Lebensqualität trotz körperlicher Distanz

Autor(en): **Bösiger, Robert**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2020)**

Heft 2: **Loslassen : weshalb der Abschied von Vertrautem so schwerfällt, gleichzeitig aber auch befreien kann**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-928356

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Lebensqualität trotz körperlicher Distanz

Wir alle wissen es: Ältere Menschen sollten in Corona-Zeiten grundsätzlich zuhause bleiben, den öffentlichen Verkehr nur im Notfall nutzen, bei persönlichen Kontakten mindestens zwei Meter Abstand halten und konsequent die Hygienevorschriften des Bundes befolgen. Doch was tun, wenn einem die Decke auf den Kopf zu fallen droht? Visit gibt Ratschläge.

Zusammenstellung: **Robert Bösiger**

Soziale Kontakte

Telefonkette und Online-Kommunikation

Ein reges Sozialleben ist kein Garant für psychische und körperliche Gesundheit. Aber: ein gutes soziales Umfeld kann wirken wie ein Lebenselixier. Weil es uns Nähe, Unterstützung und Vertrauen gibt und Zugehörigkeit vermittelt. Haben wir das nicht, drohen Einsamkeit und Verbitterung.

Doch in Zeiten von Corona ist es schwieriger geworden, das soziale Umfeld aufrechtzuerhalten. Der Besuch in einem Alters- und Pflegeheim ist kaum mehr möglich, die heimeigenen Restaurants sind für Aussenstehende tabu und auch jene älteren Menschen, die noch zuhause wohnen, sollen ihre Wohnungen nicht verlassen.

Immerhin gibt es heutzutage technische Möglichkeiten, die ein Sozialleben unter erschwerten Bedingungen erleichtern: Social Media und E-Mails, Skype oder WhatsApp-Videoanrufe. Wer Unterstützung in der Einrichtung oder Handhabung braucht, wendet sich zum Beispiel an die Swisscom; diese bietet Seniorinnen und Senioren derzeit kostenlose Hilfe an unter Telefon 0800 822 830.

Apropos Telefon: Am einfachsten ist und bleibt der Griff zum Telefonhörer. Wie wäre es zum Beispiel, täglich mindestens eine Person aus dem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis anzurufen? Und sollen mehrere Personen miteinander verbunden werden, die sich angesichts von Corona länger nicht sehen können, so empfiehlt sich das Einrichten einer Telefonkette. Die Idee dahinter ist einfach und basiert auf dem aus der Schulzeit bekannten Klassenalarm: Einmal in der Woche rufen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Telefonkette reihum an.Sie erkundigen sich nach dem gegenseitigen Wohlbefinden, tauschen Neuigkeiten aus, helfen und ermuntern sich gegenseitig.

Auch Pro Senectute Kanton Zürich ist via Infoline mit vielen Beratungs- und Dienstleistungsangeboten telefonisch erreichbar: 058 591 15 15.

Bewegung

Körperlich fit bleiben

Gerade in aussergewöhnlichen Zeiten, wie wir sie derzeit erleben, ist es wichtig, Körper und Geist im Einklang zu halten. Zugegeben, das klingt einfacher, als es ist. Vor allem wenn man nicht mehr wie gewohnt nach draussen gehen und sich bewegen kann. Hier hilft es, online auf dem Laufenden zu bleiben. So gibt es beispielsweise zahlreiche Fitness-Programme auf Youtube.

Zudem hat die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich und anderen Organisationen ein Übungsprogramm zusammengestellt: www.sichergehen.ch. Darin finden sich Anleitungen für jedes Trainingslevel und für jeden Tag. Mit den Übungen lassen sich Kraft, Gleichgewicht und Dynamik trainieren.

Das Programm ist kostenlos. Auf Wunsch werden auch gedruckte Exemplare per Post zu Ihnen nach Hause verschickt (Telefon 058 451 51 32).

Verpflegung

Nachbarschaftshilfe und CasaGusto

Wie halte ich meine Versorgung und Verpflegung aufrecht? Diese Frage beschäftigt in Zeiten von Corona ganz besonders auch ältere Menschen. Zum Glück haben sich an den meisten Orten Familien- und Nachbarschaftshilfen gebildet, die Einkäufe erledigen oder Medikamente besorgen.

Auch der Mahlzeitendienst CasaGusto von Pro Senectute Kanton Zürich bietet auf dem Teller angerichtete Mahlzeiten aus einer Auswahl von 40 Menus an. Diese werden direkt an die Wohnungstür geliefert. Wer bis 12 Uhr bestellt, erhält sein Gericht bis am nächsten Mittag zugestellt. Bestellungen per Telefon 058 451 50 50 oder via www.casa-gusto.ch.

Unterhaltung

Schöne Abwechslung im Alltag

Wer fast ausschliesslich zuhause bleiben muss, der sollte versuchen, seinen Alltag so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Hier ein paar Tipps, damit zuhause keine Langeweile aufkommt:

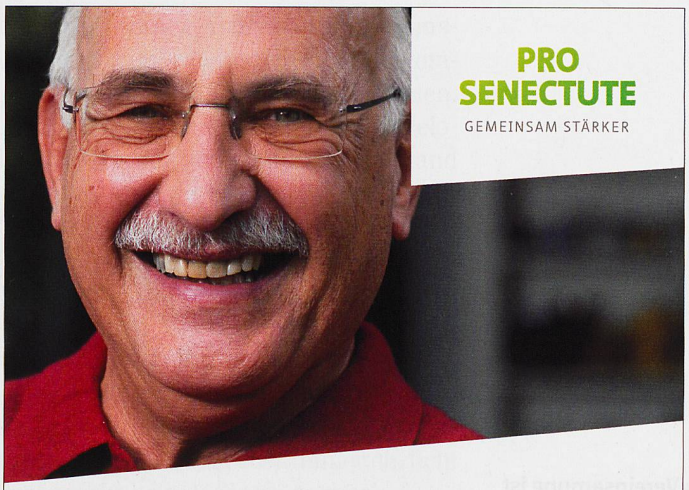
▸ Nebst den üblichen TV-Sendern bieten sich Online-Dienste wie Netflix und YouTube an, um Filme, Serien und spannende Beiträge zu sehen. Einige Angebote sind kostenpflichtig. Vielleicht legen Sie aber auch einfach wieder mal eine ihrer liebsten DVD ein.

▸ Radio, Podcasts, iTunes und Spotify bieten eine Fülle von Musik und Unterhaltung. Und wie wäre es, den alten Plattenspieler auf dem Estrich zu reaktivieren und Ihre schönsten alten Platten wieder einmal anzuhören?

▸ Endlich haben wir Zeit, jene Bücher zu lesen, die es bisher nicht zuoberst auf den Nachtisch geschafft haben. Fehlt uns «das» Buch, so liefern es die meisten Buchhandlungen ins Haus. Meist lesenswert sind auch Zeitungen und Zeitschriften. So bietet auch das Magazin *Visit*, das Sie gerade in Händen halten, eine Fülle von interessantem und nützlichem Lesestoff. Lassen Sie sich inspirieren!

▸ Nehmen Sie doch wieder einmal die Brettspiele zur Hand, die Ihnen von den Kindern und Grosskindern geblieben sind. Da tauchen Erinnerungen auf und Freude macht sich breit. ■

INSERAT



Wir sind für Sie da

- Sozialberatung
- Finanzverwaltung und -betreuung
- Hilfen zu Hause
- Sport und Bildung
- Beratung von Gemeinden und Institutionen
- Freiwilliges Engagement

Unsere Dienstleistungs-center

Limmattal und Knonaueramt, Schlieren, Telefon 058 451 52 00
Oberland, Wetzikon, Telefon 058 451 53 40
Pfannenstiel, Meilen, Telefon 058 451 53 20
Unterland und Furttal, Bülach, Telefon 058 451 53 00
Winterthur und Weinland, Winterthur, Telefon 058 451 54 00
Zimmerberg, Horgen, Telefon 058 451 52 20
Stadt Zürich, Zürich, Telefon 058 451 50 00

Kanton Zürich
www.pszh.ch