter erhöhen würden.

In vielen Gebieten zu Hause

SP-Bundesrat **Alain Berset** (43) ist seit 2012 Vorsteher des Eidgenössischen Departements des Innern (EDI) und somit u. a. Sozial-, Gesundheits- und Kulturminister. Er schloss sein Studium mit einem Lizentiat in Politikwissenschaft respektive mit einem Doktorat in Wirtschaftswissenschaft ab. Der ehemalige Freiburger Ständerat ist verheiratet, Vater von drei Kindern im Alter von 12, 10 und 8 Jahren und lebt in Belfaux FR. Alain Berset war früher Leistungssportler auf der Mittelstrecke und ist ein passionierter Jazzpianist.

Die Wirtschaft bekämpft die höhere Mehrwertsteuer und kritisiert diese Reform gefährde Arbeitsplätze bei uns.

Selbstverständlich soll die Belastung der Wirtschaft so gering wie möglich ausfallen. Gerade die Unternehmen profitieren übrigens auch von einer langfristigen Stabilität des Rentensystems. Denn diese schafft ein sicheres und innovationsfreundliches Umfeld.

Die bestehenden Renten werden nicht angetastet. Geht diese Reform also vor allem zulasten der Jüngeren?

Gerade wegen der jungen Generationen müssen wir das System für die Zukunft sichern! Wer behauptet, die Reform finde auf dem Buckel der Jungen statt, soll mir bitte eine gerechtere Alternative aufzeigen. Ich nehme Kritik ernst und diskutiere gern. Aber manche wollen sich einfach profilieren, ohne selbst einen Vorschlag zu erarbeiten, der beim Volk auch eine Chance hat. Damit kann ich leben, aber etwas Verantwortungsbewusstsein wäre schon gut.

Sie gehören mit Jahrgang 1972 selbst zu den Jüngeren. Sehen Sie Ihrer eigenen Rente und derjenigen Ihrer Kinder optimistisch entgegen?

Selbstverständlich. Mit dieser Reform wollen wir das Rentensystem für die Pensionierten, für die jetzt Erwerbstätigen und für die kommenden Generationen zukunftsfähig machen. Die AHV ist eine soziale Erfolgsgeschichte, die man im Ausland bewundert. Viele beneiden uns um unser solides, breit verankertes und gut organisiertes System. Unsere Vorfahren haben es immer wieder verstanden, dieses rechtzeitig den gesellschaftlichen Verhältnissen anzupassen. Jetzt steht unsere Generation vor der Aufgabe, einen Schritt zu tun. Dieser grossen Verantwortung sollten sich die Beteiligten bewusst sein. Nun ist die Kompromissfähigkeit aller Akteure und Parteien gefordert.

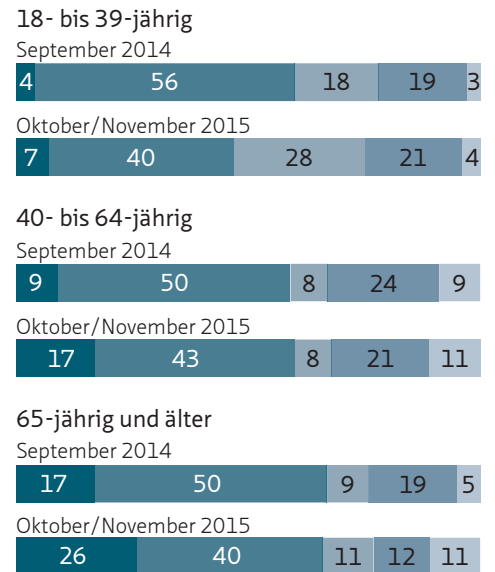
Was geschieht, wenn die Reform scheitert?

Wenn wir nichts unternehmen, wachsen die jährlichen Defizite der AHV ab etwa 2020 auf gegen acht Milliarden Franken im Jahr 2030. Die Pensionskassen würden aus dem Lot geraten, weil das Geld für die Renten fehlt. Das wünsche ich unserer Schweiz wirklich nicht! Aber ich bin zuversichtlich: Vor drei Jahren sagte man mir, dass dieses Projekt innert weniger Monate vom Tisch sein werde. Später hiess es: Das Projekt ist zwar noch da, aber funktionieren wird es nie. Und heute berät das Parlament darüber. Es gibt noch viel zu tun, aber es geht Schritt für Schritt vorwärts. Gemeinsam mit dieser Reform entwickeln auch wir uns weiter.

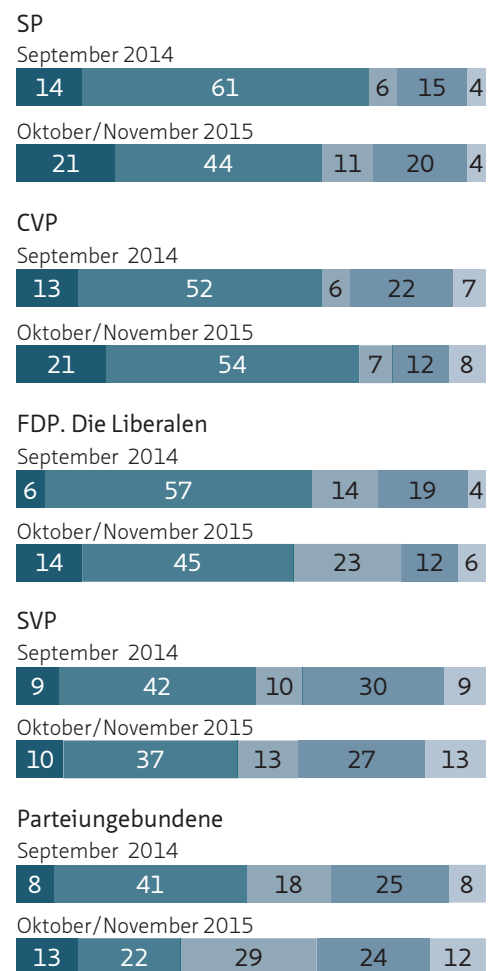
Auf wie lange Sicht reichen die Reformmassnahmen aus? Folgen bald Nachbesserungen – wie eben doch ein höheres Rentenalter?

Diese Reform enthält keine Hintertür, um das Rentenalter später doch zu erhöhen – das steht ganz klar im Gesetz. Ein höheres Rentenalter entspricht zudem weder den Wünschen der Erwerbstätigen noch den Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt.

Trend Zustimmung Reformpaket «Altersvorsorge 2020» nach Alter



Trend Zustimmung Reformpaket «Altersvorsorge 2020» nach Parteibindung



■ sehr einverstanden ■ eher nicht einverstanden
■ eher einverstanden ■ gar nicht einverstanden
■ weiss nicht/keine Antwort

in % Stimmberechtigter

Quelle: gfs.bern, Reformakzeptanz Altersvorsorge, 2. Welle, Oktober/November 2015 (2014: N = 2507; 2015: N = 1007)

Zusammen leben mit Demenz

Bernadette Inauen lebt mit ihrem demenzkranken Mann im eigenen Zuhause. Die beiden erzählen uns, wie sie sich seit der Diagnose vor zwei Jahren zurecht gefunden haben und wie sie ihr Zusammenleben organisieren.

Text: Michelle Sandmeier, Pro Senectute Schweiz, Porträt: Pia Kaeser, SRF Musikwelle

Für den 56-jährigen Franz war die Diagnose ein schwerer Schlag. Als Seelsorger hat er jahrelang selber Demenzkranke begleitet und weiss deswegen genau, was auf ihn zukommt. Für Bernadette hingegen war es eine Erleichterung, endlich zu wissen, was mit ihrem Partner los ist. Trotzdem war es nicht einfach, sich mit der Krankheit abzufinden, besonders nach den vielen ungläubigen Reaktionen aus ihrem sozialen Umfeld. Sogar nahe Bekannte warfen den beiden vor, sie würden die Probleme dramatisieren. Schliesslich vergesse jeder mal etwas. Diese Kritik machte Bernadette schwer zu schaffen: Was, wenn die Ärzte sich doch geirrt hatten? Schwierig für Bernadette ist auch, dass Franz vieles, das sie ihm erzählt, schnell wieder vergisst. Dass dies an seiner Demenz liegt und nicht Desinteresse ist, musste sie zuerst lernen. Inzwischen haben sich die beiden mit den Umständen arrangiert. Bernadette übernimmt einen Grossteil der Aufgaben im Zusammenleben. Besonders da, wo es um Strukturen und Ordnung geht, braucht Franz Unterstützung. Bernadette kümmert sich darum um alles Organisatorische, den Haushalt und übernimmt die administrativen Arbeiten. Bernadette und Franz sprechen viel über seine Demenz, auch in der gemeinsamen Psychotherapie. Diese Gespräche sind für beide eine wichtige Stütze, um mit den Belastungen der Erkrankung umzugehen. Franz betont: «Ich bin so froh, müssen wir nichts voreinander verstecken!»

Franz ist noch sehr selbstständig, hilft im Haushalt mit und arbeitet einige Tage pro Woche auswärts in einem Garten. Dank dieser Umstände und der familiären Unterstützung hat Bernadette viele Freiheiten. Sie ist weiterhin berufstätig und engagiert sich zusätzlich in der Freiwilligenarbeit. Ihre Freiheiten sind auch Franz wichtig, das spürt sie sehr genau: «Es ist ein Stück unserer Geschichte, dass mein Mann immer dafür gesorgt hat, dass ich Freiheit habe und dass ich mich nicht um alles kümmern muss. Das spüre ich auch jetzt mit seiner Krankheit, dass ihm dies ein grosses Anliegen ist.»

Auch die gemeinsamen Momente sind für beide weiterhin wichtig, ja, haben sogar an Bedeutung gewonnen. Das Ehepaar plant sich vermehrt gemeinsame Momente und Ausflüge ein und geniesst dabei das Beisammensein.

Für Bernadette ist ganz klar: «Ich fühle mich nicht als Betreuerin von meinem Mann! Ich sehe mich immer noch als Partnerin, die in der speziellen Situation mit der Krankheit versucht, Ihren Ehemann zu unterstützen, da wo Unterstützung nötig ist.»



Franz Inauen ist noch oft alleine unterwegs. Das funktioniert gut, auch wenn er manchmal die Orientierung verliert. Auf seine Fragen reagieren die Leute aber immer sehr nett und zeigen ihm den richtigen Weg oder führen ihn zu seiner Bushaltestelle. Seine Selbstständigkeit ist Franz wichtig: «Ich habe so Freude, dass Bernadette nicht sagt: «Du darfst nicht mehr gehen».» Im Gegenteil, sie meint: «Ich weiss, du fragst, und so kommt das schon gut. Sie schenkt mir damit viel Vertrauen, und dieses Vertrauen hilft mir ganz fest.»

Mehr Sicherheit im Umgang mit Medikamenten

Mit zunehmendem Alter steigt die Anzahl Medikamente, die Patienten zu sich nehmen müssen. Um den Durchblick über Wirkungsweise, Dosierung und Einnahmezeitpunkt nicht zu verlieren, empfiehlt es sich, Beratung in Anspruch zu nehmen.

Martine Ruggli, Apothekerin und Leiterin der Abteilung interprofessionelle Zusammenarbeit bei pharmaSuisse



Kompetent, vernetzt, verlässlich

pharmaSuisse setzt sich als Dachorganisation der Apothekerinnen und Apotheker schweizweit für eine optimale Versorgung der Bevölkerung mit Medikamenten, erstklassige Beratungen und pharmazeutische Dienstleistungen ein. In den 1764 Apotheken in der Schweiz arbeiten über 5000 Apothekerinnen und Apotheker. Die Spezialisten für Medikamente sind mit andern Dienstleistern in der Grundversorgung bestens vernetzt und für Kranke wie Gesunde die Anlaufstelle bei gesundheitlichen Fragen. Mit Angeboten wie der Darmkrebsvorsorge-Kampagne oder dem Impfen von gesunden Erwachsenen engagieren sich die öffentlichen Apotheken auch in der Prävention.

www.pharmasuisse.org
www.nein-zu-darmkrebs.ch
www.impfapotheke.ch

Grüne Dragées, orange und blaue Kapseln, Brausetabletten, Schmerzpflaster – gerade für ältere Menschen ist es kein Leichtes, den Überblick zu behalten, wenn pro Tag mehrere Arzneimittel einzunehmen sind. Doch Einnahmefehler bergen erhebliche gesundheitliche Risiken und können den Erfolg einer Therapie gefährden.

Bei Unsicherheiten bzw. für sämtliche Fragen rund um die Medikation wie Verabreichungsformen, Nebenwirkungen oder Interaktionen hilft die Apotheke weiter. So kann eine Wochendosette mit unterteilten Fächern und Angaben zur Dosierung, Wochentag und Tageszeit die Einnahme wesentlich erleichtern. Für Patienten, die mehr als vier verschriebene Medikamente zu sich nehmen, ist ein Polymedikations-Check (PMC) ratsam. Die Kosten für diese Leistung übernimmt die Grundversicherung. Der PMC, bei dem sämtliche Medikamente des Patienten analysiert werden, hilft, die eigene Krankheit besser zu verstehen und offene Fragen beizulegen. Zur Sprache kommen der Zeitpunkt der Einnahme wie auch die korrekte Dosierung und Wirkungsweise jedes Arzneimittels. Wenn sich Probleme beim Schlucken von Tabletten oder mit dem Geschmack von Tropfen ergeben, kann der Apotheker Alternativen suchen oder mittels Tipps Abhilfe schaffen.

Anlaufstellen für alle Fragen rund um die Gesundheit

Die Apotheker beraten und begleiten Patienten und Angehörige jedoch auch bei anderen Anliegen rund um die Gesundheit; sei es beim Unterhalt der Hausapotheke, mit Tests zur Früherkennung von Krankheiten wie Diabetes, Nierenleiden, Asthma oder Darmkrebs, Impf- und Reiseberatungen oder verschiedenen Check-Ups. Weiter stellen sie mit einem Notdienst die Medikamentenversorgung rund um die Uhr sicher. Gerade bei Stammkunden können gesundheitliche Risiken oder Erkrankungen frühzeitig erfasst und in Zusammenarbeit mit anderen Fachkräften begleitet werden.

In der Zukunft könnten auch Patienten mit chronischen Krankheiten betreut werden. Dabei würden die Apotheker eng mit anderen Grundversorgern wie Ärzten, Pflegenden und Spitälern zusammenarbeiten, um eine optimale ambulante pharmazeutische Versorgung und einen nahtlosen Übergang der Betreuung beim Spitalein- und -austritt zu ermöglichen.

**Alle Workshops der nationalen
Fachtagung im Überblick:
24. Mai 2016, 13.00 bis 14.15 Uhr**

A

*Einsatz bis ans Limit. Wenn pflegende
Angehörige an ihre Grenzen stossen*
Theater Knotenpunkt, Interaktives
Forumtheater (deutsch)

B

Die Herausforderungen der Demografie
Prof. Dr. Michel Oris, Historiker und
Demograf (deutsch/französisch)

C

*Bleiben die Angehörigen auf der Strecke?
Gründe für ein verbessertes Case
Management*
Prof. Dr. Iren Bischofberger,
Pflegerwissenschaftlerin (deutsch)

D

Filme zum Thema «pflegende Angehörige»
Olivier Tamarcaz, Mitarbeiter
Pro Senectute Schweiz, Koordinator
des Festival visages (französisch)

E

Wann? Wohin? Oder einfach bleiben?
Fragen zum Wohnen im Alter
Dr. Antonia Jann, Gerontologin (deutsch)

F

*Best Practice-Beispiele
von Pro Senectute-Organisationen*
Pro Senectute-Organisationen (deutsch/
französisch)

G

*Care-Arbeit unter Druck. Wie ist gutes
Leben im hohen Alter möglich?*
Monika Stocker, Sozialarbeiterin
(deutsch)

H

*Pflege zu Hause: Stressquellen und
Ressourcen*
Dr. Stéphanie Pin, Sozialwissenschaftlerin
(französisch)

Best Practice-Workshop fördert Innovation und Erfahrungsaustausch

In einem der acht Workshops an der nationalen Fachtagung «care@home» am 24. Mai 2016 in Biel werden drei Best Practice-Beispiele von Pro Senectute-Organisationen vorgestellt und diskutiert. Ihr gemeinsames Ziel ist es, einen Heimeintritt zu verzögern und den möglichst langen Verbleib im vertrauten Lebensumfeld zu fördern.

Zugehende Beratung – ein Instrument für die Betreuung, Unterstützung und Angehörigenschulung vor Ort

Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen sind grossen Veränderungen und einer komplexen Betreuungs- und Pflegesituation ausgesetzt. Sie sind vielfach schwer belastet, werden häufig selber krank und haben eine kürzere Lebenserwartung. Flexible und niederschwellige Entlastungs- und Unterstützungsangebote sind daher wesentlich. Aufgrund der oft eingeschränkten Mobilität sind die Betroffenen und ihre Angehörigen auf zugehende Beratung angewiesen. Hier setzt das Pilotprojekt im Kanton Aargau der Partnerorganisationen Alzheimervereinigung und Pro Senectute an: Durch Hausbesuche, Familienberatung und kontinuierliche Begleitung werden die betroffenen Familien gestützt, gestärkt und entlastet.

Foyers de jour

Vier Tageszentren von Pro Senectute Kanton Genf sorgen mit Betreuungsangeboten und psychosozialmedizinischer Unterstützung dafür, dass ältere Menschen mit drohendem Autonomieverlust möglichst lange zu Hause bleiben können. Sie arbeiten eng mit der älteren Person und ihrem Umfeld, Ärztinnen, Haushilfediensten und sozialen Diensten zusammen. Unnötige Spitalweisungen werden verhindert und Spitalaufenthalte verkürzt. Im Hinblick darauf, eines Tages in ein Alters- oder Pflegeheim einzutreten, werden ältere Menschen mit dem Leben in einer Gemeinschaft vertraut gemacht.

Partnerschaften für innovative Wohnungslösungen

Pro Senectute Ticino e Moesano und die Non-Profit-Spitex-Organisation von Bellinzona fördern und führen aktiv seit Langem neue Wohnformen, die zwischen herkömmlicher Pflege zu Hause und stationärem Aufenthalt anzusiedeln sind. Ein Hausmeister oder eine Hausmeisterin mit sozialer und pflegerischer Ausbildung, der/die die nötigen Leistungen koordiniert oder selbst erbringt, ermöglicht einen möglichst langen Verbleib in der eigenen Wohnung.

Für sich und andere sorgen: Krise und Zukunft von Care in der modernen Gesellschaft

Brigitte Aulenbacher (Hrsg.), Weinheim: Beltz Juventa, 2015

Das Buch befasst sich mit Blick auf die Krise und Zukunft von Care mit der Selbst- und Fürsorge als modernem Konzept, mit Care, Demokratie und Ökonomie, Ethik und Ökonomie, Gleichheit und Gerechtigkeit im Wohlfahrtsstaat, Migration und Haushaltsarbeit, privater und professioneller Sorgearbeit, Arbeitsbedingungen im Care-Sektor.



Care Revolution: Schritte in eine solidarische Gesellschaft

Gabriele Winker, Bielefeld: Transcript, 2015

Viele Menschen geraten beim Versuch, gut für sich und andere zu sorgen, an die Grenzen ihrer Kräfte. Was als individuelles Versagen erscheint, ist jedoch Folge einer neoliberalen Krisenbearbeitung. Notwendig ist daher ein grundlegender Perspektivenwechsel – nicht weniger als eine Care Revolution. Gabriele Winker entwickelt Schritte in eine solidarische Gesellschaft, die nicht mehr Profitmaximierung, sondern menschliche Bedürfnisse und insbesondere die Sorge umeinander ins Zentrum stellt. Ziel ist eine Welt, in der sich Menschen nicht mehr als Konkurrenten gegenüberstehen, sondern ihr individuelles Leben gemeinschaftlich gestalten.



Denk auch an dich: Wie pflegende Angehörige den Alltag gelassen meistern

Karin Schels, München: Reinhardt, 2015

Wer die Pflege für einen geliebten Menschen übernimmt, tut gut daran, auch fürsorglich mit sich selbst zu sein. Dabei ist es sinnvoll, den Blick auf hilfreiche Entlastungsmöglichkeiten zu lenken. Wertvolle Impulse können in der Wahrnehmung eigener Empfindungen wie in der Gemeinschaft von Familie, Freunden und professionellen Helfern erfahren werden. Dieses Buch enthält zahlreiche Anregungen, um sich hilfreiche Gewohnheiten anzueignen. So kann der Alltag bei aller Anstrengung auch von Lebensfreude und Dankbarkeit geprägt sein.



Bittersüße Reise: kultursensible Pflege – eine neue Herausforderung

Ein Film von Nilgün Tasman, Mannheim: TeVau, 2015

Die Pflege von alten Menschen ist schon länger in der öffentlichen Diskussion. Erst in jüngster Zeit erfahren ältere Migranten verstärkt Aufmerksamkeit. Mitte der 50er-Jahre setzte die erste grosse Zuwanderung der «Gastarbeiter» ein. Diese Menschen sind heute Rentner. All die Jahre haben sich die meisten von ihnen bemüht, ihren Glauben, ihre Werte und ihre Kultur in der «Fremde» zu bewahren. Aber werden sie, nun wo sie alt und auf fremde Hilfe angewiesen sind, nach ihren Wünschen und Bedürfnissen kultursensibel gepflegt?



Medien-Ausleihe: Pro Senectute Bibliothek
Bederstrasse 33 · 8002 Zürich
044 283 89 81 · bibliothek@prosenectute.ch
www.prosenectutebibliothek.ch
Öffnungszeiten: Mo, Mi und Fr: 9 bis 16 Uhr
Di und Do: 9 bis 19 Uhr

Der Prix Chronos wird 20 Jahre alt!

«**Ich liebe es, zu lesen, ich liebe Kinder und der Prix Chronos ist eine wunderbare Idee, um Begegnungen zwischen jungen und älteren Menschen zu ermöglichen. Bravo!**», schreibt uns **Frau Gonthier aus Crassier.**

Diese Rückmeldung zeigt uns, dass der Prix Chronos von grosser Bedeutung ist, wenn es darum geht, verschiedene Generationen anzusprechen und zusammenzubringen. Frau Gonthier gehört zu den 2300 Personen, die sich für den 20. Prix Chronos in der Romandie angemeldet haben – vor 20 Jahren waren es gerade mal 170!

Rund 20% der Teilnehmenden sind Seniorinnen und Senioren, bei den übrigen 80% handelt es sich um Jugendliche im Alter von zehn bis zwölf Jahren.

Die Jugendlichen lesen mit ihrer Klasse bzw. über eine Bibliothek fünf Bücher, die aufgrund ihres generationenübergreifenden Themas ausgewählt wurden. Wenn Alt und Jung sich treffen, um sich über ihre Lektüre auszutauschen, wird Vertrauen aufgebaut, und die Herzen öffnen sich, wie das der zwölfjährigen Katia aus Cressy, die uns erklärte:

«Ich fand es toll, bei diesem Projekt mitgemacht zu haben, weil ich gelernt habe, wie viel die Jugendlichen den älteren Menschen geben können und umgekehrt. Zusammen sind sie stärker!»

Bei der Verleihung des 20. Prix Chronos wird es dieses Jahr festlich zu und her gehen. Wir küren den Preisträger 2016 in einer offiziellen Übergabezeremonie. Anschliessend wird der Schweizer Comedian Karim Slama als Dankeschön an unsere treuen Teilnehmer mit einer imposanten Geräuschkulisse in die Welt der Generationen entführen. Die Zeremonie wird am 27. April 2016 im Rahmen der Messe Salon du livre in Genf stattfinden.

Der Eintritt für diese Veranstaltung ist gratis, allerdings ist eine Anmeldung erforderlich. Informationen, das Programm und die Anmeldung erhalten Sie über sylvie.fiaux@prosenectute.ch oder über unsere Website: www.prixchronos.ch

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch, www.prosenectute.ch

Erscheinungsweise: 4x jährlich

Redaktion: Simon Fischer, Peter Burri, Dieter Sulzer

Texte: Charlotte Fritz, Kurt Seifert, Franziska Ricklin, Annegret Honegger, Marianne Noser, Michelle Sandmeier, Sylvie Fiaux, Judith Bucher

Übersetzung: Pro Senectute Schweiz, Semantis Translation AG

© Pro Senectute Schweiz

Stürze im Alter müssen nicht sein

Pro Senectute und die Beratungsstelle für Unfallverhütung – bfu lancieren die Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen.». Das Ziel: Menschen ab der Lebensmitte zu mehr Bewegung animieren; mit Übungen für mehr Kraft und Gleichgewicht oder in einem der über 500 Kurse auf www.sichergehen.ch.

Stürze machen mit 43 Prozent den Löwenanteil der Nichtberufsunfälle in Haus, Freizeit und Garten aus. Rund 278 000 Personen stürzen jährlich, 83 000 davon sind älter als 65. Stürze verursachen neben Leid und Schmerzen hohe Kosten. Auf rund 1,6 Mia. Franken beliefen sich im Jahr 2012 die Kosten für Heilung und Pflege.

Mehr Bewegen schafft Abhilfe

Die gute Nachricht: Regelmässige Bewegung reduziert das Risiko, zu stürzen. Flavian Kühne, Leiter Sport und Bewegung bei Pro Senectute Schweiz, bringt es auf den Punkt: «Stürzen gehört nicht einfach zum Alterungsprozess dazu. Wir wissen heute: Mit Krafttraining und Übungen fürs Gleichgewicht reduziert sich das Sturzrisiko bei älteren Menschen um das Dreifache. Hier setzen wir mit unserer Kampagne an. Alle können sofort beginnen.»

Auf www.sichergehen.ch turnt ein sympathisches Demoteam 9 Übungen für Kraft und Gleichgewicht vor. Die Übungen können zu Hause gemacht werden. Wer mit Anleitung und in der Gruppe trainieren möchte, findet auf der Kampagnenwebsite über 500 Kurse, die für das Training von Kraft- und Gleichgewicht besonders sinnvoll sind. Dazu gehören Fitness und Gymnastik in der Turnhalle oder im Wasser, Nordic Walking, Pilates, Wandern, T'aj Chi und Yoga, aber auch alle möglichen Tanzstile.

Sicher stehen – sicher gehen.



www.sichergehen.ch