Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 2 (1994)
Heft: 4: Dem Leben Jahre geben : Gesundheit im Alter

Rubrik: Tips

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hilfsmittel für Gehbehinderte

Reha Hilfen AG, Vertriebs- und Beratungsfirma für Hilfsgeräte und Produkte im Bereich der Rehabilitation, hat 1990 den Vertrieb in der Deutschschweiz für die international bekannten und bewährten Küschall-Leichtrollstühle übernommen. Im Showroom am Reha-Firmensitz in Zofingen kann das aus zehn verschiedenen Modellen bestehende Küschall-Programm besichtigt werden. Die Produktepalette umfasst im weiteren auch Levo-Aufrichtrollstühle, Jay- und Roho-Sitz- sowie Rückensysteme. Das Rollstuhlzubehör wird ergänzt durch modernen Schlupfsäcken, Regencapes usw. Für gehbehinderte oder ältere Menschen sind Gehhilfen, Dusch- und Badehilfen sowie medizinische Fellartikel erhältlich.

Reha Hilfen AG,
4800 Zofingen
Telefon 062/51 43 33

Arbeitsinstrument für Projektarbeit

Von der Idee zur Tat

Ein Leitfaden für Einsteigerinnen und Einsteiger in die gemeinwesenorientierte Projektarbeit

Von der Idee zur Tat – dazwischen liegen wichtige Planungsschritte, die darüber entscheiden, ob ein Projekt erfolgreich durchgeführt und abgeschlossen werden kann oder nicht.

Jetzt liegt eine praxisnahe Arbeitshilfe vor, die sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Sozial-, Gesundheits- oder Bildungswesen richtet; an Interessierte, die zum ersten Mal ein Projekt planen, realisieren und auswerten wollen. Anhand konkret aufgebauter, gut verständlicher Arbeitsunterlagen werden einfache Planungs-Grundsätze aufgezeigt. Von der Beschreibung der Ausgangslage über die genaue Zielformulierung zur Erarbeitung von Lösungsvarianten führt der Leitfaden zur konkreten Projektplanung, zur Durchführung und schliesslich zur Auswertung. Die theoretischen Beiträge zur Projektplanung werden im Leitfaden durch ein praktisches Beispiel aus einer fiktiven Gemeinde ergänzt.

Autorin und Autoren (Hans Gebhard, Barbara Hasler, Kurt Lampart) sind Fachleute der Sozial- und Gemeinwesenarbeit. Sie haben diese Arbeitsunterlage als Mitarbeiter/in der Pro Senectute Kanton Zürich verfasst. Der Leitfaden umfasst 74 Seiten und kann für Fr. 20.– (inkl. Versandspesen) bezogen werden bei:
Pro Senectute Kanton Zürich
Alma Kunkler
Forchstrasse 145 – Postfach
8032 Zürich
Telefon 01/422 42 55

Zwei neue Ratgeber aus dem Pro Senectute-Verlag

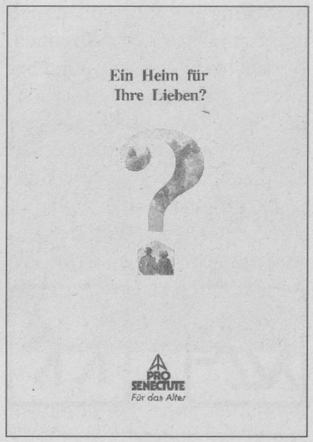
Ich ziehe ins Altersheim

Viele ältere Menschen stehen früher oder später vor der Entscheidung «Eintritt ins Altersheim». Ein erfahrenes Sozialarbeiterinnen-Team hat zu diesem Thema wichtige Informationen zusammengetragen und einen praktischen Ratgeber verfasst. Das neue Werk bietet älteren Menschen wertvolle Empfehlungen aus der Praxis sowie praktische Entscheidungshilfen rund um den Eintritt ins Altersheim.

Besonders ausführlich wird auf die Kosten und deren Finanzierung eingegangen. Checklisten und Empfehlungen helfen bei der Anmeldung für das Heim sowie bei der Vorbereitung des Umzugs. Schliesslich werden Tips für die spätere Auflösung der Wohnung und die erste Zeit im Heim gegeben.

Die 27seitige Publikation ist mit fröhlichen Aquarellbildern illustriert und beschreibt das Leben im Heim offen und sachlich, mit allen Vor- und Nachteilen.

Sie kann zum Preis von Fr. 12.– (exkl. Porto) bezogen werden bei Pro Senectute Schweiz, Abteilung Information, Postfach, 8027 Zürich.



Ein Heim für Ihre Lieben?

Für Angehörige von betagten Menschen, die nicht mehr im Vollbesitz ihrer geistigen Fähigkeiten sind, stellen sich viele Fragen im Zusammenhang mit dem Zeitpunkt und dem Übertritt in ein geeignetes Heim. Ein Team von Sozialarbeiterinnen hat das Thema in Zusammenarbeit mit betroffenen Familien bearbeitet und einen Ratgeber verfasst.

Angehörige verwirrter alter Menschen sind einer grossen Belastung ausgesetzt: die Grenzen der eigenen psychischen und physischen Kräfte zeigen sich oft immer deutlicher. Ein Heimeintritt ist in solchen Situationen oft die einzig richtige Lösung. Der Entscheid dazu und somit das Verfügen über andere ist nicht einfach. Rechtlichen Aspekten sowie der Finanzierung des Heimaufenthaltes muss gebührend Rechnung getragen werden. In diesem Ratgeber finden Angehörige viele wertvolle Tips zur Vorbereitung ihrer Lieben auf den Übertritt ins Heim und die Begleitung während der ersten Wochen im Heim.

Der praktische – 34 Seiten umfassende Ratgeber – ist ebenfalls mit farbigen Aquarellen illustriert und zu Fr. 12.– erhältlich bei Pro Senectute Schweiz, Abteilung Information, Postfach, 8027 Zürich.

Tips

Sportlich aktiv auch im Alter

Bewegung und Sport sollen auch im Alter nicht zu kurz kommen. Gerade bei Seniorinnen und Senioren trägt die körperliche Betätigung wesentlich zur Gesundheitsvorsorge bei und stellt darüber hinaus noch eine sinnvolle Zeitgestaltung dar. Neu ist eine Angebotsliste über den Pro Senectute-Seniorensport in den Städten Zürich und Winterthur erhältlich.

Pro Senectute Kanton Zürich bietet für interessierte Pensionierte, aber auch für Ein- und Wiedereinsteiger/innen ab 55 Jahren ein reichhaltiges Seniorensport-Programm an. Die Palette reicht von Gymnastik und Turnen über Fitness im Freien, Schwimmen, Wassergymnastik bis hin zu Volkstanz,

Wandern und Langlauf. Die verschiedenen, unter der Bezeichnung «Alter und Sport» zusammengefassten Gruppen, werden von Frauen und Männern geleitet, die von Pro Senectute für diese Aufgabe bestens ausgebildet worden sind.

Neu bietet Pro Senectute für 1995 Aktiv-Ferienwochen im Sportzentrum Kerenzerberg, Filzbach, an. Diese richten sich an alle, die sich gerne sportlich betätigen und etwas Neues erleben möchten.

Die Listen mit einem Überblick über die Pro Senectute-Sportgruppen in Zürich und Winterthur und dem Angebot an sportlichen Aktivitäten kann bezogen werden bei

Pro Senectute Kanton Zürich,
Abteilung Alter + Sport,
Forchstrasse 145, Postfach,
8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55.

Dienstleistungen

Fusspflege Pro Senectute

Täglich leisten uns unsere Füsse gute, treue Dienste. Meist werden wir uns dessen aber erst bewusst, wenn sich Beschwerden einstellen. Es lohnt sich daher, dem Thema «Pflege der Füsse» einige Gedanken zu widmen.

Gesunde Füsse sind eine wesentliche Voraussetzung für das allgemeine Wohlbefinden, aber auch eine wichtige Grundlage für die Mobilität und damit verbunden für die Selbständigkeit – etwa bei der Führung des eigenen Haushaltes – für Bewegung und Sport, für die Pflege von Kontakten und die Teilnahme am kulturellen und sozialen Leben im Dorf oder im Quartier.

Auch die Füsse sind dem Alterungsprozess unterworfen, welcher das tägliche Leben schwieriger macht. Erwähnt seien hier lediglich

- allgemeine Veränderungen wie schwächere Durchblutung oder Erschlaffung des Gewebes
- Nagelprobleme wie Einwachsungen, Deformationen und ähnliche Leiden
- Hautveränderungen wie Hühneraugen und Verletzlichkeit des Gewebes.

Ganz besondere Aufmerksamkeit erfordert die Behandlung der Füsse von Diabetikern.

Zuständig für die medizinische Fusspflege bei Pro Senectute Kanton Zürich sind ausschliesslich diplomierte Podologinnen/Podologen. Im Rahmen ihrer dreijährigen Ausbildung werden sie auf ihre anspruchsvolle Tätigkeit vorbereitet. Zur Ausübung ihres Berufes ist eine Bewilligung der Kantonalen Gesundheitsdirektion erforderlich. Somit sind Podologinnen/Podologen befähigt und berechtigt, medizinische Fusspflege durchzuführen. Laut Verordnung über die Berufe der Gesundheitspflege vom 8.1.92 beinhaltet dies: «Haut- und Nagelveränderungen an den Füssen wie deformierte Nägel, Hühneraugen, Schwielen, Verhornungen und Warzen unblutig zu behandeln…».

Erwähnt sei schliesslich der Vergleich mit der Zahnpflege, wo die regelmässige Kontrolle durch den Fachmann selbstverständlich geworden ist. Gerade mit dem Älterwerden ist es sinnvoll, von Zeit zu Zeit die Füsse kontrollieren und behandeln zu lassen. So können viele Schäden und Beschwerden zum voraus vermieden werden. Tun wir es unsern Füssen zuliebe, damit sie uns weiterhin gute und treue Dienste leisten!

Im ganzen Kanton gibt es in Gemeinden und Regionen 32 Pro Senectute-Stützpunkte. In den Städten Zürich und Winterthur unterhält Pro Senectute Kanton Zürich kein Angebot.

Der Tarif für eine Normalbehandlung beträgt zurzeit Fr. 44.–; bei Kleinbehandlungen gibt es eine Preisreduktion.

Gottfried Wüthrich
Pro Senectute Kanton Zürich

Foto: Maja Burkhard, Zürich

Liste der Stützpunkte (Stand November 1994):

Aesch/Forch	Gossau	Schlieren Bühlhof
Affoltern am Albis	Grüningen	Schlieren Zelgli
Bachenbülach	Herrliberg	Seegräben
Brütten	Hinwil	Stadel
Bubikon	Hombrechtikon	Tann-Dürnten
Bülach	Kleinandelfingen	Uetikon a. See
Dübendorf	Kloten	Uster
Effretikon	Meilen	Volketswil
Eglisau	Mönchaltorf	Weiningen
Ellikon a.d. Thur	Oberstammheim	Zollikerberg
Fällanden	Rümlang	