November 2019

viva!

Das Magazin für Lebensfreude. Herausgegeben von der Viva Luzern AG.

Hochaltrigkeit.

Die vierte Lebensphase.

Dossier
Wertvolle Entlastung für Angehörige.

Entdecken
Generativität – was bleibt von uns?

Frag viva!
Palliative Care – was bedeutet das?

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

viva!

Liebe Luzernerinnen und Luzerner

Wenn Sie im Internet nach dem etwas nüchternen Begriff der «Hochaltrigkeit» suchen, wird Ihnen zum Beispiel Wikipedia mitteilen, dass damit – pragmatisch gesehen – Menschen gemeint sind, die älter als 80 Jahre alt sind. Für uns alle bei Viva Luzern, die wir Tag für Tag fast ausschliesslich mit hochaltrigen Menschen zu tun haben, hat dieser Begriff aber natürlich weit mehr Facetten als diese rationale Altersgrenze.

«Altwerden ist wie auf einen Berg steigen. Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weiter sieht man.»

Ingmar Bergman

An unserer Redaktionssitzung für die vorliegende Ausgabe des neusten viva!-Magazins war somit schnell klar, dass wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, gerne einen vertieften Einblick in diese immer aktueller werdende Thematik der Hochaltrigkeit geben möchten. Denn Fakt ist: Immer mehr Menschen werden heutzutage weit über 80 Jahre alt. Dieser Umstand ist Herausforderung und Chance zugleich – für die Gesellschaft, aber auch für jede und jeden Einzelnen.

Eine zentrale Herausforderung der Arbeit mit sehr alten Menschen besteht darin, dass jüngere Personen verständnisvoll und kompetent mit Menschen umgehen, die einen komplett anderen soziokulturellen Erlebnishintergrund aufweisen. Auch können Generationendifferenzen im hohen Lebensalter oft nicht mehr von den älteren Menschen selbst aktiv bewältigt werden, sondern zentral ist eine Anpassung der jüngeren Generation – etwa des Pflegepersonals – an die Lebensgeschichte und Werthaltungen der Vertreterinnen alter Generationen.

Ohne die Realität vieler kleinerer und grösserer Schicksalsschläge und Gebrechen ausser Acht zu lassen, welche die Hochaltrigkeit zwangsläufig mit sich bringen, soll die grundlegende Botschaft sein: Auch im «vierten Lebensalter» ist das Leben lebenswert. Wir wünschen Ihnen eine bereichernde Lektüre.

Herzlich,

Beat Däppeler Beat Demarmels

Marie Fürst, geboren 1918.

Bewohnende im Viva Luzern Eichhof

Hochaltrigkeit

Einen Menschen zu Hause zu pflegen, stellt meist hohe körperliche und seelische Anforderungen an die Angehörigen. Um diese zu entlasten, bietet Viva Luzern flexible Entlastungsangebote für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen an. Dies der Fokus in unserem Dossier.

Wissen 9

Essen – viel mehr als nur Nahrungsaufnahme.

Technik 18

Smart Aging – mehr Selbstbestimmung im hohen Alter.

Entdecken 21

Generativität – was bleibt von uns?

Wohlfühlen 24

Mode und Schönheit – in allen Facetten.

Frag viva! 33

Palliative Care – was bedeutet das eigentlich?

Standpunkt 40

Mein eigenes hohes Alter – ein paar Gedanken zur Zukunft.

Impressum

Herausgeberin
Viva Luzern AG
Schützenstrasse 4
6003 Luzern

Redaktion
Ramona Helfenberger

Kontakt
redaktion@vivaluzern.ch
Telefon 041 612 70 00

Anzeigen
Ramona Helfenberger

Redaktionelle Mitarbeit
Beat Däppeler, Beat Demarmels, Gabriela Murer, Reto von Wartburg, Jeannine Hegelbach, Sonia Baumann, Marlies Keck, Luigi Riberzani, Thomas Wirth, Daniel Schriber

Artdirektion und Grafik
vonwartburg.ch

Fotos
iStock, Thomas Lienhard © tl/hslu, R. v. W.

Druck
Brunner Medien AG

Korrektorat
korrigiert.ch

Auflage
6300 Exemplare

Erscheinung
Zweimal jährlich

viva! abonnieren
Telefon 041 612 70 00
kommunikation@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch

«Meinen Elektro-Rollstuhl nenne ich Porsche.»

Irena Pechous (87) und Ernst Fellmann (96) nutzen das Angebot «Wohnen mit Dienstleistungen» von Viva Luzern. Wir haben die beiden Bekannten in ihrem Wohnhaus im Maihofquartier besucht und mit ihnen über das Leben, den Tod sowie ihre Freuden und Sorgen gesprochen.

Was bedeutet es, alt zu sein?
Ernst Fellmann: Das Alter zeigt sich auf ganz unterschiedliche Weise. Mein Kopf funktioniert zum Glück noch gut, mit dem Körper verhält es sich leider anders. Irena Pechous: Zum Alter gehört für mich, dass man immer Abschied nehmen muss. Je älter man selber wird, desto mehr Menschen um einen herum sterben. Natürlich spürt man auch selber, dass man alt ist. Der Körper tut nicht mehr, was der Kopf möchte. Meine Lebensfreude habe ich trotzdem nicht verloren.

Wie ist das bei Ihnen, Herr Fellmann?
Ernst Fellmann: Auch ich erlebe noch schöne Momente. Was mir aber zu schaffen macht, ist die Einsamkeit. Wenn man so alt ist wie ich, bleiben irgendwann nicht mehr viele übrig. Von meinen früheren Freunden sind mittlerweile fast alle verstorben. Da meine Familien- und Verwandtenkreise alle weit weg und zum Teil sogar im Ausland leben, sind Besuche nicht an der Tagesordnung. An das Alleinsein habe ich mich bisher nicht gewöhnt, auch wenn die Betreuerinnen im Rank 14 alle sehr nett und bei Bedarf hilfsbereit sind. Irena Pechous: Bei mir ist das anders. Ich komme aus einer grossen Familie und war mein ganzes Leben lang von vielen Menschen umgeben. Jetzt geniesse ich es, meine Ruhe zu haben und tun und lassen zu können, was ich möchte.

Wie zum Beispiel?
Irena Pechous: Ich liebe es, an schönen Tagen an den Rotsee zu gehen! Vor einiger Zeit habe ich mir einen elektrischen Rollstuhl angeschafft. Ich nenne das Ding nur noch Porsche. (lacht) Bei gutem Wetter fahre ich damit fast täglich an den Rotsee.

Wie aktiv sind Sie noch unterwegs, Herr Fellmann?
Ich kann nur noch kürzere Strecken zu Fuss absolvieren. Da ich aber noch selber koche, bin ich «gezwungen», regelmässig die Wohnung zu verlassen, um Lebensmittel einzukaufen. Das tut mir gut.

Welches sind die schönen Seiten am Alter?
Irena Pechous: Die gibt es nicht! (lacht) Im Ernst: Natürlich ist es viel angenehmer, jung zu sein. Trotzdem habe ich noch immer jeden Tag Dinge, über die ich mich freuen kann. Ein gutes Essen zum Beispiel, eine schöne Blume, ein netter Besuch. Ich lebe wirklich gern, auch wenn das Alter viele Unannehmlichkeiten mit sich bringt.

Macht Ihnen das Alter manchmal auch Angst?
Ernst Fellmann: Ich fürchte nichts mehr als zu stürzen. Denn ich weiss: Sollte das einmal passieren, ist die Gefahr gross,

dass ich mir Knochenbrüche zuziehe und nie wieder gehen kann. Auch deshalb gehe ich zum Beispiel nicht mehr an den Quai. Ich meide bewusst Plätze mit vielen Menschen und Velos auf dem Trottoir, um die Sturzgefahr zu minimieren.

Machen Sie sich Gedanken über Ihren eigenen Tod?
Irena Pechous: Ich bin seit 25 Jahren bei der Sterbehilfeorganisation Exit dabei. Ich habe dies bewusst schon vor vielen Jahren organisiert, denn für mich ist klar: Wenn ich irgendwann von anderen Menschen abhängig bin, will ich nicht mehr leben.
Ernst Fellmann: Diese drohende Abhängigkeit bereitet auch mir Sorgen. Ich konnte mein ganzes Leben lang selber entscheiden, was ich tue oder lasse. Ich kann und will mir nicht vorstellen, wie es ist, wenn es einmal nicht mehr so wäre. Nie im Leben möchte ich wie ein Baby gefüttert werden.

«Heute bin ich per Du mit dem Tod.»

Irena Pechous (87)

Sie befinden sich im letzten Abschnitt Ihres Lebens: Haben Sie noch Ziele und Träume?
Irena Pechous: Die habe ich tatsächlich. Bei der Erfüllung dieser Träume bin ich aber auf meine Kinder angewiesen. So war es zum Beispiel lange Zeit mein grösster Wunsch, bei Vollmond auf dem Pilatus zu übernachten. Im letzten Herbst wurde mir dieser Wunsch erfüllt. Als Nächstes träumte ich davon, einmal Zeppelin zu fahren – und siehe da: Vor wenigen Wochen war es so weit!

Haben Sie bereits ein neues Ziel gefunden?
Irena Pechous: Ich schreibe leidenschaftlich gerne und möchte die Geschichte der Bewohnerinnen und Bewohner hier aufschreiben. Diese Menschen haben so viele spannende Geschichten zu erzählen. Bis jetzt habe ich mich aber noch nicht getraut, die Leute für mein Projekt anzufragen …

Möchten Sie das Rad der Zeit manchmal zurückdrehen können?
Ernst Fellmann: Ich wüsste nicht, weshalb ich das tun sollte. Natürlich: Mit dem Wissen von heute hätte man manche Entscheidungen vielleicht anders getroffen. Zum jeweiligen Zeitpunkt aber fühlten sich die Entscheide richtig an. Irena Pechous: Das sehe ich genau gleich. Viel lieber als in die Vergangenheit möchte ich in die Zukunft blicken. Es würde mich sehr interessieren, zu erfahren, wie die Welt in 50 oder 100 Jahren aussieht.

Welche Beziehung haben Sie zum Tod?
Irena Pechous: Ich habe als Krankenschwester gearbeitet und hatte jahrelang mit dem Tod zu tun. Ich musste nur schon berufsbedingt eine gewisse Distanz zu dem Thema schaffen, sonst kann man diesen Job nicht ausüben. Natürlich lässt der Tod aber auch mich nicht kalt – dies vor allem auch, weil er immer näher kommt, je älter man wird.

Irena Pechous (86) lebt seit vier Jahren in der Viva Luzern-Siedlung Rank 16 im Maihofquartier. Frau Pechous flüchtete 1968 gemeinsam mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern aus Tschechien in die Schweiz. In Luzern arbeitete sie 14 Jahre als Krankenschwester im Luzerner Kantonsspital.

Ernst Fellmann (96) lebt seit eineinhalb Jahren in der Viva Luzern-Siedlung. Der gelernte Eisenwarenhändler verbrachte den grössten Teil seiner Berufskarriere im Bereich «Medizin» bei der Suva. Während und nach dem Zweiten Weltkrieg leistete er rund 800 Diensttage als Feldweibel und Fähndrich für die Schweizer Armee.

Was meinen Sie damit?
Irena Pechous: Wenn man jung ist, ist der Tod etwas Abstraktes. Ein Thema, das einen nur am Rande berührt. Das ändert sich spätestens dann, wenn plötzlich die eigenen Eltern sterben. Und wenn es später den Mann oder den Bruder trifft, ist er plötzlich ganz nah. Heute bin ich «per Du» mit dem Tod. Jetzt stehe ich in der ersten Reihe und weiss, dass er jederzeit kommen kann. Angst habe ich deswegen nicht – mein Mann hat es schliesslich auch geschafft. Ernst Fellmann: Meine grosse Hoffnung ist jedoch, dass ich eines Tages rasch und ohne Schmerzen von dieser Welt gehen kann. Meine Mutter zum Beispiel lag ein halbes Jahr mit grossen Schmerzen im Spital, bevor sie endlich erlöst wurde. Davor fürchte ich mich.

Und was passiert nach dem Tod?
Irena Pechous: Ich bin überzeugte Atheistin und bin mir ziemlich sicher: Wenn ich mal sterbe, dann ist da nichts mehr. Dieser Gedanke stimmt mich traurig. Ernst Fellmann: Ich sehe es aber etwas anders als Irena: Ich bin gläubig und bin überzeugt, dass da noch etwas kommt. Wie dieser Ort genau aussehen wird, weiss ich nicht. Aber ich hoffe, dass es ein angenehmer Ort wird, so wie vom Herrgott versprochen.

Welchen Ratschlag würden Sie einer jüngeren Person geben?
Irena Perchous: Ich möchte vor allem den jungen Frauen sagen: Lasst euch nicht von Männern unterdrücken! Mir selber blieben viele Möglichkeiten verwehrt, weil ich eine Frau bin. Statt nach meinem Studium (Psychologie und Krankenpflege) als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität weiterzuarbeiten, blieb ich jahrelang zu Hause und erzog meine Kinder. Das ging einfach nicht anders damals. Heute ist bezüglich Gleichberechtigung zwar schon einiges passiert – aber noch längst nicht genug. Diesen Kampf muss ich nun aber den jüngeren Frauen überlassen.

Und Ihr Rat, Herr Fellmann?
Ernst Fellmann: Es ist weniger ein Rat, sondern mehr ein Wunsch: Seid offen und ehrlich zueinander – und bleibt trotz allem auf der Hut. Ich wurde in meinem Leben leider öfter enttäuscht, weil ich den falschen Leuten vertraute. Heute wäre ich wohl nicht mehr so gutgläubig.

Wir alle fragen uns nach dem Sinn des Lebens. Worin liegt er Ihrer Meinung nach?
Irena Pechous: Es ist purer Zufall, ob wir hier sind oder nicht. Zudem sterben jeden Tag so viele Menschen, dass die einzelne Existenz im grossen Ganzen doch gar keine Rolle spielt. Der Sinn des Lebens ist aus meiner Sicht das Leben an sich. Und im Leben spielt die Liebe eine ganz grosse Rolle. Liebe führt dazu, dass etwas von uns bleibt – und sei es nur in den Genen unserer Nachkommen.

Sind Sie zufrieden mit dem Verlauf Ihres Lebens?
Ernst Fellmann: Ja, ich denke, das kann ich so bestätigen. Ich habe niemandem wissentlich geschadet. Zudem hatte ich immer wieder Gelegenheit, positiven Einfluss auf das Leben anderer Leute zu nehmen und für Freude zu sorgen. Dies zum Beispiel als Jugendlicher in der Pfadi, später beim Theaterspielen oder beim Organisieren von zahlreichen Festen. Ich habe nicht nur für mich allein gelebt, sondern immer versucht, andere einzubinden und der Gesellschaft etwas zurückzugeben.

Und Sie, Frau Pechous?
Irena Perchous: Ich habe lange und gut gelebt. Ich war glücklich und bin es auch heute noch. Wenn nun irgendwann meine Zeit gekommen ist, so soll es so sein.

Herzlichen Dank für das interessante Gespräch.

■ Daniel Schriber

Zu Tisch!

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Das erlebt Urs Zangger, Teamleiter Küche im Viva Luzern Staffelnhof, Tag für Tag. Essen ist auch Kontakt, Lust und Freude am Leben. Ein Blick über den Tellerrand.

«Bald gibt es wieder Wild, Kürbis und Marroni», freut sich Urs Zangger, der sich im Viva Luzern Staffelnhof unter anderem um die Menüplanung kümmert. Schliesslich bringe die saisonale Küche nicht nur Abwechslung und Qualität, sondern auch ein Stück Tradition auf den Tisch. «Oft verbinden unsere Gäste ganz bestimmte Erinnerungen mit den Gerichten und erzählen dann davon. Da höre ich immer gerne zu. Insbesondere, wenn es dabei auch um andere Zubereitungs- und Macharten geht.» Zangger, bereits seit zehn Jahren im Staffelnhof, kennt und schätzt seine Stammgäste. «Gerade der direkte Kontakt und Austausch mit den Bewohnenden – oftmals regelrechte Kochprofis! – bereichert meinen Alltag. Mittels Umfragen und regelmässigen Küchen-Apéros holen wir aber auch gezielt Meinungen ein, und bei meinen Rundgängen durch die Abteilungen frage ich gerne persönlich nach speziellen Wünschen.»

Angebot und Nachfrage

Ob Kochprofi oder nicht: Tatsache ist, dass sich mit zunehmendem Alter die Bedürfnisse des Körpers ändern. Entsprechend weiss Urs Zangger genau, worauf beim Kochen zu achten ist. «Die altersbedingte Abnahme der Muskelmasse bewirkt, dass der tägliche Kalorienbedarf sinkt. Jener an Proteinen und Vitaminen bleibt jedoch gleich oder steigt sogar leicht an.» Wichtig sei also neben kleineren Portionen auch ein ausgewogenes Speisenangebot. Und dafür ist gesorgt. Neben Themenbuffets

Was geschieht bei einer Mangelernährung im Alter?

Ein Nährstoffmangel wirkt sich auf alle Organe aus. Die Folgen: Instabiler Kreislauf, Haarausfall, Knochenbrüche oder auch psychische Probleme. Ein geschwächtes Immunsystem kann sich schlechter gegen Krankheiten wehren und man benötigt mehr Zeit, um sich zu erholen. Appetitlosigkeit und fehlende Lust zu kochen sind die Hauptursachen für Mangelernährung im Alter. Also: Sorgen Sie vor und unterstützen Sie Ihre Gesundheit mit der richtigen Ernährung.

und dem wöchentlich wechselnden «Dienstags-Hit» haben die 172 Bewohnerinnen und Bewohner täglich die Wahl zwischen unterschiedlichen Menüs. Darunter auch vegetarische Gerichte, doch: «Fleisch ist hoch im Kurs», weiss Zangger, «gerade bei Hochaltrigen.» Die etwas jüngeren Bewohnerinnen und Bewohner seien da offener und liessen sich gerne auch mal von einem neuen Geschmack oder einer neuen Speisenkombination überraschen.

Nur ein Klischee: Salzarm und bissweich

Vermutlich ist das Essen generell salzarm und bissweich gekocht? «Na ja, das ist eher ein Klischee», so Zangger. «Wir unterscheiden uns im Grunde nicht von herkömmlichen Restaurants. Schliesslich sind bei uns auch externe Gäste willkommen, gerade auch im Aquarello. Allerdings nehmen wir Rücksicht darauf, wenn es Probleme beim Kauen gibt, und passen die Gar- und Regenerierstufen je nach Abteilung bzw. Speisesaal an. Unsere Nähe zum Gast ist hier ein grosser Vorteil.» Und beim Salz? «Tatsächlich ist es so, dass ältere Menschen zwei bis drei Mal so viel Salz bräuchten, um die Salzigkeit des Essens gleich wahrzunehmen wie früher. Da dies für die Gesundheit aber nicht förderlich ist, salzen wir ganz normal und versuchen, den Geschmacksverlust durch Kräuter auszugleichen.»

Lustvoller Einkauf von hochwertigen Produkten

Was soll man tun, wenn man auch im hohen Alter nicht auf selbst gekochtes Essen verzichten will? «Lustvoll einkaufen und gezielt auf Qualität achten. Da man nicht mehr so viel braucht, liegt das meist auch vom Budget her drin.» Und hinsichtlich Würze? «Da empfehle ich, möglichst viele frische Kräuter zu verwenden. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Dill, Bärlauch, Thymian oder Rosmarin eignen sich bestens. Beim Gemüse oder bei Beilagen wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln macht ein bisschen Butter oder ein feines Olivenöl als Geschmacksträger den Unterschied, da damit der Ei-

Das 1 × 1 des Geschmacks.

- Es muss nicht immer Salz sein. Gerade frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Dill, Bärlauch, Thymian oder Rosmarin geben Gerichten Pfiff und Würze.
- Ein Schuss Sauce, etwas Butter oder feines Olivenöl: So lässt sich das Aroma von Gemüse, Beilagen und Fleisch stärker herauskitzeln. Öle verstärken den Geschmack, weil sich Aromastoffe in Fett besser lösen als in Wasser.
- Das Auge isst bekanntlich mit. Das Anrichten muss aber nicht kompliziert sein. Kleinigkeiten – wie beispielsweise eine kleine Garnitur mit Nüssen oder nur schon die Farbe des Tellers – verändern bereits das Genusserlebnis. Oder wie wäre es mit Blumen oder einer Kerze auf dem Tisch?
- Wer lange kaut, hat mehr vom Essen. Denn je angeregter der Speichelfluss, desto mehr Geschmacksmoleküle kommen in Kontakt mit den Geschmacksrezeptoren.
- Abwechslung bereichert das Leben. Das gilt für unterschiedliche Speisen, aber auch für die Komponenten auf dem Teller. Das heisst: Wer Biss für Biss ein anderes Lebensmittel auf dem Teller wählt, intensiviert den Effekt.

gengeschmack noch verstärkt wird. Aber wem das alles zu kompliziert ist, nutzt vielleicht lieber den Mahlzeitendienst von Pro Senectute – oder kommt einfach zu uns. Schliesslich macht essen in der Gemeinschaft auch viel mehr Freude.»

Essen als sozialer Faktor

Tatsächlich ist es so, dass mit dem Geschmacksverlust Hochaltrige oft nicht nur die Lust und Freude an der Nahrungsaufnahme verlieren, sondern damit gleich auch viele Sozialkontakte. Denn essen ist in der menschlichen Natur ein wesentlicher sozialer Faktor. «Genau deshalb ist es für uns sehr wichtig, immer mal wieder ein Highlight zu setzen, das die Bewohnenden gemeinsam geniessen können – ob das Grillieren, ein Raclette- oder Fondue-Abend oder eine Metzgete ist.» Auffallend dabei sei, dass gute Gesellschaft beim Essen den Appetit anrege. «Das zeigt sich an den Mengen», so Zangger.

Ein Fest der Sinne

Eigentlich sollte also jede Mahlzeit ein kleines Fest sein und bei Zangger klingt es auch fast so: «Wir sind jeden Tag mit Herz dabei. Wir haben Leidenschaft zu den Produkten, kochen liebevoll, nehmen uns dafür Zeit und schmecken lustvoll mit Gewürzen und Kräutern ab.» So mache das Essen nicht nur dem Gast Spass, sondern auch dem Koch. Und was gebe es Schöneres als der Genuss eines geschmackvoll angerichteten Essens in guter Gesellschaft? Wir widersprechen nicht und sagen «En Guete!».

■ Marlies Keck

Zu Hause pflegen: Ganz schön herausfordernd.

Die meisten älteren Menschen gelangen irgendwann an einen Punkt, an dem sie zunehmend Begleitung, Unterstützung oder Pflege benötigen. In der Regel werden sie dabei von Angehörigen betreut. So schön der Gedanke auch ist: Die Pflege zu Hause kann für beide Seiten sowohl bereichernd als auch herausfordernd oder gar überfordernd sein. Welche Faktoren gilt es für betreuende Personen zu beachten?

Eines haben praktisch alle älteren Menschen gemeinsam: Sie möchten so lange es geht in ihren eigenen vier Wänden leben, selbstbestimmt und im angestammten Umfeld. Auch wenn es immer mehr Betreuungsangebote gibt, die auf verschiedenste Arten Unterstützung bieten: Ohne Angehörige, die diesen Wunsch ermöglichen, geht es in der Regel nicht.

Eine bewusste Entscheidung hilft allen Beteiligten. Ein Gespräch mit einer Fachperson, zum Beispiel mit einer Sozialberaterin, kann helfen, die Situation realistisch einzuschätzen.

Das Leben ändert sich

Die Betreuung einer älteren, kranken oder behinderten Person beeinflusst sowohl die eigene Gesundheit als auch das Sozialleben, die Familie und je nachdem auch das Einkommen. Oft ist es nur eine Frage der Zeit, bis die Betreuung anspruchsvoller wird und noch mehr Einsatz erfordert. Was mit der Unterstützung bei Raumpflege, administrativen Aufgaben, Arztbesuchen oder Einkäufen beginnt, kann allmählich zeitintensiver und anspruchsvoller werden – wenn beispielsweise die tägliche Unterstützung im Haushalt und in der Körperpflege hinzukommt. Und selbst wird man ja auch nicht jünger …

Immer wieder Klarheit schaffen

Dies alles kann die Beziehung verändern: Die betreuende Person kann körperlich und seelisch an ihre Grenzen stossen. Oder der betreuten Person kann es schwerfallen, die zunehmende Hilfe anzunehmen. Gerade weil dieser Prozess von einfachen Hilfestellungen bis hin zur regelmässigen Pflege und zur möglichen Selbstüberforderung fliessend ist, lohnt es sich, die Situation zu reflektieren – bevor mit der regelmässigen Pflege begonnen wird.

Warum übernehme ich die Pflege?

- Aus Zuneigung oder langjähriger Freundschaft?
- Aus Verantwortungs- und Pflichtgefühl?
- Weil ich gerne mit Menschen in Kontakt bin?
- Um Schuldgefühle zu vermeiden oder «abzuhalten»?
- Um etwas Sinnvolles zu tun, einen Lebensinhalt zu haben?
- Aus religiösen Gründen oder aufgrund einer Tradition in meiner Familie?
- Weil ich es mir zutraue und die Herausforderung annehmen will?
- Weil ich gerne jemanden begleite und pflege?

- Weil ich mir dadurch Impulse für die eigene Lebensentwicklung erhoffe und das Ganze als Bereicherung ansehe?

Kann ich die Pflege gewährleisten?

- Welche Art von Betreuung und Pflege wünscht die Person?
- Wie wird sich diese Aufgabe auf Ihren Alltag und Ihr Familienleben auswirken?
- Welche Möglichkeiten und Grenzen haben Sie?
- Wer löst Sie während den Ferien und in der Freizeit ab?
- Welche Vereinbarungen lassen sich treffen, um Sie finanziell zu entschädigen?
- Überlegen Sie auch, welche anderen Aufgaben Sie neben der Betreuung haben. Wie organisieren Sie den Tag?
- Auf welche finanziellen Mittel hat die betreute Person Anspruch: Beteiligung Krankenkasse, Hilflosenentschädigung oder Ergänzungsleistungen?
- Wie lässt sich die Wohnung umgestalten?

Welche Schwierigkeiten kann es geben?

- Haben Sie als pflegende Person weitere Verpflichtungen (z. B. kleine Kinder, Berufstätigkeit)?
- Übersteigt die Aufgabe Ihre Kräfte (gesundheitliche Probleme, psychische Instabilität, grosse geografische Distanz, zu kleine Wohnung usw.)?
- Ist die Beziehung zur älteren Person bereits angespannt oder kann sie schwieriger werden?
- Sind finanzielle Interessen im Spiel?
- Fühlen Sie sich als pflegende Person verpflichtet, eine Zusage einzuhalten, die unter anderen Umständen abgegeben wurde?
- Werden Sie von Verwandten und Freunden dazu gedrängt?
- Löst der Gedanke an vermehrte Nähe und Intimität Unbehagen aus?

■ Thomas Wirth

Unterstützung für Unterstützende.

Sie interessieren sich für das Thema «zu Hause pflegen»? Auf der Website www.pflege-entlastung.ch vom Schweizerischen Roten Kreuz finden Sie weitere Informationen – von grundsätzlichen Fragen bis hin zu weiteren Themen (pflegen lernen, Wohnung einrichten, Umgang mit Aggressivität, finanzielle Unterstützung, Umgang mit Demenz, rechtliche Aspekte etc.). Auch Rotkreuz-Kantonalverbände, Pro Senectute oder Pro Infirmis bieten wertvolle Unterstützung. Selbstverständlich können Sie sich bei Fragen auch jederzeit an Ihre Ansprechpartner bei Viva Luzern wenden – wir helfen gerne weiter.

Wertvolle Entlastung für pflegende Angehörige.

Das Wohlergehen der betreuenden Person ist auch für das Wohlbefinden der betreuten Person entscheidend. Denn wenn Menschen an ihre Grenzen stossen, kann der physische Druck zu Spannungen, Vernachlässigungen oder seelischen Verletzungen führen. Verschiedenste Entlastungsangebote helfen, die Situation abzufedern und den Alltag besser zu meistern. Auch wir bei Viva Luzern bieten Unterstützung – und verhelfen betreuenden Personen zu einer Auszeit.

Sich selbst helfen zu lassen, ist – wie überall im Leben – ein wichtiger Schlüssel. Roger Federer wäre nicht dort, wo er heute ist, hätte er sich nicht von Anfang an von einem Stab an Trainern, Coaches und Therapeuten professionell unterstützen lassen.

Hilfe annehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern im Gegenteil: Es zeugt von Stärke, eine Situation nicht zu verklären oder zu beschönigen und die eigenen Grenzen zu respektieren. Das gilt auch für Menschen, die Angehörige pflegend begleiten. Denn letztendlich profitiert auch die betreute Person davon.

Entlastungsangebote von Viva Luzern
Die überwiegende Mehrheit der älteren Menschen möchte so lange es geht zu Hause wohnen. Viva Luzern unterstützt diesen Wunsch mit flexiblen Entlastungsangeboten. So bieten wir in unseren Zentren temporäre Plätze für pflegebedürftige Menschen an. Ob tagsüber für einzelne Stunden, über Nacht, für mehrere Tage oder für ganze Ferienwochen: Die betreute Person wird von uns in dieser Zeit fürsorglich und professionell betreut. Sie kann am regulären Freizeitangebot teilhaben, neue Menschen treffen und dabei auch unser Zentrum näher kennenlernen. Diese temporären Besuche ermöglichen der pflegenden Person eine Auszeit, sodass sie wieder neue Kraft schöpfen kann.

Ob tage- oder wochenweise: Ergänzungsangebote entlasten nicht nur Angehörige. Sie ermöglichen auch ein «Probewohnen» im Alters- und Pflegeheim. Sollte eines Tages der Übertritt unausweichlich sein, sind Menschen, Umgebung und Abläufe bereits vertraut.

Seit neun Jahren nutzen auch Frau Mezzadri und ihr Mann dieses Angebot von Viva Luzern. Sie erzählt uns von ihren Erfahrungen.

Frau Mezzadri, Ihr Mann ist heute regelmässig im Zentrum Viva Luzern Eichhof

«Nach ‹lieben› ist ‹helfen› das schönste Zeitwort der Welt.»

Bertha von Suttner, 1843–1914

Mehr Informationen zu den Entlastungsangeboten von Viva Luzern finden Sie auf unserer Website (auch als PDF zum Herunterladen).

als Tagesbesucher zu Gast. Können Sie uns kurz den Hintergrund schildern?
Mein Mann erlitt vor neun Jahren nachts einen Schlaganfall. Seither ist er linksseitig gelähmt. Gemeinsam mit meinen zwei Töchtern haben wir damals beschlossen, ihn so gut es geht zu Hause zu pflegen. Mit der Hilfe meiner Töchter, der Spitex und auch dank Ergänzungsangeboten ist es uns möglich, ihm das Leben in den eigenen vier Wänden gemeinsam zu ermöglichen.

Was bedeutet das konkret, ihn zu Hause zu pflegen?
Er braucht eigentlich für alles Hilfe. Das beginnt morgens im Bett mit Übungen machen, waschen, anziehen, und dann kommt die gesamte Betreuung tagsüber dazu. Ich helfe ihm auch bei seinen Übungen. Und dann natürlich wieder beim zu Bett gehen.

Das klingt nach einem vollen Programm …
Ja, das ist es. Genauso wie sich das Leben meines Mannes nach seinem Schlaganfall komplett verändert hat, ist auch mein Leben heute ein anderes. Wir schaffen es gemeinsam, gleichzeitig ist es auch eine ziemliche Herausforderung. Man muss sich einfach dem Leben anpassen.

Wir sind zum Glück im Spital, in dem mein Mann nach seinem Schlaganfall zur Pflege war, sehr gut beraten worden. Wir haben die verschiedenen Ergänzungsangebote von Anfang an kennengelernt und auch in Anspruch genommen.

Welche Ergänzungsangebote sind das heute?
An drei Tagen pro Woche übernimmt die Spitex das Aufnehmen am Morgen und bringt ihn abends zu Bett. Das entlastet nicht nur mich, es ist auch eine schöne Abwechslung für uns beide, uns mit den Spitex-Frauen zu unterhalten. Zusätzlich ist er an drei Tagen pro Woche tagsüber

Entlastungsangebote von Viva Luzern.

Ob einzelne Stunden, Tage oder für Ferienwochen: Die Entlastungsangebote von Viva Luzern können flexibel genutzt werden.

Der Tagesaufenthalt von 8 bis 17 Uhr kann verlängert werden, zur Übernachtung stehen Einzelzimmer oder Mehrbettzimmer zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter «Entlastungsangebote». Bei Interesse oder Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung unter Telefon 041 612 70 40 oder E-Mail beratung@vivaluzern.ch.

Weitere Unterstützung
Treppenlift, Pflegebett, Duschstuhl, WC-Aufsatz, Notruf-Uhr: Eine ganze Reihe von Hilfsmitteln erleichtert heute die Pflege zu Hause und erhöht die Sicherheit. Weitere Unterstützung bieten Hilfsangebote wie Besuchs-, Fahr- oder Mahlzeitendienste, aber auch Selbsthilfegruppen, Pflegekurse oder Fachpersonen. Wenn Sie hierzu Fragen haben, helfen wir Ihnen gerne weiter oder vermitteln Ihnen die Kontakte zu Sozialdiensten oder Verbänden wie Spitex, Pro Senectute, Rotkreuz-Kantonalverband oder Pro Infirmis.

im Viva Luzern Eichhof zu Gast. Und an insgesamt drei Wochen im Jahr ist er als Feriengast im Eichhof. Das ermöglicht es mir, mit meinen Töchtern eine Winterwoche in den Bergen zu verbringen und im Sommer für zwei Wochen nach Italien zu fahren.

Er ist also an drei Tagen in der Woche zu Gast im Eichhof?
Ja, an diesen Tagen nehme ich ihn am Morgen auf und dann kommt das Taxi und bringt ihn ins Viva Luzern Eichhof. Dort verbringt er dann den Tag und kommt um 17 Uhr wieder nach Hause. Während dieser Zeit kann ich dann meinen Besorgungen nachgehen, zum Arzt gehen, einkaufen oder einfach auch Pause machen und abschalten. Auch um wieder fit zu sein, denn an den restlichen vier Wochentagen betreue ich ihn ja wieder.

Viele Menschen tun sich schwer damit, Hilfe von aussen anzunehmen oder sich selbst etwas Zeit zu gönnen. Wie ergeht es Ihnen dabei?
Ich habe schon früh gemerkt, dass ich das nur schaffen kann, wenn ich auch zu mir selbst Sorge trage. Es ist schon intensiv, einen Menschen fast nonstop zu betreuen. Trotz der Hilfe durch Spitex und Viva Luzern Eichhof komme ich ab und zu an meine Grenzen. Wenn ich dann Zeit habe, um zum Beispiel laufen zu gehen, kann ich abschalten und neue Energie tanken. Auch die drei Wochen Ferien im Jahr tragen dazu bei. Nach diesen Pausen bin ich jeweils wieder frisch, ich kann ausgeruht und gelassener für meinen Mann da sein. Das ist letztlich für beide die bessere Lösung.

Und wie ergeht es Ihrem Mann dabei? Kann er Ihnen Ihre Auszeit auch gönnen?
Es war ein Prozess. Natürlich ist es am schönsten, zu Hause von seiner Frau umsorgt zu sein – das kann ich verstehen. Aber ich glaube schon, dass er mir meine Auszeit gönnt.

«Wenn die Pflege zu Hause irgendwann einmal nicht mehr möglich ist, dann möchte er ins Zentrum Eichhof. Es ist auch für ihn eine Entlastung, zu wissen, dass er sich hier wohlfühlt.»

Hanni Mezzadri

Klar, es ist am Anfang nicht einfach, sich an eine neue Umgebung, an neue Menschen und andere Abläufe zu gewöhnen. Zu Beginn hatte er dann auch etwas lange Zeit, wenn er im Alterszentrum zu Besuch war. Zum Glück ist er ein offener Mensch und kann auch auf Menschen zugehen. Unterdessen kennt er die Leute, geht ins Café, schaut beim Jassen zu oder spielt mit und fühlt sich ganz wohl. Er bekommt praktisch immer das gleiche Zimmer, das hilft auch. Das ist eben auch ein grosser Vorteil am Entlastungsangebot: Die Menschen können sich Schritt für Schritt mit der neuen Umgebung anfreunden. Zum Glück bin ich ja noch fit genug, um die Betreuung zu Hause ermöglichen zu können. Auch mein Rücken spielt noch gut mit. Aber auch ich werde ja älter.

Können Sie das Angebot von Viva Luzern weiterempfehlen?
Auf jeden Fall, ja. Mein Mann fühlt sich wohl, ich vertraue Viva Luzern Eichhof und kann für eine kurze Zeit loslassen und abschalten. Mein Mann erzählt mir immer wieder, dass noch Plätze frei waren für Tages- oder Feriengäste. Da frage ich mich schon, ob die Leute vielleicht nicht wissen, dass es dieses Angebot gibt? Ich würde allen empfehlen, es mal einen Tag auszuprobieren. Klar, letztlich ist es auch mit Kosten verbunden und es ist auch für uns ein schöner Batzen. Aber es lohnt sich – für beide.

■ Thomas Wirth

Technologien für ein selbstbestimmteres Leben im Alter.

Die Digitalisierung und der technische Fortschritt haben auch bei den Hochaltrigen Einzug gehalten. Viva-Luzern-IT-Leiter Rolf Kistler arbeitete lange an der Entwicklung von smarten Technologien für die hochaltrige Zielgruppe.

Rolf Kistler hat Elektrotechnik studiert und war 13 Jahre lang an der Hochschule Luzern am iHomeLab tätig. Er leitete 8 Jahre lang eine Forschungsgruppe zum Thema «Active Assisted Living», die untersucht, wie die Technik Menschen darin unterstützen kann, möglichst lange selbstbestimmt zu wohnen. Heute ist er Leiter der Informatik bei Viva Luzern.

Es gibt einen grossen Mangel an Pflegepersonal in der Schweiz. Werden wir in Zukunft bald von Robotern gepflegt?
Das wird sicher noch ganz lange nicht passieren. Roboter sind noch nicht so weit entwickelt, dass sie individuell genug auf die nötigen Situationen in der Pflege reagieren könnten. Ganz gezielt können sie aber für gewisse, spezifische Aufgaben eingesetzt werden. Ein Beispiel ist Paro, die Roboter-Robbe, die bei der Betreuung von Demenzpatienten eingesetzt wird. Es ist eine Art Kuscheltier, das von einem Japaner entwickelt wurde, um an Demenz erkrankte Menschen zu aktivieren. Das ist bis jetzt etwas vom wenigen, was ich bis heute sehe, das in der Pflege an Robotik zur Anwendung kommt.

Was gibt es an Technik, die im Feld der Hochaltrigkeit bereits genutzt wird?
Da gibt es einiges. Was sicher am häufigsten genutzt wird, sind Produkte im Kommunikationsbereich, mit denen man mit Angehörigen in Kontakt bleiben kann, oder Sicherheitsanwendungen wie verschiedene Notrufsysteme. Essenziell sind sicher auch Hörgeräte, die immer kleiner und raffinierter werden und die nun über Bluetooth direkt mit einem Mobil- oder Funktelefon verbunden werden können.

In unserer Forschungsgruppe haben wir auch an durch Technik unterstützten Mobilitätslösungen gearbeitet, um zum Beispiel eine Art E-Bike-Rollator zu erschaffen. Kleine Motoren unterstützen situationsabhängig die Menschen beim Stossen. Wenn es bergauf geht oder die Person einkaufen war und der Rollator schwerer beladen ist, helfen diese mit oder sie wirken als Bremse beim Bergabgehen. Solche Geräte gibt es bereits auf dem Markt, aber sie sind noch nicht sehr weit verbreitet.

Nutzen viele Hochaltrige auch Smartphones und das Internet?
Immer mehr Hochaltrige haben Smartphones oder Tablets. Oft kaufen sie sich diese nicht selber, sondern bekommen sie von Angehörigen geschenkt. Dabei kommt es aber gar nicht so sehr auf das Alter der Menschen an, sondern eher darauf, wie offen und bereit sie sind, Neues zu lernen.

Was sind die Herausforderungen bei der Entwicklung eines Produktes für die hochaltrige Zielgruppe?
Je älter wir werden, desto genauer wissen wir, was wir wollen oder eben auch nicht mehr wollen. Deswegen haben wir

Am iHomeLab der Hochschule Luzern wurde an einem Prototypen für einen motorisierten Rollator getüftelt.
(Bild Thomas Lienhard © tl/hslu)

iHomeLab.

Das iHomeLab in Luzern ist das Schweizerische Forschungszentrum für Gebäudeintelligenz. Das Team der Forschungsgruppe Active Assisted Living (AAL) erforscht und testet Technologien, welche die Lebensqualität von älteren Menschen verbessern und deren Autonomie möglichst lange erhalten sollen. Interessierte können das iHomeLab in einer öffentlichen oder privaten Führung besichtigen. Mehr Informationen auf der Website der Hochschule Luzern: hslu.ch.

es bei den Hochaltrigen mit einer sehr heterogenen Zielgruppe mit extrem unterschiedlichen Bedürfnissen zu tun. Die grösste Herausforderung ist nicht unbedingt eine technische. Die meisten wollen keine Produkte kaufen, die mit hohem Alter in Verbindung gebracht werden. Das hat viel damit zu tun, was unsere Gesellschaft für ein Bild vom hohen Alter hat. Wir assoziieren das Alter immer noch mit vielen negativen Dingen wie Krankheit, Gebrechlichkeit, Tod usw. Niemand gibt gerne zu, dass er alt ist und gewisse Fähigkeiten wie Sehkraft abnehmen. Deswegen wurden auch «extra für alte Menschen» konzipierte Seniorenhandys selten gekauft.

Neue Hörgeräte können sich über Bluetooth direkt mit dem Mobil- oder Festnetztelefon verbinden.
(Bild Thomas Lienhard © tl/hslu)

Das stigmatisiert natürlich.
Genau. Deswegen wurden die Smartphones und Tablets von den Älteren sehr schnell akzeptiert, denn es ist modern, und die Jungen nutzen es auch. Die meisten wollen sich erst auf gewisse Produkte einlassen, wenn etwas passiert. Ein Beispiel sind die Notrufsysteme. Erst wenn die Mutter zweimal hingefallen ist, wird über ein Sicherheitssystem nachgedacht. Oft wird der Kauf von den Angehörigen initiiert, und das, ob es der Betroffene nun will oder nicht. Viele wollen den oft auffälligen Notfallknopf am Handgelenk auch nicht tragen. Sie ziehen ihn nur an, wenn die Angehörigen zu Besuch kommen bzw. ziehen ihn aus, wenn Freunde kommen.

Im iHomeLab haben Sie Ihre Entwicklungen auch gemeinsam mit der Zielgruppe getestet. Was waren da die Schwierigkeiten?
Ein Problem war, dass wenn wir Leute über 85 zum Testen der Produkte gesucht haben, sich immer nur sehr technikaffine Hochaltrige gemeldet haben. Diese konnten mir zum Teil Tricks oder Apps auf dem Smartphone zeigen, die nicht einmal ich gekannt habe. Wenn jemand ein Interesse an Technik mitbringt, sind sie trotz des hohen Alters sehr geschickt, da sie ja auch viel Zeit haben, um sich damit auseinanderzusetzen. Wir hätten natürlich auch Leute testen wollen, die einsam zu Hause sitzen und keine Technik benutzen. Aber die haben sich natürlich auf solche Testausschreibungen nicht gemeldet. So oder so geht es den Hochaltrigen weniger um die Technik an sich, sondern um deren direkten Nutzen in ihrem Alltag.

Wie wird die Zukunft in 10 Jahren in diesem Bereich aussehen?

Alleine zu Hause zu stürzen, ist eine der grössten Ängste, die Hochaltrige haben. Die Hochschule Luzern entwickelte Sensoren zur Sturzerkennung.
(Bild Thomas Lienhard © tl/hslu)

Es ist sicher so, dass gewisse Dienstleistungen wie zum Beispiel von der Gemeinde oder von Banken praktisch nur noch online verfügbar sein werden. Sprich, wenn jemand das Internet nicht bedienen kann, wird dies zunehmend zur Einschränkung. Das geht bis zu dem Punkt, dass man nicht mehr selbstständig leben kann, weil man jemanden braucht, der zum Beispiel die Finanzen online für einen macht. Zudem nehme ich an, dass gewisse Konsultationen wie Arztbesuche vermehrt übers Internet laufen werden. Oder autonome Fahrzeuge, die Hochaltrige transportieren, die ihren Führerausweis bereits abgeben mussten, fände ich ebenfalls nützlich.

Durch die zunehmende Digitalisierung fühlen sich ja viele «überwacht». Könnte man dies bei den Hochaltrigen nicht auch positiv nutzen?
Das ist natürlich ein grosses Thema. Es gibt bereits solche Monitoring-Systeme, die man kaufen kann. Der Hauptanwendungsfall ist die Sturzerkennung. Das ist die grösste Angst der Leute, dass sie stürzen und es niemand bemerkt. In diesem Bereich wird man sicher auch weitere Fortschritte machen, mit der künstlichen Intelligenz die Muster zu erkennen, wann es sich um eine normale Aktivität handelt und wann es wirklich ein Sturz ist. Nachdem das System installiert ist, lernt es selbstständig, was bei dieser Person ein normaler Tagesablauf ist. Natürlich könnte man anstatt Sensoren auch Kameras installieren, aber das ist heikel, weil man damit in die Privatsphäre der Personen eindringt. Wenn jemand den Nutzen hinter einem solchen Sensorensystem im Haus erkennt, ist er eher bereit, eine Einschränkung der Privatsphäre zu akzeptieren. Aber ich hätte persönlich damit ein Problem, wenn ich jederzeit per Kamera bei meiner Mutter in die Wohnung schauen könnte.

Wie haben Sie es denn für sich und Ihre Mutter gelöst?
Zu dem Sensorensystem haben wir versucht, eine Art Ampel zu entwickeln. Ich hatte auf meinem Smartphone eine App und gleichzeitig einen Farbwürfel in der Wohnung. Wenn ich abends nach Hause gekommen bin und der Würfel war grün, dann wusste ich, dass das System heute nichts Auffälliges oder Ungewöhnliches bemerkt hat. Wenn der Würfel orange leuchtete, hiess es, per Telefon mal nachzufragen. Beim roten Würfel habe ich gleichzeitig auf das Smartphone eine Warnung erhalten, weil das System vermutete, dass etwas passiert sein könnte und jemand vor Ort nachschauen sollte.

Beim Testen haben wir festgestellt, dass aber meine Mutter auch wissen will, wie es mir geht. Deswegen haben wir einen zweiten Würfel entwickelt, der bei ihr zu Hause steht. Wenn ich an sie denke, kann ich in der App auf einen Knopf drücken und dann macht der Würfel bei ihr etwas. Er tönt oder leuchtet. Dann haben wir kleine Gegenstände mit Symbolen darauf entwickelt. Zum Beispiel ein Herz oder ein Telefon. Wenn sie möchte, dass ich sie anrufe, dann kann sie einfach das Telefonsymbol auf den Würfel legen und auf meiner App zeigt es an, dass sie mit mir sprechen möchte. Gerade weil das System in beide Richtungen kommunizieren konnte bzw. ich mit meiner Mutter auf gleicher Augenhöhe war, kam es sehr gut an.

■ Jeannine Hegelbach

Generativität – was bleibt von uns?

Was bleibt von mir, wenn ich einmal nicht mehr auf dieser Welt bin? Diese oder ähnliche Fragen haben Sie sich sicher auch schon gestellt. Über den Austausch mit den nachkommenden Generationen lässt sich mit relativ wenig Aufwand eine bleibende Erinnerung schaffen.

Sowohl die Älteren als auch die Jungen – beide können voneinander lernen.

Erstmals in der Geschichte sind die älteren Altersgruppen grösser als die jüngeren. Die Solidarität und der Austausch zwischen den Generationen gewinnen deshalb in unserer Zeit mit Klimaproblemen, Überbevölkerung, Überalterung und steigender Arbeitslosigkeit wieder höhere Bedeutung. Neuere Studien zeigen, dass Generationenbeziehungen unser Leben sehr stark prägen, nicht nur während der Kindheit und Jugend, sondern auch in späteren Lebensphasen. Die Generativität, also die menschliche Fähigkeit zur Sorge, Fürsorge und Pflege für Menschen einer anderen Generation, ist also auch in der Zeit der modernsten Kommunikationsmittel noch topaktuell. Sowohl die Älteren als auch die Jungen, beide können voneinander lernen. Doch was bedeutet der Begriff Generativität genau?

Geprägt wurde der Begriff in der Psychologie von Erik H. Erikson (1902 – 1994), einem deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker. Er verwendet den Begriff in seinem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung. Hier bedeutet Generativität die Liebe in die Zukunft, sich um zukünftige Generationen zu kümmern und Kinder grosszuziehen. Generativität wird als bedeutsam bis zum Lebensende angesehen. Gemeint sind die Vermittlung und Weitergabe von Erfahrung und Wissen, nicht nur als Eltern, sondern auch in Form des Unterrichtens, der Künste und Wissenschaften sowie des sozialen Engagements. Also alles, was für die nächste Generation nützlich sein kann.

Es werden vier Bereiche der Generativität unterschieden.

1. **Familiäre (biologische) Generativität:** Unterstützung, Nachfolge- und Erbfragen.
2. **Pädagogische (elterliche) Generativität:** Ältere Menschen sind Träger und Vermittler von kulturellen Traditionen.
3. **Historisch-soziale Generativität:** Aktives Engagement zugunsten jüngerer Menschen, z. B. im Ehrenamt.

Wie kann ich generativ wirken?

Was soll einmal auf meinem Grabstein stehen? Wie möchte ich als Mensch in Erinnerung bleiben? Es braucht Raum und Zeit, um diese Gedanken zuzulassen. Die Besinnung auf das Wesentliche ist der erste Schritt. Die folgenden Fragen können dabei helfen:

1. Was kann generativ weitergegeben werden?
Die Palette ist, wie das Leben, sehr vielfältig. Erinnerungen, Rezepte, Fotos, Know-how oder Zeit. Materielle und ideelle Werte. Alles, was vielleicht für die folgenden Generationen interessant oder brauchbar ist.

2. Wer profitiert davon?
Ein Profit kann sowohl für die kommende Generation (Kinder, Enkel, Urenkel etc.) als auch für die älteren Menschen entstehen. Kurz- und langfristig. Seien dies alte Hausmittel oder Computerkenntnisse.

3. Wie kann ich vorgehen?
Es gilt sich zu überlegen, was wir weitergeben wollen und können, sich zu fragen, was die anderen interessiert. Wichtig ist der gegenseitige Austausch. Ob dieser über das Erzählen, das Schreiben oder Bilder und Fotos erfolgt, spielt keine Rolle.

«Mein Grossvater weiss zu fast jedem Thema eine Geschichte zu erzählen. Die sind oft spannender als viele Bücher.»

Enkel (15)

4. **Wohlfahrtsstaatliche Generativität:** Ältere unterstützen die gesellschaftlichen Interessen der nachfolgenden Generationen.

Demografische und gesellschaftliche Entwicklung
Gegenwärtig ist ein Fünftel der Schweizer Bevölkerung über 65 Jahre alt. 1900 waren es knapp 6 %. Prognosen sehen einen Anstieg des Anteils der älteren Generation in der Bevölkerung von 18 % (2016) auf knapp 27 % in 30 Jahren.

Die Alterung der Bevölkerung und die Veränderung der Altersstruktur gewinnen in den nächsten Jahrzehnten stark an Bedeutung und stellen sowohl die Vorsorgesysteme, die sozialen Institutionen als auch die Wirtschaft vor grosse Herausforderungen. Auch neue Lebenskonzepte (Singlehaushalte, Patchworkfamilien) und die zunehmende Individualisierung werden die Beziehung zwischen den Generationen beträchtlich prägen. Die traditionellen Formen haben sich enorm verändert. Dies äussert sich in steigendem Konfliktpotenzial zwischen den Generationen. Je älter wir werden, desto grösser ist der Altersunterschied. Es fehlt oft das Verständnis für die Jüngeren. Aber mit zunehmendem Alter entstehen durch körperliche und geistige Einschränkungen Abhängigkeiten in Bezug auf Hilfe und Pflege. Die traditionelle Eltern-Kinder-Rolle wird umgekehrt. Wurde diese Rolle früher von den eigenen Angehörigen, hauptsächlich von den Frauen, übernommen, so verlagert sich diese Unterstützung durch die Selbstständigkeit der Frauen auf externe Fachpersonen oder wie in einigen Zukunftsszenarien dargestellt auf die jungen Alten.

Waren die Älteren früher Vorbild, Autorität, Wissensträger und Vermittler von Erfahrungen und Erkenntnissen, so verschieben die neueren Kommunikationsmittel auch das Know-how in Richtung Jüngere. Praktisch alle Informationen sind im Internet verfügbar, sodass die Jugend, die mit diesem Medium aufwächst, stets auf dem neuesten Stand der Entwicklung ist. Dadurch verändert sich das Verhältnis der Generationen. Aktives Altern verlangt deshalb eine hohe Solidarität zwischen den Generationen.

Weitergeben erzeugt Lebenssinn
Die Psychologin und Sinnforscherin Tatjana Schnell (Universität Innsbruck) fand in ihren Studien einen Grund für ein sinnhaftes Leben: Generativität. Wer sein Wissen und seine Werte weitergibt und Verantwortung übernimmt, der findet Erfüllung. Das Gefühl, einen Platz in dieser Gesellschaft zu haben, spielt dabei eine wichtige Rolle. In verschiedenen Studien konnten über 20 Quellen ermittelt werden, aus denen Menschen den Sinn in ihrem Leben schöpfen. Die Generativität steht dabei an erster Stelle.

Forschungen haben ferner gezeigt, dass es für ältere Menschen sinnvoll und wichtig ist, wenn sie sich aktiv um nach-

«Ich geniesse die Zeit mit meinen Enkelkindern. Durch die neuen Kommunikationsmittel bin ich trotz örtlicher Distanz fast jederzeit mit ihnen in Kontakt. Sie haben mir die Angst vor dieser neuen Technik genommen und den Umgang mit diesen Mitteln beigebracht», sagt eine Grossmutter (75).

folgende Generationen kümmern. Zum Beispiel durch ein Engagement in der Politik, im Umweltschutz oder in einem Ehrenamt. Diese Tätigkeiten ergeben einen Lebenssinn, man kann seinen Erfahrungsschatz weitergeben. Mit dem Wissen, etwas zu hinterlassen, so die Psychologin, lasse sich auch die eigene Sterblichkeit besser verstehen. Generativität trägt dabei als wichtiges Element zur Lebensgestaltung und Sinnfindung im höheren Lebensalter bei.

Lebenssinn macht gesund

In ihren Untersuchungen stellte Tatjana Schnell fest, dass Menschen mit einem sinnerfüllten Leben gesünder sind. Heute wird vieles als Bedrohung empfunden, dies erzeugt einen chronischen Stress. Ein Mensch mit einem Lebenssinn gehe mit schwierigen Situationen besser um, der Stresspegel liegt höher. Wichtig sei, zu erkennen, dass es uns nicht gut geht, wenn wir uns nur um uns selbst kümmern. Wir verlangen immer mehr nach Sicherheit und Kontrolle. Aber Sicherheit ist nichts, was Sinn stiftet – ebenso wenig wie die Konzentration auf das eigene Glück. Sich in den Hintergrund stellen und für andere etwas tun, das macht uns glücklich. Das merkt man allerdings erst, wenn man es auch tut.

■ Luigi Riberzani

Welche Möglichkeiten gibt es?

Die Politik hat im Zusammenhang mit der Generativität einen klaren Bedarf erkannt. So hat die Stadt Luzern 2011 ein Entwicklungskonzept «Altern in Luzern» ins Leben gerufen.

Von 2012 bis 2016 wurden zahlreiche Projekte und Veranstaltungen durchgeführt. Erzählcafés, generationenübergreifende Tanzprojekte, Generationenpark, Jungbrunnen im Altersheim, Querbeet (Gärtnern mit Kindern) sind nur ein paar Beispiele. Einige werden heute durch die Abteilung Alter und Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem «Forum Luzern60plus» weitergeführt. Auch hier gilt: Beginnen Sie, nehmen Sie an solchen Veranstaltungen teil und geben Sie Ihre Erfahrung weiter! Ihr «Erbe» kann mithelfen, die Welt zu verbessern und den kommenden Generationen in Zukunft die Schönheiten zu erhalten.

Wertvolle Links zum Thema

- www.luzern60plus.ch/altern-luzern/projekte-veranstaltungen/
- www.vivaluzern.ch/de/viva-luzern/events

Die Schönheit in allen Facetten.

Die Gesellschaft ist sich einig, was schön ist. Die Industrie setzt den Massstab, wie schöne Menschen aussehen. Das führt dazu, dass Schönheit oft nicht das Ungewöhnliche, sondern das Durchschnittliche ist. Und dabei hat doch jede Lebensstufe ihre eigenen Werte und ihren eigenen Zauber. Was Schönheit im hohen Alter bedeutet und wie sich die Beziehung zur eigenen Erscheinung im Lauf der Zeit verändert, erfahren Sie aus den Gesprächen mit vier wunderschönen Frauen im Betagtenzentrum Dreilinden.

«Ich überlege mir schon kurz nach dem Erwachen, was ich heute anziehe.»
Lucia Haering (1929), 90 Jahre

Lucia Haering: «Schönheit ist für mich ein stimmiges Ganzes. Sie umfasst das Äussere von Kopf bis Fuss und die innere Zufriedenheit, die nach aussen strahlt. Ich habe mich selber nie als ‹schön› beschrieben. Vielmehr empfand ich mich als ‹ein Rassiges›. Im Vergleich zu etwas Schönem hängt etwas Rassiges mit dem Auftreten zusammen. Vielleicht redete ich früher ein wenig viel, war auch ein bisschen frech – aber darauf war ich stolz.

In ganz jungen Jahren wagte ich es sogar, Mini-Jupes und hohe Schuhe anzuziehen – ich war gross und hatte schöne Beine. Ich erinnere mich an ein spezielles Kleidungsstück: ein rotes Deuxpièces. Dieses Kleid trug ich jeweils, wenn wir im Kursaal ausgingen. Ich wurde jedoch nicht so oft zum Tanzen aufgefordert. Vielleicht lag das auch an meiner Ausstrahlung – die Herren erkannten, dass ich mich nicht so einfach führen liess.

Ich machte eine Karriere im Militär und schaffte es bis zum Unteroffizier. In der Uniform fühlte ich mich schön. Sie erfüllte mich mit Freude und Stolz. Als eine der wenigen Frauen genoss ich es, unter den vielen Offizieren im Mittelpunkt zu stehen und Komplimente zu erhalten. Das suche ich heute nicht mehr.

Heute mache ich mich jeden Morgen zurecht und besuche einmal pro Woche den Coiffeur. Zur Maniküre und Pediküre gehe ich auch regelmässig. Dann fühle ich mich hübsch und wohl. Zwar sind mir die Modeströmungen inzwischen nicht mehr so wichtig. Ich überlege mir aber immer schon beim Erwachen, was ich heute anziehe. Je nachdem, was auf dem Tagesprogramm steht, ziehe ich eher etwas Sportliches oder Elegantes an.»

Über kurz oder lang – die Frisur sitzt.

Zu Doris Thürig kommen die Kundinnen und Kunden gerne. Bei ihr geniessen sie eine erfrischende Plauderstunde und gehen mit einem perfekten Haarschnitt wieder raus. Sie kennt die Bedürfnisse ihrer Kundschaft und weiss, wie man Schönes mit Praktischem verbindet.

Unterscheiden sich die heutigen Ansprüche an eine Frisur im hohen Alter im Vergleich zu früher?
Ein gut sitzender Schnitt ist im hohen Alter genauso wichtig wie früher. Vor 20 Jahren kamen die Kunden zu mir, um einen Schwatz zu halten und sich die Haare waschen zu lassen. Heute handelt es sich um eine andere Generation. Die Kunden wollen sich wohlfühlen und wissen, wie die Frisur aussehen soll. Deshalb besuchen sie uns öfters im hauseigenen Salon: Die Damen besuchen uns teilweise wöchentlich, die Herren kommen alle sechs bis acht Wochen vorbei.

Sind auch praktische Kriterien zu berücksichtigen?
Die Mehrheit der Bewohnenden trägt das Haar kurz. Das ist praktischer und schneller, wenn sie es selber pflegen. Kurzweilig sollte auch der Coiffeurbesuch sein. Deshalb sind Dauerwellen oder Färbungen nicht mehr so häufig …

Weiter auf Seite 26 …

Maria Cometti: «Wir waren vier Mädchen und ein Junge. Unsere Mutter kaufte immer den Stoff für Kleider und bestellte eine Schneiderin. Diese kam dann jeweils zwei bis drei Tage nach Hause und fertigte unsere Kleider nach Mass. Wir Schwestern trugen meistens dieselbe Kleidung – wie diesen Faltenjupe und den Kasack mit goldener Stickerei. In der Familie achteten wir stets darauf, sauber zu sein und sich flott zu kleiden.

Ich war die Einzige der Familie, die dem Trachtenverein angehörte. Am schönsten fühlte ich mich in der Sonntagstracht. Diese wurde von einer Trachtenschneiderin genäht. Die Werktagstracht schneiderte ich selber in einem Kurs. Im Trachtenverein genossen wir ganz spezielle Auftritte: Als Bundesrat Etter 1938 im Hotel Seefeld in Unterägeri einen Lord aus England empfing, sangen wir in der Tracht zu Ehren des adligen Besuchs. Mein Mann zog sich auch immer hübsch an. Wenn er in einem schmucken Hemd ausging und dafür Komplimente erhielt, meinte er stets schmunzelnd: ‹Die Konkurrenz schläft nicht.›

Ein adrettes und gepflegtes Aussehen ist mir immer noch wichtig. Wusch ich mich früher einfach mit Wasser und Seife, pflege ich heute Gesicht, Körper und Hände mit Crèmes, die mir meine Tochter mitbringt. Früher verbrachte ich dafür viel Zeit mit aufwendig geflochtenen Gretel-Frisuren. Der heutige Kurzhaarschnitt erlaubt mir, mein Haar immer noch selber zu waschen – das ist praktischer.»

Hélène Schmid: «Mode ist mir nicht so wichtig. Ich trug zwar früher Hüte und hatte viele schöne Sachen. Ich stellte vieles dar, aber eine Prinzessin war ich nie. Ich bin, wie ich bin. Und damit bin ich zufrieden. Ich habe circa zwölf Blusen im Kleiderschrank: Kurzärmelige und langärmelige, karierte und unifarbene; auch eine transparente Bluse ist dabei.

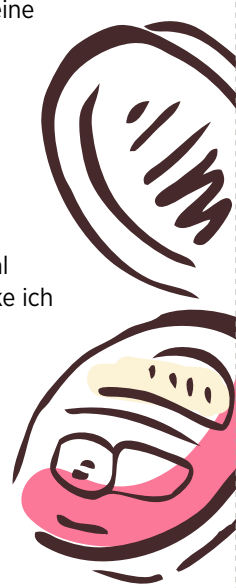
Meine beiden Brillen sind farblich auf den Schal abgestimmt, den eine Künstlerin strickte. Das Pink der Brillenfassungen findet sich wieder in den Maschen dieses feinen Gestricks. Früher strickte ich auch viele Pullover für mich und Strumpfhosen für die Kinder. Bei den Fingernägeln bevorzuge ich es klassisch. Schon das ganze Leben lang lackiere ich die Nägel selber in Rot – c'est ma couleur préférée. Schönheit entdecke ich aber vor allem in der Natur. Schauen Sie sich meine Aussicht vom Balkon auf den See an! Von hier aus geniesse ich den Anblick des imposanten Pilatus. Das bedeutet mir viel mehr als Aussehen und Mode.»

... gefragt. Auch wenn die Gespräche spannend sind – zwei Stunden ruhig zu sitzen, fällt ihnen dann schon schwerer.

Welches sind die Themen, die Ihnen anvertraut werden?
Das Gespräch ist ein wichtiger Bestandteil des Besuchs. Manchmal kenne ich ihre Angehörigen selber. Das bietet schönen Gesprächsstoff und lässt uns gemeinsame Erlebnisse teilen. Oft erzählen sie mir vom Essen, von den Turnübungen und den Gedächtnistrainings im Aktivierungsprogramm oder vom bevorstehenden Fest. Denn Geburtstage und Weihnachtsfeste sind wichtige Daten, an denen die Frisur sitzen muss. Einige Kundinnen und Kunden habe ich richtiggehend ins Herz geschlossen und bin berührt, wenn sie mir das Du anbieten oder mich beim Verabschieden kurz umarmen.

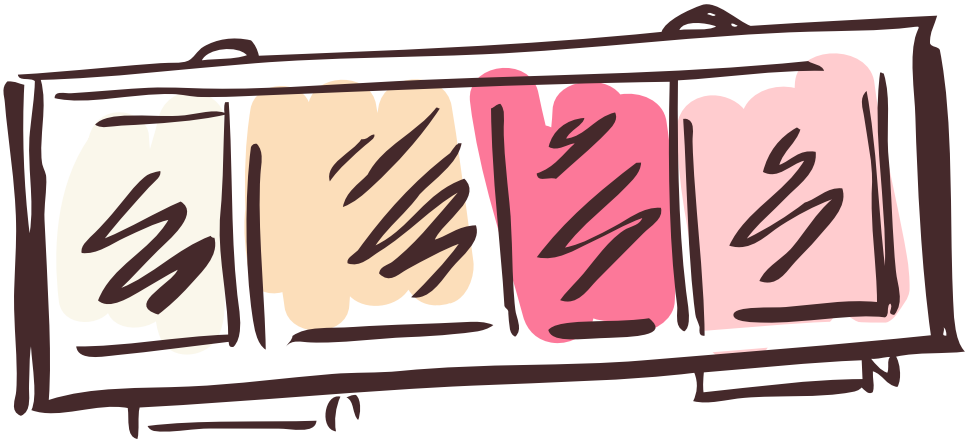
Monika Odermatt: «Ich glaube, eine gepflegte Frau strahlt einen gewissen Wert aus. Die Runzeln muss man mit zunehmendem Alter halt annehmen. Aber man kann den Blick ja auf eine elegante Kleidung lenken. Für diese erhalte ich heute noch viele Komplimente. Meines Erachtens beschränkt sich Schönheit jedoch nicht nur auf ein Gewand. Ein nobles Auftreten äussert sich vielmehr im Umgang mit seinen Mitmenschen und stellt für mich innere Schönheit dar. Es sind Kleinigkeiten, die wertvoll sind. So mache ich mir die Nägel immer selber. Mein Markenzeichen sind die rot lackierten Nägel.

Mein Mann war mein persönlicher Berater in Sachen Mode. Er genoss es, mich zu präsentieren. Einmal probierte ich ein teures Kleid bei de Boer an. Unter Protest – ich fand es zu viel Geld – gab ich letzten Endes nach und liess mir das Kleid von ihm schenken. Wenn mich die Leute mit Komplimenten überschütteten, verriet ich ihnen immer stolz, dass dies der Tipp meines Mannes war. Seine Meinung war immer entscheidend. Er war zwar farbenblind, hatte aber ein feines Gespür für gut passende Kombinationen. Nach seinem frühen Tod mit 57 Jahren vermisste ich seine Ratschläge. Zwar hatte ich meinen eigenen Stil, war aber manchmal unsicher, welche Kleidungsstücke ich stimmig kombinieren konnte.



Ich bin sehr selbstständig, pflege mich selber und kaufe die Kleider, die mir gefallen. An Hochzeiten, Geburtstagen oder Weihnachten möchte ich schon dem Anlass entsprechend besonders schön sein. Dann besuche ich den Coiffeur und lasse mich frisieren. Meine Angehörigen machen sich ja für diese Zusammenkünfte auch hübsch.»

■ Sonia Baumann



«Probieren Sie einmal, auf einem Bein Zähne zu putzen.»

«Die Gesellschaft erwartet von älteren Menschen, aktiv und gesund zu leben und bis ins hohe Alter lernfähig und selbstständig zu bleiben», sagt Altersforscher François Höpflinger. Dann bleiben sie vital, verringern sich die Pflegekosten, und sie sind weiter von zivilgesellschaftlichem Nutzen.

François Höpflinger, geboren 1948, emeritierter Soziologieprofessor der Universität Zürich. Die Themenschwerpunkte seiner Forschung sind unter anderem Demografie, Altersforschung und Generationenfragen.

Herr Höpflinger, als Altersforscher können Sie mir sicher sagen, was meine Zukunft bringt?
Oh, nein. Ich bin schliesslich kein Hellseher. Das Altern ist sehr individuell und hängt stark von der familiengenetischen Disposition ab. Und auch davon, wie man mit der Situation umgeht oder sich frühzeitig mit dem Thema befasst.

Ich habe aber gute Chancen, sehr alt zu werden?
Stimmt. Bis 2035 wird ein Viertel der Schweizer Bevölkerung über 65 Jahre alt sein. Bis 2045 soll sich die Zahl der über 80-Jährigen im Vergleich zu heute mehr als verdoppelt haben.

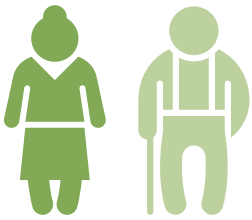
Greis und senil sind aber die wenigsten dieser neuen Alten.
Menschen im Ruhestand sind heutzutage gut vernetzt, offen und aktiv. Laut Bundesamt für Statistik verfügen 66 Prozent der Frauen und 78 Prozent der Männer zwischen 65 und 74 Jahren über ein hohes Energie- und Vitalitätslevel. Auch lassen sich heutzutage die negativen Prozesse des Alterns gezielt hinauszögern. Diese Entwicklung zieht aber natürlich auch Erwartungen nach sich, die vor dem Ruhestand keinen Halt machen.

Wie meinen Sie das?
Rentner sind heute vielfach gesünder, dynamischer, aktiver und selbstbewusster als frühere Generationen. Entsprechend wird erwartet, dass sie ein Ehrenamt einnehmen oder sich für die Gemeinschaft engagieren. Allein die von Grosseltern geleistete Betreuungsarbeit in der Schweiz entspricht in etwa 50 000 Vollzeitstellen. Und oft wird weit über das Rentenalter hinaus gearbeitet.

Das dritte Lebensalter ist also auch ein wichtiger Wirtschaftsfaktor?
Ja. Würden sich die Rentner nicht so stark einbringen, gerieten einige Institutionen und manch ein Verein schon arg in Schieflage. Doch damit nicht genug. Die Gesellschaft erwartet von den älteren Menschen, dass sie alles tun, um möglichst lange fit und gesund zu bleiben. Es gilt der Grundsatz, das Altern nicht einfach hinzunehmen, sondern irgendwie aufzuhalten.

Angebote für Senioren gibt es ja zuhauf. Alles für ein langes, gesundes Leben …

Durchschnittsalter aller Bewohnenden bei Viva Luzern.



85,2

Genau, die Anti-Aging-Industrie knüpft nahtlos an die Lebensart der jungen Generation an. Und längst ist wissenschaftlich belegt: Wer noch im hohen Alter anfängt, Sport zu treiben, kann die Aussicht auf einen gesunden Lebensabend verdreifachen. Selbst das Gehirn gilt es heute zu trainieren wie einen Muskel, und das bitte auch mit weit über 70 Jahren – oder dann sogar erst recht.

Sie sind also kein Freund der Selbstoptimierung bei der Generation Ü65?
So würde ich das nicht sagen, aber wir werden heute in allen Lebensbereichen stark gemassregelt. Bei der älteren Bevölkerung zeigt sich das in einer sozialgesundheitlichen Disziplinierung. Das Alter als Zeit des Genusses, vielleicht auch der Undisziplinierthеit nach einem Leben voller Arbeit und Regeln – das wagen immer weniger. Heute bindet man Senioren immer mehr in zivilgesellschaftliche, nachbarschaftliche und kulturelle Aufgaben ein. Müssiggang war gestern, heute setzt die Gesellschaft je länger, desto mehr auf die Generation «junge Alte».

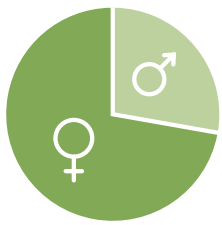
Es gibt also «junge Alte» und «alte Alte»?
Ja, denn 90-jährige Menschen sind mit ganz anderen Lebensfragen konfrontiert als 65-jährige Personen. Entsprechend unterscheidet man zwischen dem dritten Lebensalter als gesundes Rentenalter und dem vierten Lebensalter, dem fragilen Alter bzw. der Hochaltrigkeit. «Wirklich alt» wird man erst, wenn funktionale Probleme zu Mobilitätseinschränkungen – etwa zur Aufgabe des Autofahrens – oder zum Wechsel in eine «altersgerechte» Wohnform zwingen. Die «jungen Alten» werden kompetenzorientiert wahrgenommen und sind zivilgesellschaftlich von hohem Nutzen. Hochaltrige Menschen hingegen werden vorrangig als zu Pflegende, zu Betreuende und zu Versorgende wahrgenommen.

Und diese leben dann vermehrt in Alters- und Pflegeheimen, während die Mehrheit der Betagten zu Hause wohnt?
Ja, das hindernisfreie Wohnen und die Betreuung zu Hause sind die Zukunft. Das heisst aber nicht, dass man deswegen weniger Geld für die Betreuung und Pflege braucht. Schliesslich ist auch das Wohnen mit Dienstleistungen kostspielig – insbesondere dann, wenn die Babyboom-Generation ein hohes Alter erreicht.

Sind wir den künftigen Herausforderungen im Altersbereich denn gewachsen?
Ja, die Qualität unserer Alterspflege ist gut. Zwar ist das System in skandinavischen Ländern und Holland etwas weiter, im Vergleich zu süd- und osteuropäischen Ländern hat die Schweiz aber ein viel besseres System. Damit das so bleibt, müssen sich die Alters- und Pflegeheime künftig aber eher auf stark Pflegebedürftige konzentrieren. Oft handelt es sich dabei um Menschen gegen Lebensende.

Das Durchschnittsalter der Viva-Luzern-Bewohnenden liegt aktuell bei ungefähr 86 Jahren. Entspricht dies dem schweizerischen Durchschnitt?
Das ist heute ein typisches Alter für diese Wohnform. Grundsätzlich kann man sagen: Das Eintrittsalter in eine Alters- und Pflegeeinrichtung hat sich in den letzten Jahren erhöht, während sich gleichzeitig die durchschnittliche Aufenthaltsdauer reduziert hat. Gegenwärtig wohnen gut 84 % der 80-jährigen und älteren Menschen in der Schweiz zu Hause, wo sie bei Hilfe- und Pflegebedarf ambulant betreut werden. 16 % wohnen und leben in einer Alters- und Pflegeeinrichtung.

Verhältnis von Frauen und Männern aller Bewohnenden bei Viva Luzern.



71,1 % | 28,9 %

Sind Mehrgenerationenhaushalte auf dem Vormarsch?
Nein, nur 4 % der 80-jährigen und älteren Menschen leben und wohnen in einem Haushalt mit drei und mehr Personen, dominierend sind Klein- und Kleinsthaushalte. Etwas häufiger ist ein Zusammenleben im gleichen Haus, aber mit getrennten Haushaltungen. Das Modell des «getrennten Lebens und Haushaltens» im Alter entspricht dem intergenerationellen Muster von «Intimität auf Abstand»: Jede Generation lebt autonom, was jedoch enge und regelmässige Kontakte zwischen den Generationen nicht ausschliesst.

Sind da Generationenkonflikte nicht vorprogrammiert?
Zunehmend jüngere Grosseltern benützen ihre Enkelkinder, um sich soziokulturell zu verjüngen. Die Erwartung der Enkelkinder steht aber vollständig im Gegensatz zu den hyperaktiven Senioren. Dort sind die Unterschiede am stärksten. Die Grosseltern möchten solidarisch sein und helfen, die Enkel wiederum wollen die Grosseltern als freie Zeitressource. Das ist ein Modell, das zu Spannungen führen kann. Zudem ändern sich die Rollen mit zunehmendem Alter und die Grosseltern benötigen vermehrt selbst Solidarität und Hilfe. Oft sind sie aber nicht bereit, diese Hilfe innerfamiliär anzunehmen, oder sind generell nicht auf ihre Fragilität vorbereitet.

«Gleichgewichtsübungen sind wichtig, da bei Hochaltrigen ein erhöhtes Sturzrisiko besteht.»

François Höpflinger

Wie bereitet man sich denn optimal auf das vierte Lebensalter vor?
Die Wahrscheinlichkeit, auch nach 80 bis 84 Lebensjahren unabhängig zu bleiben, ist eng mit dem anfänglichen Gesundheitszustand verbunden. Ein hohes Lebensalter ist zwar nicht zwangsläufig mit Hilfs- und Pflegebedürftigkeit gleichzusetzen, aber zentral für das hohe Lebensalter sind reduzierte Reservekapazitäten und eine erhöhte Vulnerabilität. Wichtig ist also, sich früh eine hindernisfreie Umgebung zu schaffen, in der man sich auch im hohen Alter noch wohlfühlt. Dazu gehören heute auch technische Hilfsmittel, moderne Assistenzsysteme und immer mehr auch Smarthome-Lösungen.

Und natürlich gesunde Ernährung und Bewegung?
Natürlich. Weiter sind aber auch Gleichgewichtsübungen wichtig, da bei Hochaltrigen ein erhöhtes Sturzrisiko besteht. Probieren Sie zum Beispiel einmal, auf einem Bein Ihre Zähne zu putzen. Das ist gar nicht so einfach, hält aber Ihren Gleichgewichtssinn ganz schön auf Trab.

Und wenn ich zwar geistig fit bin, körperlich aber nicht mehr mithalten kann?
Das ist noch ein grosses, ungelöstes Problem. Denn oft fallen dann auch die sozialen Kontakte aus den unterschiedlichsten Aktivitäten weg. Tatsächlich wird der Übergang vom Berufsleben zur Pension immer besser bewältigt. Hingegen befassen wir uns noch zu wenig mit dem Übergang vom dritten zum vierten Lebensalter. Für die hyperaktive Babyboomer-Generation wird das eine sehr grosse Herausforderung werden.

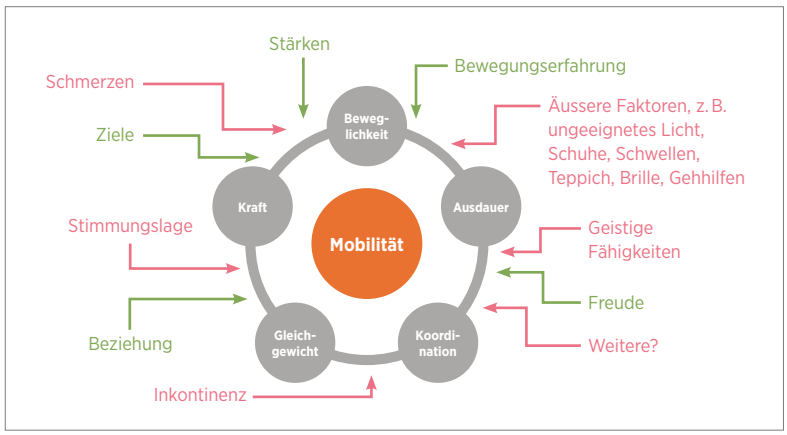
■ Marlies Keck

Selbstbestimmtes Leben mit hohem Wohlfühlfaktor.

Das Programm «Radeln ohne Alter» ermöglicht es älteren Generationen, an die vertrauten Orte zurückzukehren und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Wie fördert Viva Luzern das physische und psychische Wohlbefinden der Bewohnenden? Ein Einblick in die Therapieangebote.

«Wir setzen neben der Therapie ebenfalls stehende, stabile Sitzvelos ein», erklärt Irma Kirchhofer, Leiterin der Physiotherapie. «Diese Velos stehen auch auf den Wohnbereichen zur Verfügung. So versuchen wir, Bewegung in den Alltag reinzubringen.» Die Bewegungsfreiheit ist massgebend für das psychische Wohlbefinden und für ein selbstbestimmtes Leben. Dank selbstständiger Mobilität können individuelle Bedürfnisse erfüllt werden. Gerade im hohen Alter fallen einige Aktivitäten nicht mehr so leicht wie früher. Körperliche Fähigkeiten und die Motivation können immer mehr schwinden. Ein eingeschränkter Bewegungsradius macht den Menschen bewusst, dass sie nicht mehr die bisher gewohnte Autonomie haben. Hier setzt die Physiotherapie an. Sie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und unterstützt die Bewohnenden im Alter, ihre Ressourcen optimal einzusetzen. Engagiert betreuen die Therapeutinnen die Bewohnerinnen und Bewohner und steigern so die Lebensqualität.

Die Mobilität baut auf den fünf Grundpfeilern Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Kraft auf.



Einflüsse auf die Mobilität

Die Mobilität baut auf den fünf Grundpfeilern Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Kraft auf. Wenn einer dieser Grundpfeiler mit zunehmendem Alter abnimmt, ist die selbstständige Fortbewegung eingeschränkt. Hinzukommen können Störfaktoren wie Schmerzen, psychische oder emotionale Belastungssituationen, Inkontinenz oder reduzierte geistige Fähigkeit. Das harmonische Zusammenspiel der fünf Grundpfeiler in Verbindung mit motivierenden Faktoren wie Freude, Beziehungen, persönliche Ziele oder Bewegung unter Berücksichtigung der Störfaktoren ermöglichen die Erfüllung individueller Wünsche.

«Wichtig ist, dass wir alle Aspekte berücksichtigen. Nach einer umfassenden Analyse der Mobilität, der Stärken und Störfaktoren setzen wir individuell auf

Radeln ohne Alter.

Seit 2016 fahren freiwillige Privatpersonen in diversen Städten ältere Generationen in Rikschas aus. Mehr unter: **www.radelnohnealter.ch**

die Bewohnenden abgestimmte Ziele der Physiotherapie. Dies kann Beschwerden lindern und die Mobilität verbessern, was eine erhöhte aktive Teilnahme am Leben ermöglicht», erklärt Irma Kirchhofer.

Therapieformen
Welche Übungen sich anbieten, hängt davon ab, was betroffen ist. Eine Therapie kurz nach einem Hüftbruch verläuft anders als eine bereits verheilte Narbe, die mobilisiert werden soll. Treten grosse Schwellungen auf, werden manuelle Lymphdrainagen angewendet. Wenn ein Gelenk betroffen ist, unterscheidet man zwischen assistiver, aktiver und passiver Therapie. «Assistive Übungen werden durch die Mithilfe der Bewohnenden durchgeführt, aktive Übungen können selbstständig ausgeführt werden. Bei einer passiven Therapie wird die Gelenksbewegung ohne Unterstützung der Bewohnenden gefördert», erklärt Irma Kirchhofer. Ganzkörperübungen helfen, wieder problemlos aufzustehen, zu stehen oder zu gehen. «Mit gezielten Übungen wird das statische und dynamische Gleichgewicht geübt. In den Therapiesequenzen setzen wir verschiedene Geräte, Matten oder Bälle ein.»

Die Therapien finden fast ausschliesslich einzeln statt. So kann ganz spezifisch auf die Bewohnenden eingegangen werden. Zusätzlich wird in einem Haus von Viva Luzern das Gleichgewicht im Sitzen und Stehen in zwei verschiedenen Gruppen trainiert. In diesen Gruppentrainings können die spezifischen Bedürfnisse weniger berücksichtigt werden. Aber die Teilnehmenden schätzen dort das Gruppenerlebnis.

Übungen im Alltag
Das Betagtenzentrum Viva Luzern Rosenberg bietet eine Übergangspflege nach akuten Vorfällen an. Die Betroffenen treten in diesen Fällen direkt vom Spital ein. Im Rahmen dieser Kurz-Rehabilitation lernen sie die nötigen Bewegungsfähigkeiten, um im Anschluss wieder nach Hause zurückzukehren. Die Gäste dieser Übergangspflege sind oftmals sehr motiviert, auch ein individuelles Kräftigungs- und Gleichgewichtsprogramm mithilfe der Pflege oder selbstständig durchzuführen. Auch in den anderen Häusern wird grösstmögliche Mobilität im Alltag angestrebt. Nebst ein bis zwei Therapien pro Woche verstärken tägliches Gehtraining und weitere Übungen mit Unterstützung der Pflege den Effekt der Therapie. Wichtig ist, dass die Bewohnenden dabei ihre noch vorhandenen Ressourcen einsetzen und mit Freude wiederentdecken.

Interprofessionelle Zusammenarbeit
Deshalb ist ein enger Austausch zwischen der Physiotherapie und der Pflege wichtig. Das Pflegepersonal integriert bewegungsunterstützende Massnahmen in den individuellen Bewegungsplan der Bewohnenden anhand einer sorgfältig erarbeiteten Anleitung der Physiotherapie. So achten die Pflegefachpersonen zum Beispiel darauf, dass der Bewohner seinen gebrochenen Arm entsprechend den erlaubten Bewegungslimiten einsetzt. Oder sie bestärken die Bewohnenden, sich regelmässig auf dem Sitzvelo zu bewegen. Bei anspruchsvolleren Transfers wie bei Personen mit einer einseitigen Lähmung oder einer gebrochenen Hüfte kann sich das Pflegepersonal an den Anleitungen orientieren.

Das Aktivierungsprogramm von Viva Luzern.

Ergänzend zur Physiotherapie bietet Viva Luzern ein breites Aktivierungsangebot. In Gruppen- und Einzelaktivitäten werden körperliche, kognitive, emotionale und soziale Fähigkeiten gezielt gefördert, unterstützt und erhalten. Milena Mischol, Leiterin Aktivierung, Freiwillige und Veranstaltung von Viva Luzern, erzählt aus ihrem Alltag.

Worin unterscheidet sich die Aktivierungstherapie von der Physiotherapie?
Physiotherapie können Bewohnende nur mit einer ärztlichen Verordnung beziehen. Die Aktivierungstherapie steht allen Bewohnenden zur Verfügung. Wir konzentrieren uns neben dem therapeutischen Bereich auch auf die psychosozialen Aspekte der Bewohnenden. Die Mitgestaltung ihrer Lebenssituation und die Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt sind wichtig für ein positives Lebensgefühl – da trägt das Aktivierungsangebot viel bei.

Wie beurteilen Sie, welche Aktivierung sich anbietet?
In Zusammenarbeit mit der Pflege und den Bewohnenden analysieren wir die Biografie der Bewohnenden und machen uns ein Bild der momentanen Situation. Wo sind ihre aktuellen Bedürfnisse, Interessen und ihre Ressourcen? Je nachdem eignet sich eine Gruppenaktivierung oder eine Einzelaktivierung, die über die körperliche Mobilität hinausgehen.

Wie gestaltet sich das Aktivierungsangebot?
Die Angebote sind sehr vielfältig: Das geht vom Denktreff über Kochgruppen hin bis zu musikalischen Veranstaltungen. Mit Musik und gemeinsamem Singen lassen sich oft Erinnerungen abrufen. Letzthin erlebten wir eine Bewohnerin in einer Gruppe, die sich kaum einbringen konnte. Die Aktivierungstherapeutin erkannte, dass die Bewohnerin sich an Redewendungen erinnerte. Mit viel Hingabe verstand es die Aktivierungstherapeutin, auf die Bewohnerin einzugehen und sie über Sprichwörter abzuholen – das beeindruckte mich sehr. Wir organisieren aber auch verschiedene Veranstaltungen im Haus und Ausflüge ausserhalb der Häuser. So hörten wir uns vor Kurzem ein Konzert im KKL an.

Neben dem engen Austausch mit der Pflege finden auch regelmässige Sitzungen mit dem ärztlichen Dienst statt. Diese interprofessionelle Zusammenarbeit ist massgebend für die ganzheitliche Betreuung hochbetagter Menschen. In diesem Rahmen wird über neue Massnahmen oder über die Anpassung der Therapie entschieden.

Kernleistungen der Physiotherapie
Die Behandlung der Bewohnenden gehört zu den Kernaufgaben. Hinzu kommt die Anpassung der Hilfsmittel, die bei Viva Luzern durch die Physiotherapie erfolgt. Rollstühle und Rollatoren sind individuell angepasst. Nebst der Behandlung der Bewohnenden und der intensiven Zusammenarbeit mit der Pflege und dem ärztlichen Dienst leisten die Physiotherapeuten auch administrative Arbeit: Verlaufsdokumentationen, die Berichte an Ärzte und Krankenkassen sowie die Abrechnung der Leistungserbringung sind wichtige Aspekte der täglichen Arbeit.

Persönlicher Bezug als Bestandteil des Erfolgs
Auch wenn viel Fachwissen im Alltag gefragt ist, bildet die persönliche Beziehung zu den Bewohnenden einen wichtigen Bestandteil. Zu Beginn der Zusammenarbeit werden in einem ausführlichen Gespräch Ziele und Probleme der Bewohnenden analysiert. Ebenso wichtig ist der soziale Kontext: Welche Rolle nahmen die Menschen früher in der Familie ein, wie gestaltete sich ihr berufliches Leben, welchen Hobbys frönten sie etc. «Im Laufe der Therapie erzählen uns die Bewohnenden viel über ihre persönlichen Erlebnisse. Sie freuen sich, wenn wir auf ihre Themen eingehen und nachfragen, wie das Fest oder das Treffen mit den Enkeln war.» Wo möglich, werden einzelne Bedürfnisse wie individuelle Schlafzeiten, die Teilnahme an einem Ausflug oder an einer Aktivierungstherapie (siehe Box) bei der Planung berücksichtigt.

«Es ist bereichernd, mit motivierten Menschen auf einer guten Beziehungsebene zu arbeiten», schildert Irma Kirchhofer. «Wenn eine 90-jährige Bewohnerin es wagt, ihr Gleichgewicht auf der Vibrationsplatte zu trainieren, finde auch ich das toll!»

■ Sonia Baumann

Sachte, Tod!

Ohne Angst und Schmerzen sterben. Behutsam auf die andere Seite gleiten. Das wünschen sich viele. Auf einer langen Lebensreise ist Palliative Care oft die letzte Station eines ereignisreichen Lebens.

Pflegefachfrau Silvia Imbach begleitet Menschen in ihren letzten Momenten.

Frau Imbach, Sie arbeiten in einem Betagtenzentrum bei Viva Luzern in der Palliative Care, wo Sie Hochaltrige betreuen. Was ist Palliative Care genau?
Palliative Care ist ein ganzheitliches Konzept, das von Ärzten und Pflegeexperten entwickelt wurde, um Patienten am Lebensende möglichst viel Selbstbestimmtheit und Lebensqualität zu geben. Dazu gehören die allgemeine Pflege und Betreuung des Patienten, aber auch Hilfe bei häufig auftretenden Problemen im Sterbeprozess wie Atemnot oder Angstzustände. Ebenfalls sehr zentral ist die Schmerzlinderung. Wir behandeln nicht mehr zur Genesung, sondern es geht vor allem um die Linderung von Symptomen, dass der Mensch möglichst gut in die andere Sphäre hinübergleiten kann.

> «Die Menschen hier sind selbstbestimmt bis zum letzten Atemzug.»
>
> Silvia Imbach,
> Pflegefachfrau HF, 55

Gibt es nebst der Pflege und der medizinischen Betreuung noch andere Aspekte, um die Sie sich kümmern müssen?
Zu unserer Arbeit gehören viele kommunikative Situationen. Wir hören viel zu. Oft wollen die Angehörigen noch etwas loswerden oder erzählen, was noch unerledigt ist. Manchmal habe ich das Gefühl, wir sind in solchen Momenten ein wenig wie Psychologen. Die Betagten selber sprechen in der letzten Lebensphase meist nur noch sehr wenig oder sie sind bereits in einer Art Demenz. Die Kommunikation erfolgt hier meist nonverbal. Je weniger kognitiv sie sind, desto mehr übernehmen wir die Funktion als Schnittstelle zwischen Sterbendem und Angehörigen. Wenn ich an ihr Bett komme, spüre ich sofort, wo im Prozess die Person gerade steht. In unserer Ausbildung werden Pflegefachleute besonders auf nonverbale Zeichen geschult. Wie sieht die Person aus? Wie fühlt sich ihre Haut an? Wie atmet sie? Gegen das Lebensende beginnt zum Beispiel eine Art Schnappatmung. Dann wissen wir, dass es vielleicht die letzten Atemzüge sind.

Wie intensiv nehmen die Angehörigen am Sterbeprozess teil?
Das ist sehr unterschiedlich. Die Angehörigen bestimmen immer selbst, wie lange und oft sie ins Zimmer des Sterbenden hineingehen wollen. Ich hatte schon Angehörige, die es nicht ertragen konnten, die eigene Mutter sterben zu sehen. Zwei Wochen bevor die Mutter gestorben ist, haben sie gesagt, dass sie es nicht mehr schaffen, zu ihr ins Zimmer hineinzugehen. Sie haben aber jeden Tag den Kontakt zum Pflegepersonal gesucht und wollten wissen, wie es der Mutter geht.

Wie schafft man es, bei solch intensiven Situationen nach Schichtende nach Hause zu gehen und wieder in den Alltag einzusteigen?
In diesem Beruf muss man lernen, sich abgrenzen zu können. Ich bin sehr empathisch und unterstützend da für die Bewohner, aber es sind nicht meine Mutter oder mein Vater, die sterben. Das

macht es sicher einfacher. Die Probleme von der Arbeit kann ich nicht nach Hause mitnehmen. Das würde mir nicht guttun. Ich muss mich in meiner Freizeit regenerieren und entspannen, damit ich am nächsten Tag wieder 100 % präsent bin.

Es kann natürlich sein, dass wenn ich am nächsten Tag komme, der Bewohner oder die Bewohnerin, die ich betreue, bereits nicht mehr lebt. Damit muss ich rechnen. Und ich weiss, dass ich nur unterstützend wirken kann, wenn ich mich gut abgrenze.

Gibt es bei der Arbeit auch Momente, die Sie persönlich berühren?
Natürlich. In einem Fall pflegte ich eine sterbende Frau. Sie schaute mir ganz tief in die Augen. Im ersten Moment war es mir fast ein bisschen unheimlich. Ich habe zu ihr gesagt, dass es sich gerade so anfühlt, als würde sie mir in die Seele hineinblicken. Die Frau antwortete, dass sie genau das wolle. Ich war ein bisschen verunsichert und fragte sie, ob es in Ordnung sei, dass ich sie jetzt pflege. Sie meinte: «Absolut. Ich fühle mich bei Ihnen sehr sicher und ich spüre, dass Sie eine gute Seele haben.» Das hat mich wahnsinnig betroffen gemacht. Die Frau ist zwei Tage später verstorben, als ich nicht im Dienst war.

In welchem Zustand treten die Patienten in die Palliative Care ein?
Die meisten kommen in einem sehr hohen Alter zu uns und wollen oftmals gar nicht ins Pflegeheim. Sie sind mehrfach erkrankt und haben zahlreiche Diagnosen. Bis anhin waren sie zu Hause und dann passiert etwas, sie müssen zum Beispiel ins Spital und brauchen danach einen Pflegeplatz. Viele haben das Gefühl, dass sie im Pflegeheim ihre Autonomie abgeben müssen und nicht mehr selbstbestimmt sind. Das ist aber absolut nicht der Fall. Die Menschen, die hier sind, sind selbstbestimmend bis zum letzten Atemzug.

Wie sieht Ihr Alltag aus?
Meistens habe ich die Tagesverantwortung oder Spätdienste. Zusammen mit vier bis fünf Mitarbeitern pflegen wir am Morgen die Patienten auf der Abteilung. Ich betreue oft die Bewohner, bei denen es wenig zu tun gibt. Wie zum Beispiel den Rücken waschen, ein Bett machen, Stützstrümpfe anziehen etc. Pro Morgen sind das ungefähr zehn Bewohner. Danach verteile ich die Medikamente. Nach der Pause folgen oftmals Gespräche mit Bewohnern oder administrative Tätigkeiten, die noch erledigt werden müssen. Oder ich schaue mit dem Team zusammen an, welche Arbeiten noch gemacht werden müssen.

Es ist ziemlich hektisch. Ich muss wissen, wo meine Bewohner stehen und was sie brauchen. Zudem behalte ich die Übersicht, wo alle meine Mitarbeiter gerade dran sind. Die Frau, die jetzt palliativ ist, gehört zu den zehn Bewohnern, die ich

«Die meisten sterben nicht, wenn die Angehörigen im Raum sind. Sie sterben meistens allein, für sich, wenn alle nach Hause gegangen sind.»

Silvia Imbach

Palliative Care viva luzern Eichhof
10 Jahre

Nebst der allgemeinen Palliative Care, die an jedem Standort zur Verfügung steht, bietet Viva Luzern im Eichhof eine spezialisierte Palliative Care an. Diese richtet sich an Menschen unterschiedlichen Alters mit einer unheilbaren Erkrankung, beispielsweise aufgrund der Diagnose Krebs. Die Abteilung ist dank der Anbindung an das Tumorzentrum des Luzerner Kantonsspitals durch die Deutsche Krebsgesellschaft mitzertifiziert. Damit wird der spezialisierten Palliative Care von Viva Luzern ein hoher Qualitätsstandard durch eine externe Stelle attestiert.

Die Abteilung Palliative Care feiert dieses Jahr ihr zehnjähriges Bestehen.

selbst betreue. Das heisst, ich muss dazwischen immer wieder vorbeischauen. Nach der Mittagspause folgt der Rapport. Am Nachmittag gibt es oft noch viel Administratives zu erledigen. Um circa 16 Uhr endet meine Schicht.

Wie merkt man, dass die Menschen in die Phase des Sterbens kommen?
Ich spüre das. Aber es ist auch ein Vernetzen von Informationen. Es fängt oft so an, dass der Patient etwas nicht mehr kann oder will. Eine Patientin war euphorisch und voller Zuversicht. Am nächsten Tag war sie jedoch plötzlich verwirrt und gab keine adäquaten Antworten mehr.

Die nächsten Tage wechselten sich diese beiden Zustände ab. Es ging ziemlich krass rauf und runter. Dann konnte sie plötzlich die Tabletten nicht mehr runterschlucken und wollte auch nicht mehr essen. Da war es für mich sehr klar. Als die Schmerzen zunahmen und die Tumorwunde immer grösser wurde, haben die Patientin, die Angehörigen und ich zusammen mit dem Arzt besprochen, wie wir nun vorgehen wollen.

Was passiert, nachdem jemand gestorben ist?
Entweder bin ich dabei oder ich komme ins Zimmer, wenn die Person bereits verstorben ist. Zuerst schaue ich, ob noch ein Puls oder eine Atmung spürbar ist. Dann rufe ich den Arzt an, dass er vorbeikommt und die Todesbescheinigung ausfüllt. Ich rede mit der Person, wenn sie gestorben ist, und sage ihr, dass sie es jetzt geschafft hat und sie jemand abgeholt hat. Ich mache das Fenster auf, dass die Seele aus dem Raum gehen kann. Es ist für mich sehr wichtig, dass ich mit der toten Person noch sprechen und ihr etwas mitgeben kann. Ich ziehe die Person danach schön an und mache sie bereit. Es geht weniger darum, sie zu schminken. Wir lassen sie so, wie sie sind, aber kämmen sie schön. Einfach, dass die Person natürlich aussieht, wie man sie gekannt hat. Für mich ist wichtig, dass die Verstorbenen eine Blume bei sich haben. Wenn jemand sehr katholisch oder christlich ist, schaue ich, dass die Hände über dem Bauch gefaltet sind. Das Schönste, was ich mal erlebt habe, ist, dass jemand Blütenblätter gestreut hat.

In der Zwischenzeit sind die Angehörigen eventuell schon eingetroffen und dürfen Abschied nehmen. Die meisten sterben nicht, wenn die Angehörigen im Raum sind. Sie sterben meistens allein für sich, wenn die Familie nach Hause gegangen ist.

■ Jeannine Hegelbach

«Viele wissen bereits im Voraus, was für Kleider sie nach dem Tod tragen wollen.»

Silvia Imbach

«Wie hat sich Ihr Blick auf das Thema Hochaltrigkeit verändert mit der Tätigkeit bei Viva Luzern?»

«Meine Arbeit macht mir bewusst, wie wichtig es ist, sich frühzeitig gemeinsam mit den nächsten Angehörigen Gedanken über die eigenen Wünsche im Alter zu machen. Mein Mann und ich sprechen schon jetzt darüber, wie wir alt werden möchten. Auch das Thema Tod sprechen wir dabei ganz bewusst an. Veränderungen im Alter betreffen nicht nur den Betroffenen selber, sondern immer auch das Gegenüber. Wenn man die Wünsche des Einzelnen kennt und offen ist, Unterstützung anzunehmen – so denke ich –, kann man sich auf neue Lebenssituationen besser und ‹schmerzfreier› einstellen.»

Christine Schmitz

Beraterin Beratung Wohnen im Alter, Viva Luzern

«Hochaltrig bedeutet für mich, sich an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen. Bis zum heutigen Tag bin ich mit der Pfadi verbunden. Deshalb kommt mir als Erstes der Satz aus dem Pfadigesetz in den Sinn: ‹Freude suchen und weitergeben.› Mit einer positiven Grundhaltung durchs Leben zu gehen verbindet Generationen. Daher ist es mir wichtig, jeden Tag meinen Mitmenschen ein Lächeln auf ihre Lippen zu zaubern. Ich freue mich immer von Neuem darauf, Zeit füreinander zu haben und Geschichten, die das Leben schreibt, auszutauschen. Mit Freude lassen sich tägliche Herausforderungen leichter bewältigen, ganz getreu eines weiteren Punkts aus dem Pfadigesetz: Schwierigkeiten mit Zuversicht begegnen.»

Kristien Menten

Leiterin Pflege und Mitglied der Betriebsleitung, Viva Luzern Staffelnhof

«Hochaltrigkeit bedeutet für mich Erweiterung und Bereicherung neuer Horizonte für alle beteiligten Personen. Es zeigt sich im Alltag eines Wohnbereiches, der den Fokus auf Entlastungsangebote ausgerichtet hat, dass die individuellen Situationen komplexer geworden sind. Es sind nicht, wie angenommen, zwangsläufig pflegerische Themen, die im Vordergrund stehen. Der Fokus steht vor allem in der Beratung des sozialen Umfeldes des Bewohners oder Gastes. Damit eröffnet sich mir ein neues spannendes Themengebiet, in dem ich mich weiterentwickeln kann. Diese Situationen fördern und fordern auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit, sei dies nun intern oder mit externen Partnern.»

Thomas Herger

Teamleiter Wohnbereich 2 West, Viva Luzern Eichhof

Babs Lüthi

Leiterin Administration, Viva Luzern Wesemlin und Tribschen

«Laut Begriffserklärung gilt jemand ab 80 Jahren als hochaltrig. In der Zeit bevor ich bei Viva Luzern arbeitete, assoziierte ich mit Hochaltrigkeit hauptsächlich körperliche Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit. Seit ich täglich mit Menschen ab 80 Jahren im Kontakt bin, erkenne ich, welches Spektrum und welche Vielfältigkeit die Hochaltrigkeit mit sich bringt. Im Austausch mit Bewohnerinnen und Bewohnern kommen ganz unterschiedliche Dinge zur Sprache. Es sind selten Themen wie die körperliche Beeinträchtigung. Vielmehr geht es um Ängste, Autonomie, Verletzlichkeit, aber auch Freude und Geborgenheit. Meist kommen diese Themen ganz beiläufig zum Ausdruck, zum Beispiel in einem Gespräch aufgrund einer fehlenden Tageszeitung. Während meiner täglichen Arbeit ist es mir ein besonderes Anliegen, achtsam darauf einzugehen. Dies sind generationenübergreifende Inhalte. Zu erfahren, wie ein betagter Mensch zu einem Thema steht, das mich selbst auch beschäftigt, ist sehr bereichernd.»

«Mein Bild hat sich nicht verändert, da ich seit längerer Zeit in Pflegeeinrichtungen arbeite. Für mich stellt sich eher die Frage, wie man mit hochaltrigen Personen umgeht. Ein Unterschied zu anderen Altersgruppen ist wohl, dass viele hochaltrige Bewohnerinnen und Bewohner meist mit mehreren chronischen Krankheiten leben müssen. In dieser Situation ist ein interprofessionelles Team hilfreich, das sie individuell behandelt und betreut. Mich beschäftigt allerdings, wenn Menschen dieser Altersgruppe nicht den gleichberechtigten Zugang zu den notwendigen Gesundheitsleistungen in guter Qualität erhalten und damit möglicherweise ihre Lebensqualität eingeschränkt wird.»

Beate Ilg

Leiterin Pflegeentwicklung, Viva Luzern

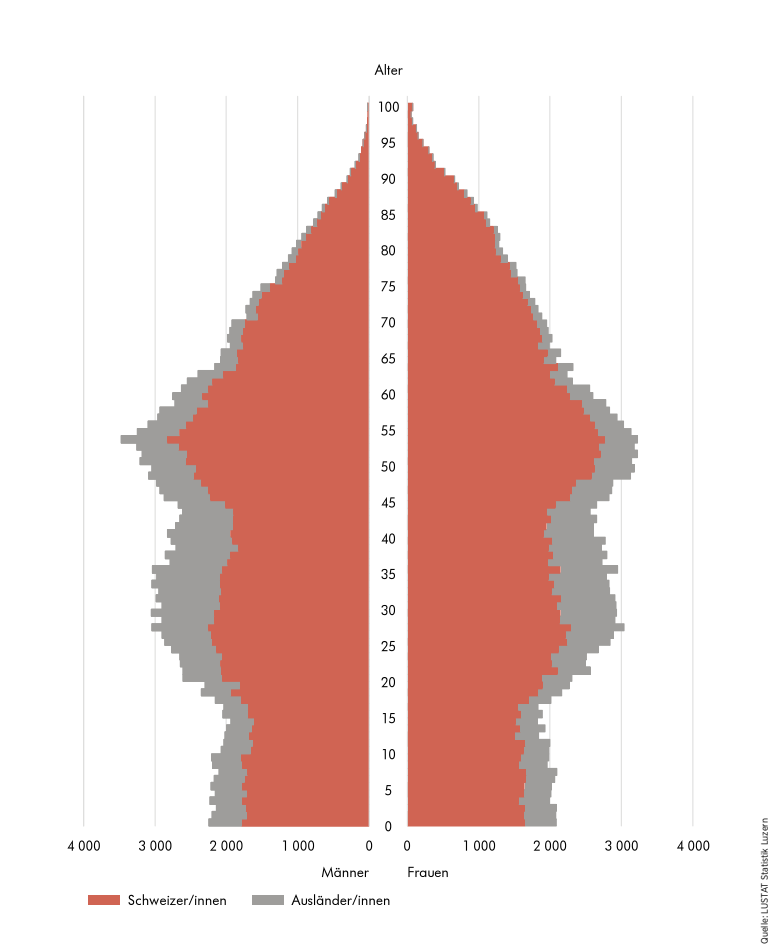
Luzern wird älter.

In einer Ausgabe, in der sich alles um das «hohe Alter» dreht, sollen nicht nur Worte, sondern auch Zahlen und Statistiken ihren Platz finden. Zusammengefasst kann festgestellt werden, dass sich die Lebenserwartung in der ganzen Schweiz seit den 1970er-Jahren kontinuierlich erhöht. Wie das im Detail für unseren Kanton Luzern ausschaut und welche Auswirkungen damit verbunden sind, erfahren Sie in den einzelnen Grafiken. Wir wünschen viel Spass beim Nachforschen.

Altersgruppe der 40- bis 60-Jährigen am stärksten besetzt.

Ende 2017 glich die Alterspyramide der ständigen Wohnbevölkerung des Kantons Luzern einer Urne mit einer Ausbuchtung bei den Altersgruppen der 45- bis 65-Jährigen. Die im Vergleich zu diesen Altersgruppen schwächer besetzten jüngeren Jahrgänge widerspiegeln den Geburtenrückgang nach dem Ende des Babybooms der 1940er- bis 1960er-Jahre.

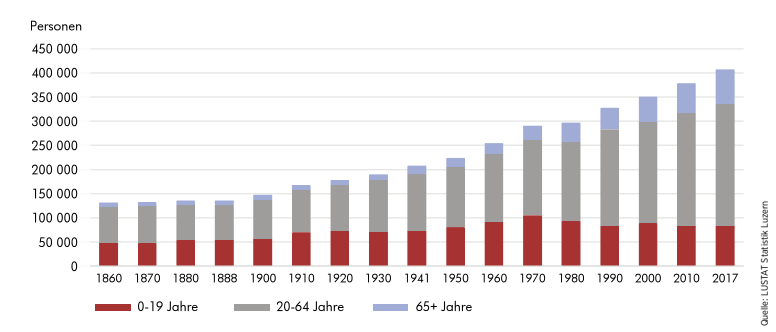
Je höher das Alter, desto ausgeprägter bilden Frauen die Mehrheit: Der Anteil der weiblichen Wohnbevölkerung betrug 2017 bei den 65- bis 74-Jährigen 51,2, bei den 75- bis 84-Jährigen 56,7 und bei den über 84-Jährigen 65,7 Prozent. Diese Differenzen sind unter anderem Ausdruck der unterschiedlichen Lebenserwartung der beiden Geschlechter.



Altersstruktur der ständigen Wohnbevölkerung nach Geschlecht und Nationalität 2017 (Kanton Luzern).

Altersstruktur verschiebt sich beträchtlich.

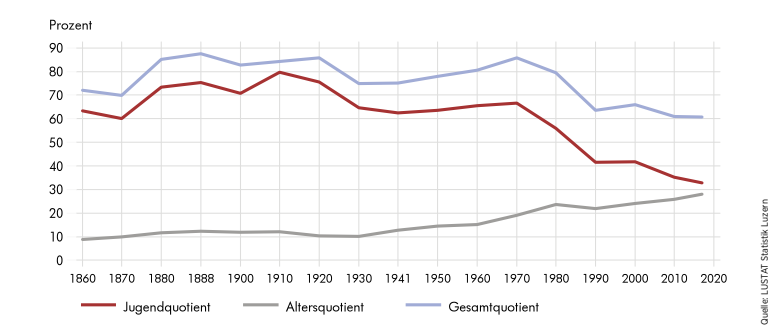
Seit 1860 hat sich die Luzerner Wohnbevölkerung mehr als verdreifacht. Die Bevölkerungsentwicklung ist zudem durch die markante Verschiebung der Altersstruktur in Richtung der älteren Bevölkerungsgruppen charakterisiert. So hat sich der Jugendquotient seit 1970 halbiert. Der Altersquotient nahm hingegen seit 1930 um fast das Dreifache zu.



Bevölkerungsentwicklung seit 1860 im Kanton Luzern.

Jugendquotient sinkt.

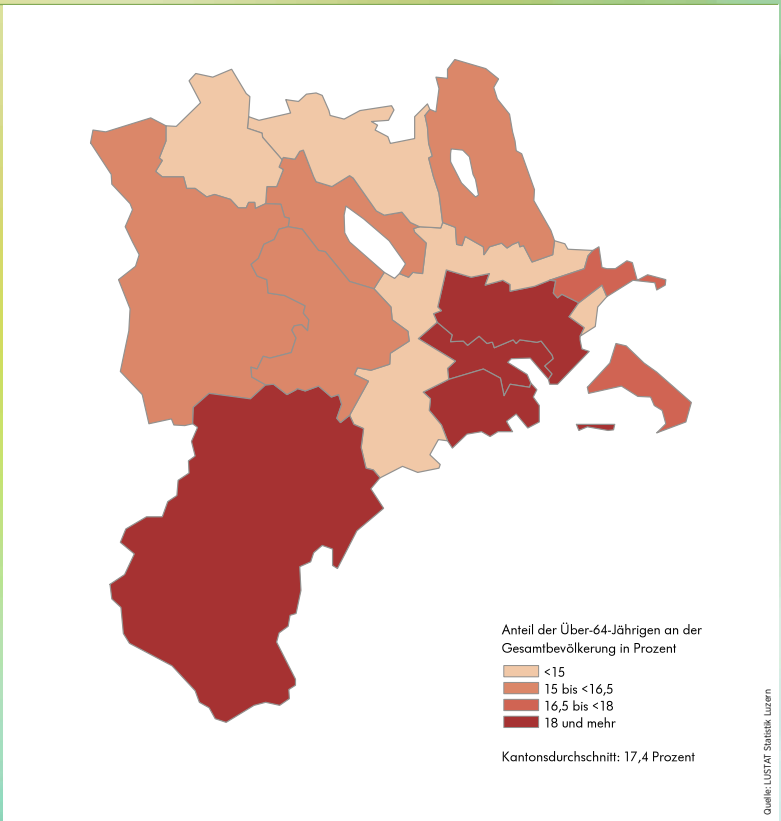
Der starke Knick in der Kurve des Jugendquotienten im Jahr 1970 zeigt den beginnenden Geburtenrückgang an. Die Kurve des Altersquotienten widerspiegelt die steigende Lebenserwartung im Verlauf des letzten Jahrhunderts. Der sinkende Gesamtquotient seit 1970 ist in erster Linie eine Folge des starken Absinkens des Jugendquotienten.



Altersmasszahlen seit 1860 im Kanton Luzern.

Altersstrukturen der Regionen unterscheiden sich deutlich.

Die Region Michelsamt/Surental wies 2017 mit einem Anteil der unter 20-Jährigen an der Gesamtbevölkerung von 24,1 Prozent die jüngste Wohnbevölkerung im Kanton Luzern aus. Überdurchschnittlich viele Personen im Alter von 65 Jahren und mehr lebten dagegen in der Stadt Luzern (19,5 Prozent) sowie im Agglomerationskern (19,4 Prozent) und im Entlebuch (18,1 Prozent). In der Stadt Luzern wohnten mit einem Anteil von 64,7 Prozent an der Gesamtbevölkerung am meisten Personen im erwerbsfähigen Alter (20–64 Jahre).



Ständige Wohnbevölkerung im Alter von 65 und mehr Jahren 2017 (Kanton Luzern – Analyseregionen).

Fakt.

Die steigende Lebenserwartung und die demografische Alterung der Bevölkerung beeinflussen die Entwicklung und Zunahme von altersspezifischen (chronischen) Krankheiten und stellen die Pflege wie auch das Gesundheitswesen als Ganzes vor neue Herausforderungen.

Weshalb glauben wir, mit 60 zu wissen, was wir mit 85 brauchen?

Die Hochaltrigkeit bezeichnet die vierte Lebensphase, kurzum 80 Jahre plus. Während beinahe jede und jeder von uns nach einem langen Leben strebt, geniesst der letzte Lebensabschnitt nicht den besten Ruf. Es ist deshalb an der Zeit, dem sehr hohen Alter im viva!-Magazin den gebührenden Platz einzuräumen.

Beat Demarmels, Geschäftsführer Viva Luzern AG.

Wenn in einer gemütlichen Runde im privaten Rahmen mit gleichaltrigen Bekannten mein Beruf zum Thema wird, entwickelt sich die Diskussion häufig in dieselbe Richtung: Die Frage danach, was erstrebenswertes Altern und würdiges Sterben ist. Viele wünschen sich bis zum Schluss ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden. Ein Leben im sehr hohen Alter begleitet durch einen zunehmenden Bedarf an Betreuung und/oder Pflege scheint für viele nicht lebenswert.

Das Pflegeheim oder Betagtenzentrum als möglicher Lebensraum kommt in diesen Gedankenexperimenten jeweils kaum vor. Lieber sterben, bevor die komplette Abhängigkeit droht. Nun stehe ich in meinem 62. Lebensjahr. Ich schaue mit gemischten Gefühlen meiner Pension entgegen. Einerseits überwiegt die Vorfreude, andererseits steht einem eine neue, bisher unbekannte Lebensphase bevor. Ich kann aus der heutigen Perspektive nur Mutmassungen anstellen, was die Pension, wenn sie dann da ist, in mir auslösen wird.

Dem vierten Lebensabschnitt offen gegenüberstehen

Umso mehr frage ich mich: Können wir mit 60 bereits einschätzen, was für Bedürfnisse wir in einigen Dekaden haben? Konkret, was für uns wichtig ist, wenn wir einmal betreuungs- oder pflegebedürftig werden? Oder denken wir an unsere jungen Jahre zurück, beispielsweise kurz nach Erlangen der Volljährigkeit. Hatten wir zu diesem Zeitpunkt eine realitätsnahe Vorstellung des Lebens in den Vierzigern? Vielleicht können einige diese Frage bejahen, eine grosse Mehrheit hatte wohl eher – wenn überhaupt – nur eine ungefähre Vorstellung. Für meine Generation galt jedenfalls damals der allgemeine Ausspruch: «Traue keinem über 30.» Und mein damaliger Psychologieprofessor meinte: «Nach 40 ist alles nur noch Krisenmanagement.»

Wir urteilen aus der heutigen eigenen Perspektive mit unseren gegenwärtigen Fähigkeiten und Ressourcen, ohne in Betracht zu ziehen, dass sich diese und damit unsere Bedürfnisse innerhalb der nächsten 20 Jahre grundlegend ändern

können. Mit 80 Jahren werde ich wahrscheinlich körperlich fragiler und damit auf Unterstützung angewiesen sein, mein Lebenswille kann aber ungebrochen sein. Vielleicht fühle ich mich dann in meinen eigenen vier Wänden unter Einbezug ambulanter Leistungen am wohlsten, vielleicht aber auch einsam und ausgeliefert. Vielleicht fühle ich mich in einem Betagtenzentrum, eingebettet in einem aktiven Lebensraum, am besten aufgehoben, vielleicht aber auch eingeschränkt in meiner individuellen Wahlfreiheit. Wie soll ich das heute wissen? Deshalb versuche ich, meinem vierten Lebensabschnitt offen gegenüberzustehen, mit so wenig Vorurteilen wie möglich.

Ambulant und stationär

Dennoch entspricht es einer Tatsache, dass heute viele ältere Menschen das Bedürfnis haben, möglichst lange zu Hause leben zu können. Diese Lebenseinstellung spiegelt sich in unseren Heimeintritten. Über die Hälfte unserer Bewohnerinnen und Bewohner tritt nach einem Spitalaufenthalt ins Betagtenzentrum ein. Der Heimeintritt wird häufig bis zum letztmöglichen Zeitpunkt hinausgeschoben und dann durch ein unverhofftes Ereignis, beispielsweise einen Sturz, diktiert. Das Durchschnittsalter unserer Bewohnenden von über 85 Jahren bezeugt diese Entwicklung. Die Zeiten, in welchen sich der Pensionär jahrelang auf den Heimeintritt vorbereitet hat, sind grösstenteils vorbei. Diese Entwicklung macht die Betagtenzentren auch auf lange Sicht nicht obsolet, im Gegenteil. Aber sie verlangt, dass unsere Heime flexibler und unsere Angebote dynamischer und auf die individuelle Nachfrage hin ausgerichtet sind.

Der 2018 vom Stadtrat vorgelegte Bericht zur «Alterspolitik der Stadt Luzern» und der «Planungsbericht Pflegeversorgung» zielen darauf ab, den älteren Einwohnerinnen und Einwohnern der Stadt Luzern sowohl ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben als auch soziale Teilhabe zu ermöglichen. Um dies sicherzustellen, müssen ambulante und stationäre Angebote ineinandergreifen und miteinander verwoben werden. Bereits heute verfügt Viva Luzern nebst Langzeitpflegeplätzen für die Grundversorgung über verschiedene Spezial- und Entlastungsangebote, welche die ambulante Versorgung ergänzen und unterstützen. Auch bieten wir an attraktiven Standorten in der Stadt Luzern Wohnen mit Dienstleistungen in städtischen Alterssiedlungen an. Hier können je nach individuellem Bedarf Wahlleistungen, die das selbstständige Wohnen unterstützen, bezogen werden. Das Ziel von Viva Luzern ist es, selbstbestimmtes Leben und soziale Teilhabe täglich zu fördern und damit Menschen weit über 80 Jahren hinaus ein Zuhause im Alter zu bieten – in so unterschiedlichen Formen wie die Personen selbst.

■ Beat Demarmels

Buchempfehlungen zum Thema «Hochaltrigkeit».

90plus – Mit Gelassenheit und Lebensfreude. Sieben Frauen, ein Mann und ein Ehepaar erzählen.
Das Buch erzählt Lebensgeschichten von über Neunzigjährigen. Es zeigt die Menschen in ihrem Alltag und berichtet von den Aktivitäten der durchwegs unternehmungslustigen Alten. So unterschiedlich diese sind, eines haben sie gemeinsam: Trotz kleinerer und grösserer Gebrechen und Schicksalsschlägen sind sie zufrieden mit ihrem Leben, schauen häufiger nach vorne als zurück und geniessen das Leben. «90plus» macht Lust aufs hohe Alter. Autorin: Marianne Pletscher. Verlag: Limmat.

Alles hat seine Zeit.
Immer mehr Menschen werden weit über 80 Jahre alt. Diese Hochaltrigkeit ist Herausforderung und Chance zugleich – für die Gesellschaft, aber auch für jeden Einzelnen. Dieses Lesebuch, das Betroffene ebenso gern in die Hand nehmen wie alle, die sich fachlich und beruflich mit dem Thema beschäftigen wollen, regt zum Nachdenken an und vermittelt Impulse für die Diskussion in Gruppen oder Organisationen, in Kirchgemeinden und in der Politik. Autoren: Kurt Seifert, Monika Stocker. Verlag: Theologischer Verlag.

Geschenkte Jahre – Glücksmomente und Herausforderungen.
Eine starke Frau macht Mut, das Leben bis ins hohe Alter hinein immer wieder neu zu gestalten. Am eigenen Leibe fühlt sie, auf welche feinen Nuancen es im Umgang und bei der Begleitung, Pflege und Betreuung alter oder behinderter Menschen ankommt. Ein Buch nicht nur für das Alter, sondern für das Leben. Autorin: Marlis Pörtner. Verlag: Klett Cotta.

Lob des Alters.
Zum Anlass seines 90. Geburtstages möchte Peter Bachér eine besondere Botschaft an seine Leser weitergeben: Das Leben ist auch im hohen Alter noch lebenswert, es bietet so vieles, und man sollte mit dieser geschenkten Zeit bewusst umgehen. Und er stellt sich auch die Frage: Woher kommt die Kraft, immer wieder Neues in Angriff zu nehmen und neugierig zu bleiben? Ein Buch, das gleichzeitig ein Bekenntnis zu diesem hohen Alter ist und das Mut macht, die verbleibende endliche Zeit wie einen guten Freund zu betrachten. Autor: Peter Bachér. Verlag: Langen/Müller.

Du bist nie zu alt, um glücklich zu sein – Lebensweisheiten einer Hundertjährigen.
Auch im hohen Alter ist das Leben noch lebenswert: Dies ist die Maxime der 100-jährigen Toyo Shibata, die mit ihren inspirierenden Gedichten und Gedanken ganz Japan tief bewegte. Aus ihrem Buch strömt pure Weisheit. Es ist ebenso melancholisch wie heiter, ebenso weise wie ermutigend. Eine Botschaft der Hoffnung für Menschen jeden Alters. Autorin: Toyo Shibata. Verlag: Piper.

Wie wird es sein? Was Seelsorge mit hochbetagten Menschen vermag.
Eine Seelsorgerin nimmt die Lesenden mit in kurze Begegnungen mit hochbetagten Menschen in einem Pflegezentrum. Was Seelsorge vermag und welche Kraft die Seelen der Hochbetagten beflügelt, wird in ihren Geschichten deutlich. Sie lassen erahnen, dass die Seelen reifer werden, während die Körper ermatten. Autorinnen: Anne-Marie Müller, Rita Famos. Verlag: Theologischer Verlag.

viva! on tour …

5. MESSE ZUKUNFT ALTER
8.–10. NOVEMBER 2019

Viva Luzern ist in diesem Jahr bereits zum fünften Mal an der Messe «Zukunft Alter» vertreten. Vom 8. bis 10. November 2019 wird die Allmend Luzern zum Treffpunkt für alle, die sich für den dritten Lebensabschnitt interessieren. Im Mittelpunkt steht das selbstbestimmte und lustvolle längere Leben. Erfahren Sie mehr über Viva Luzern – Ihre Expertin, wenn es um Wohnen im Alter geht. Sie finden uns am Stand 318 in der Halle 4.

Highlights

Insgesamt werden wieder über 100 Podiumsanlässe, Gesprächsrunden, Talks und Referate stattfinden. Expertinnen von Viva Luzern beteiligen sich dieses Jahr an der Podiumsdiskussion von Pro Senectute Kanton Luzern zum Thema «Leben im Alter ohne Diskriminierung – Wunschdenken?». Hat Diskriminierung im Alter etwas mit Unwissen über die Bedürfnisse zu tun? Welche Konsequenzen hat die Altersdiskriminierung? Welche Diskriminierungsformen im Alter gibt es? Diese und weitere Fragen werden unter Moderation von Judith Peter, Pro Senectute Kanton Luzern, diskutiert.

Podiumsdiskussion
Findet an allen drei Messetagen statt:
- Freitag, 14.15 Uhr
- Samstag, 15.45 Uhr
- Sonntag, 11.30 Uhr

Teilnehmende

- Prisca Birrer-Heimo, Nationalrätin und Präsidentin Stiftung für Konsumentenschutz
- Simon Gerber, Leiter Sozialberatung Pro Senectute Kanton Luzern
- Monika Stocker, Präsidentin UBA und Leiterin Initiativ-Komitee gegen Altersdiskriminierung
- Cati Hürlimann, Betriebsleiterin Viva Luzern Rosenberg (Freitag), Doris Fankhauser Vogel, Betriebsleiterin Viva Luzern Wesemlin und Tribschen (Samstag), Jasmin Höliner, Betriebsleiterin Viva Luzern Dreilinden (Sonntag)

Öffnungszeiten/Eintritt
- Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr
- Samstag/Sonntag: 10.00 bis 17.00 Uhr
- Eintritt: CHF 12.00

Wir freuen uns auf Sie!

viva luzern

Unsere öffentlichen Veranstaltungen.

Dreilinden

Dienstag, 5. November 2019
Lesung mit Philipp Flury
14.30 bis 15.30 Uhr im Aufenthaltsraum, 4. OG Haus Rigi. Lesung aus dem Buch «Whoopi, jetzt rede ich … über mein Leben und meinen Tod».

Mittwoch, 27. November 2019
Bildervortrag mit Daniel Studhalter
15.30 bis 16.30 Uhr im Aufenthaltsraum 4. OG Haus Rigi. Daniel Studhalter zeigt Bilder von seiner Reise in Ägypten.

Donnerstag, 28. November 2019
Musiknachmittag mit Simon Wunderlin
14.30 bis 15.30 Uhr im Restaurant vivatus Haus Pilatus. Simon Wunderlin spielt Schweizer Volksmusik auf der Marimba.

Eichhof

Freitag, 13. Dezember 2019
Weihnachtskonzert
14.30 bis 15.30 Uhr. Musikalische Unterhaltung mit dem Seniorenchor Luzern.

Freitag, 10. Januar 2020
Drehorgelspiel und Märchen
14.30 bis 15.30 Uhr. Unterhaltung mit Bernadette Marfurt.

Dienstag, 31. März 2020
Offenes Singen
14.30 bis 15.30 Uhr. Singen und Verweilen unter der Leitung von Mathias Inauen.

Mittwoch, 27. Mai 2020
Führung durch den Betrieb
14.00 bis 16.00 Uhr.

Rosenberg

Samstag, 30. November 2019
Stimmungsvoller Weihnachtsmarkt
10.00 bis 16.00 Uhr. Weihnachtsmarkt mit Adventskränzen, handgearbeiteten Produkten, Büchertisch, Glücksrad. Kulinarische Köstlichkeiten, umrahmt mit musikalischer Unterhaltung.

Montag, 9. März 2020
Führung durch den Betrieb
14.00 bis 16.00 Uhr.

Staffelnhof

Donnerstag/Freitag, 7. und 8. November 2019
«Solidarität und Begegnung»: Theater «Eimol New York» der Theatergesellschaft Littau-Reussbühl
Ab 20.00 Uhr im Saal Allegro. Eine Komödie von Vinzenz Steiner.

Dienstag, 31. Dezember 2019
Silvesterplauschnachmittag mit Prosit und musikalischer Unterhaltung mit der Kapelle Rustica.
14.00 bis 16.30 Uhr im Restaurant Aquarello. Gemeinsam heissen wir das neue Jahr willkommen.

Dienstag, 21. Januar 2020
Komödie «Herr Gottfried und Frau Stutz»
15.00 bis 16.15 Uhr im Saal Allegro. Die Seniorenbühne Luzern spielt die Komödie von Hans Gmür.

Donnerstag, 20. Februar 2020
Fasnachtsnachmittag
14.30 bis 16.30 Uhr im Restaurant Aquarello. Musikalische Unterhaltung mit Werner Betschart.

Wesemlin

Samstag, 23. November 2019
Weihnachtsmarkt
10.00 bis 17.00 Uhr. Ein bezaubernder Weihnachtsmarkt mit vielen Ständen.

Dienstag, 24. Dezember 2019
Weihnachtskonzert
15.00 bis 16.30 Uhr im Restaurant Venus. Der bekannte Tenor Patrick von Castelberg singt wunderschöne Weihnachtslieder.

Donnerstag, 6. Februar 2020
Führung durch den Betrieb
14.00 bis 16.00 Uhr.

Dienstag, 28. April 2020
Seniorenbühne Luzern
Von 15.00 bis 16.30 Uhr im Saal Abendstern. Die Seniorenbühne Luzern tritt mit dem Theaterstück «Bisch sicher?» auf.

Tribschen

Donnerstag, 30. April 2020
Führung durch den Betrieb
14.00 bis 16.00 Uhr.

Wohnen mit Dienstleistungen

Montag, 16. März 2020
Führung durch den «Rank»
14.00 bis 16.00 Uhr.

Erleben Sie Viva Luzern!

Das vollständige Programm finden Sie auf vivaluzern.ch/veranstaltungen

Wir freuen uns auf Sie!