



Beat Däppeler, Verwaltungsratspräsident Viva Luzern AG, und Beat Demarmels, Geschäftsführer Viva Luzern AG.

viva!

Liebe Luzernerinnen und Luzerner

In den eigenen vier Wänden wohnen, so lange es geht. Das ist der Wunsch der meisten betagten Menschen. Aber warum eigentlich? Was macht das eigene Zu-

bleiben möchte? Gemäss
Duden bedeutet «Zuhause» nicht mehr als «die
Räumlichkeiten, in denen
man wohnt». Dass diese
Definition viel zu nüchter

man wohnt». Dass diese
Definition viel zu nüchtern
ist, ist uns wahrscheinlich
allen klar. Jeder, der schon
einmal umgezogen ist,
weiss, wie einschneidend
eine solche Veränderung

hause zu dem Ort, an dem

man sein und vor allem

sein kann – umso mehr, wenn es um einen noch grösseren Schritt, nämlich den Umzug in ein Betagtenzentrum, geht.

Das eigene Zuhause ist also mehr als die vier Wände, die uns umgeben. Es ist ein Lebensgefühl, welches sich sehr individuell äussert, wie uns die vier Leserinnen und Leser aufzeigten, als sie uns die Tür von ihrem Zuhause öffneten. So verschieden unsere Leserinnen und Leser wohnen, so vielfältig sind auch die Wohnformen im Alter – die sich zudem laufend verändern. In Zukunft werden Wohnumgebungen die unterschiedlichen Bedürfnisse ihrer Be-

wohnerinnen und Bewohner noch stärker aufnehmen müssen, zum Beispiel durch das Fördern von Wohngemeinschaften und neuen Technologien zur Unterstützung des selbstständigen Wohnens.

Dass sich der individuelle Bedarf nach differenzierten Wohn- und Betreuungsangeboten erhöhen wird, können Sie gleich in zwei Artikeln nachlesen. Darauf müssen Pflegeinstitutionen reagieren. Um die Pflege- und Betreuungsumgebung dem Bedarf älterer Menschen anzupassen (und nicht umgekehrt), müssen ambulante und stationäre Angebote in Zukunft stärker miteinander vernetzt und zwischen ihnen fliessende Übergänge geschaffen werden. Dass nun aber im neuen Betreuungs- und Pflegegesetz für den Kanton Luzern, das am 1. Januar 2017 in Kraft treten soll, der Grundsatz «ambulant vor stationär» sogar gesetzlich verankert werden soll, widerspricht dieser Entwicklung vollständig und droht diese gar zu verhindern. Wir plädieren darum für ein «ambulant und stationär» im Sinne einer «integrierten Versorgung» und eines lebenswerten «im Alter zuhause».

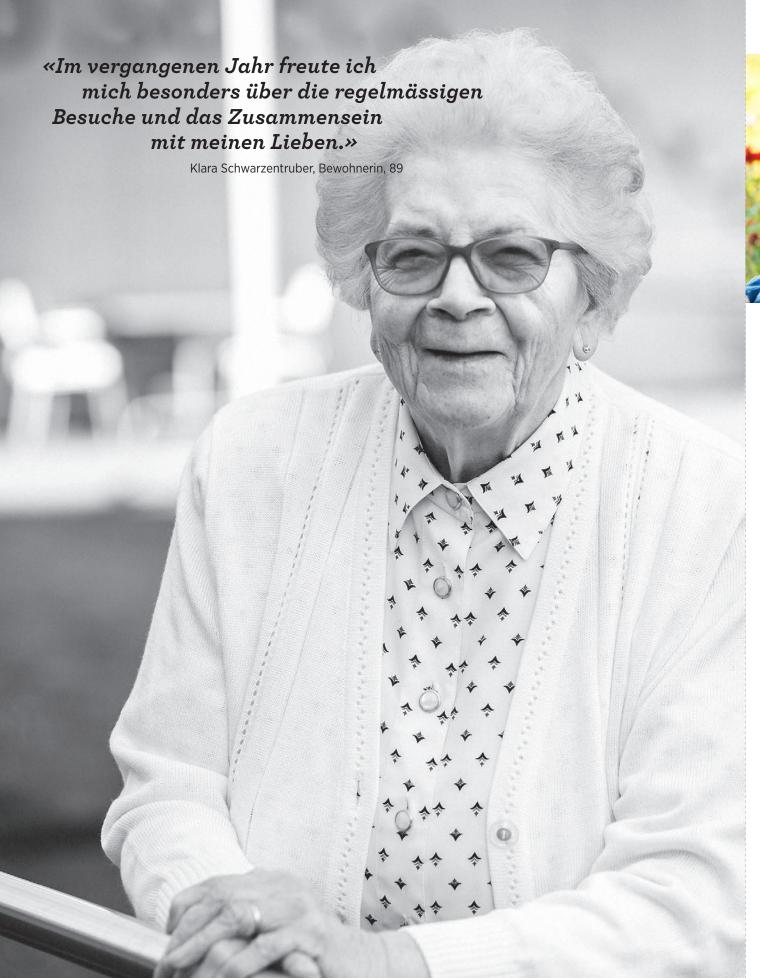
Beat Däppeler

Beat Demarmels

«Im Sinne eines lebenswerten «im Alter zuhause» plädieren wir für eine integrierte Versorgung.»

> Beat Demarmels, Geschäftsführer Viva Luzern AG

12





Zuhause

Zu Hause sein. Das Gefühl weckt Assoziationen. Insbesondere dann, wenn es um das Zuhause im Alter geht. Wir geben einen Überblick über die Vielfalt der verschiedenen Wohnformen im höheren Alter und werfen einen Blick in die Zukunft.



EntdeckenAltersmedizin: Im Gespräch mit Dr. med. Tilman Pagel.



Licht macht Laune. Rezepte gegen den Jahreszeit-Blues.

Wissen



Gesichter 18
Vier viva!-Leserinnen und -Leser geben Einblicke in ihr Zuhause.



Sich in seiner Haut zu Hause fühlen ist keine Frage des Alters.



Dem saisonalen Stimmungstief auf der Spur.



Standpunkt 36

Verhindert das Gesetz zukünftige Wohn- und Pflegeformen?

Impressum

Herausgeberin Viva Luzern AG Schützenstrasse 6003 Luzern

> laktion ina Beccarelli

Kontakt redaktion@vivaluzern.ch Telefon 041 612 70 00

Anzeigen Corina Beccarelli Demarmels, Irène Erni-Fellmann, Doris Fankhauser Vogel, Cati Hür mann, Brigitte Siegrist Hensler, Reto von War Artdirektion und Grafi vonwartburg.ch

Fotos
D. Schulthess, S. Fisch
R. v. Wartburg, iStock

Druck Brunner AG, Krie Korrektoral korrigiert.ch

> **uflage** 500 Exempla

scheinung veimal jährlich a! abonnieren efon 041 612 70 00 aktion@vivaluzern.ch

Altersgerechte Medizin - ein Gerontologe erklärt.

Erkrankungen, die mit dem Alter verbunden sind wie chronische Schmerzen, Vergesslichkeit und Einschränkungen in der Autonomie, erfordern ein besonderes Fachwissen. Doch ab wann ist es Zeit, zum Altersmediziner zu gehen? Und was kann er, was meine Hausärztin nicht kann?

Zentrum für Altersmedizin

Das Viva Luzern Zentrum für Altersmedizin soll in der ersten Jahreshälfte 2017 eröffnet werden und eine umfassende, interdisziplinär ausgerichtete ambulante Abklärung von Beschwerden, die mit Erkrankungen im Alter verbunden sind, anbieten.

Die Abklärung erfolgt durch Ärzte mit einer Zusatzausbildung in Altersmedizin, Physiotherapeuten sowie durch Pflegerinnen und Pfleger.

Viva Luzern
Zentrum für Altersmedizin
Steinhofstrasse 13
6005 Luzern

Cati Hürlimann: Was ist Altersmedizin?

Tilman Pagel: Die Altersmedizin (Geriatrie) beschäftigt sich umfassend mit der Gesundheit und Krankheit des älteren Menschen. Sie richtet sich an Menschen im höheren Lebensalter (im Allgemeinen älter als 70 Jahre), die an Mehrfacherkrankungen leiden und Probleme in der Alltagsbewältigung haben. Die Altersmedizin will das empfindliche gesundheitliche Gleichgewicht beim älteren Menschen erhalten und medizinische Akutprobleme wie beispielsweise Stürze oder zusätzliche Erkrankungen vermeiden. Mit gezielten Abklärungen und individueller Beratung wird der Betroffene in seiner Alltagskompetenz und seiner selbstständigen Lebensführung gestärkt sowie seine Lebensqualität verbessert.

Ist die Geriatrie eine junge Fachdisziplin?

Nein, ganz im Gegenteil. Das erste Geriatrie-Lehrbuch erschien vor über 100 Jahren. Leider sagt sehr vielen Menschen das Wort «Geriatrie» nichts, obwohl gerade aufgrund der demografischen Entwicklung ein grosser Bedarf an altersmedizinischer Versorgung besteht. Denn immer mehr Menschen werden immer älter mit den entsprechenden gesundheitlichen Problemen. Der Organismus eines 80-Jährigen funktioniert anders als

der eines 40-Jährigen. Deshalb benötigen ältere Menschen – wie auch Kinder durch den Kinderarzt betreut werden – eine spezialisierte medizinische Versorgung durch einen Geriater. Und: wir sehen auf einen Blick, ob beispielsweise ein Rollator richtig eingestellt ist.

Was kann der Geriater, was mein Hausarzt nicht kann?

Unsere Leistungen sind eine Ergänzung zur hausärztlichen Betreuung und keine Konkurrenz. Wir bieten einen zusätzlichen Blickwinkel auf die Erkrankungen und Einschränkungen, die im Alter auftreten. Meine Rolle ist die des Partners, der auf der Basis langjähriger Erfahrung und spezifischen Fachwissens bestimmte Fragestellungen des Hausarztes und seines Patienten mittels spezieller Verfahren abklärt.

Wie sieht eine typische geriatrische Situation aus?

Stellen wir uns eine 78-jährige Frau vor, die allein in ihrer Wohnung lebt. Sie leidet an mehreren chronischen Erkrankungen, u.a. Bluthochdruck und Arthrose. Sie hat zunehmend Mühe, die Treppen zu ihrer Wohnung zu steigen, hat Schmerzen in den Knien und fühlt sich geschwächt. Ihrer Tochter fällt auf, dass ihre Mutter Abmachungen vergisst und oft nicht mehr weiss, ob sie ihre

Geriatrie

Medikamente heute schon eingenommen hat. Die Tochter hat den Eindruck, dass ihre Mutter mit dem Alltag nicht mehr klarkommt und in den vergangenen Monaten stark abgebaut hat. In der Regel sind es solche komplexen Situationen, die oft sehr unspezifisch beschrieben werden – z.B. «Frau M. kommt zu Hause nicht mehr zurecht...» – und deren Analyse den zeitlichen Rahmen einer Hausarztpraxis überfordern. Und genau hier setzt der Geriater ein. Die genaue Untersuchung einer solchen Situation erfordert neben Zeit und Fachwissen eine umfassende Herangehensweise.

Wie verläuft eine geriatrische Untersuchung, und wie lange dauert sie?

Die 78-jährige Dame, die wir als Beispiel gewählt haben, kommt in unser – sich in Planung befindenden – Zentrum für Altersmedizin. Im Eintrittsgespräch mit dem Geriater werden ihre Beschwerden, aber auch ihre Ressourcen erfasst. Ebenfalls stellen wir Fragen zu Hilfsangeboten im Umfeld. Anschliessend erfolgen eine körperliche Untersuchung und das interdisziplinär gestaltete, geriatrische Assessment. Mit einfachen Übungen und Tests werden so alle Bereiche, die für ein selbstständiges Leben notwendig sind,

Geriatrie (Altersmedizin) ist eine Spezialdisziplin der Medizin, die sich mit den körperlichen, geistigen, funktionalen und sozialen Aspekten in der Versorgung von akuten und chronischen Krankheiten, der Prävention und Rehabilitation alter Patientinnen und Patienten sowie deren spezieller Situation am Lebensende befasst.

Unter Gerontologie werden alle wissenschaftlichen und praxisbezogenen Disziplinen verstanden, die sich mit Altern und Alter befassen.

(Quellen: EUGMS/DGG und Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie)

eingeschätzt. Die Medikamentenliste wird kritisch durchgesehen. Bei Bedarf ergänzen wir die Abklärung mit einem EKG, einer Ultraschall- oder einer Laboruntersuchung. Aufgrund der erhobenen Befunde empfehlen wir umfassende Massnahmen, die über das rein Medizinische hinausgehen. Die Untersuchung wird etwa eine Stunde dauern. Und natürlich vereinbaren wir gerne einen Folgetermin zur Besprechung der Befunde.



Dr. med. Tilman Pagel, FMH Allgemeine Innere Medizin, speziell Geriatrie (D).

Für unsere Beispielpatientin würde das Folgendes bedeuten: Wir empfehlen ein gut verträgliches Schmerzmittel wegen der Knieschmerzen sowie gezielte Physiotherapie und eine Anpassung des Wohnumfeldes (z.B. Einkaufsdienst, Mahlzeitendienst, Treppenlift, Umzug in eine altersgerechte Wohnung). Wir legen die Verordnung eines Hilfsmittels zum Gehen nahe (z.B. Rollator), analysieren das Sturzrisiko und regen beispielsweise zur Einrichtung eines Hausnotrufs an. Zudem klären wir die Vergesslichkeit ab, empfehlen gegebenenfalls eine medikamentöse Therapie und geben Tipps für den Alltag.

Wer wird die Abklärung im Zentrum für Altersmedizin bezahlen?

Die Kosten für unsere geriatrische Abklärung werden von der Krankenkasse übernommen.

Was ist der Nutzen für den Kunden?

Leider kommen heute ältere Menschen oft erst nach einem akuten Ereignis, welches sie ins Spital gebracht hat, in Kontakt mit einem Altersmediziner. Unser geplantes ambulantes Zentrum setzt früher ein. Mittels gezielter Verfahren und spezifischer Massnahmen wird der betroffene ältere Mensch in seiner Lebensbewältigung gestärkt, und Risikofaktoren für ein akutes Ereignis werden erkannt und behandelt. So können zum Beispiel Stürze und Spitalaufenthalte vermieden und folglich das Risiko für Pflegebedürftigkeit vermindert werden.

Sie sprachen vom geplanten Zentrum für Altersmedizin. Wann wird es denn voraussichtlich eröffnet?

Zurzeit sind wir an der Finalisierung des Angebots. Die Eröffnung ist für die erste Jahreshälfte 2017 geplant. (Text: Cati Hürlimann)

In der Schweiz verletzen sich jährlich mehr Menschen bei Stolperunfällen als bei Autounfällen.



In der Schweiz erleiden jährlich rund 295 000 Menschen einen Stolper- oder Sturzunfall. Oft mit fatalen Folgen. Viele dieser Unfälle liessen sich mit wenig Aufwand vermeiden: Beseitigen Sie Stolperfallen und benutzen Sie auf Treppen den Handlauf. Konzentrieren Sie sich auf den Weg und nicht auf Ihr Handy oder die Zeitung. Weitere Präventionstipps finden Sie auf www.stolpern.ch.



Das richtige Licht sorgt für gute Laune.

Licht hat einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Über die rein visuelle Wahrnehmung hinaus werden durch die Lichtintensität auch unsere Emotionen sowie viele weitere biologische Prozesse gesteuert.

> Wir alle kennen diese Situation, Am Morgen, auf dem Weg ins Büro, liegt noch dicker Nebel in den Strassen. Dort angekommen arbeiten wir acht oder mehr Stunden bei künstlichem Licht. Und abends auf dem Heimweg dämmert es bereits wieder. Solche düsteren Lichtverhältnisse können auf die Stimmung schlagen. Denn helles Licht brauchen wir (fast) wie die Luft zum Atmen. Licht steuert unseren Organismus und taktet diverse biochemische Abläufe. Ein Mangel hingegen macht - dies ist inzwischen wissenschaftlich belegt - lustlos, müde, reizbar und unkonzentriert. Zudem kann Lichtmangel sogar Heisshunger, zum Beispiel auf Süsses, auslösen.

Der Grund hierfür findet sich im Hypothalamus und trägt den Namen SCN (Suprachiasmaticus Nucleus). Über unsere Augen, beziehungsweise unsere Sehnerven, kommen die Hell-Dunkel-Informationen als elektrische Impulse zum

SCN. Dieser befiehlt danach anderen Hirnstrukturen: Hormone ausschütten! Wird es dunkel, produziert unser Körper träge machendes Melatonin. Ist hingegen genügend Licht vorhanden, wird die Produktion von Melatonin gestoppt und «Gute-Laune-Hormone» wie Noradrenalin und Serotonin sind an der Reihe.

In unseren Breitengraden leiden rund 40 Prozent aller Menschen unter Lichtmangel, rund 80 Prozent fühlen sich durch zu wenig Licht zumindest beeinträchtigt. Bei jedem Zehnten wird sogar eine «saisonal abhängige Depression» (SAD) festgestellt, belegen Studien der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel

Hell ist nicht gleich hell

«Das Gesicht eines

Menschen erkennst

du bei Licht, seinen

Charakter im Dunkeln.»

Im Grunde genommen sind wir in Mitteleuropa mit durchschnittlich 1600 Sonnenstunden recht aut mit Licht versorat. Selbst der nasskalte November ist statis-

> tisch gesehen viel besser als sein Ruf. Denn an extrem bewölkten

Tagen selten niedriger als 4000 Lux. Ein Wert, der absolut ausreichend ist, denn das vegetative System fängt bereits ab Lichtstärken um 2500 Lux an zu laufen.

viel wichtiger als die reinen Sonnenstunden ist die Intensität der Helligkeit des ankommenden Lichts, welche in der Einheit Lux gemessen wird. Diese ist beispielsweise in der Schweiz selbst

Rezepte gegen den Jahreszeit-Blues

zu bringen. Hell ist eben nicht gleich hell.

Im Grunde genommen ist es ganz einfach, dem jahreszeitlichen Jetlag ein wenig entgegenzuwirken. Täglich mindestens eine Stunde spazieren gehen und dabei ab und zu in den Himmel blinzeln wirkt bereits Wunder. Am besten machen Sie dies frühmorgens, denn dann ist unser visuelles System besonders empfindlich. Wenn Sie Mühe haben, sich dafür aufzuraffen, können Sie Ihren täglichen Lichtkonsum auch mit sogenannten Tageslichtlampen aufbessern. Diese liefern ein tageslichtähnliches Spektrum in einer Helligkeit von bis zu 10'000 Lux, ohne dabei ultraviolette Strahlen wie die Sonne auszusenden. Falls es für Sie nicht einfach ist, morgens. bevor es draussen hell ist, in die Gänge zu kommen, könnte auch ein Lichtwecker helfen. Solche Geräte imitieren die aufgehende Sonne, indem sie über eine halbe Stunde hinweg immer heller werdendes Licht spenden. Ein interessantes Detail am Rande: Wer blaue Augen hat. hat am meisten von solchen kleinen Helfern. Menschen mit hellen Augen sind nämlich für die ersten Sonnenstrahlen am Morgen am empfänglichsten.

Licht tanken über die Haut

Wir haben gelernt: Licht hat viele günstige Einflüsse auf unseren Körper. Es bringt den Kreislauf in Schwung, setzt Glückshormone frei und wirkt sich ganz



Es werde Licht: Eine Tageslichtlampe simuliert das Sonnenlicht und kann helfen, besser durch die dunkle Jahreszeit zu kommen.

allgemein positiv auf unser Wohlbefinden aus. Die Aufnahme von Licht geschieht aber nicht nur über unsere Augen.

Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass die anregende Wirkung des Lichts auch durch Wellenlängen ausgelöst wird, die unser Auge gar nicht wahrnimmt. Die Haut spielt hier eine sehr wichtige Rolle. Mit ungefähr zwei Quadratmetern ist sie nicht nur das grösste, sondern auch eines der sensibelsten Organe des Menschen und kann – ähnlich dem Auge – Sonnenlicht direkt aufnehmen. Schon in geringen Dosen wird unter dem Einfluss von UVB-Strahlen Vitamin D hergestellt, das bei der Knochen- und Zahnbildung sowie für die Muskulatur und das Immunsystem eine wichtige Rolle spielt.

Sie sehen, die Wirkung des Lichts auf unsere Gesundheit wird vielfach unterschätzt. Gehen Sie also am besten jeden Tag an der frischen Luft spazieren. So sorgen Sie dafür, dass Sie immer mit genügend gesundem, natürlichem Tageslicht versorgt sind – und Sie kommen erst noch zu ausreichend Bewegung und zur wertvollen Sauerstoffaufnahme. Eine ideale Kombination!

(Text: Reto von Wartburg)

«Die Sonne ist die Universalarznei aus der Himmelsapotheke.»

August von Kotzebue (1761–1819)

WISSEN



Am Puls der Zeit: Wohnformen im Alter.

Wohnen im höheren Alter ist auch nicht mehr das, was es einmal war - zum Glück: Die heutigen Wohnformen sind moderner, flexibler, offener und dem Alter angepasst. Und werden vor allem auch immer vielfältiger. Welche Wohnformen gibt es? Welche Entwicklungen zeichnen sich ab? Wir geben einen kurzen Überblick.

> Auch wenn sich über die Jahre vieles grundlegend gewandelt hat - etwas ist nach wie vor unverändert: Viele möchten so lange wie möglich selbstständig in ihren eigenen vier Wänden wohnen. Damit die Lebensqualität im Alter aber wirklich stimmt, braucht es mehr als nur die eigenen vier Wände. Älteren Menschen ist es laut Umfragen wichtig, sich in ihrem Umfeld und Quartier si-

Die Zauberformel für

altersgerechtes Wohnen

könnte lauten: Autonomie

durch Sicherheit.

Unterstützung und

Gemeinschaft.

cher zu fühlen. Sie möchten bei Bedarf auf Unterstützung zählen können. Und sie sehnen sich nach sozialen Kontakten, die über das Nachbarschaftliche. Unverbindliche hi-

nausgehen.

Gäbe es eine Zauberformel für das. was ältere Menschen im Schnitt als le-

benswertes Wohnen im Alter bezeichnen. könnte sie etwa so lauten: Autonomie durch Sicherheit, Unterstützung und Gemeinschaft. Die im Folgenden aufgeführten Trends, die sich zurzeit beobachten lassen, drehen sich genau um diese Faktoren.

Wohnen mit Dienstleistungen

Das zentrale Bedürfnis, möglichst lange selbstständig leben zu können, erhöht die Nachfrage nach unterstützenden Angeboten. So wurden in den letzten Jahrzehnten immer mehr Wohnformen entwickelt, die selbstständiges Wohnen mit Betreuungs- und Pflegedienstleistungen kombinieren. Speziell der Ausbau ambulanter Pflegedienstleistungen (Spitex) oder die Entwicklung diverser Hilfsmittel und Technologien können das selbstständige Wohnen vereinfachen und verlängern. Heute eingesetzte Notrufsysteme. Erinnerungs- oder Sicherheitssysteme oder bedienungsleichte Haushaltsgeräte sind erst der Anfang. Weil sich Angebote und Technologien stetig weiterentwickeln, werden in Zukunft auch immer mehr Menschen selbstständig wohnen – sei es im eigenen Haus, in der neu gegründeten Alters-WG, in einer Alterswohnung mit Services oder in ganz neuen Wohnformen.

Hindernisfrei statt altersgerecht

Warum sollen nicht alle Wohnungen und Gebäude so erstellt werden, dass sie auch für alle Menschen geeignet sind - ungeachtet ihres Alters oder ihres gesundheitlichen Zustands? Über eine hindernisfreie Wohnung ohne Schwellen

freut sich schliesslich die junge Familie mit Kleinkindern ebenso wie die ältere Frau mit Gehproblemen. Eine Zugangsrampe bei öffentlichen Gebäuden erleichtert das Leben von Menschen im

> Rollstuhl genauso wie von Eltern mit Kinderwagen oder einer Sportverletzung.

Tatsächlich lassen sich in jüngster Zeit Tendenzen beobachten, in denen Konzepte wie «altersgerechtes» oder

«behindertengerechtes» Bauen weiter gedacht werden und in einem «hindernisfreien Bauen und Gestalten» münden - zum Wohle aller.

Wohnumgebung verbessern

Eine nicht unbeträchtliche Anzahl älterer Menschen leidet heute unter Einschränkungen in der Wohnumgebung: Lärmbelastung, Angst vor Gewalt, Risiken in der Umgebung. Wer sich in seinem Quartier nicht sicher fühlt oder keinen

Jugendlichen nach

Technologie einsetzen

Mehr Sicherheit und Unterstützung und damit mehr Autonomie versprechen neue, sogenannte «intelligente Technologien» – nicht nur für alte Menschen. Ganz generell wird das Thema «intelligentes Wohnen» in naher Zukunft den Alltag prägen. Sogenannte «Smart Homes» steuern Licht, Lüftung und Heizung und helfen beim Energiesparen oder bei der Überwachung des trauten Heims.

Anschluss an öffentliche Verkehrsmittel

hat, wird die Wohnung weniger verlas-

sen. Wo Nachbarschaftskontakte nicht

gepflegt werden können, droht die Iso-

lation. Deshalb rückt auch vermehrt die

Gestaltung der Wohnumgebung in den

Vordergrund. Innovative Wohnprojekte schliessen heute die Verbesserung der

Wohnumgebung mit ein: Lässt sich der

Verkehr beruhigen oder die Sicherheit im

Quartier erhöhen? Welche Möglichkeiten

und Orte lassen sich schaffen, damit es

zu mehr zwischenmenschlichen Begeg-

nungen kommen kann?

Speziell im Hinblick auf die Selbstbestimmung und Lebensqualität älterer Menschen tragen gewisse Technologien dazu bei, länger in der angestammten Umgebung wohnen zu können. Haushaltshilfen wie etwa Staubsaug-Roboter oder bedienfreundliche Küchengeräte sind bereits vielerorts im Einsatz. Ebenso eine Armbanduhr mit Notruf-Funktion: Über sie kann der Träger im Notfall mit einem einzigen Knopfdruck Hilfe anfordern, z.B. bei einem Sturz im Keller, im Garten oder beim Spaziergang. Andere Geräte überprüfen in regelmässigen Abständen «Lebenszeichen» und leiten bei Ausbleiben entsprechende Notfall-Massnahmen ein. Spezielle Fussböden und einzelne Sensormatten erfassen Stürze und können den Vorfall bei vordefinierten Stellen melden. Wieder andere Geräte erinnern an die Medikamenten-Einnahme.

So vielversprechend die Möglichkeiten klingen, die sich durch den Einsatz neuer





Eine grosse Mehrheit

der älteren Menschen

wünscht sich mehr soziale

Interaktion.

Etwa 60 Prozent der dementen Menschen werden heute zu Hause betreut.

ZUHAUS



Der grosse Wunsch nach mehr sozialen Kontakten und Gemeinschaft scheint eine klare Tendenz zu sein.

Technologien ergeben, so wichtig ist es, sie als sinnvolle Ergänzung zu sehen und nicht als Ersatz. Wir erinnern uns an unsere Zauberformel: Autonomie durch Sicherheit, Unterstützung und Gemeinschaft. Wenn Technologie dazu führt, dass ältere Menschen zwar besser unter Kontrolle sind, dafür aber weniger persönlich betreut und besucht werden, droht die soziale Isolation und damit eine Abnahme der Lebensqualität. Und gerade bei diesem Punkt herrscht Umfragen zufolge heute bereits Handlungsbedarf: Eine grosse Mehrheit der älteren Menschen wünscht sich mehr soziale Interaktion.

Gemeinschaft fördern

Der grosse Wunsch nach mehr sozialen Kontakten und Gemeinschaft scheint eine klare Tendenz zu sein – trotz oder eben aufgrund der verstärkten Individualisierung innerhalb der Gesellschaft. Dabei geht es weniger um kollektive Wohnformen, wie sie vor allem in den 1960er- und 1970er-Jahren entstanden sind und welche die Individualität in den Hintergrund rückten. Vielmehr besteht der Wunsch nach Gemeinschaften, die die Individualität ergänzen. Heisst: Man

möchte alleine leben und gleichzeitig soziale Kontakte pflegen, die über nachbarschaftliche Gespräche über den Gartenzaun oder im Treppenhaus hinausgehen. Man wohnt etwa zusammen im gleichen Haus, hat jedoch seine eigene Wohnung. Entsprechend erfreuen sich Wohnformen wie zum Beispiel die Hausgemeinschaft immer grösserer Beliebtheit.

Gewisse Wohnprojekte streben gezielt eine Durchmischung von Generationen an. Die Idee hört sich stimmig an: Jüngere und ältere Menschen können voneinander profitieren, die Gefahr einer sozialen Isolation älterer Menschen ist geringer. Theoretisch. In der Praxis zeigt sich: Eine bewusste Durchmischung ergibt nicht automatisch eine intergenerationelle Gemeinschaft. Kommt die Durchmischung nicht aus eigenem Antrieb zustande, etwa wenn verschiedene Generationen ein entsprechendes Projekt gemeinsam ins Leben rufen, muss der Austausch zwischen Jung und Alt organisiert und regelmässig gepflegt werden.

Steigende Anzahl dementer Menschen

Vieles ist im Gange, um die Lebensqualität der Menschen laufend zu erhöhen – auch für Menschen im höheren Alter. Das hat zur Folge, dass Schweizerinnen und Schweizer nicht nur gesünder altern, sondern auch immer älter werden. Die Schweiz ist aktuell das Land mit der höchsten Lebenserwartung in Europa und weltweit die Nummer 2 nach Japan.

Diese Langlebigkeit hat auch ihre Kehrseite: Im hohen Lebensalter erhöht sich das Risiko, an einer hirnorganischen Störung (Demenz) zu erkranken. Das heisst, gewisse Prozesse funktionieren nicht mehr, das Hirn wird brüchig, die Denkfähigkeit nimmt ab, man wird vergesslich, verliert die räumliche oder zeitliche Orientierung und kennt seine Nächsten nicht mehr. Man schätzt, dass im Jahr 2050 die Anzahl dementer Menschen

Der Umgang mit dementen Menschen ist eine der ganz grossen Herausforderungen unserer Zeit.

Millionen Demenzpatienten gerechnet.
Das sind dreimal so
viele wie heute. Dies
zeigt der aktuelle
Pulse der Allianz Suisse.
nit dementen Frauen und

in der Schweiz von

derzeit rund 111'000

auf schätzungsweise

wird. Weltweit wird

bis Mitte Jahrhun-

dert mit über 115

266'000 steigen

Demographic Pulse der Allianz Suisse. Der Umgang mit dementen Frauen und Männern ist deshalb auch eine der ganz grossen Herausforderungen der Zukunft.

Etwa 60 Prozent der dementen Menschen werden heute zu Hause betreut. Der Wunsch und die Möglichkeiten, so lange wie möglich zu Hause bleiben zu können, führen dazu, dass die Menschen immer später in ein Alters- oder Pflegezentrum eintreten. Je nach Wohnregion liegt das durchschnittliche Eintrittsalter heute zwischen 85 bis 87 Jahren. Das

spüren auch die Alters- und Pflegezentren: Ihre Anzahl dementkranker Menschen nimmt zu.

Demenzerkrankte Menschen kommen am besten in einem geschützten Rahmen zurecht. Pflegewohngruppen, die Alltagsaktivitäten erlauben, erleichtern es, verbliebene Fähigkeiten zu mobilisieren und emotionale Zugänge zu öffnen. So wurden in den letzten Jahrzehnten Wohnformen aufgebaut, die sowohl eine kontinuierliche, professionelle Betreuung ermöglichen als auch ein familiäres Zusammenleben.

Ein spezielles Projekt ist in Wiedlisbach im Kanton Bern geplant. Hier soll, nach dem Vorbild von Hogewey in den Niederlanden, in fünf bis sechs Jahren das erste Schweizer Demenzdorf entstehen – mit Arztpraxis, Café, Kiosk und Kino. Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich im geschützten Rahmen frei bewegen können, mit einem Gefühl der Selbstständigkeit.

Gewisse Wohnprojekte streben gezielt eine Durchmischung von Generationen an.



Zu Hause alt werden

Der Wunsch der meisten älter werdenden Menschen - bei eingeschränkten Fähigkeiten unter Beizug externer Serviceleistungen.

Alterswohnung - Alterssiedlung

Wohnungen, die spezifisch für ältere Menschen erstellt wurden. Im Idealfall nicht nur im Innern hindernisfrei gestaltet, sondern in einem altersgerechten Umfeld und gut ans Quartier und öffentliche Dienstleistungen angeschlossen.

Wohnen mit Dienstleistungen

Kombiniert die Alterswohnung mit der Möglichkeit, je nach Bedürfnis professionelle Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen – in den Bereichen Verpflegung, Haushalt, soziale Betreuung, Pflege, Kultur, Freizeit.

Alterswohngemeinschaft

Selbst organisierte und langfristig angelegte Wohnarrangements in Form einer Alters-WG, in der alle eigene Räume haben. Zentrale Lebensräume werden geteilt: Küche, Esszimmer, Wohnzimmer, Gästezimmer und je nachdem auch Badezimmer.

Altershausgemeinschaft

Zusammen allein wohnen: In einer selbst organisierten Altershausgemeinschaft verfügen alle Parteien über eine eigene, abschliessbare Wohnung. Je nachdem gibt es auch gemeinschaftliche Innenoder Aussenräume.



Mehrgenerationenhaus

Eine Wohnform, in der sich verschiedene Generationen (ältere Menschen, jüngere Familien, alleinstehende Elternteile) gegenseitig ergänzen und unterstützen. Variante: Alte Menschen, die über viel Wohnraum verfügen, stellen gegen Mithilfe in Haushalt, Garten, Betreuung etc. Zimmer bzw. Wohnungen zur Verfügung.

Altersheim

Für ältere Menschen, die nicht selbstständig leben wollen oder können, aber nicht pflegebedürftig sind. Eigenes Zimmer mit Nasszelle, aber keine eigene Küche. Dienstleistungen wie Verpflegung, Wäsche, Putzen, Beratung, Nutzen gemeinsamer Räume und Veranstaltungsangebote sind im Grundpaket enthalten.

Altersresidenz

Gehobeneres Altersheim mit hotelähnlichem Wohnangebot. Bewohner verfügen über eigene Wohnung mit Bad und Küche, leben gemeinsam in einer Institution, die ein breit gefächertes Angebot an professionellen Dienstleistungen anbietet, oft mit Schwimmbad, Restaurant, Fitnessraum und kulturellen Angeboten. Oftmals auch mit Pflegeabteilung.

Pflegeheim

Für ältere Menschen, die auf umfassende Pflege und Betreuung sowie rund um die Uhr Bereitschaft angewiesen sind. Je nachdem Ein- oder Zweibettzimmer mit Nasszelle. Professionelle Dienstleistungen, die alle Bereiche abdecken, gehören standardmässig dazu.



Felix von Wartburg – «Ich wohne gerne in der Stadt.»

Meine 3,5-Zimmer-Wohnung an der Ulmenstrasse liegt im ersten Stock. So kann ich auf die Liftbenützung verzichten, habe aber zwei Balkone, einen grösseren auf der Strassenseite und einen kleineren auf der Innenhofseite, die ich üppig bepflanzt habe. Den Hauptakzent setzt eine auf mittlerweile 2,2 Meter hochgewachsene Tessiner Palme. Sie hat mit mir schon zwei Umzüge hinter sich gebracht. Die Strasse ist eine Privatstrasse und deshalb ohne Durchgangsverkehr. Damit geniesse ich eine für städtische Verhältnisse eher ungewöhnliche Ruhe, und die

Der Innenhof ist zu drei Vierteln begrünt. Bis vor zwei Jahren stand darin eine wuchtige Trauerweide, die leider unter dem Gewicht von zu viel Nassschnee eines Morgens zusammenbrach. Sie fehlt mir noch heute. Leider stehen im Innenhof auch einige Autos. Ihr Anblick stört mich, und noch mehr ihr Lärm. Ein klares Parkplatzkonzept ist nicht zu erkennen. Manchmal stehen da fremde Autos kreuz und guer. Das Schild mit dem richterlichen Parkverbot wird weder gesehen noch berücksichtigt. Mir wäre lieber, wenn mehr gedeckte Veloabstellplätze vorhanden wären und der Innenhof in eine grüne Erholungsund Spielfläche für Kinder umgestaltet würde.

Ich bin vor über 70 Jahren an der Zürcher Bahnhofstrasse aufgewachsen. In der Stadt zu leben, bin ich deshalb gewohnt. Als mir Zürich zu gross zu werden schien, zog ich nach Luzern, in die Stadt, die ich mir schon sehr früh als Wunsch-Destination ausgesucht habe. Wenn ich aus dem Haus gehe, will ich - ohne lange Wege - mitten in der Stadt sein. Was ich an Luzern besonders schätze, sind die kurzen Wege zu Fuss. Man erreicht gewisse Ziele sogar schnel-

ler zu Fuss als mit dem Bus. Das liegt sicher auch daran, dass viele VBL-Haltestellen dort liegen, wo kein Mensch hin will.

> Als leidenschaftlicher Segler würde ich sehr gerne am Wasser wohnen, das Segelboot direkt beim Haus. Mit diesem Wunsch bin ich bestimmt nicht allein. Oder gar ein Hausboot? Leider ist das in der Schweiz verboten. Aber schöne Träume zu träumen, das ist erlaubt.



Stefanie Frick:

«Sesshaftigkeit ist nicht gerade mein Naturell.»

Am Pulse der Stadt Luzern belebe ich alleine eine gemütliche 2-Zimmer-Wohnung in einem bunt durchmischten Wohnblock, wo man sich zwar grüsst, aber von den wenigsten etwas weiss. Zuhause ist ständiges Ankommen. Die kleine heile Welt, wo man sich stets zurückziehen kann und auch geschützt ist. Ein Nest, welches Persönlichkeit und Vorlieben zum Ausdruck bringt in der Lebensform als auch der Einrichtung. Für dieses Wohlgefühl brauch ich den Duft von frischen Blumen, aber auch ein kleines kreatives Chaos. Dinge, die ständig dazu auffordern, sich künstlerisch zu betätigen. So stehen Stifte und Papier, Nähmaschine und Stoffe oder auch meine Musikinstrumente stets bereit, um bespielt zu werden.

In diese Oase lass ich alles, was sich nicht einnistet und lästig haftet. So haben Konfettis striktes Hausverbot. Auch ist es doch schon seit Längerem mein ständiges Vorhaben, gründlich auszumisten. Bei mir darf sein, was ich auch mitnehmen würde bei einem allfälligen Umzug in neue Wände. Die Masse der Dinge erschlägt mich auch immer wieder, umso schöner, wenn sie ein neues Zuhause finden, wo sie auch wieder Anklang finden. Mein liebster Gegenstand, welchen ich nur widerwillig als solchen bezeichne, begleitet mich seit 16 Jahren. Mein Klavier. Es gibt mir Geborgenheit, bin ich doch früh aus dem Elternhaus ausgezogen und ist Sesshaftigkeit nicht in meinem Naturell verwurzelt. Dieses 400 Kilogramm schwere Instrument hat demzufolge schon viele Kilometer mit mir absolviert und war noch nie so lange wie jetzt am selben Ort. Nur schon das Wissen, dass Musik und Kunst im Raum ist, das ist für mich Heimat.

So ist es auch nicht schwer, sich auszumalen, dass auch mein Traumzuhause in einem kreativen Umfeld ist. Ungeregeltes Aufeinandertreffen von Gedanken, Klängen, Worten, Farben an einem wilden Ort, sehr gerne irgendwo, wo es keine Nachtruhe gibt. Ein leidiges Thema,

welchem ich mich füge – als Kompromiss, verwöhnt zu sein in einer Umgebung, wo alles innerhalb kürzester Distanz erreichbar ist. Freiheit, sich zu entfalten, sich seiner eigenen Zeit und seinem Trott hingeben, das ist für mich ein sehr wichtiges Gut, welches ich hoffe, so lange wie möglich bewahren zu können. Mit den Launen meiner Gegenstände zu spielen, teilweise sogar von ihnen abhängig zu sein. Ich rede da von meiner Kaffeemaschine, welche sich Verlässlichkeit nicht auf die Fahne geschrieben hat. Mit überraschendem wie auch angekündigtem Besuch die Fläche beleben, Geselligkeit, die ich hoffe, bewahren zu können bis ins hohe Alter, welche Wohnform dies dann auch immer sein mag. Flexibilität und Freiheit.



Maya Konrad Gerig: «Mein Vater war ein grosser Kunstmaler.»

Guten Tag, Frau Konrad Gerig. Schön, dass wir in Ihr Zuhause reinschauen dürfen. Erzählen Sie uns doch ein wenig darüber. Seit Anfang Jahr wohne ich mit meinem Ehemann alleine in einer 4,5-Zimmer-Attikawohnung in Ebikon. Auch mit uns gezügelt ist der dreizehnjährige Golden Retriever Louis und der zwölfjährige Tigerkater Leo. Da wir mit unseren drei erwachsenen Kindern vorher in Adligenswil in einem Bauernhaus wohnten, hatten wir gewisse Platzansprüche und sehr viele Grünpflanzen und Wohnutensilien. Von diesen konnten wir uns noch nicht trennen, deshalb nun diese recht grosse Wohnung.

Was bereichert Ihre eigenen vier Wände am meisten?

Ich fühle mich mit den vielen bunten Ölbildern und Aquarellen von meinem verstorbenen Vater sehr wohl und wohnlich. Er war für mich ein grosser Kunstmaler, und in den Bildern lebt er für mich weiter.

Wie stellen Sie sich Ihr Zuhause im Alter vor?

Da ich im Altersheim arbeite, kann ich mir gut vorstellen, einmal da zu wohnen. Für mich wäre es aber sehr wichtig, dass ich meine eigenen Lieblingsbilder, Fotos, Kleinmöbel und Pflanzen um mich haben kann.

Was müsste unbedingt mit, wenn Sie das nächste Mal umziehen würden?

Mit dieser Frage beschäftige ich mich seit dem letzten Zügeln jetzt schon ab und zu. Ich müsste mich nochmals von ganz vielen liebgewonnenen Sachen verabschieden. Aber ein paar Bilder und Fotos hätten bestimmt noch Platz.



Jacqueline Stössel-Huber:

«Ich liebe mein kleines Reich.»

Frau Stössel, erzählen Sie uns ein wenig über die Situation, wie Sie wohnen.

Vor nicht allzu langer Zeit durfte ich im Viva Luzern Dreilinden ins neu erbaute «Haus Rigi» umziehen. Hier fühlte ich mich von Anfang an sehr wohl. Gewünscht hatte ich mir ein Eckzimmer, weil ich zwischendurch auch ganz gerne mal meine Ruhe habe. Dieser Wunsch ging in Erfüllung, und ich bin sehr glücklich darüber.

Was macht Ihr Zimmer zum «Zuhause»?

Oh, da gibt es vieles. Allem voran die vielen Bilder von meinen sechs Kindern sowie von meinen Enkeln. Einer meiner Söhne ist zudem ein leidenschaftlicher Hobbymaler, der mir immer wieder wunderschöne Bilder schenkt.

Was unternehmen Sie, dass Sie sich hier zu Hause fühlen?

Obwohl ich immerhin schon neunzig Jahre alt bin, bin ich noch immer sehr unternehmenslustig. Wann immer ich kann, stricke, bastle oder jasse ich

- in diesem Haus muss wirklich niemand einsam sein.

Haben Sie einen Gegenstand im Zimmer, der Ihnen speziell viel bedeutet?

Dieser Bär hier ... der bringt mir schon seit Längerem Glück. Als ich vor ein paar Jahren mal fast nicht mehr laufen konnte, kam meine Enkelin und meinte: «Dieses Bärli kannst du einfach in die Mikrowelle legen und warm machen, das tut dir gut!» Noch heute, wo es mir wieder viel besser geht, ist dieser herzige Bär immer bei mir, wenn ich zum Beispiel Fernseh schaue.

Schönheitspflege – keine Frage des Alters.

Von Plakaten und Titelseiten strahlen uns immer häufiger grauhaarige Models entgegen. Reifere Gesichter haben eine besondere Ausstrahlung. Schönheit ist nicht mehr nur an Jugend und Faltenlosigkeit gekoppelt. Das empfinden auch die älteren Menschen immer stärker. Sie haben Lust, etwas für sich zu tun, sich zu pflegen und dabei auch ihre Seele zu streicheln. Denn mit sich im Reinen zu sein, ist ein wunderbares Gefühl, das viele auskosten möchten.

Allen voran waren es die Ägypter, die es verstanden, den Körper zu pflegen. Die Damen der gehobenen Schicht gönnten sich täglich Massagen, Bäder und Salbungen. Die Wirkstoffe von Milch, Honig, Olivenöl, Kleie und Heilerde nutzte man damals wie heute zur Pflege von Haut und Haaren. Im antiken Griechenland pflegte man den Leitsatz «ein gesunder Geist in einem ebenmässigen Körper». Mit Milch reinigten auch die Römerinnen ihre Gesichter. Vor allem waren sie die Ersten, die ihre Nägel bemalten.

Die Renaissance hingegen galt als Zeitalter der Unreinlichkeit, während im verspielten Rokoko der neckische Schönheitsfleck im Gesicht oder auf dem Dekolleté von grosser Bedeutung war. Nach über 500 Jahren kam die Seife mit der klassizistischen Stilrichtung wieder in Mode. Sebastian Kneipp, Pfarrer aus Wörishofen, setzte Massstäbe für die Körperhygiene. In der Nachkriegszeit dann etablierte sich die Kosmetik bis heute zum festen Bestandteil unseres Alltags.

Jeder Frau ihr Geheimnis

Unsere Bewohnerinnen wissen, dass Gesichts- und Körperpflege keine ewige

Jugend versprechen können. Sie schätzen jedoch die Pflege und die hausinternen Angebote wie Coiffeur und Fusspflege sehr. Frau sein - es sei hier vor allem die weibliche Seite beleuchtet -, sich pflegen und sich gezielt mit äusseren Attributen schmücken ist auch für unsere Bewohnerinnen ein tägliches Bedürfnis. Was eine gesunde, gepflegte Haut braucht, darin teilen sich Vorstellungen und Möglichkeiten nicht immer. Ist es bei der einen Bewohnerin seit Jahrzehnten ausschliesslich lauwarmes Wasser und ein grosser Topf Nivea, zelebrieren die anderen Damen seit Jahren ein sehr gezieltes Pflegeprogramm, auf das sie auch im hohen Alter nicht verzichten. Hier nun einige Tipps aus dem Schönheitsalltag:

Reinigung

Prinzipiell stresst jeder Wasserkontakt die Haut, denn zu häufiges Waschen kann die Hautschutzbarriere schädigen. Daher gilt beim Reinigen: Weniger ist mehr. Morgens die Gesichtshaut nur kurz mit kühlem Wasser erfrischen. Abends eine neutrale bis leicht saure Reinigungsemulsion verwenden, um Staub und Schmutzpartikel sanft zu entfernen. Viele duschen gern lange,

heiss und mit reichlich Schaum. Doch das macht die Haut auf Dauer kaputt. Besser nur lauwarm abduschen und nicht jedes Mal komplett von Kopf bis Fuss einschäumen.

Schutz vor UV-Licht

Wer sich viel im Freien in der Sonne aufhält, bezahlt das oft mit einer vermehrten Anzahl an Falten und den typischen Altersflecken im Gesicht, auf Dekolleté und Handrücken. Für diese Bewohnerinnen empfiehlt sich eine Tagescreme mit bereits integriertem Lichtschutz zwischen 15 und 20.

Wer in der Sonne lange spazieren geht oder Wintersport treibt, muss einen Extra-Sonnenschutz mit höherem Faktor auftragen. Beim Schminken gilt: zuerst die Sonnencreme, dann das Make-up. Lippen nicht vergessen – praktisch für unterwegs sind Pflegestifte mit Lichtschutzfaktor 50.

Haut warm einpacken

Der Winter stellt die Haut auf eine harte Probe.

Bei Minusgraden arbeiten die Talgdrüsen auf Sparflamme. So entsteht schnell schmerzhafte, raue und rissige Haut an Händen und Füssen. Oberste Regel: warm einpacken, sobald Sie aus dem Haus gehen. Experten raten zu warmen Schals, Fäustlingen, ken Socken und warden, die nicht zu

dicken Socken und warmen Schuhen, die nicht zu eng sind.

0.1.5 0.1.10.1

aare

Mit fortgeschrittenen Jahren brauchen Haare reichhaltigeres Shampoo und regelmässige Haarkuren. Nichtsdesto-

Gesichtsmaske

- 3 EL Naturjoghurt
- 2 EL Honig

Gut vermischen, auf Gesicht auftragen. 15 Minuten einwirken lassen.

Körperpeeling

- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Zucker

Gut vermischen, als Ganzkörperpeeling einreiben, mit lauwarmem Wasser abduschen

trotz: Ein passender Schnitt ist das A und O. Grau ist super, wenn der Schnitt stimmt. Bei grossem Schwarzanteil, der das Haar leicht fahl wirken lässt, peppen Strähnchen die Frisur auf. Volumen ins Haar föhnen! Das umschmeichelt das Gesicht viel mehr, als wenn die Haare platt herunterhängen. Lange Haare sind okay – aber nur, wenn sie noch kräftig genug sind.

Make-up

Knallrote oder pinke Lippen sehen zu grauen Haaren einfach klasse aus! Mit einem Lipliner den äusseren Lippenrand nachziehen, so wirkt der Mund exakt und etwas grösser. Einen guten Concealer (einen Ton heller als die Haut) vorsichtig in die Haut einklopfen. Er lässt Augenringe und kleine Unregelmässigkeiten verschwinden. Schön geschwungene Augenbrauen geben dem Gesicht einen Rahmen.

Wer genug Härchen hat, kann sie mit etwas braunem Lidschatten betonen. Die Farbe wird mit einem Pinselchen aufgetragen. Fehlen Härchen, vorsichtig mit einem feinen Augenbrauenstift nachzeichnen. Kein zu pudriges Make-up: Das legt sich in die Falten und betont sie erst recht!

(Text: Brigitte Siegrist-Hensler)

Winterzeit – trübe Tage, trübe Stimmung?

Für manche ist die Aussicht auf die dunkle Jahreszeit belastend. Das fehlende Licht beeinflusst den Organismus. Viele fühlen sich müde und niedergeschlagen. Dagegen helfen bereits kleine Massnahmen, und mit dem Fokus auf winterliche Vorteile entfaltet dieser sogar positive Seiten.

Literatur zum Thema:

Herbst-/Winterdepression und Lichttherapie Siegfried Kasper, Hans-Jürgen Mölle

Winterblues. Das Wohlfühlbuch gegen die Herbstund Winterdepression Hubertus Himmerich

WOHNStyling im Winter Diny Koolhaas ISBN 978-3-512-03333-9

Bestimmt der Geburtstag die Vorliebe zu einer Jahreszeit?

Meine Mutter ist im Winter geboren und hat diese Jahreszeit gerne. Sie mag die besondere Stimmung mit Schneegestöber, kühlen Temperaturen und kürzeren Tagen. Ja, das sei doch schön, sich gemütlich einzurichten, Kerzen anzuzünden und die wohlige Atmosphäre zu geniessen. Recherchiert man im Internet, so gibt es einige Hinweise auf Studien, die diverse Zusammenhänge mit dem Geburtsdatum aufzeigen. Ob allerdings der Geburtstag für eine präferierte Jahreszeit ausschlaggebend ist, konnte ich nicht in Erfahrung bringen.

Wieso drücken Wintertage auf das Gemüt?

Gesichert ist, dass viele den Wintermonaten bange entgegensehen und sich überhaupt nicht auf diese Zeit freuen. Auch ich habe jeweils Mühe, mich wieder darauf einzustellen, dass es auf dem Weg zur Arbeit am Morgen und am Abend dunkel ist. Auch die gewonnene Stunde bei der Zeitumstellung Ende Oktober macht die Aussicht auf den Winter nicht wirklich wett.

Untersuchungen belegen, dass die kalte Jahreszeit oft mit Antriebslosigkeit

einhergeht und viele über Niedergeschlagenheit, gedrückte Stimmung und vermehrten Hunger berichten. Forschende führen dies auf eine verstärkte Melatonin-Ausschüttung zurück. Ein Hormon, das den Wach- und Schlafrhythmus beeinflusst und aufgrund von mangelndem Sonnenlicht vermehrt ausgeschüttet wird. Im Volksmund spricht man beim Auftauchen dieser Symptomatik von Winterblues und meint damit eine saisonale Depression oder Winterdepression.

Ist das saisonale Stimmungstief eine Erscheinung der modernen Zeit?

Das Phänomen der Winter- oder saisonalen Depression wurde bereits in der Antike beschrieben. Ein schwerer Verlauf wird heute als Krankheit anerkannt. Interessant ist die Idee, dass diese jahreszeitlichen Gemütsschwankungen ursprünglich eine wichtige Bedeutung für das Überleben gehabt haben könnten. Denn die Erklärung, dass sich der Organismus mit dem erhöhten Schlafbedürfnis und einer Gewichtszunahme auf den harten Winter eingestellt hat, wäre durchaus denkbar und hatte vielleicht einen überlebenswichtigen Vorteil. In der heutigen modernen Welt, wo Nahrung im Überfluss vorhanden ist und Aktivität sowie Leistungsfähigkeit stets gefordert



«Menschliche Wärme kann den härtesten Winter überstehen.»

Karin Thiessen. *1958

sind, wird ein solch steinzeitliches Geschehen als wenig hilfreich erlebt.

Sind Menschen aus dem Norden aufgrund des langen Winters depressiver?

Ob in nordischen Ländern eine vermehrte Häufung von Winterdepressionen zu verzeichnen ist und ob der lange Winter dort besonders auf die Psyche schlägt, ist eine spannende Frage. Dazu findet man Widersprüchliches und Erstaunliches. Es werden Studien zitiert, die eine höhere Depressionsrate in lichtärmeren



Sonnenschein von innen.

Gegenden ausweisen. Man findet aber auch Ergebnisse, die keinen Unterschied benennen. Bemerkenswert finde ich die Aussage einer Finnin, die sagt, dass sich in Finnland viele Menschen auf den Winter freuen und das ruhigere Leben im Rhythmus der Natur schätzen würden. Zumal der Mondschein oder das Nordlicht die verschneite Landschaft auch in der dunkelsten Zeit hell erscheinen lasse. Und ausgiebige Saunagänge, das nordische Freizeitvergnügen schlechthin, mit anschliessender Abkühlung im Schnee oder im eiskalten Wasser seien im Winter besonders belebend, da fühle man sich gleich wieder fit und munter.

Was kann man gegen den Winterblues tun?

- Nebst der Saunaempfehlung ist Bewegung und regelmässiger Sport in der Natur für das Wohlbefinden sehr hilfreich und unterstützend. Zudem ist die Lichtstärke im Freien sogar bei bedecktem Wetter um ein Vielfaches höher als in künstlich beleuchteten Räumen. Bereits ein halbstündiger Spaziergang deckt den täglichen Lichtbedarf und sorgt für gute Laune.
- Lange Abende laden zum Kochen ein. Wärmende Suppen, Eintöpfe aus Wurzelgemüse, viel Obst und genügend Flüssigkeit sind gesund und wirken positiv auf den Organismus. Und bei einem köstlichen Nachtessen zusammen mit Freunden geht die Trübsal über die düsteren Wintertage glatt vergessen.
- Ein nassgrauer Tag lässt sich gut für häusliche Tätigkeiten nutzen und bietet Raum, gemütlich ein Buch zu lesen, etwas zu malen oder sonst eine Indoor-Aktivität in Angriff zu nehmen. Eine schöne Dekoration mit Kerzen oder eine kleine Auszeit in der Badewanne schafft Wohlgefühl und ist aufbauend.
- Johanniskraut ist ein bewährtes Naturheilmittel und wirkt zum Beispiel als Tee zubereitet stimmungsaufhellend. Auch Baldrian, Melisse und Rosmarin entfalten entweder eine belebende oder beruhigende Wirkung. Zudem ist ein Stück Schokolade nicht nur ein Genuss, sondern soll ja bekanntlich auch glücklich machen.

Nun, mit diesen Tipps und guten Ratschlägen kann ich den kalten, verschneiten Wintertagen durchaus etwas Positives abgewinnen. Meine liebste Jahreszeit ist trotzdem der Frühling. Ja, der Frühling mit dem Aufwachen der Natur ist für mich die schönste Zeit, und meine Vorliebe für das Frühjahr kommt wohl kaum von ungefähr. Raten Sie, in welchem Monat ich geboren wurde?

Wenn es daheim nicht mehr geht ...

Zu Hause ist's am Schönsten. Und das wollen wir möglichst lange geniessen. Ein Unfall pflegender Angehöriger, ein Sturz der Mutter oder die verstärkte Demenz des Vaters kann schnell zu einer grossen Herausforderung für alle Beteiligten werden. Was also, wenn es daheim – plötzlich – nicht mehr geht?

Wird das Leben zu Hause immer beschwerlicher, die Pflege anspruchsvoller und allenfalls die sozialen Kontakte weniger, zeichnet sich ein Umzug in ein Betagtenzentrum ab. Ein grosser Einschnitt, der gemeinsam mit der Beratungsstelle Wohnen im Alter geplant werden kann. Vier kompetente Spezialistinnen stehen bei Fragen zum Thema Wohnen und Pflege zur Verfügung und vermitteln Pflegeplätze. Und bei Bedarf verweisen sie auf zusätzliche Beratungsund Unterstützungsangebote.

Was aber, wenn es plötzlich nicht mehr geht, weil die Mutter verunfallte oder die pflegende Person selber nicht mehr die Kraft aufbringt, den pflegebedürftigen Vater zu betreuen? Viva Luzern bietet für solche Fälle Spezialangebote an, die sofortige Unterstützung bieten oder die Zeit zwischen Spital und Zuhause mit Pflege und Betreuung überbrücken.

Die Details zur Übergangspflege, den Entlastungsangeboten und der Kurzzeitpflege in Notfallsituationen werden auf den folgenden Seiten beschrieben.

KONTAK

Viva Luzern Beratung Wohnen im Alter Obergrundstrasse 3, 6002 Luzern Telefon 041 208 81 50 beratung@vivaluzern.ch





Nach einem längeren Spitalaufenthalt ist es für ältere Menschen oft schwierig, wieder in den Alltag zurückzufinden. Für sie steht im Betagtenzentrum Viva Luzern Rosenberg eine eigenständige Abteilung für die Übergangspflege zur Verfügung. Ziel der Übergangspflege ist, dass die verunfallte Person nach ihrem Aufenthalt in der Lage ist, ihren persönlichen Alltag wieder eigenständig zu meistern – sofern sie dies ausdrücklich wünscht. Während des Aufenthalts geniesst der Pflegegast eine individuell abgestimmte Pflege und Begleitung. Dabei stehen die Förderung der Mobilität, die Alltagsbewältigung sowie die Selbstpflege im Zentrum. Unterstützt wird der Pflegegast von Pflegefachpersonen und Physiotherapeuten. Sie begleiten Schritt für Schritt auf dem Weg nach Hause, überprüfen die Fortschritte und bestimmen den weiteren Verlauf des Aufenthaltes.

Dauer

Der Aufenthalt in der Übergangspflege ist zeitlich befristet und dauert in der Regel zwei bis vier Wochen.

Wohnsituation

Allen Pflegegästen stehen grosse und helle Einzelzimmer mit eigener Nasszelle und Fernseher zur Verfügung. Das kulinarische Angebot umfasst drei reichhaltige und gesunde Mahlzeiten pro Tag, die im Speisesaal serviert werden.

Medizinische Betreuung

Sämtliche Medikamente und Pflegematerialien sind inbegriffen. Die medizinische Betreuung im Notfall ist rund um die Uhr gewährleistet.

Angehörige

Nahestehende Personen, der Hausarzt und – wenn nötig – die Spitex werden in den Prozess miteinbezogen.

Anmeldung

Die Anmeldung für einen Aufenthalt in der Übergangspflege erfolgt durch den Sozialdienst eines Spitals.

Pflegegäste

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen in der Stadt und Agglomeration Luzern sowie in der Zentralschweiz.

KONTAKT

Viva Luzern Rosenberg Telefon 041 429 40 50 Einen Menschen zu Hause zu pflegen, stellt meist hohe körperliche und seelische Anforderungen an die Angehörigen. Um diese zu entlasten, bietet Viva Luzern an verschiedenen Standorten flexible Angebote für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen an. Pflegebedürftige Menschen erhalten dort vorübergehend – für einzelne Stunden, Tage oder Wochen – professionelle Pflege und Betreuung. Ziel ist, dass sich pflegende Angehörige erholen oder die zu pflegende Person eine Abwechslung und weitere soziale Kontakte geniessen kann. Die Pflege und Betreuung wird von einem kompetenten Team abgedeckt, das den jeweiligen Bedürfnissen der Pflegegäste sowie den unterschiedlichen Anforderungen gerecht wird. Mit den flexiblen Tages- und Nachtangeboten wird eine Lücke zwischen der Pflege zu Hause und einem stationären Heimaufenthalt geschlossen.

Entlastungsangebote.

Das Tagesheim mit oder ohne Übernachtung im Viva Luzern Eichhof

Dieses Angebot kann jederzeit genutzt werden, auch an Sonn- und Feiertagen. Es können bis zu 4 Tage und 3 Nächte am Stück gebucht werden. Eine Voranmeldung ist notwendig.

Temporäre Plätze im Viva Luzern Dreilinden, Eichhof, Rosenberg und Staffelnhof

Ein- und Zweibettzimmer stehen für den Entlastungs- und Erholungsaufenthalt zur Verfügung. Hier können ältere Menschen vorübergehend gepflegt werden und sich erholen (maximal 12 Wochen). Gleichzeitig erhalten sie dabei die Gelegenheit, eine Langzeitinstitution von Viva Luzern kennenzulernen.

ENTDECKEN

Schnelle Hilfe bieten

Die Entlastungsangebote bieten unkompliziert Unterstützung, wenn es zu viel wird, die Betreuung ausfällt oder eine Abwechslung gesucht wird.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die Stelle Beratung Wohnen im Alter oder direkt über die jeweiligen Betagtenzentren.

Pflegegäste

Diese Angebote richten sich an pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen und dienen der zeitlich begrenzten Entlastung.

KONTAKTE

Beratung Wohnen im Alter Telefon 041 208 81 50

Viva Luzern Eichhof Telefon 041 319 70 23

Viva Luzern Dreilinden Telefon 041 419 88 88

Viva Luzern Rosenberg Telefon 041 429 40 40

Viva Luzern Staffelnhof Telefon 041 259 30 30



Auch Menschen, die Angehörige, gute Freunde oder Nachbarn dauerhaft pflegen, werden einmal krank, verunfallen, müssen selber zum Arzt oder leiden unter einer Überbelastung. Das Angebot der Kurzzeitpflege im Viva Luzern Eichhof hilft schnell, professionell und schafft Zeit, eine langfristige Lösung zu finden. Die Pflege und Betreuung wird von einem kompetenten Team abgedeckt, das den jeweiligen Bedürfnissen der Pflegegäste sowie den unterschiedlichen Anforderungen gerecht wird. So kann ein Betreuungsausfall kurzfristig für bis zu 4 Tage überbrückt werden – genügend Zeit für die Angehörigen, um eine längerfristige Lösung zu organisieren. Neben den anderen Entlastungspflege-Angeboten in den Betagtenzentren von Viva Luzern (Tagesheim mit oder ohne Übernachtung, temporäre Plätze) ist die Kurzzeitpflege im Eichhof eine ideale Option für eskalierte soziale Situationen.

Schnelle Hilfe bieten

Wenn eine Situation eskaliert oder ganz einfach Hilfe benötigt wird, setzt das Team im Betagtenzentrum Eichhof alles daran, möglichst rasch Unterstützung zu bieten. Für solche Notsituationen ist der Eichhof 7 Tage und 24 Stunden erreichbar und organisiert – wenn nötig – einen Kurzaufenthalt innert einer Stunde.

Lösungen finden

Neben der Entlastung der Pflegenden bietet der Aufenthalt auch die Möglichkeit, eine schwierige akute Situation aufzulösen und so das Leben zu Hause neu zu organisieren. Gerne wird auch bei einer einfacheren und verbesserten Pflege und Betreuung in den eigenen vier Wänden unterstützt und beraten.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch Spital, Hausarzt, Spitex, Angehörige oder die Pflegegäste selber.

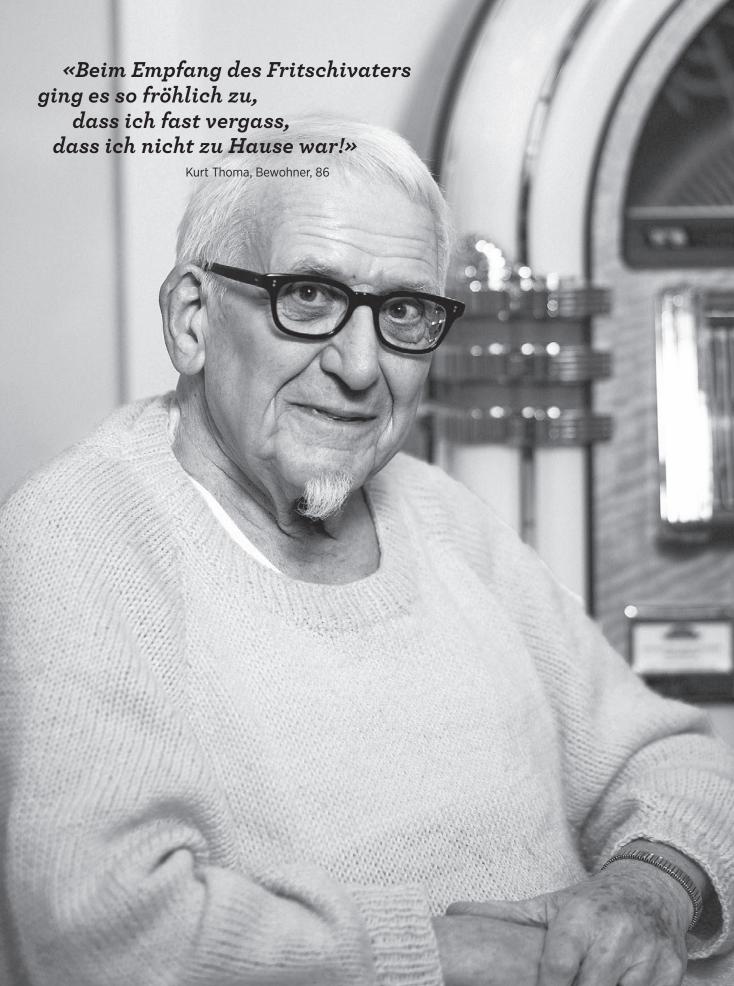
Pflegegäste

Das Angebot richtet sich an pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen und dient der zeitlich begrenzten Entlastung.

KONTAKT

Viva Luzern Eichhof

Während Bürozeiten: Telefon 041 319 70 23 Ausserhalb Bürozeiten: Telefon 041 319 73 21



«Meine Berufswahl war eine super Entscheidung!»

«Ich habe direkt nach der Schule die Ausbildung Fachfrau Gesundheit im Viva Luzern Eichhof angefangen. Trotz meines jungen Alters entschied ich mich für diesen wertvollen und wertschätzenden Beruf. Die tägliche Arbeit mit betagten Menschen zeigt mir viele verschiedene Lebenssituationen, glückliche, belastende oder auch traurige. Dies bedeutet für mich jeden Tag eine neue Herausforderung und das Beste zu erschaffen, damit sich die Bewohner wohlfühlen. Die Zusammenarbeit mit dem interdisziplinären Team gefällt mir sehr, und ich schätze an meinem Beruf die selbstständige Arbeitsweise.»

Simona Ziegler

«Auf meine jüngere Schwester bin ich sehr stolz und habe grossen Respekt vor ihrer Arbeit. Ich als gelernter Elektroniker finde es wichtig, mit Freude in seinem Beruf zu Hause zu sein. Simona erzählt mir oft von ihren Tätigkeiten und ich sehe, wie sie sich mit dieser Leidenschaft und dem Ehrgeiz weiterentwickelt. Wichtig ist natürlich auch, eine gute Ausbildungsstelle zu haben, wo man sich wohl und akzeptiert fühlt.»



«Als Ausbildungsverantwortliche freut es mich sehr, dass Simona Ziegler mit viel Mut und Engagement bei der Zentralschweizer Berufsmeisterschaft FAGE 2015 gewonnen hat. Damit qualifizierte sie sich für die 2. Berufs-Schweizermeisterschaft FAGE 2016 in St. Gallen. In der Berufsbildung ist mir eine sorgfältige Selektion sehr wichtig. Die zukünftigen Lernenden sollen Freude und Interesse für die Biografie und die Arbeit mit betagten Menschen mitbringen. Während der Ausbildung unterstützen Berufsbildnerinnen und Berufsbildner die Entwicklung der Lernenden zu verantwortungsbewussten und selbstständigen Berufsfachpersonen.»

Irène und his André Ziegler

wWir sind überzeugt, dass Simona den zu ihr passenden Beruf erlernt hat. Als Eltern erleben wir, dass sie sich in der Ausübung ihrer Arbeit sehr wohl und zu Hause fühlt. Aus unserer Sicht ist es wichtig, während der Ausbildung kompetente und fürsorgliche Fachleute um sich zu haben, was bei Simona tagtäglich der Fall ist. Wir ermutigen sie, nie aufzugeben und an sich zu glauben. Ausserdem greifen wir ihr unter die Arme, wenn es um schwierige Situationen geht, hören ihr zu und geben Tipps.»



Die Stiftung Swiss-Skills stärkt das Ansehen der Berufsbildung in der Öffentlichkeit. Sie

koordiniert die Schweizermeisterschaften in über 70 Berufen und ermöglicht jungen Berufsleuten die Teilnahme an den internationalen Berufsmeisterschaften.

FaGe-Berufs-Schweizermeisterschaften 2016 in St. Gallen

Die nationale Dach-Organisation der Arbeitswelt Gesundheit «OdASanté» veranstaltete die

Berufs-Schweizermeisterschaften vom 1. bis 4. September 2016 in St. Gallen. 19 Fachfrauen Gesundheit aus 10 Kantonen kämpften um den Titel. Im Wettkampf mussten die Kandidatinnen an Simulationspersonen ihre Kompetenz beweisen. Beurteilt wurde der Gesamtprozess, der sich aus mehreren Pflegesituationen zusammensetzte. Auch spezielle Fähigkeiten wie Kommunikationsund Einfühlungsvermögen sowie Arbeitsorganisation waren gefordert. Die drei Besten erhielten für ihre hervorragende Leistung eine

Medaille. Die Erstplatzierte wird sich im Anschluss einem Assessment stellen. Besteht sie dieses, darf sie dem offiziellen WM-Team beitreten und die Schweiz in der Kategorie Health & Social Care an den Berufs-Weltmeisterschaften 2017 in Abu Dhabi vertreten.

Die Berufsmeisterschaften und die Viva Luzern AG

Die Betriebe der Viva Luzern AG leisten hervorragende Arbeit im Bereich der beruflichen Grundbildung. Die Lernenden werden durch fachlich und menschlich

kompetente Berufsbildungsfachpersonen durch die Lehre begleitet. Die ausserordentliche Bildungsarbeit zeigt sich in den ausgezeichneten Resultaten bei den Lehrabschlussprüfungen und den erfolgreichen Teilnahmen an den SwissSkills. Neben Simona Ziegler im Bereich FaGe hat Chantal Möri an der Berufsmeisterschaft der Fachfrauen/-männer Hauswirtschaft vom 23. bis 26. Oktober 2016 an der Gastromesse ZAGG in Luzern teilgenommen. Wir gratulieren Simona und Chantal zu dieser hervorragenden Leistung!



Simona Ziegler, Zentralschweizer Meisterin FaGe 2015 Zu den Berufs-Schweizermeisterschaften

zugelassen sind die Siegerinnen und Sieger der regionalen Ausscheidungen. In der Zentralschweiz fand die Meisterschaft Fachfrau/-mann Gesundheit (FaGe) 2016 zum zweiten Malstatt. Acht Kandidatinnen zeigten ihr Können in einer dreiviertelstündigen Pflegesituation am simu-

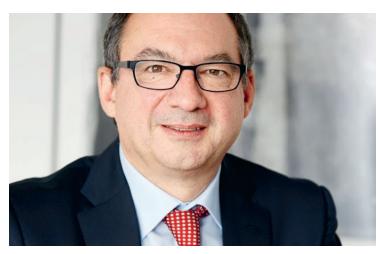
lierten Ferienbett einer Langzeitinstitution sowie bei drei Kurzsequenzen in den Bereichen Spitex und Akutspital. Neben der Pflege mussten auch betreuungs- sowie medizinaltechnische Aufgaben gemeistert werden. Simona Ziegler qualifizierte sich gemeinsam mit der zweitplatzierten Sarah Steffen für die Berufs-Schweizermeisterschaften 2016 in St. Gallen.

Ottilia

Hermann

Verhindert das neue Betreuungs- und Pflegegesetz zukünftige Wohn- und Pflegeformen?

Der individuelle Bedarf älterer Menschen nach differenzierten Wohn- und Betreuungsangeboten wird sich in den nächsten Jahren stark erhöhen. Die Folge ist eine verstärkte Vernetzung von ambulanten und stationären Angeboten in Richtung integrierte Versorgung. Das neue Betreuungs- und Pflegegesetz für den Kanton Luzern, das am 1. Januar 2017 in Kraft treten soll, nimmt diese Entwicklung jedoch nur zum Teil auf. Die Gefahr besteht, dass es diese sogar wesentlich behindert.



Beat Demarmels, Geschäftsführer Viva Luzern AG.

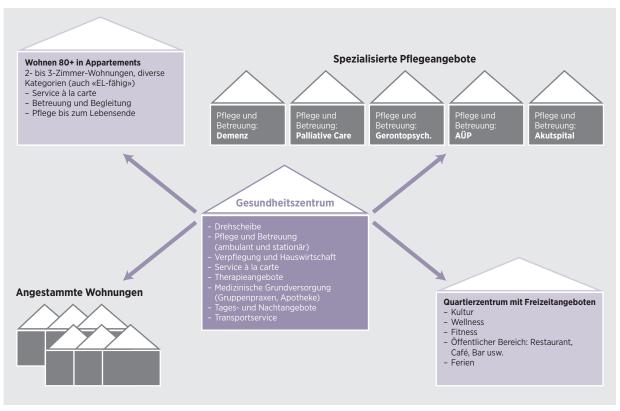
Das traditionelle Alterswohnheim, in das ein Teil der letzten Generation noch möglichst früh einziehen und als «Pensionär» leben wollte, hat weitgehend ausgedient. In den letzten zwei Jahrzehnten verzeichnete die Spitex mit dem Ausbau ambulanter Pflege-, Betreuungsund hauswirtschaftlicher Leistungen ein enormes Wachstum. Es folgten betreute Alterswohnungen, Wohnen mit Dienstleistungen und diverse Übergangs- und Entlastungsangebote von Pflegeheimen. Ganz neu eröffnet Viva Luzern zudem ein erstes ambulantes Zentrum für Altersmedizin in der Zentralschweiz (siehe Seite 6 in dieser Ausgabe).

Auch wenn all diese Angebote helfen, einen Heimeintritt zu verzögern, leben doch immer noch relativ viele ältere Menschen im Kanton Luzern mit einem niedrigen Pflegebedarf im Pflegeheim. Anscheinend gibt es für ältere Menschen auch noch andere Gründe, in ein Heim zu ziehen. Solche Gründe sind zum Beispiel

der Wunsch nach sozialen Kontakten oder einer Tagesstruktur in einem altersgerechten Lebensraum.

Der Heimverband Curaviva Schweiz setzt in seinem neuen «Wohn- und Pflegemodell 2030»¹ daher den Sozial- und Lebensraum älterer Menschen ins Zentrum seiner Überlegungen. Er fordert, dass gerade im hohen Alter die Pflegeund Betreuungsumgebung dem älteren Menschen angepasst werden muss - und nicht umgekehrt. Dies bedingt einen ganzheitlichen Dienstleistungsgedanken und kann nur erreicht werden, wenn die Leistungserbringer aus dem ambulanten und dem stationären Bereich stark zusammenarbeiten. Diese Zusammenarbeit, verstanden als «integrierte Versorgung», kann ganz unterschiedlich aussehen und muss zuerst entwickelt werden.

Im «Wohn- und Pflegemodell 2030» werden Pflegeinstitutionen zu Gesundheits- und Quartierzentren, die das bieten, was ältere Menschen benötigen. Und zwar unabhängig davon, ob diese weiterhin in ihrer angestammten Wohnung, in einem altersgerechten Appartement oder einem spezialisierten Pflege- und Betreuungsangebot (für Demenz, Palliative Care, Übergangspflege u.a.) leben. Dabei steht der Bedarf des älteren Menschen im Vordergrund. Und dieser Bedarf ist individuell unterschiedlich. In der Praxis werden die Übergänge zwischen den einzelnen Betreuungsund Pflegeleistungen dadurch immer fliessender. Der heute häufig gehörte Grundsatz «ambulant vor stationär» ist damit überholt. Korrekter wäre «ambulant und stationär» oder «ambulant mit stationär».



Das Wohn- und Pflegemodell 2030. (© CURAVIVA Schweiz)

- Das Wohn- und Pflegemodell 2030. Die Zukunft der Alterspflege. Autor: Dr. Markus Leser. Herausgeber: Curaviva Schweiz, Bern, Mai 2016.
- Neue Massstäbe für die Alterspflege. Organisation und Finanzierung einer gesellschaftlich immer wichtigeren Aufgabe. Kantonsmonitoring 7. Autor: Jérôme Cosandey unter Mitarbeit von Kevin Kienast. Herausgeber: Avenir Suisse, Zürich, Juni 2016.

Aufgrund einer Analyse der heutigen Organisation und Finanzierung der Alterspflege in der Schweiz kommt die neuste Studie von Avenir Suisse² ebenfalls zum Schluss: «Ambulant vor stationär» greift als Orientierungshilfe für die Versorgungsplanung deutlich zu kurz.» Die Pflegeversorgung in Kantonen mit Bevorzugung ambulanter Angebote sei weder besser noch günstiger. Die Studie fordert daher gleiche Finanzierungsregeln für ambulante und stationäre Einrichtungen und eine Strategie des «ambulant mit stationär».

Trotz alledem will der Regierungsrat am Grundsatz «ambulant vor stationär» festhalten und diesen sogar im neuen Betreuungs- und Pflegegesetz für den Kanton Luzern gesetzlich verankern. Zwar soll das neue Gesetz bezüglich Bewilligung, Aufsicht und Finanzierung die ganze Versorgungskette der Langzeitpflege abdecken. Trotzdem unterscheidet das Gesetz weiterhin ambulante und

stationäre Leistungserbringer und wendet für beide unterschiedliche Regeln an. Zudem verweist das Gesetz an mehreren Stellen darauf, dass der Regierungsrat die Einzelheiten selber regeln und diese damit dem politischen Prozess entziehen will. In der Folge drohen Überregulierung und administrativer Mehraufwand. Gleichzeitig bleiben neue Formen von «betreutem Wohnen» oder «Wohnen mit Dienstleistungen» Bezügern von Ergänzungsleistungen (EL) weiterhin verwehrt, weil der Aufenthalt in solchen Wohnungen – obwohl günstiger als im Heim – nicht mit EL finanziert werden kann.

Es spricht also einiges dafür, das neue Betreuungs- und Pflegegesetz für den Kanton Luzern – auch im Hinblick auf die zukünftigen Erfordernisse einer ganzheitlichen Alterspolitik – bei seiner zweiten Beratung im Kantonsrat Anfang November nochmals unter die Lupe zu nehmen.

■ (Text: Beat Demarmels)



Service, auf den Sie sich verlassen können. Ihre Krankenversicherung. **visana.ch**





Wir zeigen Ihnen, wie Sie Web und Print perfekt aufeinander abstimmen. Ihre Medienproduktion wird effizienter und Sie haben den Kopf frei für Ihr Kerngeschäft. www.bag.ch/video

Ihr Kontakt: Brigitte Marty, Tel. 041 318 34 73



Messe «Zukunft Alter» 11. bis 13. November 2016.

Vom 11. bis 13. November 2016 wird die Messe Luzern zum zweiten Mal Treffpunkt für alle, die sich für den dritten Lebensabschnitt interessieren. Die Messe steht für hohe Lebensqualität und sinnstiftende Aktivitäten nach der Pensionierung und gibt kompetente Informationen, Anregungen und Angebote für ein aktives Leben im Alter.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Stand 318 in der Messehalle 2.



Unsere öffentlichen Veranstaltungen.

Dreilinden

Sonntag, 13. November 2016 Ländlerbeiz

14.00 bis 16.00 Uhr. Ländlerbeiz mit Ländlerkapelle René von Rotz. Lüpfige Ländlermusik, fröhliche Juchzer und gemütliches Schunkeln.

Dienstag, 14. Februar 2017 Verkauf von Bequemschuhen durch die Firma Comfort-Schuh 10.00 bis 15.00 Uhr.

Eichhof

Freitag, 25. November 2016 Konzert Vokalensemble LYRA

15.00 Uhr, Grosser Saal Haus Rubin. LYRA ist eine russische Gesangsgruppe aus St. Petersburg, die sich Liedern der russisch-orthodoxen Liturgie bzw. russischen Volksliedern widmet. Alle Ensemblemitglieder sind professionelle Sänger, die unter anderem in der St. Petersburger Oper auftreten.

Montag, 27. März 2017

D Jagd nach em Zylinder 14.30 bis 16.00 Uhr, Grosser Saal Haus Rubin.

Theateraufführung der Seniorenbühne Luzern: Der Bauer Stiefelhofer und der Coiffeur Nägeli haben ein Auge auf die nichtsahnende, verwitwete Grossbäuerin Vroni Brandenberger geworfen. Vroni hat einen seltsamen Traum von einem Zylinder und lässt diesen von der Kräuterfrau Apolonia deuten.

Rosenberg

Samstag, 5. November 2016 Metzgete

Ab 11.30 Uhr im Saal und in der Cafeteria.

Musikalische Unterhaltung mit den Moschtörgelern und dem Trio Alpeglüeh.

Samstag, 26. November 2016 Stimmungsvoller Weihnachtsmarkt 10.00 bis 16.00 Uhr.

Verkauf von Adventskränzen, Honigspezialitäten und handgemachten Produkten. Kulinarische Köstlichkeiten, Büchertisch und Tombola, umrahmt mit musikalischer Begleitung.

Wesemlin

Freitag, 4. November 2016

Erzählungen und Geschichten
15.30 Uhr im Saal Haus Abendstern.
Claude Kuijer, die Leiterin des
Figurentheaters am Stadttheater
Luzern, erzählt Geschichten für
Erwachsene. Herbstlicher Anlass
zum Schmunzeln und Nachdenken.

Donnerstag, 19. Januar 2017 Wunderschöne Klänge im

beginnenden neuen Jahr

15.30 Uhr im Saal Haus Abendstern. PanTastico: Konzert mit Klavier und Panflöte, gespielt von Mathias und Karin Inauen.

Staffelnhof

Donnerstag und Freitag, 3. und 4. November 2016

Aufführungen der Theatergesellschaft Littau

Jeweils 20.00 Uhr im Saal Allegro. Eine weitere Aufführung findet am Sonntag, 6. November, um 15.00 Uhr statt.

Sonntag, 8. Januar 2017 Jodlerfreunde Ruopigen

14.30 Uhr im Saal Allegro.

Donnerstag, 19. Januar 2017

Staffelnhof-Seminar:

Lust oder Frust? Zusammenarbeit mit Angehörigen

Profilierte Referentinnen und Referenten gehen das Thema Angehörigenarbeit auf ganz unterschiedliche Art und Weise an. Mehr Informationen: vivaluzern.ch/Staffelnhof-Seminar

> Erleben Sie Viva Luzern!

Das vollständige Programm finden Sie auf vivaluzern.ch/veranstaltungen

Wir freuen uns auf Sie!