

Fachzeitschrift

Psinfo



2/2016

Gesundheitsförderung
und Prävention im Alter
Pro Senectute unterstützt
ältere Menschen in vielen
Bereichen

Das Leben wieder
hören
Hörminderungen
frühzeitig behandeln
statt bagatellisieren

Nimmt die
Häufigkeit von
Demenz ab?
Zwei Experten
beziehen Stellung



Werner Schärer,
Direktor Pro Senectute Schweiz

Prävention ist für mich ein Lebensprinzip und eine Art Grundregel für das menschliche Verhalten. Prävention bedeutet, zu sich Sorge zu tragen. Prävention bedeutet, etwas im Vorfeld zu investieren, um der Nachsorge zuvorzukommen – oder diese möglichst ganz zu vermeiden. Denn Prävention oder Vorsorge ist in der Regel angenehmer als Pflege oder Nachsorge. Wenn ich mich z.B. gegen eine Krankheit impfen lasse, so ist das mit Sicherheit die bessere Lösung, als wenn ich krank werde und mich mit – vielleicht teuren – Medikamenten und Geduld auskurieren muss, in dieser Zeit am Arbeitsplatz fehle und andere Mitmenschen für mich sorgen müssen. Auch mit dem richtigen Verhalten als Autofahrer, wozu ich vielleicht einen Fahr-sicherheitskurs benötige, kann ich Unfälle verhindern oder deren Auswirkungen vermindern. Dasselbe gilt für regelmässige Bewegung, eine bewusste Ernährung oder das Tragen eines Velohelms.

Prävention hat damit eine ökonomische und eine soziale Komponente. Prävention unterliegt immer auch einer Risikoabwägung. Ist es mir nämlich zu mühsam, mich präventiv zu verhalten, kann ich auch einfach darauf hoffen, dass die unerwünschte Folge nicht eintritt. Wie risikofreudig man sein will, muss natürlich jeder Mensch für sich selbst entscheiden. Er sollte sich dabei aber immer auch der Auswirkungen seines Handelns auf die Mitmenschen bewusst sein.

Gesundheitsförderung und Prävention im Alter

Die Gesundheit ist nicht nur für ältere Menschen ein besonders wichtiges Gut. Mit zunehmendem Alter wird allerdings spürbar, dass die Gesundheit nicht einfach ohne Weiteres erhalten bleibt. Pro Senectute unterstützt ältere Menschen in ganz unterschiedlichen Bereichen dabei, mit geringem Einsatz viel für ihre Gesundheit zu erreichen.

Lukas Loher, Leiter Fachbereiche, Pro Senectute Schweiz

Um möglichst lange autonom in den eigenen vier Wänden wohnen zu können ist vor allem eines notwendig: eine gute Gesundheit. Gerade im Alter wird oft spürbar, dass sich gesundheitliche Einschränkungen auf den Alltag längerfristiger auswirken als bei jüngeren Menschen. So können beispielsweise die Folgen eines Sturzes äusserst unangenehm sein: Nach ärztlicher Behandlung und stationärem Aufenthalt ist man womöglich auch noch in der Genesungsphase zu Hause auf Unterstützung im Alltag angewiesen. Ist eine vollständige Genesung nicht möglich, drängt sich nach einem Sturz manchmal sogar ein Umzug in ein Pflegeheim auf. Neben den persönlichen Einschränkungen führt ein Sturz auch zu einer zusätzlichen finanziellen Belastung für die betroffene Person und das Gesundheitswesen: In der Schweiz verletzen sich jährlich im Durchschnitt rund 83 000 Personen über 65 Jahren bei Stürzen so schwer, dass sie medizinische Pflege beanspruchen müssen. Die Stürze von älteren Erwachsenen verursachen in der Schweiz jährlich materielle Kosten von rund 1,6 Mia. CHF.

Mit wenig Aufwand viel erreichen

Stürze können natürlich nicht vollständig verhindert werden. Präventive Massnahmen können aber dazu beitragen, dass ältere Personen ein besseres Gleichgewicht haben, weniger oft stürzen und sich auch weniger häufig verletzen. Die Auswirkung von spezialisierten Bewegungsprogrammen auf die Anzahl Stürze wird seit längerem wissenschaftlich untersucht. So belegt beispielsweise Lesley Gillespie¹ mit ihrem Team, dass insbesondere Gleichgewichtsübungen und Krafttraining einen grossen Einfluss auf das Vermeiden von Stürzen haben. Dabei hat sich auch herausgestellt, dass Bewegungsprogramme im Gruppensetting bewirken, dass die Übungen auch im privaten Umfeld häufiger wiederholt werden.

¹ Gillespie LD, Robertson M, Gillespie WJ, Sherrington C, Gates S, Clemson LM, Lamb SE. Intervention for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 9 (Metastudie, die 159 evaluierte Sturzpräventionsprogramme mit 79 193 Teilnehmenden analysiert).

Diese Erkenntnisse fliessen bereits seit Längerem in die unterschiedlichen Sport- und Bewegungskurse der Pro Senectute-Organisationen ein. Um die Kursleitenden dabei zu unterstützen, hat Pro Senectute in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) und weiteren Partnern eine Kampagne zur Sturzprävention lanciert. In Booklets werden einfache Übungen zur Sturzprävention beschrieben, die sowohl in einem Kurs als auch in der eigenen Wohnung durchgeführt werden können. Das Ziel der Kampagne ist es, möglichst viele Personen möglichst oft zu Übungen zur Sturzprävention zu motivieren. Wie das geht, lesen Sie auf Seite 8 und auf Seite 10.

Früherkennung ist entscheidend

Obschon Demenz durch keine präventiven Massnahmen verhindert oder geheilt werden kann, ist auch in diesem Bereich die Früherkennung wichtig. Dank einer frühzeitigen Diagnose können sich die Betroffenen und ihre Angehörigen auf die neue Situation einstellen. Es kann eine auf die Situation und Wünsche der betroffenen Person angepasste Unterstützung aufgebaut werden, die auch weiterhin ein möglichst autonomes Leben erlaubt. Zudem gibt es Medikamente und Therapien, welche den Verlauf der Krankheit verlangsamen. Deshalb ist es wichtig, dass die Diagnose «Demenz» bereits im Frühstadium der Erkrankung gestellt wird. Pro Senectute hat gemeinsam mit der Alzheimervereinigung bereits im letzten Jahr eine nationale Sensibilisierungskampagne lanciert, die in diesem Jahr erneut mit Fernsehspots und neuen Kampagnensujets auf sich aufmerksam gemacht hat. Ergänzend dazu gibt die Kampagnenwebsite memo-info.ch wichtige Hinweise für Betroffene und Angehörige, damit erste Anzeichen demenzieller Erkrankungen auch ernst genommen werden. Die Kampagne ist Teil der nationalen Demenzstrategie. Dies zeigt, dass die Bedeutung der Sensibilisierung und der Früherkennung auch von Bund und Kantonen anerkannt wird. Mehr zum Thema Demenz finden Sie auf Seite 6/7.

Für Betroffene von Hörminderung gilt dieselbe Erkenntnis: Eine frühzeitige Diagnose ist wegweisend für eine erfolgreiche Behandlung. Mehr dazu lesen Sie im Artikel «Behandeln statt bagatellisieren» auf Seite 4/5.

Prävention zahlt sich aus

Diese Beispiele zeigen, dass ein Engagement für Gesundheitsförderung und Prävention in ganz unterschiedlichen Bereichen bedeutend sind. Die simple Erkenntnis, dass eine präventive Massnahme angenehmer ist als ein kurativer Eingriff, gilt für ältere Menschen in besonderem Mass, denn: Die Erholungszeit nach einem medizinischen Eingriff oder die Anpassungszeit nach einer Diagnose dauert gerade bei älteren Personen überdurchschnittlich lange. Früherkennung und Prävention sind deshalb für ältere Menschen besonders wichtig.



Prävention im Bereich der Sozialen Arbeit

Nicht nur im Gesundheitsbereich ist der Gedanke der Prävention von zentraler Bedeutung. In der Gemeinwesenarbeit, einem der fünf subventionierten Fachbereiche von Pro Senectute, spielt dieser Aspekt ebenfalls eine wichtige Rolle. Im Unterschied zur Sozialberatung richtet sich die Gemeinwesenarbeit nicht an einzelne betroffene Personen oder Personengruppen, sondern an ein sozialräumlich definiertes Gemeinwesen.

Viele Pro Senectute-Organisationen haben in diesem Fachbereich Projekte mit Pioniercharakter erarbeitet. Dabei wird mit unterschiedlichen Methoden erreicht, dass insbesondere fragile ältere Menschen aktiv einen Beitrag zur Gestaltung des gemeinschaftlichen Lebens leisten können. Durch diese Einbindung von älteren Personen werden Netzwerke geschaffen, die auch die eigenständige Bewältigung von Krisen ermöglichen.



Das Leben wieder hören

Nach der Diagnose einer Hörminderung vergehen im Schnitt 7 bis 10 Jahre, bis Betroffene ihr Gehör effektiv versorgen lassen. Das Durchschnittsalter, in dem zum ersten Mal eine Hörhilfe genutzt wird, liegt bei 75 Jahren.

Das (zu) lange Abwarten hat körperliche und psychosoziale Folgen und erschwert ein selbständiges Leben von älteren Menschen. Gleichzeitig wird es mit zunehmender Dauer immer schwieriger, Hörhilfen erfolgreich anzupassen, denn: Je länger eine Schwerhörigkeit besteht, umso mehr verringern sich die Fähigkeiten des Gehirns, Sprache wahrzunehmen und Geräusche zu verarbeiten.

Die Pro Senectute Kampagne «Das Leben wieder hören» sensibilisiert ältere Menschen und deren Angehörige für die Bedeutung des Hörens und motiviert sie zum rechtzeitigen Handeln. In einer Broschüre sowie online werden die wichtigsten Anzeichen von Hörminderungen zusammengefasst und die ersten Schritte zur Behandlung aufgezeigt. Partner der Kampagne sind Neuroth, die Hochschule für Angewandte Wissenschaften St. Gallen sowie die Organisationen für Menschen mit Hörproblemen in der Deutschschweiz (pro audito), der Romandie (forom écoute) und dem Tessin (ATiDU).

Weitere Informationen finden Sie auf www.prosenectute.ch/hören

Behandeln statt bagatellisieren

In der Schweiz leben schätzungsweise zwischen 400 000 und 500 000 Menschen im Alter 65plus mit einer Hörminderung. Fast die Hälfte von ihnen behandelt ihr Hörproblem nicht. Wer aber im Alter selbständig bleiben und Folgeschäden verhindern will, sollte rechtzeitig aktiv werden. Dies zeigen auch die Ergebnisse der Analyse «Hören im Alter» des Interdisziplinären Kompetenzzentrum Alter (IKOA) der Hochschule für Angewandte Wissenschaften St. Gallen.

Alain Huber, Mitglied der Geschäftsleitung, Fachthemen, Pro Senectute Schweiz

Den Kuchen zum Kaffee gibt es seit der Diabetes-Diagnose nur noch einmal pro Monat. Das Herz macht hin und wieder einen Sprung. Und die Kraft in den Beinen ist auch nicht mehr auf Topniveau. Wir alle wissen es: Älter werden bringt manche körperliche Beschwerde oder gar Krankheit mit sich. Während aber Diabetes, Alzheimer oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Öffentlichkeit als typische Alterskrankheiten präsent sind, wird die Altersschwerhörigkeit oft in den Hintergrund gedrängt, vergessen oder beschämt verschwiegen. Dabei rangieren gemäss der «Global Burden of Disease»-Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO 2004) Hörstörungen in Europa in den Top 5 jener Erkrankungen, welche die Lebensqualität am meisten beeinträchtigen. Zudem sind gerade ältere Menschen sehr häufig von Schwerhörigkeit betroffen.

Das IKOA wertete für Pro Senectute Zahlen einer repräsentativen Marktanalyse für die Schweiz (EuroTrak-Studie 2015) sowie Zahlen der WHO aus. Auf Basis dieser Zahlen kann man davon ausgehen, dass in der Schweiz gegenwärtig zwischen 400 000 und 500 000 Personen über 65 Jahren an einer Hörminderung leiden. Denkt man an das überproportionale Wachstum der älteren Bevölkerungsgruppen, wird klar: In den nächsten Jahrzehnten ist mit einer ansteigenden Zahl von Neuerkrankungen an altersbedingter Schwerhörigkeit zu rechnen.

Tiefe Tragequoten von Hörgeräten

Trotz oder vielleicht gerade weil so viele ältere Menschen von Hörminderungen betroffen sind, wird Schwerhörigkeit häufig als «normale» Begleiterscheinung des Alters taxiert – und folglich von vielen Betroffenen einfach hingenommen und akzeptiert. Diese Haltung verstärkt einerseits die generelle Tabuisierung des Themas. Andererseits ist die Bagatellisierung – neben den finanziellen Aufwendungen – wohl mit ein Grund dafür, dass in der Schweiz nur 54,2% der hörgeschädigten Personen über 65 Jahre ein Hörgerät besitzen.

Elementare Funktionen für das Leben

Wenn so viele ältere Menschen offensichtlich ohne Behandlung ihrer Schwerhörigkeit leben, stellt sich die Frage: Was sind eigentlich die Auswirkungen, wenn Hörprobleme nicht behandelt werden? Hierzu ist ein Blick auf die vier zentralen Funktionen des Gehörs aufschlussreich:

- Die *Kommunikationsfunktion* macht den Austausch von Informationen und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben möglich.
- Die *sozial-emotionale Funktion* hilft uns, durch Sprache oder Stimme ausgedrückte Emotionen wahrzunehmen.
- Die *Alarmierungsfunktion* teilt uns wichtige Signale mit, z. B. ein sich näherndes Auto.
- Die *Orientierungsfunktion* ermöglicht es uns, Signale zu orten, z. B. die Richtung, aus der das Auto kommt.

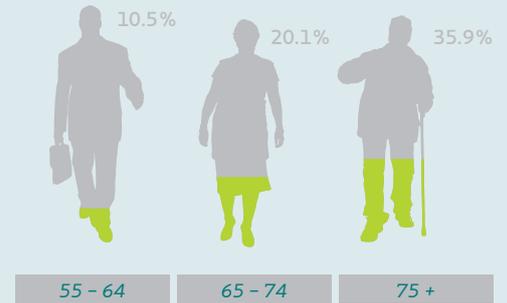
Es wird klar: Sind diese Funktionen aufgrund einer Hörminderung nicht mehr vollständig intakt, hat dies Auswirkungen auf diverse Bereiche des Lebens. Auf körperlicher Ebene wurde beispielsweise beobachtet, dass Personen mit stärkerer Hörminderung ein höheres Risiko für Stürze haben. Für das selbständige Leben von älteren Menschen ebenfalls sehr einschneidend sind die psychosozialen Folgen von Hörminderungen. Diese reichen von einer verminderten Lebensqualität bis zu sozialer Isolation und Einsamkeit. Da schwerhörigen Menschen die Kommunikation mit anderen Personen schwerfällt, kommt es häufig zu Missverständnissen. Viele Betroffene ziehen sich zurück und begeben sich nicht mehr freiwillig in kommunikativ anspruchsvolle Situationen. Der Jassabend, der Konzertbesuch oder das wöchentliche Telefongespräch mit der Tochter – inklusive der damit einhergehenden Interaktionen – fallen weg. Damit geht häufig auch der Anschluss an das gesellschaftliche Leben verloren.

Prävention = frühzeitig aktiv werden

Mit einer frühzeitigen Behandlung der Hörminderungen, kann die Lebensqualität erhalten werden. Frühzeitig zu reagieren, macht die Anpassung von Hörgeräten einfacher, da das Gehirn die Geräusche noch kennt und zuordnen kann. Diese Tatsache kann auch in der Sozialberatung eingesetzt werden: Je früher Betroffene aktiv werden, umso eher gewinnen sie durch eine Hörhilfe wieder Kontrolle über ihr Leben. Handeln lohnt sich!

Zunahme mit dem Alter

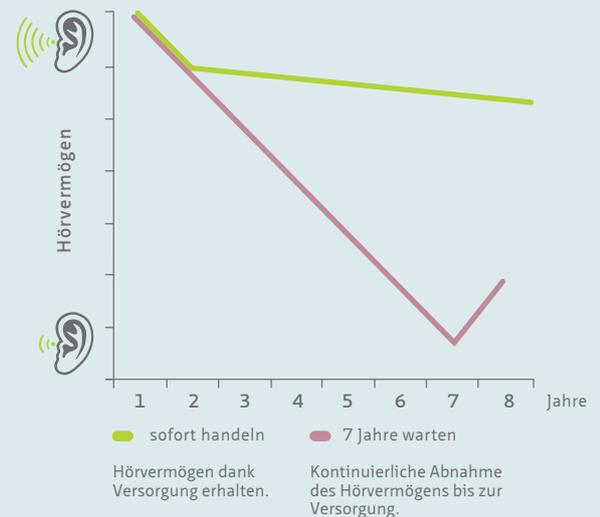
Bei den über 65-Jährigen ist jede fünfte Person von Hörminderungen betroffen, bei den über 75-Jährigen jede dritte Person.



Quelle: Anovwum - EuroTrak 2015

Vergleich über 7 Jahre

Je früher eine Höreinschränkung behandelt wird, umso erfolgreicher ist die Hörgeräteanpassung.



Tipps

So beugen Sie vor und schützen Ihr Gehör:

- Vermeiden Sie beim Handwerken oder Gärtnern laute Geräte und Maschinen.
- Tragen Sie bei grossem Lärm immer einen Gehörschutz.
- Schützen Sie Ihr Gehör bei lauten Aktivitäten, zum Beispiel beim Motorradfahren.
- Stellen Sie bei Kopfhörern die Lautstärke nicht zu hoch ein.
- Gönnen Sie Ihren Ohren regelmässige Ruhepausen.
- Halten Sie genügend Distanz zu grossen Lärmquellen wie Lautsprechern oder Feuerwerk.

Quelle: Suva

Nimmt die Häufigkeit von Demenz ab?

«Demenz: Wider Erwarten nimmt die Häufigkeit ab» – so titelte die NZZ im April dieses Jahres. Eine neue Studie aus Grossbritannien zeige, dass die Häufigkeit von Demenz abgenommen habe. Die Studienergebnisse führten auch bei Schweizer Fachleuten zu Fragen und mitunter kontroversen Diskussionen. Sind all die Prognosen, die einen Anstieg der Krankheitsfälle vorhersagten, nur Panikmache? Oder macht eine Studie allein noch keinen Sommer?

PSinfo hat zwei Schweizer Fachexperten zum Thema befragt und sie um eine Stellungnahme gebeten.

Dr. phil. Stefanie Becker

Die Schweizerische Alzheimervereinigung kommuniziert jährlich schweizweit genutzte Referenzzahlen zu Demenzerkrankungen. Diese weisen steigende Prognosen aus. In letzter Zeit wurde jedoch in verschiedenen Studien immer wieder von einer abnehmenden Anzahl Demenzkranke berichtet. Wie gross der Einfluss einzelner Risikofaktoren dabei aber tatsächlich ist und wie sich die Zahlen in Zukunft entwickeln werden, lässt sich aufgrund der bisher vorliegenden Studienergebnisse nicht gültig beantworten. Denn vom Rückgang der Neuerkrankungen profitieren nur Personen mit hohem Bildungsniveau. Und auch die Forschenden selbst geben an, dass Bildung für sich genommen nicht vor einer Demenzerkrankung schützt.

Die Schwierigkeit der Interpretation solcher Befunde wird auch mit Blick auf andere demographische Einflussfaktoren Punkt nach deutlich: Die Prävalenz (Anteil Demenzerkrankter) wird durch zwei Faktoren beeinflusst: durch die Anzahl von Personen, die im gleichen Zeitraum neu erkranken (Inzidenz), und zusätzlich durch die Anzahl derjenigen, die versterben (Mortalität). Beide Faktoren sind zentral, um die zukünftigen Entwicklungen beurteilen zu können: Selbst unveränderte Inzidenz kann so bei geringerer Mortalität zum Ansteigen der Prävalenz führen. Und trotz abnehmender Neuerkrankungen kann die Anzahl der Erkrankten gleich bleiben, z.B. wenn die Menschen älter werden und auch mit einer Demenzerkrankung länger leben, als das heute der Fall ist. Hinzu kommt, dass der wichtigste Risikofaktor für Demenzerkrankungen, hohes Lebensalter, noch immer am Steigen ist. Da für die Schweiz bisher keine (umfassenden) Studien zu Demenzhäufigkeiten vorliegen, können keine generellen Schlussfolgerungen aus einzelnen Studien auf die Situation in der Schweiz gezogen werden. Dennoch gibt es Anlass zu verhaltener Hoffnung, dass Risikominimierung erfolgreich sein kann. Das ändert jedoch bis heute nichts an der gesundheitspolitischen Herausforderung der Demenzerkrankungen für unsere Gesellschaft, und damit an den Prognosen der Alzheimervereinigung.



© ALZ Schweiz / Pro Senectute Schweiz

Sensibilisierungskampagne

2015 haben Pro Senectute und die Schweizer Alzheimervereinigung im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie 2014–2017 gemeinsam die Kampagne «Demenz kann jeden treffen.» lanciert. Seit Mai ist die Kampagne bereits zum dritten Mal in der Öffentlichkeit präsent: mit einem Werbespot im Schweizer Fernsehen und Anzeigen auf diversen Online-Portalen.

Die aktuellen Kampagnensujets zeigen irritierende Alltagssituationen, in denen eine gewohnte Ordnung durch einen am falschen Ort deponierten Gegenstand gestört wird – zum Beispiel einen Stapel Teller im Kleiderschrank. Solche oder ähnliche Situationen erleben Menschen mit einer beginnenden Demenz und deren Angehörige regelmässig. Die Sujets fordern mit der Botschaft «Hinschauen lohnt sich» dazu auf, diese Anzeichen ernst zu nehmen. Alzheimer oder andere Formen von Demenz kann man zwar nicht heilen. Es gibt aber Medikamente und Behandlungen, welche den Verlauf der Krankheit verlangsamen. Deshalb ist es wichtig, dass die Diagnose «Demenz» bereits im Frühstadium der Erkrankung gestellt wird.

Weitere Informationen finden Sie auf:
www.memo-info.ch

PD Dr. med. Albert Wettstein

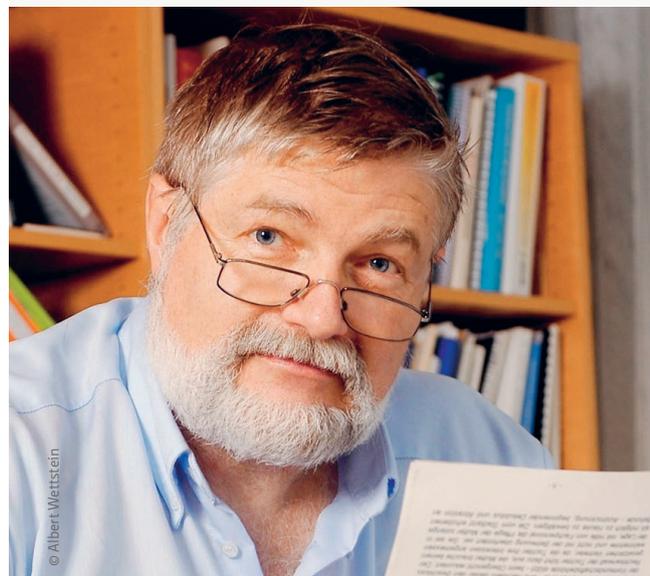
Die meisten Fälle von Demenz im Alter sind die Folge von Arterienverkalkung, modern Arteriosklerose, im Gehirn und der Alzheimer'schen Krankheit. Schon lange wird deshalb geraten, die Risiken, die Arteriosklerose fördern, durch einen gesunden Lebensstil zu vermeiden. Es ist derselbe Lebensstil, der auch vor Herzinfarkt und grossen Hirnschlägen schützt: Nicht Rauchen, wenig tierische Fette dafür viel Früchte oder Gemüse und 2 x wöchentlich etwas aus dem Wasser Gefischtes essen, sich 3–4 Stunden/Woche körperlich so intensiv bewegen, dass man etwas ins Schwitzen kommt, und gegebenenfalls hohen Blutdruck, hohes Cholesterin und erhöhten Blutzucker gut behandeln. Diese Ratschläge werden von sehr vielen Menschen seit Jahren befolgt und sollten dazu führen, dass ein immer geringerer Anteil in jeder Altersgruppe eine Demenz bekommt.

Die Hochrechnungen der Demenzhäufigkeit beruhen meist auf Studien aus den 1970er-Jahren. Zum Glück hat eine Studie der Harvard-Universität mit derselben Methode untersucht, wie viele Menschen in Boston (USA) neu dement werden – einmal im Jahr 1978 und einmal 2006. So wurde festgestellt, dass innert dieser 28 Jahre die Demenzhäufigkeit um 44 % gesunken ist und dass der Beginn der Demenz sich durchschnittlich vom Alter 80 auf 85 Jahre erhöht hat. Und das in den USA, wo ungesundes Essen und massives Übergewicht mit kaum sportlicher Betätigung sehr häufig sind und sich viele eine gute Behandlung von hohem Blutdruck, Zuckerkrankheit und hohem Cholesterin kaum leisten können. Deshalb gehe ich davon aus, dass in der Schweiz die Demenzhäufigkeit noch stärker abgenommen hat als in den USA. Da zudem die Demenzkompetenz der Spitex-Organisationen in der Schweiz immer besser geworden ist, genügen wahrscheinlich die heute bestehenden Heimplätze in der Schweiz, obwohl zwei Drittel aller Pflegeheimplätze von Demenzkranken belegt werden. Ein erster Hinweis dafür gibt es bereits: Statt langen Wartelisten gibt es heute leere Pflegeheimplätze. So kann die stark abnehmende Demenzhäufigkeit wahrscheinlich die enorm zunehmende Zahl betagter Menschen kompensieren und wir müssen keine Lawine von demenzkranken Betagten befürchten.



© ALZ Schweiz

Dr. phil. **Stefanie Becker** ist seit 1. Januar 2016 Geschäftsleiterin der Schweizerischen Alzheimervereinigung. Die Psychologin und Gerontologin hat langjährige Erfahrung in der angewandten Forschung. Vor ihrer Tätigkeit bei der Alzheimervereinigung leitete Stefanie Becker das Institut Alter an der Berner Fachhochschule.



© Albert Wettstein

Dr. **Albert Wettstein** ist Privatdozent für geriatrische Neurologie an der Universität Zürich und Vizepräsident der Alzheimervereinigung des Kantons Zürich. Demenz ist einer der Themenschwerpunkte des Mediziners. Bis 2011 war Albert Wettstein Chefarzt des Stadtärztlichen Dienstes Zürich.

Sturzprävention mit Begeisterung

Richard Frei motiviert als jüngstes Mitglied des Demoteams der Kampagne «sicher gehen – sicher stehen» Senioren und Seniorinnen dazu, sich zu bewegen. Er erzählt uns von seiner Motivation für die Kampagne und den Erlebnissen, die er damit gemacht hat.

Michelle Sandmeier, Marketing und Kommunikation, Pro Senectute Schweiz

Seit drei Jahren bildet Richard Frei für Pro Senectute Erwachsenensportleiter im Wandern aus. Immer wieder vom Neuem freut er sich darüber, dass er ältere Menschen im wahrsten Sinne des Wortes bewegen kann. Während dieser Tätigkeit als Erwachsenensportexperte wurde Richard Frei auf die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» aufmerksam. Die Idee gefiel ihm von Anfang an. Als Sypoba-Trainer ist Richard Frei tagtäglich mit Kraft- und Gleichgewichtsübungen konfrontiert und ist sich der grossen Bedeutung dieser beiden Komponenten für die Sturzprävention bewusst. Schnell war für ihn klar, dass er diese Kampagne mit seinem Engagement unterstützen wollte, trotz seinem jungen Alter: «Ich bin überzeugt, dass Sturzprävention keine Frage des Alters ist.» Er hofft, mit seinem Engagement auch Jüngere auf das Thema aufmerksam machen zu können. Das Training mit den unterschiedlichen Altersgruppen sei denn auch gar nicht so anders. Natürlich, die Ziele und Voraussetzungen der Teilnehmenden unterscheiden sich. Wenn diese ins Training einfließen, sind alle Altersgruppen motiviert, wollen Neues lernen und ihrem Körper etwas Gutes tun: «Die «älteren Semester» sind sogar meistens besonders motiviert und engagiert».

Richard Frei hat es noch keine Sekunde bereut, sich für das Demoteam gemeldet zu haben. Er weiss, dass Begeisterung ansteckt, und ist deswegen mit Herzblut bei der Sache. Klar, ein bisschen Showtalent brauche es schon auch noch, meint er mit einem Augenzwinkern. Schliesslich soll das ganze ja Spass machen. Am meisten Freude macht ihm denn auch der direkte Kontakt mit den Turnenden: «Mein erster Einsatz in Näfels beim Frauen- und Mütterverein hat riesig Spass gemacht. Die rund 30 Frauen im Pensionsalter haben voller Elan mitgeturnt.» Aber auch Richard Frei geht nicht leer aus: «Persönlich bereichernd finde ich vor allem die spannenden Kontakte, die ich mit dieser Kampagne machen konnte. Insbesondere die Zusammenarbeit mit den anderen Mitgliedern und Organisatoren des Demoteams war sehr angenehm und spannend.»

Vor ein paar Jahren hat **Richard Frei** beschlossen, seine Arbeit als Rechtsanwalt aufzugeben, und sich ganz seiner Sportbegeisterung zu widmen. Seither trainiert der 48-Jährige als Sypoba*-Trainer mit verschiedenen Altersgruppen ihre Koordination und Kraft. Seit drei Jahren bildet er als Experte Erwachsenensport für Pro Senectute angehende Wanderleiter aus. Auch seine Freizeit gehört dem Sport: Ob auf dem Tennis- oder Fussballplatz – Richard Frei geniesst es, sich gemeinsam mit Freunden auszupowern.

* Sypoba steht für System Power in Balance.

www.sypoba.ch



Lukas Schinko ist seit 2011 Vorstandsvorsitzender der europaweit agierenden Neuroth-Gruppe. Damit wird das Traditionsunternehmen Neuroth bereits in vierter Familiengeneration geführt. Vor seinem Einstieg ins Unternehmen absolvierte Lukas Schinko die Höhere Technische Lehranstalt für Elektrotechnik. 2007 stieg der ausgebildete Nachrichtentechniker und Hörgeräteakustik-Meister in den Familienbetrieb ein.

NEUROTH

Besser hören · Besser leben

Mit mehr als 105-jähriger Tradition zählt Neuroth zu den führenden Hörgeräteakustikunternehmen in Europa. Das Familienunternehmen mit österreichischen Wurzeln betreibt in der Schweiz und Liechtenstein über 65 Hörcenter, europaweit über 240 in sieben Ländern. Neben der Hörgeräteakustik zählen auch Gehörschutz und Medizintechnik zu den Geschäftsbereichen. Der Hauptsitz für die Schweiz liegt in Steinhausen (Zug). Das europaweite Headquarter befindet sich in Graz (Österreich/Steiermark).

Partner

Je früher, desto besser

Interview mit Lukas Schinko geführt von *Sabrina Hinder*, Leiterin Unternehmenskommunikation, Pro Senectute Schweiz

1. Auch mit der besten Prävention wird das Gehör im Alter häufig schlechter. Warum?

Unsere Ohren sind 24 Stunden pro Tag im Einsatz – ein ganzes Leben lang. Bereits ab 40 Jahren kann das Hörvermögen altersbedingt abnehmen. Die Haarzellen in unserem Innenohr sterben im Laufe der Zeit ab und können den Schall nicht mehr weiterleiten. Eine immer grössere Rolle spielt auch der zunehmende Alltagslärm.

2. Wie merken ältere Menschen, dass ihr Gehör schlechter geworden ist?

Eine Hörminderung setzt meistens schleichend ein. Bei der Altersschwerhörigkeit nimmt man vor allem die hohen Frequenzen nicht mehr richtig wahr. Dadurch wird die Sprache undeutlich und klingt verschwommen.

3. Trotz dieser Anzeichen vergeht häufig viel Zeit, bis Betroffene eine Hörminderung behandeln lassen. Warum ist das so?

Im Schnitt vergehen rund sieben Jahre, bis sich Betroffene mit Hörgeräten versorgen lassen. Leider sind Hörgeräte noch immer mit einem gewissen Stigma behaftet. Viele denken an die vermeintliche «Banane hinter dem Ohr» von früher. Dabei sind die Hörgeräte von heute so gut wie unsichtbar, einfach zu bedienen und frei von ungewollten Pfeiftönen.

4. Kann auch das rechtzeitige Behandeln einer Hörminderung eine Art von Prävention sein?

Je früher man reagiert, desto besser ist es. Bleibt eine Hörminderung länger unversorgt, verschlechtert sich das Gehör weiter. Darunter leidet auch das Zwischenmenschliche, Betroffene ziehen sich aus der Gesellschaft zurück. Wie neue Studien zeigen, hält ein gutes Gehör auch geistig länger fit und sorgt für mehr Lebensqualität.

5. Was empfehlen Sie Fachpersonen, die Menschen mit einer Hörminderung beraten? Worauf sollten sie achten?

Jedes Ohr ist einzigartig wie ein Fingerabdruck. Dementsprechend individuell muss auch die Hörgeräteversorgung sein. Grosses Einfühlungsvermögen ist dabei enorm wichtig, da viele Betroffene verunsichert sind. Ein offenes Ohr zu haben und auf die persönlichen Bedürfnisse einzugehen, darauf kommt es an.

6. Welche Rolle kann Pro Senectute bei der Prävention beim Thema «Hören» einnehmen?

Pro Senectute setzt sich dafür ein, dass Menschen bis ins höchste Alter als wertgeschätzte Mitglieder unserer Gesellschaft leben können. Das Gehör nimmt dabei eine wichtige Rolle ein, was aber leider oft unterschätzt wird. Umso wichtiger ist es, umfassend aufzuklären. Hier kann Pro Senectute einen wichtigen Beitrag leisten, über den wir uns sehr freuen.

Bewegte Bernerinnen und Berner

Am 1. September fand an verschiedenen Standorten der Aktionstag «sicher stehen – sicher gehen» von Pro Senectute Bern statt. Die Besucher erwartete ein volles Programm.

Michelle Sandmeier, Marketing und Kommunikation, Pro Senectute Schweiz

Bewegung ist gesund und wichtig! Vor allem im Alter hält sie nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit und trägt zur längeren Selbständigkeit bei. Es gibt also einige gute Gründe, sich sportlich zu betätigen. Nur bei der Umsetzung des guten Vorsatzes hapert es manchmal. Dies packte Pro Senectute Bern mit Ihrem Aktionstag am 1. September 2016 an. In allen vier Regionen des Kantons Bern lud Pro Senectute die ältere Bevölkerung zu einem Tag unter dem Motto «sicher stehen – sicher gehen» ein. Die anwesenden Senioren und Seniorinnen hatten die Möglichkeit, gratis die verschiedenen Bewegungsangebote zu testen. Beim Linedance, Nordic Walking oder auf dem Geschicklichkeits-Parcours waren nebst Schweissperlen auch viele lachende Gesichter zu sehen.

Kurzreferate und Informationsstände informierten über die wichtige Rolle von Kraft und Gleichgewicht und gaben hilfreiche Tipps für die Sicherheit im Alltag. In Langenthal und Thun war der Besuch des Demoteams ein besonderes Highlight. So manch einer der Besucher hat wohl eine neue Sportart ausprobieren können oder eine neue Bekanntschaft geschlossen. Andere haben einen bewegten und unterhaltsamen Tag mit Freunden verbracht und sich von der guten Atmosphäre mitreissen lassen.

Der Aktionstag von Pro Senectute Bern hat gezeigt, dass Sturzprävention viel mehr ist, als bloss ein Mittel zum Zweck. Richtig umgesetzt und in guter Gesellschaft macht Bewegung nicht nur Spass – Geselligkeit und Gruppendynamik verstärken auch die positive Wirkung des Sportes.



© BFU/Pro Senectute Schweiz

Präventionskampagne

Wer regelmässig trainiert und damit seine Kraft, Stabilität und sein Gleichgewicht aufrechterhält, bleibt mobil und kann sich die Selbständigkeit bis ins hohe Alter bewahren. Die bfu, Pro Senectute Schweiz, die Rheumaliga Schweiz, physioswiss und die Gesundheitsförderung Schweiz haben sich das Ziel gesetzt, insbesondere ältere Erwachsene für ein regelmässiges Training zu begeistern. Die Kampagne soll zeigen, dass Übungen zuhause oder in Kursen unter Gleichgesinnten Spass machen und Wirkung zeigen. Die Übungsanleitungen und über 500 Kurse in der ganzen Schweiz finden Sie auf www.sichergehen.ch

 **Kraft**

 **Gleichgewicht im Stehen**

 **Gleichgewicht im Gehen**

«Deafblind Time: Wenn Hören und Sehen schwächer werden»

Ein Film über Menschen mit erworbener Hörsehbehinderung. St. Gallen: SZB, 2010

In der Schweiz leben etwa 10 000 Personen, bei denen im Laufe des Erwachsenenlebens sowohl das Sehen wie das Hören schwächer werden. Dazu kommen viele Personen, welche beide Sinne im hohen Alter ganz oder teilweise verlieren. Diese Menschen sind taubblind, auf Englisch «deafblind». Wie gehen taubblinde Menschen mit ihren Einschränkungen im Sehen und Hören um? Wie meistern sie ihren Alltag? Dieser Film gibt Einblicke in das Leben von drei taubblinden Menschen.



Demenz. Fakten, Geschichten, Perspektiven

Irene Bopp-Kistler (Hrsg.). Zürich: Rüffer & Rub, 2016

Demenz, die neue Volkskrankheit, verunsichert zutiefst. Es ist deshalb an der Zeit, den vielen direkt und indirekt Betroffenen auf fundierter Basis zu zeigen, was tatsächlich hilft. Im vorliegenden Buch nennen namhafte Experten die bisher bekannten Fakten und erläutern, was es damit auf sich hat. Betroffene und Angehörige berichten von «ihrer» Demenz und was sie mit ihrem Leben macht. Renommiertere Autoren vermitteln Perspektiven auf sozial-politischer, medizinischer, vor allem aber menschlicher und spiritueller Ebene.



Vital & Sicher: moderne Sturzprävention

Hrsg. von Burkhard Weisser. Schorndorf: Hofmann-Verlag, 2014

Das Buch bildet eine qualitätsgesicherte Basis für Kurs- und Übungsleiter zur Durchführung von Kursen in der Sturzprävention. Dabei verfolgt das Programm einen innovativen und modernen Ansatz und richtet sich an die Personengruppe ab 55 Jahren, da in diesem Alter Wirkungen erzielt werden können, die bei regelmässiger und dauerhafter Umsetzung des Trainings einen nachhaltigen Erfolg in der Vermeidung von Stürzen im höheren Alter erreichen.



Sturzprävention in Alters- und Pflegeinstitutionen: Analyseinstrument und Fachinformation als Leitfaden für die Praxis

Ursula Wiesli, Sabina Decurtins, Franziska Zúñiga. Bern: BFU, 2013

Stürze sind die häufigste Unfallart in der Schweiz, rund 280 000 sind es jedes Jahr. Etwa 80 000 betreffen ältere Menschen. Die Folgen von Frakturen bei Stürzen verursachen insbesondere bei älteren Menschen physisches und psychisches Leid und führen meist zu einer Abnahme der Mobilität und Lebensqualität. Oft verlieren Betroffene nach einem Sturz ihre Selbständigkeit, was einen erhöhten Pflegebedarf nach sich zieht. Gerade für Alters- und Pflegeinstitutionen ist es deshalb wichtig, gezielte Massnahmen zur Sturzprävention im Pflegealltag zu verankern.



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

Tagung: älter werden – gesund bleiben

Migrantinnen und Migranten, die einst in ihren jungen und mittleren Jahren in die Schweiz einwanderten, altern vermehrt in der Schweiz. Ihre soziale und gesundheitliche Lage ist mehrheitlich schlechter als jene gleichaltriger Schweizerinnen und Schweizer. Das Nationale Forum Alter und Migration lädt zur fachlichen Information und nationalen Vernetzung ein.

Unter dem Titel «älter werden – gesund bleiben» findet die Tagung am 16. November 2016 in Olten statt und wird vom Schweizerischen Roten Kreuz, SRK, und der Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz, FHNW, organisiert.

Das SRK arbeitet seit über zehn Jahren intensiv in der nationalen Vernetzungsplattform Alter & Migration mit (www.alter-migration.ch). Dieser Zusammenschluss setzt sich mit Grundlagen-, Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit für die Verbesserung der sozialen und gesundheitlichen Situation der älteren Migrationsbevölkerung in der Schweiz ein.

Die Tagung richtet sich an Mitarbeitende und Freiwillige in den Bereichen Gesundheit, Soziales, Alter und Migration/Integration. Sie bietet Information und Austausch sowie Vernetzung zur Situation, zu den Ressourcen und Bedürfnissen älterer Migrantinnen und Migranten in Bezug auf Gesundheitsförderung, soziale Integration und Sicherung sowie bedarfsgerechte Modelle der Pflege. Erfolgreiche Ansätze und Angebote werden vorgestellt.

Das Tagungsprogramm sowie den Link zur Anmeldung finden Sie unter: www.alter-migration.ch

Impressum

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

Erscheinungsweise: 4× jährlich

Redaktion: Sabrina Hinder, Peter Burri, Simon Fischer

Texte: Werner Schärer, Lukas Loher, Alain Huber, Michelle Sandmeier, Stefanie Becker, Albert Wettstein, Judith Bucher, Barbara Michel

Übersetzung: Pro Senectute Schweiz, Semantis Translation AG

© Pro Senectute Schweiz

Das Grosse Stricken – auf zum Endspurt

Das Grosse Stricken ist eine Benefizaktion, bei der die ganze Schweiz mitstrickt. Für jeden verkauften Smoothie mit Mützchen spendet innocent 30 Rappen an Pro Senectute. Damit unterstützt Pro Senectute Senioren in finanzieller Not, damit sie warm und gesund durch den Winter kommen.

Bis heute wurden in Deutschland, Österreich und der Schweiz bereits über 756 000 Mützchen gestrickt – nun startet der Schlussprint. Bis zum 1. Dezember sollen eine Million Mützchen gesammelt werden. Die Schweiz hat mit 216 977 Käppli den Rekord des Vorjahres bereits übertroffen. Doch Pro Senectute hat ein noch ehrgeizigeres Ziel vor Augen: Die Schweiz steht als Mützchen-Meister vor Deutschland und Österreich auf dem ersten Podestplatz.

Mit Ihrer Hilfe gelingt das: «An die Nadeln, fertig, los!» Senden Sie Ihre Mützchen sobald wie möglich an: **«Das Grosse Stricken», Postfach 288, 5430 Wettingen.** Oder Sie bringen Ihre Käppli in einer Pro Senectute Beratungsstelle vorbei.

Auf www.dasgrossestricken.ch zeigt Ihnen der «Mütz-o-meter» den aktuellen Strickstand der drei Länder. Sie finden dort neben Informationen auch Strickanleitungen und Inspiration für Ihre Käppli.

