

viva!

Das Magazin für Lebensfreude im Alter. | Oktober 2023.

Volkskrankheit
Demenz.

Das grosse Vergessen.

Leben.

Vergessen können
ist ein Geschenk.

Sterben.

Ein Plädoyer für
die «Letzte Hilfe».

Zeitzeugin.

Wenn Pralinen
vom Himmel fallen.

Diagnose Demenz.

Wir vergessen Sie nicht.

Liebe Leserinnen, liebe Leser

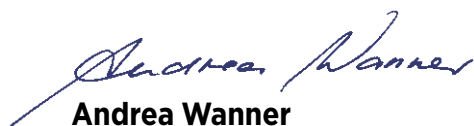
Sehr gut möglich, dass Sie in Ihrem Leben schon mit dem Thema Demenz konfrontiert waren. Vielleicht war oder ist Ihre Mutter, Ihr Schwiegervater betroffen? Oder womöglich kümmern Sie sich gerade jetzt um Ihre Frau, die je länger, je vergesslicher wird? Wie auch immer Ihre persönliche Situation aussehen mag: Sie sind nicht allein.

In der Schweiz leben etwa 153 000 demenzkranke Menschen. Und es werden immer mehr. Für uns ist das Grund genug, uns in dieser Ausgabe intensiv mit dieser Volkskrankheit zu befassen. Wir haben mit Angehörigen gesprochen, Ärzte und Pflegefachpersonen interviewt und sogar eine Polizistin befragt. Und natürlich ist das Thema auch im Alltag von Viva Luzern präsent. Im Fokus unseres Tuns und Handelns steht dabei immer die Würde und die Lebensqualität der Betroffenen.

Während das Erinnerungsvermögen bei der Demenz mit fortschreitendem Krankheitsverlauf nachlässt, wird Svitlana Kucherenko wohl noch lange nicht vergessen (können). Die junge Ukrainerin flüchtete im Frühjahr 2021 mit ihren Kindern in die Schweiz. Bei einem Praktikum bei Viva Luzern fand sie eine Aufgabe, eine Perspektive und ein kleines Stück Hoffnung.

Dass die Fähigkeit, bewusst vergessen zu können, auch ein Geschenk sein kann, darüber erzählen zwei Bewohnerinnen von Viva Luzern Dreilinden. Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre – und vergessen Sie nicht: Wir sind für Sie da.

Herzlich,



Andrea Wanner

Geschäftsführerin Viva Luzern

Wird!



Das grosse Vergessen.

In der Schweiz leben gegen 153 000 demenzkranke Menschen. Eine Krankheit, die oftmals schleichend kommt und sich auf ganz unterschiedliche Weise äussert. Belastende Momente und neue Herausforderungen, aber auch grosse Emotionen kommen auf alle Beteiligten zu. Wie können wir damit umgehen? Wo gibt es Unterstützung? Obwohl Demenz bis heute als unheilbar gilt, gibt es doch Gründe zur Zuversicht.



Leben.

Zwei Bewohnerinnen über ihr Erleben, Erfahren, Erinnern. Und ihren Umgang damit.



Sterben.

Tanja Kauer und die Konfrontation mit dem Sterben. Ein Plädoyer für «Letzte Hilfe».



Galerie.

Im Viva Luzern Rosenberg zeigt uns Inge Wildi ihre Lieblingsplätze und -dinge.



Zeitzeugin.

Rita Richard liebt die Bühne und das Leben. So fallen auch mal Pralinen vom Himmel.



Gesichter.

Über manches denkt Svitlana Kucherenko morgen nach. Aber wer weiss, was morgen ist?



Standpunkt.

Andrea Wanner spricht aus eigener Erfahrung: Das Leben ist auch mit Demenz lebenswert.

Impressum.

Herausgeberin Viva Luzern AG | Schützenstrasse 4 | 6003 Luzern | **Redaktion** Corina Beccarelli | **Redaktionelle Mitarbeit** Sonja Baumann | Yvonne Ineichen | Daniel Schriber | Diego Stocker | Andrea Wanner | **Artdirektion und Grafik** vonwartburg.ch
Fotos Dieter Seeger | Reto von Wartburg | **Korrektorat** korrigiert.ch | **Druck** Brunner Medien AG | **Auflage** 6000 Exemplare
Erscheinung Zweimal jährlich | **viva! abonnieren** Telefon 041 612 70 00 | kommunikation@vivaluzern.ch | www.vivaluzern.ch

Leben.

Vom Erinnern
und Vergessen.

Vergessen können ist ein Geschenk.

Was bedeutet es im Alter, sich erinnern zu können? Und wie geht man mit dem Vergessen um? Wir unterhalten uns mit zwei Bewohnerinnen. Über ihr Erleben, Erfahren, Erinnern. Und den Umgang damit. Beide meinen, bewusst vergessen und loslassen zu können, sei ein Geschenk.

**Ottilia Fornara (93),
Bewohnerin Viva Luzern Dreilinden.**

«Diese Swarovski-Katze schenkte mir meine Tochter, als ich wegen einer Blinddarmoperation im Spital lag», erinnert sich Ottilia Fornara. Behutsam stellt sie das Kristalltierchen zurück in die Vitrine zu all den anderen schmucken Kleinigkeiten. Die Vitrine birgt viele Erinnerungsstücke. Sie erzählen von Reisen in ferne Länder, von Einladungen bei lieben Menschen, von geselligen Runden an stilvoll gedeckten Tischen. Von einem langen und erfüllten Leben.

Schweres einfach loslassen.

Eines, das Ottilia Fornara seit letztem Jahr im Viva Luzern Dreilinden geniesst. Hierherzuziehen war ein ganz bewusster Entscheid. «Dafür muss man im Kopf bereit sein», erklärt Ottilia Fornara. «Eines Tages war der Moment da, in dem ich spürte, dass jetzt der Zeitpunkt gekommen ist. Mir behagt es hier. Ich muss nicht mehr kochen, mich nicht um den Haushalt kümmern, darf meine Wünsche anbringen und sie werden erfüllt – das Paradies.» Dass sie ausgewählte Möbelstücke und Fotos gezügelt habe, helfe, sich hier zu Hause zu

fühlen. Es sind Gegenstände, mit denen sie viele Geschichten verknüpft. Ottilia Fornara erinnert sich gerne. Und zwar an alles Erlebte. Natürlich habe sie auch fordernde Momente durchlebt, habe früh auf eigenen Beinen stehen müssen. Doch sie ging unbeirrt ihren Weg, stand für sich ein. «Manchmal muss man etwas die Ellbogen ausfahren und <gwehrig> sein im Leben», schmunzelt sie. Wenn etwas nicht funktioniert hat, suchte sie nach einer anderen Lösung. «Das Schwere über die Schulter werfen und loslassen lautet meine Devise. Ausserdem macht es stark, wenn man kämpfen lernt», ist Ottilia Fornara überzeugt.

Von ihrem beruflichen Weg zeugt eine Schachtel, in der zahlreiche Zeugnisse, Ausbildungsdokumente, gar ein Pressebericht über ihre Anstellung

“Erinnern ist schön. Doch das Leben muss man vorwärts leben.”

Ottilia Fornara, Bewohnerin Viva Luzern Dreilinden.

bei der VBL lagern. «Meine Tochter räumte meine Wohnung und brachte mir die Unterlagen mit den Worten, das sei eine wahre Wundertüte und ich müsse sie unbedingt zu mir nehmen.» Ihre Tochter ist die wichtigste Person in ihrem Leben.

Natürlich neben den Kindern ihres Ehemannes Primo, der im Jahr 2011 verstarb. «Es vergeht kein Zusammentreffen, an dem wir uns nicht an Primo erinnern und uns gegenseitig Geschichten erzählen.» Natürlich sei es traurig, dass er nicht mehr physisch an ihrer Seite sei. Doch sich an so viele schöne gemeinsame Jahre erinnern zu dürfen, sei ein Geschenk. «Und auf eine Art ist er noch immer hier bei mir. Ich unterhalte mich oft mit ihm.» Ja, Primo ist präsent in ihrem Leben, in ihrem Herzen und auf vielen Fotos, die in ihrem Zimmer stehen.

Gedanken formen das Leben.

Erinnerungen sind für Ottilia Fornara etwas Schönes: «Ich kann glücklich zurückschauen. Denn ich sehe auch, welchen Weg ich gegangen bin, welche Hürden ich gemeistert habe.» Über den Moment, an dem vielleicht einmal das Vergessen einsetzt, mag sie noch nicht nachdenken. Stand heute sei es eher so, dass sie sich an viel mehr erinnere als noch vor ein paar Jahren. Natürlich sei sie auch schon im Bad gestanden und habe im ersten Moment nicht mehr gewusst, was sie da eigentlich wollte. «Ich habe gegoogelt, mich informiert und gelesen, dass das auch jüngeren Menschen passiert. Danach konnte ich den Moment wieder beiseitelegen.» Es bringe nichts, sich in der Angst zu verlieren. Ottilia Fornara ist überzeugt, dass Gedanken das Leben formen. Weshalb sie ihr Denken lieber in eine positive Richtung lenkt. Während sie das sagt, wandert ihr Blick zu ihrer Armbanduhr.



Erinnerungsstücke des Herzens: Das Hochzeitsporzellan von Ottilia Fornara und ihrem Mann.





«Hier im Viva Luzern Dreilinden sind alle so lieb – ich fühle mich wunderbar aufgehoben.»

Speichern, was relevant ist.

Es ist bald Mittagszeit. Bevor wir uns verabschieden, will Ottilia Fornara mir noch die Terrasse zeigen und mit mir den Weitblick zum See, in die Berge teilen. Auf dem Pilatus war sie unzählige Male. Mit ihrem geliebten Primo. Während sie davon erzählt, breitet sich ein sanfter Ausdruck, mit viel Dankbarkeit verbunden, auf ihrem Gesicht aus. «Den Speisesaal müssen Sie auch noch sehen», sagt sie und weist mir den Weg. Welches Mittagsmenü sie sich für heute ausgesucht habe, will ich wissen. Daran könne sie sich jetzt gerade nicht erinnern. Das sei auch nicht wichtig, schmunzelt sie. «Ich speichere nur, was mir relevant erscheint. Nebensächliches lasse ich los. Ich will schliesslich nicht mit Ballast durch die Welt gehen.» Sagts und schreitet voran mit aufrechtem Gang.

Hermina Bürli, Bewohnerin Viva Luzern Dreilinden.

Das Erste, was auffällt, als Hermina Bürli mir die Tür zu ihrem Zimmer öffnet, sind ihr wacher Blick und der freundliche Ausdruck in ihrem Gesicht. Das Zweite? Die spektakuläre Aussicht auf den See und in die Berge. «Es sieht fast aus wie im Tessin. Für mich fühlt sich hier jeder Tag an wie Ferien», schwärmt Hermina Bürli. Sie wohnt im Viva Luzern Dreilinden und ist überzeugt, dass sie es besser nicht hätte treffen können. Luzern sei ihre Heimat, obwohl sie in Zell geboren und aufgewachsen sei, erzählt sie. Bereits stecken wir

mittendrin im Erinnern. Für einen kurzen Moment bloss. Und dann meint Hermina Bürli mit einem Lächeln: «Warum soll ich denn in Erinnerungen leben, wenn es hier und jetzt so prächtig ist?»

Vergessen ist Teil des Erlebens.

Eigentlich vergesse sie vieles und könne Fragen manchmal nicht unmittelbar beantworten. Doch wenn sie dann alleine sei, würden ihr die Antworten einfallen und innere Bilder mit einem Mal auftauchen. Ihr Gesicht strahlt Wachheit aus, während sie von ihren Erfahrungen spricht, aus ihrem Leben erzählt. Ein Gesicht, das viele Geschichten birgt: heitere, amüsante, verschmitzte und solche, die nachdenklich stimmen. Doch

“ Vergessen gehört zum Älterwerden dazu. Das macht mir keine Angst. ”

Hermina Bürli, Bewohnerin Viva Luzern Dreilinden.

Hermina Bürli hat einen Umgang damit gefunden: annehmen und akzeptieren, was ist. So handhabt sie es auch mit den Menschen, die ihr in ihrem langen Leben schon begegnet sind. «Menschen nehme ich, wie sie sind. Jeder hat seine Geschichte, und ich halte es für wichtig, jeden so zu akzeptieren, wie er ist», betont sie.



«Von meinem Lieblingsplätzchen im Park aus grüsse ich jeden, der vorbeiläuft.»

Mehr als eine Lücke im Gedächtnis.

Erinnern und Vergessen formen unsere Identität. Erinnerungen bewahren unsere Vergangenheit, während das Vergessen Platz für Neues schafft. Eine symbiotische Beziehung, die uns ermöglicht, uns in der Gegenwart zu entfalten und unser Denken weiterzuentwickeln.

Erinnern und Vergessen sind faszinierende Aspekte unseres menschlichen Daseins. Erinnerungen dienen als Fenster in die Vergangenheit, bewahren unsere Erlebnisse, Emotionen und Erkenntnisse. Doch das Vergessen spielt eine genauso wichtige Rolle. Es erlaubt uns, Unwichtiges auszusortieren und Raum für Neues zu schaffen. Es befreit und ermöglicht uns, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Ausserdem hilft es, das Denken weiterzuentwickeln. Vergessen ist kein Verlust, sondern eine Notwendigkeit. Die Wechselwirkung zwischen Erinnern und Vergessen formt unsere Identität und eröffnet uns die Möglichkeit, uns in der Gegenwart zu entfalten und weiterzuentwickeln.

Nach vorn blicken und im Moment leben.

Ihre Erzählungen sind lebhaft, bunt. Gelegentlich entfallen ihr beim Erzählen Worte. Dann behilft sie sich mit einer passenden Umschreibung und begegnet den Lücken mit Gelassenheit. «Das passiert ja nicht nur älteren Menschen», stellt sie schmunzelnd fest. Sie findet vergessen nicht schlimm. Im Gegenteil: Vergeben und Vergessen begleiten sie durch ihr Leben. «Ich kläre Dinge, wenn sie anstehen, und dann ist es erledigt. So lebe ich ohne Ballast und blicke nach vorn, lebe ganz im Moment», fügt sie entschieden hinzu. Auch deshalb fiel es ihr leicht, viele materielle Dinge zurückzulassen, als sie im Viva Luzern Dreilinden einzog. Natürlich besitzt sie Fotos vergangener Tage. Sie sieht sie sich jedoch nie an. Die Erinnerungen sind im Herzen gespeichert.

Dass mit dem Älterwerden eine gewisse Vergesslichkeit einhergeht, nimmt sie gelassen. «Das bereitet mir keine Sorgen. Ich nehme es, wie es kommt.» Wahrscheinlich trage auch das Wohlfühl zu dieser Gelassenheit bei. Denn Hermina Bürli ist zufrieden in ihrem aktuellen Zuhause. «Hier öffnete sich mir eine neue Welt. Alle Mitarbeitenden sind freundlich und hilfsbereit. Ich finde Menschen zum Reden, wenn mir danach ist. Ganz ehrlich: Ich hätte nie gedacht, dass ich im Alter an einem so schönen Ort sein darf. Das macht mich richtig glücklich.»

Yvonne Ineichen.

Sterben.

©SDEB, Bern, Dieter Seeger, Zürich



«Ich bin jeden Tag mit dem Sterben konfrontiert.»

Erste Hilfe? Ja klar! Letzte Hilfe? Tod und Sterbegleitung sind Themen, die in vielen Gesellschaften ein Tabu darstellen. Hier setzt der Kurs «Letzte Hilfe» an, den Tanja Kauer von Viva Luzern mitleitet.

Es gibt verschiedene Gründe, warum der Tod tabuisiert wird. Seien es die Angst vor dem Tod als letztes grosses Rätsel des Lebens, kulturelle und religiöse Hintergründe, natürliche Abwehrmechanismen zu schweren Themen oder die Gesellschaft, die von Jugendlichkeit, Gesundheit und Erfolg geprägt ist. «Dass man nicht darüber reden oder nachdenken will, kann darüber hinaus auch mit den vielfältigen medizinischen Möglichkeiten zu tun haben, ein Leben zu retten oder zu verlängern. Es werden inzwischen viel mehr Therapiemöglichkeiten angeboten als früher», so Tanja Kauer (26), stellvertretende Leiterin der spezialisierten Palliative Care von Viva Luzern. «Der Fokus wird heute mehr auf

lebensrettende oder -verlängernde Massnahmen gelegt. Auch wenn diese eine starke Beeinträchtigung der Lebensqualität zur Folge haben können. Dem Tod wird kaum mehr Platz eingeräumt», führt sie aus.

Die Vorausplanung ist zentral.

Für Tanja Kauer sind Sterben und Tod seit jeher ein natürliches Thema. Dass sie in ihrem Alter eine Patientenverfügung ausgefüllt hat, ist für sie selbstverständlich. Sie will verhindern, dass ihre Angehörigen eine Entscheidung für sie treffen müssen, sollte sie einmal nicht mehr selber sprechen, trinken und essen können oder schwer pflegebedürftig sein.

Die Sensibilisierung zum Thema Sterben sowie das Ausfüllen des Vorsorgeauftrags und der Patientenverfügung sind wichtig, um den Stress in Notfallsituationen mindern zu können. Deshalb hat sich Tanja Kauer entschieden, sich zur Kursleiterin des Letzte-Hilfe-Kurses ausbilden zu lassen. Ihre Motivation: «Ich möchte, dass die Menschen im Umgang mit Palliative Care, Sterben, Tod und Abschiednehmen mutiger werden und sich mit

“ **Dem Tod wird kaum mehr Platz eingeräumt.** ”

Tanja Kauer, stv. Leiterin der Abteilung spezialisierte Palliative Care und Kursleiterin Letzte Hilfe.

dem Thema auseinandersetzen. Wir brauchen mutige Leute. Wenn mehr Menschen den Kurs besuchen, kann vieles einfacher werden: Man kann zum Beispiel dem schwer kranken Nachbarn beistehen und dessen Partnerin ein paar Stunden entlasten.»

Rituale zur Entspannung.

Gemeinsam mit der Sozialdiakonin i. A. Katharina Metz führte sie bereits zwei Mal durch den eintägigen Kurs. Mit viel Feingefühl wurden die Teilnehmenden mit dem Thema Tod und Sterben konfrontiert. Dabei geht es nicht um eine umfassende fachliche Wissensvermittlung, sondern um einfache Handgriffe für schwierige Situationen. Dazu gehören zum Beispiel die Mund-, Lippen- und Nasenpflege von im Sterben liegenden Menschen. Oder gezielte Atemtechniken sowie spezielle Sitzpositionen, die beruhigend wirken oder das Atmen erleichtern. Auch Rituale wie Beten, Singen oder das gemeinsame Aufschreiben von Gedanken und Ängsten sowie Informationen zur Aromapflege mit Zimt, Pfefferminz, Jasmin und Lavendel sind Kursinhalte. «Welche Massnahme man wann anwendet, hängt von den Bedürfnissen der Menschen ab», erklärt Tanja Kauer.

Wertschätzung für die Angehörigen.

Die Angehörigen spielen eine zentrale Rolle bei der Begleitung sterbender Menschen. Sie kennen die Patientinnen und Patienten am besten und geben dem Pflegepersonal wertvolle Einblicke in das bisherige Leben. Oft haben sie einander vor Jahren versprochen, bis zum Schluss füreinander da zu sein. Dabei waren sie sich nicht bewusst, wie vielschichtig und anspruchsvoll die Pflege von Angehörigen ist. «Funktionierende Angehörige» beobachtet Tanja Kauer oft. «Selbstlos organisieren sie alles, bis sie selbst an ihre Grenzen stossen. Sie verdienen und brauchen viel Wertschätzung für das, was sie für die Betroffenen geleistet haben.»

Letzte Hilfe – informativ und praxisbezogen.

Franziska Camenzind (58) nahm am Kurs bei Tanja Kauer teil. Angesprochen haben sie das niederschwellige Angebot, dass keine Vorbereitung oder Vorkenntnisse nötig waren, die Kursdauer sowie der ansprechende Titel «Letzte Hilfe».

Wie haben Sie sich zu Beginn des Kurses gefühlt?

Die Stimmung war eher von Neugier als von Hemmungen geprägt. Die Teilnehmenden beschrieben einleitend ihre Motivation für den Kursbesuch. Das fand ich sehr interessant, wie andere über den Tod denken.

Was nehmen Sie aus dem Kurs mit?

Neue Rituale, die über die religiösen hinausgehen, bleiben mir positiv in Erinnerung: Man kann sie zusammen mit der sterbenden Person entwickeln, wenn man realisiert, was ihr gefällt und was sie sich wünscht. Es ist eine Begegnung von Mensch zu Mensch. Die Kursleiterinnen haben uns verschiedene Hinweise gegeben, dass zum Beispiel gedämpftes Licht, ein Farbenspiel oder leichte Musik von vielen als wohltuend erlebt wird. Was mir speziell geblieben ist: dass man die eigene Hand unter die Hand der sterbenden Person legt. So kann sie ihre Hand wegziehen und fühlt sich in ihren Bedürfnissen respektiert.

Was geben Sie Menschen mit, die sich überlegen, den Kurs zu besuchen?

Anmelden, wenn Interesse da ist! Es ist ein informativer, kostenloser Kurs mit Kollekte. Die Kursleiterinnen gestalteten den Kurstag sehr angenehm, vermittelten viel Kompetenz und pflegten einen wohlwollenden Umgang mit den Teilnehmenden.



Franziska Camenzind.
Teilnehmerin des Kurses
«Letzte Hilfe».

Sterben.



Die Komplexität von Sterbebegleitung.

Die Palliative Care betreut Menschen ganzheitlich unter Berücksichtigung der körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Dimension. Dazu kommen komplexe Fragen wie die Bedeutung und Aufrechterhaltung von Lebensqualität. Das alles ist Teil des Kurses. «Im Letzte-Hilfe-Kurs geben wir seitens Seelsorge und Pflege den Teilnehmenden wertvolles Handwerk mit und ermutigen sie, selber aktiv zu werden und so der Hilflosigkeit bei der Begleitung schwer kranker Menschen entgegenzuwirken. Ähnlich wie im Erste-Hilfe-Kurs: Einen Notfall erkennen, Nr. 144 anrufen und mit lebensrettenden Massnahmen beginnen.»

“ Wir brauchen mutige Leute. ”

Tanja Kauer, stv. Leiterin der Abteilung spezialisierte Palliative Care und Kursleiterin Letzte Hilfe.

Enttabuisierung des Tods.

Es ist wichtig zu erkennen, dass der Umgang mit dem Thema Sterben individuell ist und von kulturellen, religiösen und persönlichen Faktoren beeinflusst wird. Dennoch kann eine offene und respektvolle Kommunikation über Sterben und Tod dazu beitragen, dass Ängste gemildert, Vor-

urteile abgebaut und eine bessere Unterstützung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen ermöglicht wird. Es ist ein Schritt, der dazu beitragen kann, das Tabu zu durchbrechen und das Thema Sterben in unserer Gesellschaft angemessener anzugehen.

Sonja Baumann.

Letzte-Hilfe-Kurs.

Erfahrene Fachpersonen aus unterschiedlichen Bereichen der Palliative Care und der Seelsorge vermitteln im vier- bis sechsstündigen Kurs Grundwissen zu Sterbebegleitung und unterstützenden Angeboten.

Der Kurs beinhaltet vier Themenschwerpunkte.

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen

Detaillierte Kursinformationen
unter reflu.ch/letztehilfe



Nüsse.

Nüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren und B-Vitaminen. Diese sind wichtig für die Signalübermittlung zwischen den einzelnen Nervenzellen. Vor allem Walnüsse gelten als wahrer Brainfood.



Wasser.

Nichts braucht unser Gehirn so sehr wie Wasser. Reicht die Flüssigkeit nicht aus, schrumpfen die Gehirnzellen und funktionieren nicht mehr richtig. Das Gehirn kann dann nicht mehr gut denken.



Fisch.

Fisch liefert reichlich Omega-3-Fettsäuren. Diese wirken entzündungshemmend und halten die Wände unserer Zellen geschmeidig. Davon profitieren auch unsere grauen Zellen.

Nahrung fürs Gehirn.

Mit gesunder Ernährung können wir unser Gehirn unterstützen. Wir liefern eine kleine Auswahl an Brainfood.



Beeren.

Zum Brainfood werden auch Obstsorten wie Beeren gezählt, die reich an sogenannten Antioxidantien sind. Diese Stoffe schützen unsere grauen Zellen zum Beispiel vor Stress.



Eier und Co.

Für den internen Informationsaustausch benötigt unser Gehirn auch reichlich Aminosäuren. Die bekommt es aus Eiweiss, zum Beispiel aus Eiern oder Quark, aber auch aus pflanzlichen Eiweissquellen.



Mediterrane Küche.

Ungesunde Nahrungsmittel können Durchblutungsstörungen im Gehirn fördern. Deshalb sollte man möglichst frühzeitig auf eine gefässgesunde Ernährung – wie beispielsweise in der mediterranen Küche – achten.

Volkskrankheit
Demenz.

Das grosse Vergessen – und wie wir damit umgehen können.

Die Krankheit kommt oftmals schleichend und äussert sich auf ganz unterschiedliche Weise. In der Schweiz leben schätzungsweise gegen 153 000 demenzkranke Menschen – Tendenz stark zunehmend. Obwohl die Demenz bis heute weder gestoppt noch geheilt werden kann, gibt es für Betroffene und deren Angehörige Gründe zur Zuversicht.

Vielleicht ist es Ihnen auch schon passiert: Obwohl Sie sich anstrengen, will Ihnen partout nicht mehr einfallen, was Sie am Vortag zu Mittag gegessen haben. Oder haben Sie womöglich kürzlich Ihren Wohnungsschlüssel oder Ihre Brille verlegt – mal wieder? Nun, seien Sie beruhigt: Solche Vorkommnisse sind ganz normal und noch kein Grund zur Sorge. «Das kann passieren, wenn wir gestresst sind oder einfach mal einen schlechteren Tag haben», erklärt Andreas Studer, Heimarzt von Viva Luzern. Problematischer wird es, wenn sich solche Verhaltensweisen häufen, immer wieder vorkommen – und irgendwann sogar den Alltag prägen. Wenn Sie also ständig Dinge verlegen

oder Ihnen eigentlich geläufige Namen entfallen. Wenn Sie Mühe haben, die richtigen Worte zu finden – oder wenn Sie sich plötzlich in einer eigentlich vertrauten Umgebung nicht mehr zurechtfinden. «Das alles sind klare Anzeichen einer möglichen Demenz», sagt Andreas Studer.

Bis 2050 doppelt so viele Erkrankte.

Bei Demenz handelt es sich um den Oberbegriff für verschiedene Hirnerkrankungen, die einen geistigen Abbau zur Folge haben. Alzheimer ist die mit Abstand am weitesten verbreitete Form, sie betrifft mehr als die Hälfte aller Erkrankten. Es gibt aber auch andere Diagnosen wie zum Beispiel



die vaskuläre Demenz. Bei dieser Variante kommt es häufig zu Lähmungen, Taubheitsgefühlen oder Gangstörungen, was bei der Alzheimerkrankheit nicht der Fall ist. Aktuell leben in der Schweiz gegen 153 000 Menschen mit Demenz – zwei Drittel davon sind Frauen. Und die Zahlen steigen stark: «Bis 2050 werden in der Schweiz voraussichtlich über 300 000 Menschen an Demenz erkranken – sofern bis dahin keine wirksame Behandlung gefunden wird», sagt Andreas Studer. Der Grund für die Zunahme ist einleuchtend: Weil aufgrund der demografischen Entwicklung in Zukunft immer mehr alte Menschen bei uns leben werden, wird sich dies auch auf die Zahl der Demenzerkrankten auswirken. Denn: «Der grösste Risikofaktor ist und bleibt das Alter», erklärt Andreas Studer.

Körperliche Faktoren sind entscheidend.

Obwohl bis heute noch kein Heilmittel gegen die Alzheimerkrankheit existiert, gibt es durchaus Gründe zur Zuversicht: Zwar wird es in Zukunft mehr Demenzfälle geben – prozentual zur Bevölkerung gehen die Krankheitsfälle jedoch schon seit Jahren zurück. Der Hauptgrund: «Die Leute leben heute gesünder als noch vor 20 oder 30 Jahren.» Regelmässige Bewegung, eine gesunde Ernährung, Kontrolle von Blutdruck und Blutzucker, weniger Alkohol, Rauchstopp – all diese

Faktoren beeinflussen den Alterungsprozess positiv. «Gedächtnistraining und geistige Fitness sind wichtig, noch entscheidender sind aber die kör-

“ **Eine Demenz betrifft nicht nur die erkrankte Person, sondern immer auch deren Umfeld.** ”

Dr. med. Andreas Studer, Heimarzt Viva Luzern.

perlichen Faktoren», betont Studer. Die Präventionsmassnahmen sind die gleichen wie jene für das Herz-Kreislauf-System. Oder einfach formuliert: «Alles, was fürs Herz gut ist, ist auch gut fürs Hirn.» Damit hat es jede und jeder in der Hand, sein persönliches Demenzrisiko zu reduzieren.

Eine weitere positive Nachricht: Forschung und Medizin machen im Bereich der Alzheimerkrankheit grosse Fortschritte. «Zwar gibt es bis heute kein Heilmittel, doch die Chancen stehen gut, dass sich dies in den kommenden Jahren ändern wird», betont Andreas Studer. Schon heute wird Alzheimer mit Medikamenten behandelt. «Diese können den Verlauf der Krankheit zwar nicht verändern, aber zumindest verzögern.» Neuere Therapiefor-

men würden diesbezüglich immer weitere Fortschritte erzielen. «Da es sich bei der Demenz um eine weltweite Volkskrankheit mit vielen Millionen Betroffenen handelt, wird rund um den Globus intensiv daran geforscht.»

Der Hausarzt als erste Anlaufstelle.

Was aber sollte man tun, wenn man bei sich selber oder bei einer nahestehenden Person den Verdacht auf eine demenzielle Erkrankung hat? «Vor allem bei älteren Leuten sollte der Weg immer über den Hausarzt führen», rät Andreas Studer. Besteht der Verdacht auf eine Demenz, führt der Hausarzt diverse körperliche, kognitive und laborchemische Untersuchungen durch. «In der Regel reicht dies, um eine Diagnose zu stellen und eine Behandlung einzuleiten.» Bei jüngeren Personen oder je nach den Bedürfnissen der betroffenen Person könne es Sinn machen, an einer Memory

Clinic weitere Untersuchungen durchführen zu lassen, so Studer. «Neben dem Gedächtnis werden dort auch die Sprachfähigkeiten, das räumliche und visuelle Vorstellungsvermögen, strategisches Denkvermögen und weitere Aspekte beurteilt und Bildgebungen des Hirns durchgeführt.»

Eine weitere Frage, die sich viele Betroffene und deren Angehörige stellen dürften: Wie lange kann ich im Falle einer Demenz noch zu Hause bleiben? «Eine eindeutige Antwort auf diese Frage gibt es leider nicht», sagt Andreas Studer. «Dies, weil sich die Krankheit bei jeder Person ganz anders präsentieren kann.» Heisst: Während manche Betroffenen trotz demenzieller Erkrankung noch einige Jahre zu Hause bleiben können – allenfalls mit punktuellen Unterstützungsangeboten –, kann bei andern der Eintritt ins Alterszentrum schon sehr früh zum Thema werden. «Dies insbesondere auch dann, wenn die Betreuung zu Hause für die Angehörigen zur Belastung wird.» Der Umzug in ein demenzgerechtes Alterszentrum sei für viele Betroffene eine sinnvolle Lösung.

Ein proaktiver Umgang lohnt sich.

Denn klar ist: Eine demenzielle Erkrankung belastet nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch deren Umfeld. «Eine Demenz betrifft immer mindestens zwei oder mehr Personen», betont Andreas Studer. «Wichtig ist, dass sich die nahestehenden Menschen stets bewusst sind, dass die betroffene Person nicht bewusst oder gar aus bösem Willen heraus handelt.» Wer den Verdacht hegt, dass eine nahestehende Person unter einer demenziellen Krankheit leidet, sollte möglichst proaktiv damit umgehen. «Tauschen Sie sich mit Fachpersonen, anderen Angehörigen und Freunden aus», rät Andreas Studer. «Informieren Sie sich über Therapiemöglichkeiten und Unterstützungsangebote und begleiten Sie Ihren Angehörigen oder Ihre Angehörige zum Hausarzt.» Für den Heimarzt von Viva Luzern ist klar: «Je früher und intensiver wir uns mit der Krankheit auseinandersetzen, desto besser stehen die Behandlungschancen.»

Daniel Schriber.

Verdacht auf Demenz? Das sind Warnsignale.

Vergesslichkeit ist zwar eines der bekanntesten Anzeichen von Alzheimer, tritt jedoch nicht als einziges Symptom auf. Zu den möglichen Anzeichen von Demenz gehören:

Gedächtnisstörungen: Die Person verpasst Termine, vergisst Namen und Informationen sowie wichtige persönliche Ereignisse.

Mühe mit der Sprache: Der Person fällt öfters das passende Wort nicht mehr ein. Sie versucht das Wort zu umschreiben, beendet Sätze nicht oder weicht Gesprächen aus.

Orientierungsschwierigkeiten: Der Person fällt es zunehmend schwer, den Weg zu einem bekannten Ort zu finden. Auch die zeitliche Orientierung kann betroffen sein.

Schwierigkeiten bei Routinearbeiten: Die Person hat Mühe, alltägliche Aufgaben zu erledigen, beispielsweise Zahlungen zu machen oder Einkäufe zu planen.

Ungewohntes Verhalten: Manchmal werden Betroffene plötzlich misstrauisch, ängstlich, apathisch oder reizbar, was dazu führen kann, dass sich die Person sozial zurückzieht.

Quelle: Alzheimer Schweiz, alzheimer-schweiz.ch



Dr. med. Andreas Studer.
Heimarzt Viva Luzern.

Der rote Faden.

Die Stiftung Der rote Faden bietet kostenlose Beratung von Angehörigen und Betreuenden von Menschen mit Demenz. Zu den Unterstützungsangeboten gehört eine Tagesbetreuung für demenzerkrankte Menschen. Zudem führt die Organisation regelmässig Weiterbildungen zum Thema Demenz durch – dies in Form von Referaten, Seminaren und Schulungen.

041 240 70 44 | info@derrotefaden.ch | www.derrotefaden.ch

Viva Luzern: Spezialisierte Betreuung und Pflege Demenz.

Einen an Demenz erkrankten Menschen zu Hause zu pflegen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Zur Entlastung der Angehörigen und für eine umfassende Betreuung und Begleitung bieten wir bei Viva Luzern ein spezialisiertes Angebot für Menschen mit Demenz.

041 612 70 00 | info@vivaluzern.ch | www.vivaluzern.ch

Memory Clinic Zentralschweiz.

Die Memory Clinic Zentralschweiz ist spezialisiert auf Abklärungen von Gedächtnisstörungen und anderen Einbussen des geistigen Leistungsvermögens, insbesondere im höheren Lebensalter. Der Schwerpunkt liegt in der Demenzabklärung. Im Zentrum steht das Gespräch mit den Betroffenen und ihren Angehörigen über Beschwerden und Symptome.

058 856 46 50
memory.clinic@lups.ch
www.lups.ch/erwachsenen-psychiatrie/alter/memory-clinic-zentralschweiz

Hier finden Sie Unterstützung.

Entlastungsangebote, Selbsthilfegruppen, Alltagstipps: Wer Rat und Hilfe zum Thema Demenz sucht, findet in Luzern zahlreiche Unterstützungsangebote.

Infostelle Demenz.

Demenz löst viele Fragen aus. Die spezialisierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Infostelle Demenz informieren, beraten und unterstützen Angehörige und andere wichtige Bezugspersonen von Menschen mit Demenz. Die Infostelle Demenz wird von der Organisation Alzheimer Luzern sowie von Pro Senectute Kanton Luzern getragen und koordiniert.

041 210 82 82 | infostelle@alz.ch
www.alzheimer-schweiz.ch/luzern

Schweizerisches Rotes Kreuz.

Der Entlastungsdienst Demenz des Schweizerischen Roten Kreuzes Kanton Luzern unterstützt demenzerkrankte Personen und deren Angehörige für eine abgesprochene Zeitdauer bei der Pflege und der Betreuung. Auch Beratungs- und Informationsdienstleistungen gehören zum Angebot des SRK Luzern.

041 418 74 74 | info@srk-luzern.ch | www.srk-luzern.ch

Spitex Stadt Luzern.

Bis zu 1000 Klientinnen und Klienten pro Monat betreut die Spitex Stadt Luzern – und das rund um die Uhr. Dadurch können auch Menschen im hohen Alter und trotz gesundheitlicher Einschränkungen ein selbstbestimmtes Leben in der vertrauten Umgebung führen. Zum Angebot der Spitex Stadt Luzern gehören auch Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz.

041 429 30 70 | info@spitex-luzern.ch | www.spitex-luzern.ch



Hier zählt nur der Moment.

Jeden Donnerstagnachmittag besucht Marion Steiger ihre Grossmutter Heidi Steiger im Wohnbereich für Menschen mit Demenz im Viva Luzern Eichhof. Trotz belastenden Momenten und vielen Herausforderungen versucht die Enkelin, der Krankheit mit Offenheit, Positivität und einer gewissen Leichtigkeit zu begegnen. Genau auf dieses Rezept setzen auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Viva Luzern.

Marion Steiger erinnert sich noch gut, wie es bei ihrem Grosi angefangen hat. «Die Demenz kam schleichend», sagt sie, während sie im Garten vom Viva Luzern Eichhof sitzt, ein Glas Wasser vor sich. «Begonnen hat es mit Wortfindungsschwierigkeiten, zunehmender Vergesslichkeit und speziellen Wahrnehmungen, die nur für meine Grossmutter sichtbar waren.» Als dann Heidi Steigers langjähriger Lebenspartner schwer erkrankte und einige Monate später verstarb, war eine dauerhafte Betreuung zu Hause nicht mehr möglich. Im Februar

2019 zog Heidi Steiger ins Alterszentrum Viva Luzern Staffelnhof. «Obwohl die Demenz voranschritt, war sie zum damaligen Zeitpunkt körperlich noch agil und relativ selbstständig», berichtet ihre Enkelin. Ende 2022 änderte sich das: Nach einem Sturz war Heidi Steiger fortan auf einen Rollstuhl angewiesen. «Zudem schritt die Demenz immer weiter voran.» Im Mai 2023 meldete sich die Familie schliesslich für ein Zimmer auf dem Wohnbereich für Menschen mit Demenz im Viva Luzern Eichhof; kurz danach erfolgte der Umzug.

Wer sich mit Marion Steiger unterhält, der spürt, dass sie sich intensiv mit dem Thema Demenz befasst hat. «Schon mein Stiefvater litt unter der Krankheit», erklärt die 47-Jährige. Sie verschlang Bücher, besuchte Workshops und trat einer Selbsthilfegruppe bei. Und genau deshalb weiss sie auch, dass die Krankheit ganz unterschiedliche Auswüchse annehmen kann – dass sie sich also zum Beispiel auch auf das Verhalten der Betroffenen auswirkt. So auch bei ihrer Grossmutter: «Im Verlauf der Demenz entwickelte sie eine gewisse Eigenwilligkeit und gelegentlich eine etwas aufbrausende Art.» So könne sie auch mal auf den Tisch hauen, wenn sie etwas partout nicht will. Auch mag Heidi Steiger keinen grossen Trubel mehr. «Früher war sie sehr gerne unter Leuten, heute kann ihr das schnell zu viel werden.»

Herausfordernde Stimmungsschwankungen.

Laut Marion Steiger stellen insbesondere die häufig auftretenden Stimmungsschwankungen ihrer Grossmutter die Angehörigen vor Herausforderungen. «Hochs und Tiefs können sich innerhalb kürzester Zeit abwechseln. Das immer abzufangen, ist nicht einfach – es gehört aber nun mal dazu.» Was im Gespräch mit Marion Steiger aber auch klar wird: Ihre wöchentlichen Besuche im Eichhof möchte sie nicht missen – im Gegenteil. «Wir versuchen, meiner Grossmutter so viel Zeit wie möglich zu schenken, und passen unseren Lebensrhythmus ihrer Krankheit an.» Wir – das

sind in diesem Fall in erster Linie Marion Steiger, ihre Mutter und ihre Tante. Die Enkelin hat sich seit dem Umzug ins Alterszentrum im Februar 2019

“ Wir versuchen, meiner Grossmutter so viel Zeit wie möglich zu schenken, und passen unseren Lebensrhythmus ihrer Krankheit an. ”

Marion Steiger, Enkelin von Heidi Steiger.

fix den Donnerstagnachmittag für Besuche bei ihrer Grossmutter reserviert. Ihr 100-Prozent-Arbeitspensum in anspruchsvoller Funktion hat sie sich in viereinhalb Wochentage aufgeteilt.

Die Grossmutter bestimmt das Tempo.

Obwohl die Begleitung einer Angehörigen mit Demenz zweifellos mit Belastungen verbunden ist, strahlt Marion Steiger grosse Zuversicht und Positivität aus. «Ich versuche die Krankheit zu akzeptieren, das Beste daraus zu machen und meiner Grossmutter Freude zu bereiten.» Trotz aller Tragik legt sie Wert darauf, der Krankheit offen und mit einer gewissen Leichtigkeit zu begegnen. «Ich habe gelernt, die kostbare gemeinsame Zeit zu geniessen und voll im Moment zu leben.» Heisst: Wenn Marion Steiger zu Besuch bei ihrem 92-jährigen Grosi ist, bleiben alle Sorgen des



Elisabeth Lustenberger und Nadja Arnold lachen viel gemeinsam.
«Was bis zum Schluss bleibt, sind die Emotionen», so Nadja Arnold.



Alltags draussen. Marion Steiger ist stets darum bemüht, ihre Besuche im Eichhof so fröhlich wie möglich zu gestalten – sie betont aber: «Meine Grossmutter bestimmt das Tempo. Sie gibt vor, was möglich ist und was nicht.» Fast immer auf

wenn ihre Grossmutter wieder einmal von ihrer Enkelin erzählt, die in Tat und Wahrheit gerade vor ihr sitzt. «Ich stelle mich dann vor – und dann kugeln wir uns vor Lachen.»

Kein Beruf, sondern eine Berufung.

Marion Steiger ist beruhigt, dass ihre Grossmutter im von Regina Kreienbühl geleiteten Wohnbereich für Menschen mit Demenz kompetente und empathische Betreuung erfahren darf. «Dank genügend pflegenden Händen und liebevoller Betreuung sowie einem meist fröhlichen Umfeld blüht meine Grossmutter förmlich auf.» Dieses Kompliment dürfte auch Nadja Arnold gerne hören. Die 42-Jährige ist seit Oktober 2022 als stellvertretende Leiterin der spezialisierten Demenzabteilung tätig. Für sie ist der Job kein normaler Beruf, sondern eine Berufung. «Ich stand mit 17 Jahren zum ersten Mal in einem Alterszentrum und wusste sofort: Das ist es.» Daran habe sich bis heute nichts geändert.

Was sie an ihrer Arbeit besonders reizt, ist das Spontane. «In unserem Job braucht es viel Flexibilität, Kreativität und Ideenreichtum.» So gebe es zum Beispiel immer wieder Bewohnende, die

“ Wir treten den Bewohnenden ruhig, geerdet und wohlwollend gegenüber. ”

Nadja Arnold, stellvertretende Leiterin Wohnbereich für Menschen mit Demenz Viva Luzern Eichhof.

dem Programm steht ein Spaziergang draussen im Park. «Mir ist es wichtig, mit meinem Grosi an die frische Luft und ins Grüne gehen zu können.» Gemeinsam geht's vorbei an den Hühnern, den Ziegen, den Wellensittichen. Dann suchen sich die beiden jeweils ein ruhiges Plätzchen im Schatten, essen mitgebrachte Früchte oder eine Glace und erfreuen sich an Blümchen und anderen kleinen Wundern der Natur. Grossen Wert legt Marion Steiger auch darauf, nicht den Humor zu verlieren. Zu lustigen Momenten kommt es beispielsweise,

sich abends ungern umziehen, da sie aufgrund der Müdigkeit einfache Handlungsabläufe nicht verstehen können. Was dann passieren kann, erklärt Nadja Arnold: «Stellen Sie sich vor, Sie sitzen gemütlich in Ihrer Stube – und auf einmal kommt jemand rein und sagt Ihnen, dass Sie sich

“ Das Gedächtnis wird dement, die Seele nicht. ”

Nadja Arnold, stellvertretende Leiterin Wohnbereich für Menschen mit Demenz Viva Luzern Eichhof.

jetzt umziehen sollen. Sie würden wohl auch eher verhalten oder sogar ablehnend reagieren.» Die Lösung: «Wir haben 24-Stunden-Kleider eingeführt.» Morgens sind die Bewohnenden ausgezogen. Dann werden die neuen Kleider angezogen, die sie bis am darauffolgenden Tag tragen. «So ersparen wir ihnen den Stress am Abend – und alle sind entspannter.» Das Beispiel zeigt: Im Vordergrund stehen stets die Bedürfnisse der bis zu zwölf Bewohnenden. «Wir bieten ihnen so viel Lebensqualität wie möglich», betont Nadja Arnold. Dazu gehört auch, dass sich die Menschen mit Demenz innerhalb ihres Wohnbereichs gänzlich frei bewegen. «Manche gehen dann von Zimmer zu Zimmer», erzählt Arnold. So kann es schon mal vorkommen, dass sich in einem Zimmer plötzlich Fotoalben oder andere Gegenstände befinden, die eigentlich in ein anderes Zimmer gehören. «Wir instruieren die Angehörigen deshalb, keinerlei Wertgegenstände hier zu lassen.»

Es zählt einzig das Hier und Jetzt.

Das geschilderte Beispiel zeigt, weshalb es überhaupt einen Wohnbereich für Menschen mit Demenz braucht. Denn natürlich: In den anderen Wohnbereichen könnten solche Ausflüge in fremde Zimmer schnell zu Irritationen oder Ärger führen. Ein weiteres Thema sind aggressive Reaktionen, die in der Demenzabteilung unvermittelt auftreten können. «Auch diesbezüglich sind wir speziell geschult», betont Arnold. Entscheidend sei stets, wie die Mitarbeitenden auf die Bewohnenden zugehen und mit ihnen interagieren. «Es macht einen Unterschied, ob ich jemandem sage, dass ich ihm oder ihr die Bettdecke «wegnehme», oder ob ich sage, dass ich sie «zur Seite lege.» Auch auf die nonverbale Kommunikation wird grossen Wert gelegt: «Wir treten den Bewohnenden ruhig, geerdet und wohlwollend gegenüber.»

Positive Erinnerungskultur fördern.

Obwohl im Wohnbereich für Menschen mit Demenz also vieles etwas anders ist als in anderen

Wohnbereichen, gibt es durchaus auch Gemeinsamkeiten. Auch hier, im Wohnbereich 1 West des Alterszentrums, finden regelmässige Aktivitäten statt. Zum Angebot gehören zum Beispiel begleitetes Malen, Musizieren, Singen, Spazieren und Bewegungstraining. Erst neulich organisierte Nadja Arnold zudem einen alten Kinderwagen mit einer Babypuppe. «Viele Bewohnerinnen fahren nun regelmässig durch den Wohnbereich und «schätzeln» die Puppe.» Mit solchen Angeboten wird bewusst eine positive Erinnerungskultur gefördert. Und das aus gutem Grund: «Wir wissen heute, dass das Fortschreiten einer Demenzerkrankung ähnlich einer umgekehrten Kindheitsentwicklung erfolgt», erklärt Nadja Arnold. Was man zuletzt gelernt hat, verliert man zuerst – Emotionen wie Freude, Angst, Stress oder Glück bleiben jedoch bis zuletzt erhalten. Nadja Arnold ist überzeugt: «Das Gedächtnis wird dement, die Seele nicht.» Umso entscheidender sei es, dass die Pflegefachpersonen mit Empathie und Sensibilität ans Werk gehen. Dass sie dies auf dem Wohnbereich für Menschen mit Demenz im Viva Luzern Eichhof tun, daran besteht nach unserem Besuch vor Ort kein Zweifel.

Daniel Schriber.

Spezialisierte Demenzpflege bei Viva Luzern.

Demenziell veränderte Menschen benötigen aufgrund ihrer Erkrankung eine spezifische Pflege sowie Hilfe und Entlastung in den meisten Lebensbereichen.

Viva Luzern bietet an den Standorten Dreilinden, Eichhof, Staffelnhof und Wesemlin ein spezialisiertes Angebot für demenziell erkrankte Menschen, das sich nach deren Bedürfnissen, Vorlieben und Fähigkeiten richtet. Das Fachpersonal stützt sich dabei auf anerkannte personenzentrierte Demenzkonzepte. Die Würde sowie das Wohlbefinden der Bewohnenden stehen im Zentrum der täglichen Arbeit.

Kontakt und weitere Infos:

Beratung Wohnen im Alter,
Tel. 041 612 70 40, info@vivaluzern.ch

«Bei diesen Einsätzen nehme ich mir alle Zeit der Welt.»

Wenn Menschen mit Demenz unterwegs sind, kann es vorkommen, dass sie die Orientierung verlieren. Das führt nicht selten zu einem Polizeieinsatz. Einsatzgruppenchefin Ines Roth (37) verrät im Interview, wie die Luzerner Polizei mit solchen Situationen umgeht – und weshalb die Begegnungen mit dementen Personen oftmals zu den schönsten Einsätzen gehören.

Ines Roth, welche Erfahrungen haben Sie als Polizistin bei der Suche nach demenzerkrankten Personen gemacht?

Solche Einsätze kommen immer wieder vor und lassen sich grob in zwei Kategorien unterscheiden: Im ersten Fall meldet uns eine Institution oder ein Familienmitglied, dass eine an Demenz erkrankte Person verschwunden ist. In der zweiten Variante greifen wir irgendwo im öffentlichen Raum eine Person auf, die einen verwirrten oder orientierungslosen Eindruck macht. Im letzteren Fall versuchen wir mit geschickten Fragen etwas über die Herkunft oder den Namen der betroffenen Person herauszufinden.

Und wie reagieren Sie, wenn Sie informiert werden, dass eine Person vermisst wird?

Zunächst bitten wir die anrufenden Personen darum, wirklich nochmals ganz genau zu schauen,

dem erhöht sich dadurch die Dringlichkeit des Einsatzes. Auch bei besonders heissen oder kalten Temperaturen eilt die Zeit.

Welcher Schritt folgt als Nächstes?

Sobald die entsprechende Meldung erstellt wurde, werden alle Patrouillen über die vermisste Person informiert. Zudem informieren wir jeweils relativ rasch die öffentlichen Verkehrsbetriebe. Die Erfahrung hat uns gezeigt, dass sie gerne mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind.

Wie lange müssen sich die Angehörigen gedulden, bis ihre Lieben zurückkehren?

Obwohl die Personen oftmals erstaunlich weit kommen, finden wir sie meistens innerhalb von wenigen Stunden. Zuerst fahren wir immer aktuelle und frühere Bezugsorte der Person ab. Es kommt häufig vor, dass der oder die Gesuchte zu einem früheren Wohnort unterwegs ist.

Und was, wenn Sie die gesuchte Person gefunden haben?

Unsere Mitarbeitenden wurden im Rahmen ihrer Ausbildung auf den Umgang mit psychischen Erkrankungen geschult. Gerade im Kontakt mit demenzerkrankten Personen gibt es jedoch keinen Leitfaden, an den man sich eins zu eins halten könnte. Jeder Mensch reagiert anders.

Gibt es Begegnungen, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind?

Eines Tages erhielten wir einen Anruf aus einem Coiffeurgeschäft, weil sich eine demenziell erkrankte Person dort aufhielt. Die Dame war fest davon überzeugt, in einem Salon in Wien zu sein.

“ **Wenn zum Beispiel jemand partout nicht ins Polizeiauto einsteigen möchte, dann spaziere ich mit der Person halt nach Hause.** ”

Ines Roth, Einsatzgruppenchefin bei der Luzerner Polizei.

ob sich die Person nicht doch irgendwo im Haus befindet. Ist dies nicht der Fall, erkundigen wir uns nach den zentralen Signalementen: Dabei geht es um die Kleidung, aber auch um körperliche Eigenschaften wie die Grösse, die Statur und besondere Merkmale. Wichtig ist auch, zu wissen, ob die Person auf Medikamente angewiesen ist – je nach-



Ines Roth im Dienst für die Luzerner Bevölkerung.



Als ich vor Ort eintraf, habe ich sie nicht korrigiert, sondern versucht, die Sache mit Humor anzugehen. Sie fand es faszinierend, dass ich extra aus Luzern mit dem Auto vorbeikam und sie auch noch mit mir nach Hause fahren durfte. Eine andere Frau wollte zum Beispiel partout nur Französisch mit mir sprechen, obwohl sie lupenreines Schweizerdeutsch beherrschte.

Menschen mit Demenz können auch verbal ausfällig oder sogar körperlich aggressiv reagieren. Haben Sie das auch erlebt?

Das ist mir tatsächlich noch nie passiert. Und ich habe auch eine Theorie, weshalb das so sein könnte.

Nämlich?

Das Langzeitgedächtnis funktioniert bei an Demenz erkrankten Menschen oft ja noch sehr gut. Die Betroffenen kommen aus einer Generation, in der die Leute noch Respekt vor der Polizei hatten. Ich glaube, das kommt uns bei diesen Einsätzen zugute. Ein weiterer Punkt ist die Tatsache, dass aggressives Verhalten meist bei Überforderung entsteht. Genau deshalb versuche ich immer, so gut wie möglich auf die einzelnen Personen einzugehen und ihre Bedürfnisse zu respektieren.

Wie zeigt sich das zum Beispiel?

Man kann im Umgang mit Menschen mit Demenz

nichts erzwingen. Wenn zum Beispiel jemand partout nicht ins Polizeiauto einsteigen möchte, dann spaziere ich mit der Person halt nach Hause. Bei solchen Einsätzen nehme ich mir wirklich alle Zeit der Welt.

Warum liegen Ihnen diese Einsätze so am Herzen?

So tragisch die Krankheit auch ist, so schön und herzlich sind oftmals die Begegnungen mit den Menschen. Die Leute können ja auch nichts dafür, dass sie krank sind. Viele von ihnen haben ein Leben lang gearbeitet und die Gesellschaft unterstützt. Nun sind sie auf Unterstützung angewiesen. Wenn ich als Polizistin einen Beitrag dazu leisten kann, mache ich das gerne.

Haben Sie vielleicht noch einen Rat für Angehörige von demenzkranken Personen?

Es gibt Leute, die regelmässig weglaufen. In solchen Fällen sollte man sich am Morgen stets kurz notieren, was die Person am besagten Tag trägt. Hilfreich ist für uns auch, wenn aktuelle Fotos existieren. Zudem kann es sich lohnen, einen Zettel mit dem Namen und der Adresse in der Innentasche der Jacke anzubringen. Solche vorbeugenden Massnahmen können uns im Ereignisfall helfen.

Daniel Schriber.

Aggressives Verhalten ist nie persönlich gemeint.

Eine Demenzerkrankung bringt sowohl für die Betroffenen selbst als auch für Angehörige viele Herausforderungen mit sich. Nachfolgend mögliche Antworten auf sechs typische Fragen, die im Umgang mit Betroffenen häufig auftauchen.

1) Soll man demenzerkrankte Personen korrigieren oder zurechtweisen?

Nein, man sollte die Betroffenen nicht direkt mit ihren Gedächtnislücken konfrontieren. Erstens verstehen sie möglicherweise nicht, warum sie korrigiert werden – und zweitens kann eine Zurechtweisung Schamgefühle und Irritationen auslösen. Versuchen Sie in Gesprächen stattdessen stets positive Formulierungen zu finden und zeigen Sie Anerkennung für Dinge, die aus der Sicht des oder der Betroffenen gut gelungen sind.

2) Die erkrankte Person reagiert manchmal unvermittelt aggressiv. Wie soll ich darauf reagieren?

Zunächst einmal sollten Sie sich bewusst sein, dass viele Verhaltensweisen von demenzerkrankten Personen durch die Krankheit bedingt sind. Ein aggressives Verhalten ist somit nie persönlich gemeint. Reagiert die betroffene Person in gewissen Situationen wütend oder boshaft, sollten Sie möglichst ruhig bleiben und sich nicht auf die Vorwürfe einlassen. Kommt es zu wiederholten Aggressionen, sollten Sie professionelle Hilfe in Betracht ziehen.

3) Manchmal scheint mich die demenzerkrankte Person nicht zu verstehen. Was tun?

Sprechen Sie langsam, in kurzen Sätzen und in einfachen Worten. Indem Sie Ihre Sätze durch Gesten oder das Zeigen auf Gegenstände unterstützen, werden Ihre Botschaften bildhafter und verständlicher. Zudem können Sie auch über Berührungen Geborgenheit, Liebe und Trost vermitteln. Falls Sie merken, dass die Person Sie nicht (mehr) erkennt, dann stellen Sie sich vor – wenn nötig, immer wieder aufs Neue.

4) In gewissen Situationen erinnert mich die demenzerkrankte Person an ein Kleinkind. Soll ich auch so mit ihr sprechen?

Nein. Babysprache sollten Sie unbedingt vermeiden – darauf reagieren viele Menschen mit Demenz sehr empfindlich. Kommunizieren Sie ruhig, freundlich und auf Augenhöhe mit Ihrem Gegenüber. Unterhaltungen sollten zudem wenn möglich in einer ruhigen Umgebung ohne störende Hintergrundgeräusche geführt werden.

5) Ich möchte die demente Person in den Alltag miteinbeziehen. Wie gelingt das am besten?

Achten Sie darauf, dass Sie Fragen und Optionen nicht zu komplex gestalten. Stellen Sie am besten nicht mehr als zwei Möglichkeiten zur Auswahl (z. B.: «Möchtest du Kaffee oder Tee?»). Vermeiden Sie komplexe «Warum»-Fragen, da diese oft nur schwer zu verstehen oder zu beantworten sein können. Stattdessen sollten Sie einfache und geschlossene Fragen stellen, die Ihr Gegenüber mit «Ja» oder «Nein» beantworten kann.

6) Mein Partner vergisst oft, was und wie er sich anziehen soll. Wie kann ich Unterstützung bieten?

Unterstützen Sie die betroffene Person so lange wie möglich in ihrer Selbstständigkeit. Wählen Sie Kleidungsstücke, in denen sich der oder die Kranke wohlfühlt und die zu der Person passen. Vermeiden Sie Kleider mit komplizierten Verschlüssen und legen Sie die Kleider in der Reihenfolge bereit, in der sie angezogen werden müssen. Geben Sie der Person das entsprechende Kleidungsstück in die Hand – und tun Sie das immer in der gleichen Reihenfolge.

Gehirn-jogging.

Gedächtnistraining kann zum Erhalt der kognitiven Leistungen im Alter beitragen. Viel Spass und Erfolg mit unseren Aufgaben.

Buchstabenpuzzle.

Bei diesem Rätsel werden sowohl das logische Denken als auch die Wahrnehmung geschult. Dabei sind die Buchstaben eines Wortes wild durcheinandergewürfelt. Welche drei Begriffe mögen sich hier wohl verstecken?

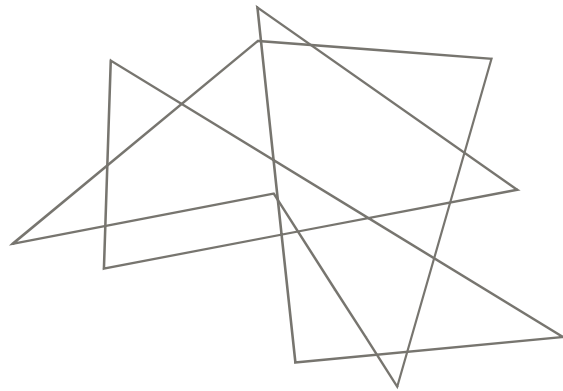
**ASSRENTSABNH
TTDSSTUGRENNEI
UHURHNECTS**

Dreiecke zählen.

Wie viele Dreiecke stecken in dieser Abbildung?

Geschätzte Zahl:

Genau gezählt:



Sudoku.

6	7	9	2	3	4	5	8	
	4						9	
	8		6		1			
4	6					9		
	9	2	7	1	6			5
	1					7		
	3		9		8			
	5			2			6	
8	2	6	4	5	3	1	7	

Was Sie sonst noch tun können, um geistig aktiv zu bleiben.

- Neugierig bleiben und Interesse zeigen.
- Vertrauen haben.
- Verantwortung übernehmen.
- Herausforderungen annehmen, etwas wagen.
- Kontakte zu Mitmenschen pflegen.
- Gesund leben.
- Einen Gedächtnistrainingskurs besuchen.





**“Was mir
guttut...”**

**Inge Wildi zeigt uns ihre Lieblings-
plätze und -dinge in ihrem
Zuhause im Viva Luzern Rosenberg.**

Galerie.



**“Was mir
guttut...”**

Ich liebe es, mich gut anzuziehen. Darauf achte ich auch mit fast hundert noch jeden Tag.



Obwohl ich nicht mehr so gut zu Fuss bin,
gehe ich noch immer viel im Park spazieren.



Mit meiner Tischnachbarin verstehe
ich mich prächtig – eine tolle Frau!



Mein Maskottchen steht gleich neben meinem
Bett – es lacht mich immer so herzlich an.



Mein Zimmer habe ich mit diversen Dekosachen geschmückt.



Mich interessiert, was in der Welt so läuft – ich bin ein richtiger «Heftlinarr».



Im Park hat es eine grosse Voliere. Ich liebe Vögel, die sind immer so vergnügt.



Überall im Haus hängen wunderbare Bilder – man entdeckt ständig etwas Neues.

Zeitzeugin.

Schöne
Erinnerungen.

**Wenn Pralinen
vom Himmel fallen.**

Sprachgewandt, lebensfroh und kommunikativ: So war Rita Richard ihr ganzes Leben lang. Sei es als Mutter von zwei Töchtern, im Beruf oder als Schauspielerin auf der Theaterbühne.

Rita Richard steckte ihr Leben lang voller Taten-drang. «Das habe ich von meinem Vater ge-erbt», sagt die heute 91-Jährige. Rita Richard, damals heisst sie noch Rita Bieri, wächst in den 1930er-Jahren in Ruswil auf, zusammen mit fünf Schwestern und einem Bruder. Ihr Vater arbeitete in der damals ganz neu eröffneten Grossgarage der Rottal AG als Mechaniker. Gleichzeitig amtierte er aber auch als Fahrlehrer, brachte den Ärzten in

eine neue Sprache zu lernen.» Später, Rita Richard ist da schon mit ihrem zukünftigen Ehemann Ernst verlobt, folgt noch ein weiterer Sprachaufenthalt in England. Eine Reise, die ihr nur schon wegen des Flugs nach England unvergessen bleibt: «Der Flughafen in Kloten bestand damals nur aus ein paar wenigen kleinen Holzbaracken. Man konnte sein Flugticket ganz einfach am Schalter kaufen und dann direkt ins Flugzeug einsteigen.»

“ **Als der Bahnhof brannte, hatte ich zum Glück gerade frei.** ”

Rita Richard, Bewohnerin Viva Luzern Staffelhof.

der Gegend das Autofahren bei. Und wenn es für den Bus nach Luzern noch dringend einen Chauffeur brauchte, dann setzte er sich auch dort ans Steuer. «Mein Vater war ein Allrounder. Wo immer es etwas zu tun gab, packte er mit an.»

Tauschhandel auf dem Pausenplatz.

Auch Rita Richard packt schon früh mit an. Als sie in die Schule kommt, beginnt der Zweite Weltkrieg – und das spürt man auch in Ruswil. Plötzlich werden Lebensmittel rationiert und Lebensmittelkarten werden so wichtig wie Geld. «Es war für mich immer ein riesiges Erlebnis, wenn wir Kinder auf der Kanzlei die Karten holen konnten.» Aber nicht immer gibt's die Karten, die man will. «Uns haben immer Milch- und Ankenmärkli gefehlt», erzählt Rita Richard. Also beginnt sie, auf dem Pausenplatz mit Kindern von Bauernhöfen Lebensmittelkarten zu tauschen. Eine gute Idee, hatten doch Bauernfamilien ihre eigene Milch und stellten selber Anken her. Im Gegenzug gab es für die Bauernkinder Schals und Socken, die Ritas Mutter selber strickte. Der Tauschhandel hatte Erfolg: Auf ihr geliebtes Butterbrot musste Rita Richard während ihrer Schulzeit nie verzichten.

Faszination für Fremdsprachen.

Nach der Sekundarschule geht's für Rita Richard ins «Wäutsch», wie sie ihren einjährigen Sprachaufenthalt in der Romandie noch heute nennt. «Fremdsprachen haben mich schon immer fasziniert, und es ist mir auch immer leichtgefallen,

Courage zahlt sich aus.

So viel Spass Rita Richard das Lernen von Fremdsprachen machte, so gross war in der Ferne allerdings auch ihr Heimweh. «Kaum war ich fort von daheim, vermisste ich meinen Verlobten, meine Eltern und meine Geschwister ganz schrecklich. Ich war eine richtige «Längi-Ziit-Täsche».

Doch das Durchhalten lohnt sich: Die guten Fremdsprachenkenntnisse helfen Rita Richard in ihrem weiteren Berufsleben. Als sie nach ihrem Englandjahr erfährt, dass bei der heutigen Geistlich Pharma in Wolhusen Sekretärinnen gesucht werden, steigt sie kurz entschlossen in den Bus, fährt allein nach Wolhusen und stellt sich spontan vor. Die Courage der jungen Frau kommt gut an. Schon am nächsten Tag kann sie mit Arbeiten anfangen und darf schon bald fremdsprachige Korrespondenz mit internationalen Firmen führen.

“ **Ich weiss noch alles, aber manchmal entfallen mir die Details. Ich habe sie im Kopf, aber sie wollen nicht hinaus.** ”

Rita Richard, Bewohnerin Viva Luzern Staffelhof.

Ein romantischer Höhenflug.

Ihren Mann Ernst, einen passionierten Hobbypiloten, lernt Rita Richard an ihrem ersten Arbeitsort kennen, der Weber Elektrotechnik in Emmenbrücke: «Ernst und ich verstanden uns auf Anhieb sehr gut. Aber er musste sich dann schon noch ein wenig anstrengen, bevor er mich kriegte.» Und wie sich Ernst anstrengte! Dem Verliebten wuchsen zwar nicht gerade Flügel, jedoch besorgte er sich welche. Er liess sich bei Pilotenkollegen ein Sportflugzeug aus, flog mit diesem über Ruswil



und liess genau über Ritas Elternhaus an glänzenden Girlanden festgebundene Pralinschachteln vom Himmel fallen. «Das war schon wahnsinnig romantisch! Alle meine Schwestern waren ganz aus dem Häuschen», schwärmt Rita Richard, und ihre Augen strahlen bei der Erinnerung an diesen unvergesslichen Moment auch heute noch so, wie sie es vor 70 Jahren taten.

Nach der Heirat ziehen Rita und Ernst Richard nach Littau-Reussbühl. Kurz darauf kommt Tochter Susanne zur Welt, sieben Jahre später die zweite Tochter Gabriela. «Meine Familie ist mein grosses Glück», sagt Rita Richard. «Ich hatte einen liebevollen Ehemann, zwei tolle Töchter, fünf wunderbare Enkelkinder und vier Urenkelkinder. Was will man mehr?»

Feuer und Flamme.

Als die Töchter grösser werden, beginnt Rita Richard wieder zu arbeiten. Mit Herz und Seele übernimmt sie die Leitung des Bahnhofskiosks in Luzern und bedient Touristen aus aller Welt. Zuerst im alten Bahnhof, dann bis zu ihrer Pensionierung im neuen. «Als der Bahnhof brannte, hatte ich zum Glück gerade frei», erzählt Rita Richard. «Es war früh am Morgen, ich war auf der Seebrücke und wollte zum Coiffeur. Da sah ich beim Bahnhof Rauchschwaden aufsteigen. Mir war sofort klar, dass das einen grossen Brand geben wird.»

Später entdeckt Rita Richard eine neue grosse Leidenschaft: das Theaterspielen. Sie schliesst sich der Theatergruppe Littau an und bleibt dort, bis sie weit über 80 Jahre alt ist. Ihre Paraderolle und ihr grösster Erfolg: die Mutter Baumann in der kleinen Niederdorferoper.

Noch alles da im Kopf.

«Ich habe viel erlebt in meinem Leben», sagt Rita Richard und lächelt verträumt in sich hinein. Die Erinnerungen an ein schönes und reiches Leben halten sie jung, auch wenn sie manchmal Sachen vergisst. «Ich weiss noch alles, aber manchmal entfallen mir die Details. Ich habe sie im Kopf, aber sie wollen nicht hinaus.» Für die Details sei nun halt ihre Tochter Gabriela zuständig. Rita Richard muss lachen: «Es ist lustig, am Ende eines Lebens wissen die Angehörigen mehr über einen als man selbst.»

Diego Stocker.

Zur Person.

Rita Richard wächst mit fünf Schwestern und einem Bruder in Ruswil auf. Bei der Arbeit lernt sie ihren Mann Ernst kennen. Die beiden ziehen nach Reussbühl und werden Eltern von den beiden Töchtern Susanne und Gabriela. Als die Kinder grösser werden, beginnt Rita Richard als Leiterin im Bahnhofskiosk in Luzern zu arbeiten, wo sie bis zu ihrer Pensionierung bleibt. Bei der Theatergruppe Littau entdeckt sie ihre grosse Liebe fürs Theater. Heute lebt Rita Richard im Viva Luzern Staffelnhof.

Winterofen- blechgemüse

So vielfältig, so bunt. Das Wintergemüse vom Blech von Urs Zangger kann nun nicht mehr nur im Aquarello vom Viva Luzern Staffelnhof genossen werden. So macht der Winter auch im Teller Freude.

Zutaten für 4 Personen.

200 g Marroni, geschält, tiefgekühlt

200 g Rotkohl, grob gewürfelt

400 g Pastinaken, geschält, Pfälzerkarotten oder Petersilienwurzeln, in Streifen geschnitten

400 g Kürbis, in grobe Scheiben geschnitten

200 g Rosenkohl, frisch oder tiefgekühlt

3 EL Olivenöl, nach Bedarf auch mehr

2 EL Honig

Rosmarin, gezupft und fein gehackt

Salz und Pfeffer

Sauerrahm, mit etwas Salz und Bio-Zitronenraps vermischt

Zubereitung.

Alles gut vermischen und auf einem Backofenblech flach verteilen. Bei 180 °C im Ofen leicht anrösten.

Energiespartipp: Ofen kann bereits 10 Minuten vorher abgestellt werden. Die Resthitze gart das Gemüse zu Ende.

Natürlich können die Gemüse nach Lust und Laune ausgetauscht werden.

Bonustipp: Mit karamellisierten Baumüssen ausgarnieren. Mmhhhh!





«Wer weiss, was morgen ist?»

Svitlana Kucherenko flüchtete in die Schweiz. Früher in der Verwaltung in Saporischja tätig, absolviert sie aktuell ein Praktikum bei Viva Luzern Wesemlin und Tribschen.

Es kam anders als erwartet: Nachdem Svitlana mit ihrem Mann und den beiden Kindern Alina und Boris im Dezember 2021 in ihre frisch sanierte Eigentumswohnung in Saporischja (Ukraine) einzog, harnte sie nur zwei Monate später in einem Zivilschutzkeller aus. Ihr Mann arbeitet als Berufs-

Es kam anders. Inzwischen lebt sie seit gut einem Jahr in Luzern und bringt das Praktikum in der Pflege, Familie und ihr soziales Engagement im Verein LUKraina.ch eindrücklich unter einen Hut – ein Gespräch über Integration, Heimat und den bereichernden Alltag mit den Bewohnenden.

“ **Ich mag Menschen lieber als Geschirr.** ”

Svitlana Kucherenko, Viva Luzern Wesemlin.

militär und riet ihr, zusammen mit den Kindern ausserhalb des Landes Schutz zu suchen. So verliess Svitlana mit ihrer Freundin Olga und deren Kindern die Heimat und reiste mit Zug und Bus Richtung Italien, in der Annahme, dass sie zwei bis drei Monate später wieder zurückkehren würden.

Frau Kucherenko, wie erlebten Sie die Ankunft in der Schweiz?

Nach unserer Ankunft in der Schweiz war es erst mal ein grosser Stress. Wir zogen an die Libellenstrasse in Luzern, lernten Deutsch, machten uns vertraut mit der Kultur und den Menschen. Während die Kinder die Integrationsklasse für ukrainische Kinder besuchten, half ich mit, den Verein LUKraina.ch zu gründen. Der Verein bietet Deutschkurse sowie humanitäre und psychologische Hilfe für Schutzsuchende an und veranstaltet musische Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Wie kamen Sie zum Praktikum im Viva Luzern Wesemlin?

Ich fühlte bald, dass ich noch etwas anderes tun und arbeiten möchte. Mein Studium an der Nationalen Universität in Saporischja mit Spezialisierung in der ukrainischen Philologie hat mir zwar geholfen, rasch Deutsch zu lernen, ist aber auf dem Arbeitsmarkt nicht gefragt.

Eine Bekannte erzählte mir vom Programm der Caritas Luzern, in dem Praktikumsplätze vermittelt werden. Nachdem ich mit der Caritas Luzern Kontakt aufgenommen hatte, erhielt ich während zweier Schnuppertage einen Einblick in den Alltag von Viva Luzern Wesemlin im Haus Morgenstern. Selim Krasniqi, Leiter Betreuung und Pflege, fragte mich, ob ich Interesse an einem Praktikum hätte. Ich sagte sofort zu und startete im Mai das sechsmonatige Praktikum. Hier im Wesemlin fühle ich mich wohl und schätze den Tagesrhythmus. Die Pflege und der Kontakt zu den Bewohnenden passen besser zu mir als eine Tätigkeit in der Reinigung oder Gastronomie – ich mag Menschen lieber als Geschirr.

Wie sieht Ihr Arbeitsalltag in der Pflege aus?

Die Arbeit ist sehr vielseitig. Ich betreue die Bewohnenden im Haus Morgenstern 2 und unterstütze sie in ihrem Alltag. Die Gespräche mit ihnen über ihre unterschiedlichen Leben sind sehr bereichernd und helfen auch, meine Deutschkenntnisse zu vertiefen. Nachdem sie mich zu Beginn auf

Schweizerdeutsch ansprachen, unterhalten wir uns inzwischen auf Hochdeutsch. Eine Bewohnerin beobachtet meine sprachlichen Fortschritte. Als ich letztthin ihre Brille putzte, fragte sie mich, was ich soeben gemacht hätte. Ich erklärte, dass ich ihre Brille geputzt hätte, was sie mit einem zufriedenen «sehr gut!» quittierte.

Was sind Ihre Zukunftspläne?

Ich wünsche mir, dass der Krieg bald endet und sich unsere Familie in der Ukraine wieder vereint. Hätte mir jemand vor zwei Jahren gesagt, dass ich so lange weit weg von zu Hause leben würde, hätte ich das nicht geglaubt. Wer weiss, was morgen ist? Bis dahin werde ich weiterhin Deutsch lernen und mir Gedanken machen, ob ich nach dem Praktikum in der Pflege bleibe. Wichtig ist, dass wir in Sicherheit sind und es den Kindern gut geht. Problemen entgegne ich ganz nach Scarlett O'Hara's Lebensmaxime: «Darüber will ich morgen nachdenken.»

Sonja Baumann.

Neue Wege gehen.

Caritas Luzern unterstützt mit dem Projekt «Starthilfe Arbeitsmarkt» seit Oktober 2022 ukrainische Geflüchtete bei der Stellensuche.

Der Schutzstatus S, der den geflüchteten Ukrainerinnen und Ukrainern verliehen wurde, ist rückkehrorientiert. Bund und Kantone sahen deshalb von einer Integration in den Arbeitsmarkt ab, obwohl die Geflüchteten per sofort arbeiten konnten. Caritas Luzern hat diese Lücke geschlossen und sie bei der Stellensuche unterstützt.

Selim Krasniqi von Viva Luzern ist überzeugt, dass aufgrund des Fachkräftemangels im Gesundheitswesen neue Wege gefunden werden müssen: «Die Praktika von Caritas Luzern sind eine gute Möglichkeit, wir haben tolle Erfahrungen gemacht.»



Svitlana Kucherenkos sympathische und authentische Art kommt sehr gut an.



Lebensqualität trotz Demenz ist möglich.

Die Zahl der Menschen mit Demenz wird sich bis 2035 verdoppelt haben. Eine Entwicklung, auf die wir bei Viva Luzern reagieren – mit neuen Wohnformen und spezialisierten Angeboten. Denn klar ist: Mit der passenden Infrastruktur und den entsprechenden Betreuungskonzepten ist Lebensqualität im Alter möglich. Auch mit Demenz. Das weiss ich aus eigener Erfahrung.

Demenzerkrankungen zählen zu den häufigsten Leiden im Alter. Gemäss Schätzungen des Bundesamtes für Gesundheit leben in der Schweiz gegen 155 000 Menschen mit dieser Krankheit, jährlich kommen rund 32 900 dazu. Aufgrund der demografischen Entwicklung wird sich diese Zahl in den nächsten Jahren stark nach oben verändern. Im Jahr 2050 sind voraussichtlich 315 400 Menschen an Demenz erkrankt, denn der grösste

Risikofaktor ist das Alter. Eine Herausforderung für uns als Gesellschaft und eine grosse Verantwortung für Viva Luzern als führende Anbieterin von Wohn- und Pflegeangeboten im Alter in der Zentralschweiz. Diese Zahlen verdeutlichen nämlich die dringende Notwendigkeit, sich auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen einzustellen.

Hier kommt Viva Luzern ins Spiel.

Allein im Kanton Luzern zählen wir laut dem Gesundheits- und Sozialdepartement des Kantons zurzeit rund 5700 demenziell erkrankte Menschen, ein Grossteil von ihnen lebt zu Hause – mit der Unterstützung von Angehörigen. Es ist unabdingbar, dass wir unser Angebot entsprechend ausrichten, um den wachsenden Bedarf an Betreuung und

“ **Allein im Kanton Luzern zählen wir zurzeit rund 5700 demenziell erkrankte Menschen.** ”

Andrea Wanner, Geschäftsführerin Viva Luzern.

Pflege bei Demenz zu decken. Nicht zuletzt auch deshalb, da diese Krankheit ganz unterschiedliche Ausprägungen und komplexe Formen annehmen kann. Das bedeutet, dass wir uns auch intensiv mit den Bedürfnissen von betroffenen Menschen auseinandersetzen müssen. Was benötigen sie, um ihre Lebensfreude trotz den Herausforderungen der Demenz zu bewahren? Wie sieht es mit ihrer Entscheidungs- und Urteilsfähigkeit aus? Und wie können wir ihre Angehörigen unterstützen, die oft eine immense Last tragen? So bringt eine Demenzerkrankung viele Fragen mit sich. Fragen, die aus einer individuellen wie gesellschaftlichen Perspektive Antworten und Lösungen verlangen. Dabei sollte die Grundlage unseres Handelns stets die Wahrung der Selbstbestimmung sein.

Selbstbestimmung als Ausgangslage.

Menschen mit Demenz sind individuelle Persönlichkeiten, deren Freude und Würde trotz ihrer Erkrankung respektiert werden müssen. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, haben wir bereits Massnahmen ergriffen. Sie sollen dazu beitragen, die Lebensqualität der Betroffenen sowie der betreuenden Angehörigen während des Krankheitsverlaufes zu erhalten und ihnen die notwendigen Informationen und Angebote zur Verfügung zu stellen. Das heisst, wir beraten, indem wir Hilfe zur Selbsthilfe vermitteln und auf entsprechende Angebote aufmerksam machen, schon bevor es um eine eventuelle stationäre Aufnahme geht. Denn eine aktive und typische Alltagsgestaltung ist besonders für Menschen im Frühstadium einer Demenzerkrankung unheimlich wichtig. Schliesslich wird dadurch der Krankheitsverlauf verlangsamt. Weiter stärken wir die Kompetenzen unserer Mitarbeitenden, um individuell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen eingehen zu können. Und neben der spezialisierten Demenzpflege im Dreilinden, Eichhof, Staffelhof, Wesemlin und Tribtschen nimmt letztlich auch das Demenzhaus Abendstern im Wesemlin immer konkretere Formen an. Das baufällige Haus – heute für die reguläre Langzeit-

pflege konzipiert – wird künftig auch auf Menschen mit Demenz ausgerichtet sein und so ein soziales und familiäres Umfeld bieten, das auch räumlich den spezifischen Anforderungen entspricht.

«Zuhause» ist sehr individuell.

Dass Lebensfreude keine Frage des Alters, sondern der Lebensqualität ist, weiss ich aus eigener Erfahrung. Denn als meine Mutter die Diagnose Alzheimer bekam, war ich selbst mit der Frage der Betreuung und Pflege konfrontiert. Seit 2019 lebt sie nun in einer Wohngruppe im Senevita Halten-Lenk im Simmental. Ein Haus, das zu ihr und ihrem bisherigen Lebensstil als Bäuerin passt. Der heimelige Chaletstil, die Natur mit der majestätischen Berglandschaft, der Landwirtschaftsbetrieb gegenüber: Eine Umgebung, die sie aufleben lässt – Freude und Sinn gibt –, und ein Zuhause, in dem sie sich rundum geborgen und sicher fühlt. Hier kann sie auch selbstbestimmt ihren gewohnten Aktivitäten nachgehen, wie beispielsweise dem alltäglichen Bügeln. Oder dem Giessen der Geranien im dazugehörigen Garten. Damit sie diese nicht gleich mehrmals am Tag wässert, weil sie sich nicht mehr daran erinnern kann, dafür sorgen die aufmerksamen Mitarbeitenden. Schön, zu sehen, dass dabei manchmal auch echte Beziehungen und Freundschaften entstehen – ein Mehrwert für alle.

“ **Eine Demenzerkrankung bringt viele Fragen mit sich. Fragen, die aus einer individuellen wie gesellschaftlichen Perspektive Antworten und Lösungen verlangen.** ”

Andrea Wanner, Geschäftsführerin Viva Luzern.

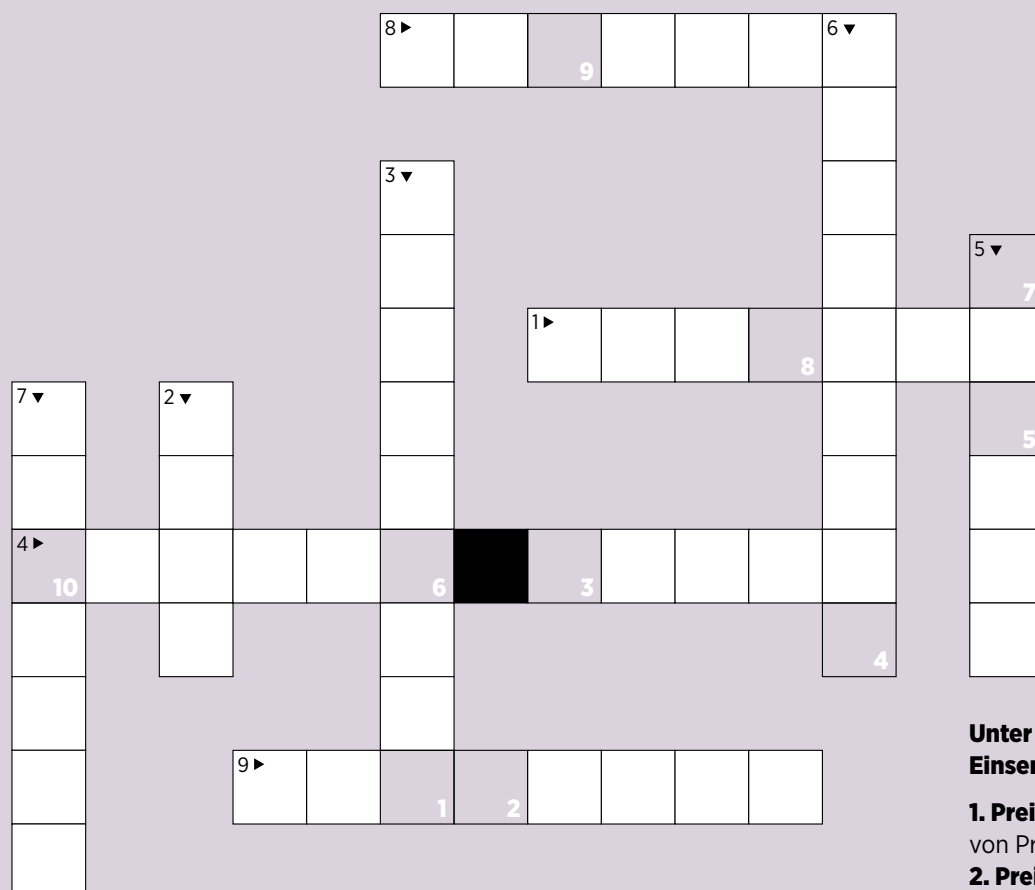
Finanzierung als Herausforderung.

Genau diese personenzentrierte Betreuung und Pflege ist es, die wir auch für Viva Luzern verfolgen. Doch es gibt Herausforderungen, die nicht verschwiegen werden dürfen. Die Finanzierung, insbesondere jene der Betreuung, bleibt eine Hürde. Anders als die Pflege- werden die Betreuungsleistungen in der Krankenpflege-Leistungsverordnung ungenügend abgebildet und finanziert. Diese Diskrepanz benachteiligt Betroffene und ihre Angehörigen auf unethische und unsolidarische Weise. Es ist unerlässlich, dass auch die Betreuung angemessen finanziert wird, um ein gerechtes und würdevolles Leben für Menschen mit Demenz zu ermöglichen. Es ist eine Verpflichtung, der wir mit Entschlossenheit nachkommen, um auch für demenziell erkrankte Menschen Lebensräume zu schaffen, die Lebensfreude bringen.

Andrea Wanner.

Kreuz + quer.

viva! lesen und gewinnen. Die Antworten auf unsere Fragen finden Sie in diesem Heft.



Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir:

- 1. Preis:** Gutschein Bildung + Sport von Pro Senectute.
2. Preis: Buch «Der alte König in seinem Exil» von Arno Geiger.
3. Preis: Knobelspiel.

- 1.** Aus welchem Land kommt Svitlana Kucherenko?
2. Wie heisst Frau Richard mit Vornamen?
3. In welche Richtung muss man das Leben laut Ottilia Fornara leben?
4. Welchen Kurs leitet Tanja Kauer?

- 5.** Welches Nahrungsmittel unterstützt das Gehirn?
6. Die Erinnerung verschwindet, was bleibt, sind die ...
7. Wo arbeitet Ines Roth?
8. Was hat es im Park vom Rosenberg?
9. Manchmal ist vergessen können auch ein ...



Senden Sie uns Ihr Lösungswort. Wir wünschen viel Glück!

- Per E-Mail: kommunikation@vivaluzern.ch
- Per Post: Viva Luzern, Kommunikation und Marketing, Schützenstrasse 4, 6003 Luzern
- Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2023.

Vorname/Name

E-Mail

Strasse/Nr.

Lösungswort:

PLZ/Ort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Lösungen von Seite 25.

Buchstabenpuzzle.

«Strassenbahn» | «Rettungsdienst» | «Turnschuhe»

Dreiecke zählen.

Es sind insgesamt 20 Dreiecke.

Lernen Sie uns kennen.

Viva Luzern steht für das Zuhause im Alter. Ob kurzfristig, temporär oder ein neues Daheim – Sie wählen den Aufenthalt, der zu Ihren Bedürfnissen passt, und wir bieten Ihnen versierte Betreuung und Pflege in einem liebevollen und umsorgten Umfeld. Kommen Sie vorbei und lernen Sie unser Angebot kennen.

Alterszentren.

Viva Luzern Dreilinden.

Donnerstag, 7. März 2024
Donnerstag, 6. Juni 2024
Donnerstag, 5. September 2024
Donnerstag, 28. November 2024

Viva Luzern Eichhof.

Mittwoch, 14. Februar 2024
Mittwoch, 17. April 2024
Mittwoch, 12. Juni 2024
Mittwoch, 14. August 2024
Mittwoch, 16. Oktober 2024
Mittwoch, 11. Dezember 2024

Viva Luzern Rosenberg.

Mittwoch, 24. Januar 2024
Mittwoch, 20. März 2024
Mittwoch, 15. Mai 2024
Mittwoch, 17. Juli 2024
Mittwoch, 18. September 2024
Mittwoch, 6. November 2024

Viva Luzern Staffelnhof.

Donnerstag, 28. März 2024
Donnerstag, 13. Juni 2024
Donnerstag, 12. September 2024
Donnerstag, 7. November 2024

Viva Luzern Wesemlin.

Mittwoch, 6. März 2024
Mittwoch, 5. Juni 2024
Donnerstag, 26. September 2024
Mittwoch, 20. November 2024

Viva Luzern Tribtschen.

Donnerstag, 25. Januar 2024
Mittwoch, 22. Mai 2024
Mittwoch, 28. August 2024

Programm.

14.00 Uhr

Rundgang.

14.30 Uhr

Fragerunde und Austausch bei Kaffee und Kuchen.

15.30 Uhr

Ende der Veranstaltung.

Rundgang.

Wir zeigen Ihnen die verschiedenen Zimmertypen, die öffentlichen Räumlichkeiten sowie unsere Gastronomie.

Wohnungen mit Dienstleistungen.

Informationsnachmittag.

Café | Rest. Guggi, Taubenhausstr. 14,
6005 Luzern, 14.00–15.30 Uhr

Donnerstag, 21. März 2024
Donnerstag, 20. Juni 2024
Donnerstag, 19. September 2024
Donnerstag, 21. November 2024

Hinweis: Am Informationsnachmittag finden keine Wohnungsbesichtigungen statt.

Anmeldung.

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Kontakt.

Beratung Wohnen im Alter.

Kompetente Spezialistinnen stehen bei Fragen und Anliegen rund um Wohnen und Pflege im Alter zur Verfügung und vermitteln Pflegeplätze und Wohnungen mit Dienstleistungen.

Schützenstrasse 4
6003 Luzern
(Markt am Kasernenplatz)
Telefon 041 612 70 40
beratung@vivaluzern.ch
Öffnungszeiten: Montag–Freitag,
8.00–12.00/13.30–17.00 Uhr

Mehr Infos.

www.vivaluzern.ch/events

