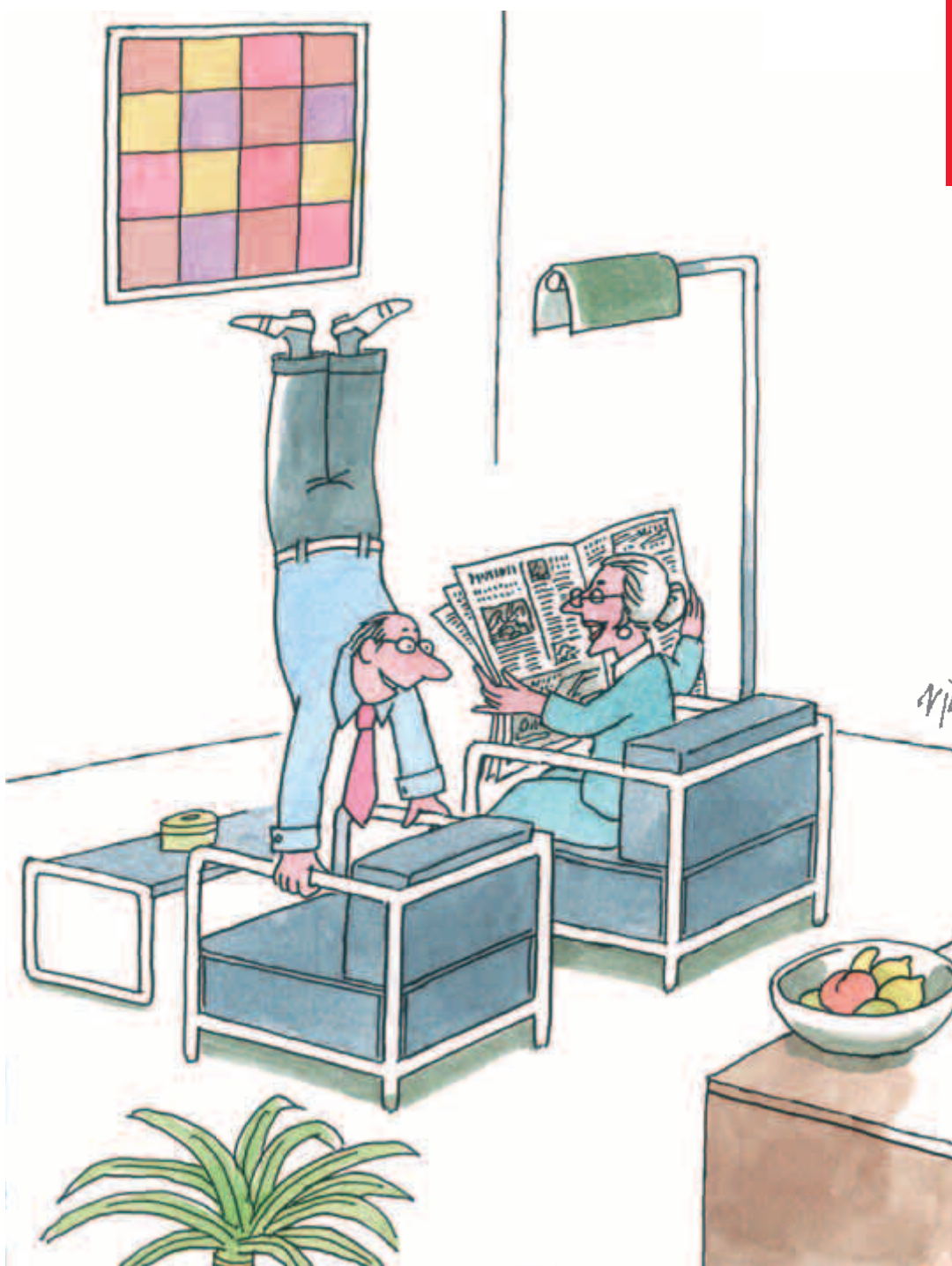


Selbstständig bleiben im Alter – ein Ratgeber



Trägerschaft

SRK, nationales Sekretariat der Kantonalverbände,
Bereich Ausbildung/Gesundheitsförderung,
Frau Gerda Vionnet, Leiterin, Bern

IG Altern, Interessengemeinschaft für praktische Altersfragen,
Frau Anja Bremi, Präsidentin, Zürich

Projektgruppe

Leitung: Lotti Pfister, dipl. Psychologin, Vertreterin IG Altern, Zürich

Rohentwurf der Texte, Sachbearbeitung: Sylvia Zehnder-Helbling, Pflegefachfrau, Berufsschullehrerin im Gesundheitswesen, dipl. Gerontologin SAG, Fachspezialistin, SRK, nationales Sekretariat der Kantonalverbände, Bereich Ausbildung/Gesundheitsförderung, Bern

Karin Schnüriger-Inglin, Pflegefachfrau, Gesundheitsschwester, Einsatzleiterin Spitex-Dienste Einsiedeln, Rothenthurm

Rosi Urich Käser, Pflegefachfrau, Gesundheitsschwester, Co-Leiterin Spitex Möhlin, Möhlin

Cornelia Willi, Pflegefachfrau, Erwachsenenbildnerin SOVE, im Auftrag des Schweizerischen Samariterbundes, Zentralsekretariat, Olten

Fachberatung Altersmedizin

Prof. Dr. med. Andreas Stuck und Dr. med. Petra Elkuch, Forschungsstelle Alter, Spital Bern-Ziegler, Bern

Anregungen von Fachexperten

- Bleiker Hansueli, dipl. Verkehrslehrer VPI, Morschach
- Bohn Felix, dipl. Architekt ETH, dipl. Ergotherapeut, Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen, Zürich
- Bollier Gertrud E., eidg. dipl. Sozialversicherungsexpertin, Pfaffhausen
- Egger Markus, Jurist, SRK, Bern
- Emmenegger Gabriele, dipl. Seminarlehrerin, Ernährungspädagogin, Luzern
- Gerber Eva, Dr. med., Leitende Ärztin Zentrum für Geriatrie-Rehabilitation, Spital Bern-Ziegler, Bern
- Goetz Stefan, Dr. med., stv. Leiter a.i. medizinische Abteilung Loryspital, Insel, Bern
- Herschkowitz Norbert, Prof. Dr. med., Muri b. Bern
- Höpflinger François, Prof. Dr., Soziologe, Universität, Zürich
- Huber François, Bundesamt für Sozialversicherung, Bern
- Inglin Daniel, Dr. med., Leitender Arzt Zentrum für Geriatrie und Rehabilitation, Bürgerspital, St. Gallen

- Kesselring Annemarie, Prof. Dr., Extraordinarius Pflegewissenschaft, Institut Pflegewissenschaft, Universität, Basel
- Koller Markus M., PD Dr. med. dent., Zentrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, Universität, Zürich
- Lanz Margrit, Pro Audito Schweiz, Zürich
- Martinelli Enea, Dr. pharm., Spital, Interlaken
- Mordasini Rubino, PD Dr. med., Kardiologe, Schweizerische Herzstiftung, Bern
- Pattschull Angela, Dr. psych., Morges (†)
- Schmitt-Mannhart Regula, Dr. med., Innere Medizin FMH, Ittigen
- Schmuck Norbert, Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen, Zürich
- Schüpbach Brigitte, Dr. med., Fachärztin Psychiatrie, Alterspsychiatrie, Universitäre psychiatrische Dienste, Bern
- Stuckelberger Astrid, Dr. psych., Universität, Genf
- Wittensöldner Cécile, Pflegefachfrau, Pflegeexpertin, Basel
- Zahner Lukas, Dr. phil. nat., Institut für Sport, Basel

Wir danken den Seniorinnen und Senioren, die uns mit ihren Anregungen in den verschiedensten Projektphasen unterstützt haben.

Dieser Ratgeber konnte dank namhafter Beiträge

- *der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, Bern*
 - *der Stiftung für humanitäre Hilfe, Zürich*
- realisiert werden.*

Das Altwerden gestalten statt erleiden ... 9 Inhalt

Älter werden in unserer Gesellschaft

Den Alltag neu organisieren 11

Persönliche Werte pflegen, Sozialzeit und Freizeit gestalten 13

- Mit der neuen Situation leben lernen 13
- Freiwillig aktiv werden – jetzt haben Sie Zeit dafür! 14
- Es gibt so viele Möglichkeiten! 14
- Mitmachen in einer Gruppe kann bereichern 15

Nutzen Sie Dienstleistungen für ältere Menschen! 16

Und wie stehts mit den Finanzen? 17

Den Standort bestimmen, neu und gut planen 19

- Sich beraten lassen 19
- Versicherungsdeckung anpassen 20
- Krankenkasse 20
- Hausratversicherung 21
- Privathaftpflichtversicherung 21
- Lebensversicherung 21

Finanzielle Bedarfsleistungen – Zusatzleistungen 22

- Worauf haben Sie von Gesetzes wegen Anspruch? 22

Sich in finanziellen Angelegenheiten unterstützen lassen 23

- Vorsorgevollmacht 24

Rechtliche Fragen 27

Anlaufstellen bei Rechtsfragen 29

Welche Rechte haben kranke Personen? 30

- Krankengeschichte, medizinische Leistungen 30
- Patientenverfügung 30

Beziehungen pflegen und gestalten 33

Beziehung hat viele Formen 35

- «Wir haben ja einander!» 35
- Allein stehend 36

Wenn Beziehungen belasten ...	36
– Offenheit und Gesprächskultur sind gefragt	37
– Aufräumen, loslassen, sauberen Tisch machen	38

Wie wohnen im Alter? 39

Die eigene Wohnung optimal gestalten	41
– Sinnvolle Anpassungen vornehmen lassen	41
– Altersgerecht umbauen, neu bauen, verändern	43
– Achtung, Sturzgefahr!	44
– So können Sie das Sturzrisiko verkleinern	44
Welche Wohnform ist für Sie die beste?	47

Gesundheitsförderung im Alter

Körperlich rüstig bleiben 51

Die körperliche Leistungsfähigkeit hat viele Seiten	53
– Täglich etwas tun – am besten zusammen mit andern	54
Mobil bleiben	55
– Soll ich noch selber Auto fahren?	55
– Das Autofahren muss Routine bleiben	56
– Mobil bleiben mit öffentlichen Verkehrsmitteln	57
– Es gibt so viele Möglichkeiten!	57
– Wenn Sie ängstlicher werden	58
– Neue Wege suchen, wenn sich Gehbeschwerden einstellen	59
– Auch bei starken Bewegungseinschränkungen können Sie sich oft selber helfen	59

Geistig beweglich bleiben 63

Neugierig und offen durchs Leben gehen	65
– So bleiben Sie geistig fit	65
Automaten und technische Geräte	66
Wenn geistiger Leistungsverlust Sie beunruhigt	68
– Welches sind Warnzeichen einer Demenz?	68

Gesund und genussvoll essen	71
Vollwertig, leicht und fein – so darf es sein!	73
– Achtung: Auf den Durst können Sie sich nicht verlassen!	73
– Früchte und Gemüse	74
– Getreideprodukte und Kartoffeln	74
– Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Milchprodukte – in der richtigen Menge	74
– Zurückhaltend mit Fett – auch mit verstecktem!	75
– Massvoll umgehen mit Zucker	76
– Und der Alkohol?	77
Sich verwöhnen, sich praktisch einrichten	78
– Macht Ihnen das Einkaufen Mühe?	78
– So gehen das Kochen und das Essen leichter	79
– Die Hygiene in der Küche bleibt wichtig	79
– Keine Lust zum Essen?	80
– Wenn das Kauen schwierig wird	81
– Übergewicht in den Griff bekommen	81
– Erbrechen	82
Sich pflegen, sich kleiden	85
Ältere Haut hat ihre eigene Schönheit	87
– Verwöhnen Sie Ihre Haut!	87
– Hautprobleme	88
– Die Sonne geniessen, aber nur gut geschützt!	88
Körperpflege	89
Jetzt erst recht: Zahn- und Mundhygiene	91
– Sorge tragen zu den Zähnen	91
– Auch ein Zahnersatz braucht Pflege	92
Fusspflege	92
– Das Wohlfühl der Füsse unterstützen	92
– Wenn die Füsse schmerzen oder die Pflege schwierig wird	93
Wer gut angezogen ist, fühlt sich auch gut	94
– So schön und bequem wie möglich	94
– Wenn das Anziehen und das Ausziehen beschwerlich werden	94

Gesundheit und Krankheit im Alter

Ärztliche Beratung und Betreuung	97
Sich vorbereiten auf Arztbesuche	99
– Verstehen, mitdenken und mitwirken sind zentral	99
– Bei aufwändigen Abklärungen und Behandlungen folgende Punkte beachten	100
Führen Sie ein Gesundheitsdossier!	101
– Wichtige Ausweise und Dokumente immer auf sich tragen!	102
Vorsorgeuntersuchungen im Alter – Notwendigkeit oder unnötige Gesundheitskosten?	102
– Vorbeugen und unterstützen: Sie können selber sehr viel tun!	103
Probleme mit Blase und Darm?	105
Harn verlieren: Urininkontinenz	107
– Woran merken Sie, dass Sie an Urininkontinenz leiden?	107
– Die Ursachen sollten Sie abklären lassen	107
– Sie können etwas tun dagegen!	108
– Mit einer Blasenschwäche leben lernen	109
Auch andere Ausscheidungsprobleme können belasten	110
– Verstopfung	110
– Durchfall	111
Sexualität im Alter	113
Was sich verändert	115
– Das sollten Sie wissen	115
Älter werden und der Schlaf	117
Veränderter Schlaf und Schlafstörungen	119
– Tipps für besseren Schlaf	120

Wenn das Gehör nachlässt	121
Woran merken Sie, dass Sie schwerhörig werden?	123
– Den ersten Schritt tun	123
– Wenn Sie ein Hörgerät brauchen	123
– So gelingt das gegenseitige Verstehen besser	124
Akute Hörprobleme	125
Die Sehkraft schwindet ...	127
Altersweitsichtigkeit (Presbyopie)	129
Grauer Star (Katarakt)	129
Grüner Star (Glaukom)	130
Altersbedingte Makuladegeneration	130
Besser sehen steigert das Wohlbefinden	131
– Sich mitteilen ist ganz wichtig	131
Und wie geht es der Seele?	133
Depressive Stimmungen und Depression	135
– Anzeichen einer Depression	135
– Sich helfen und unterstützen lassen	136
Gutes tun für Herz und Kreislauf	137
Vorbeugen wirkt!	139
Vorboten eines Herzinfarktes	140
– Anzeichen eines Herzinfarktes	141
Warnsignale eines Hirnschlages	141
– Anzeichen eines Hirnschlages	142
Mit Medikamenten umgehen	143
Nachfragen, informieren – aktiv mitwirken!	145
– Wie, wie viel, wann, wie oft? Fragen Sie, bis Sie genau Bescheid wissen!	145
– Tipps im Umgang mit Medikamenten	146

Schmerzen	149
Was genau heisst «Es tut weh ...»?	151
– Akute und chronische Schmerzen	151
– Chronische Schmerzen sind besonders belastend ...	151
– ... auch für Menschen im Umfeld der Betroffenen	152
– Genau beobachten und berichten	152
– Die Skala 1–10 objektiviert den Schmerz	153
Ihr persönlicher Umgang mit Schmerzen	153
Betreut und gepflegt werden	155
Betreuung und Pflege durch Angehörige und Freunde	157
– Grenzen der Betreuung und Pflege	158
Professionelle Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex)	158
– Grundangebote	159
Ist es Zeit, in ein Heim einzutreten?	160
– Welches Heim ist für mich das richtige?	160
– Gründlich vorgehen lohnt sich!	161
– Sind Sie entschlossen, sich anzumelden?	162
Sterben und Tod	163
Fragen, die nahe gehen	165
– Den Nachlass regeln	165
– Testament oder Erbvertrag?	165
– Organtransplantation	166
– Über das eigene Sterben nachdenken	166
– Palliative Medizin, Pflege und Begleitung (Palliative Care)	167
Regeln, was geregelt werden kann, lohnt sich	168
Adressen	169
Weiterführende Literatur	176
Quellenverzeichnis	176

Das Altwerden gestalten statt erleiden ...

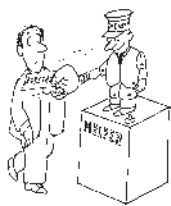
In Wunschkonzert-Grüssen, an Geburtstagsfesten, auf Glückwunschkarten – so ab 50 stehen immer die gleichen Wünsche an erster Stelle: «Gute Gesundheit und dass du noch recht lang rüstig, selbstständig und geistig wach das Leben geniessen kannst!» Das ist offenbar ein starker und sehr tief empfundener Wunsch praktisch aller älter werdenden Menschen.

Ob und wie weit er sich erfüllt, ist nicht nur Sache eines unergründlichen Schicksals, guter Gene und eines gut gefüllten Kontos. Jeder Mann und jede Frau kann selber sehr viel dazu beitragen! Indem sie sich schon früh Gedanken machen darüber, wie sie diesen Lebensabschnitt gestalten wollen. Ebenso menschlich, wie sich damit aktiv auseinander zu setzen, ist die Tendenz, diese Gedanken und Fragen zu verdrängen oder vor sich herzuschieben. Die allermeisten Menschen treffen Entscheidungen erst, wenn die Umstände sie dazu zwingen. Häufig müssen dann aber Notlösungen gefunden werden, mit denen niemand glücklich ist.

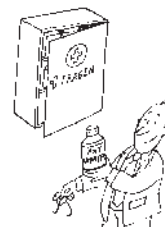
Die Pensionierung, die viele Menschen als besonderen Lebensabschnitt erleben, kann Anlass sein, sich der Frage zu stellen: Wie möchte ich meine Altersjahre verbringen? So realistisch und alltagspraktisch wie möglich. Denn die meisten von uns können nach der Pensionierung mit 15 bis 20 relativ beschwerden- und behinderungsfreien Jahren rechnen. Auch das ist eine Tatsache! Es gilt also ganz bewusst wichtige Entscheidungen zu treffen: Wie kann und wie möchte ich wohnen? Wie steht es um meine Finanzen, wie lassen sie sich sichern? Wo kann ich Hilfe und Unterstützung bekommen, wenn das eine oder andere «nicht mehr geht»? Wie gestalten wir unsere Partnerschaft in den alten Tagen? Wie sollen wir uns ernähren und bewegen, um so gesund wie möglich ins hohe Alter zu gelangen? Wie werde ich meinen Alltag gestalten und meine Stunden verbringen? Was kann ich für andere tun, für die Gesellschaft als Ganzes, für Ideen und Organisationen, für Nachbarn, Bekannte, Freunde?

Viele dieser Fragen stellen sich im Laufe der Altersjahre immer wieder neu. Sie fordern Offenheit, Neugier und Bereitschaft für Wandlung und Veränderung.

Vorwort



Dieser Ratgeber unterstützt Sie dabei in jeder Hinsicht! Er enthält zu allen wichtigen Bereichen des Altwerdens nützliche Informationen, Tipps und Anregungen, die Sie direkt in den Alltag übertragen können. Gerade auch zum Leben mit Einschränkungen, die im hohen Alter häufig vorkommen. Schlüsselfragen laden alle Lesenden ein, sich aktiv mit diesen



Themen auseinander zu setzen nach dem Motto «Und wie sieht das bei mir selber aus?». **Kontaktadressen** vernetzen Sie mit Institutionen, Informationsquellen und Dienstleistungsstellen. Sie finden Sie im **Adressverzeichnis**.



Im Jahr 2030 wird ein Viertel unserer Bevölkerung über 65 sein. Und sehr viele von diesen Personen über 80, ja über 90. Also, packen wirs an, bewusst, aktiv und selbstbestimmt! Das Schweizerische Rote Kreuz und die Interessengemeinschaft für praktische Altersfragen als Herausgeber und die Autoren und Autorinnen dieses Ratgebers laden Sie herzlich dazu ein und wünschen Ihnen viele erfüllte und bereichernde Altersjahre voller Erfahrungen der Lebendigkeit!

Vollmacht, Testament, Patientenverfügung, Gesundheitsdossier usw. sind Beispiele; sie sind nicht als Werbung für eine Institution zu betrachten.