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: Dienstleistungen

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: 05.12.2025

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

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	

Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

Foto: Maja Burkhard, Zürich

Wohnen daheim – auch wenn die Kräfte nachlassen

Für alle im Alltag anfallenden Arbeiten bietet die Haushilfe von Pro Senectute – einer der drei Spitex-Kerndienste – den Einwohnerinnen und Einwohnern der Städte Zürich und Winterthur durch regelmässige stundenweise Einsätze die nötige Unterstützung an. Dadurch können sie so lange wie möglich in der eigenen Wohnung bleiben.

Hilfe im hauswirtschaftlichen Bereich
Im Haushalt können Sie beim Sauberhalten der Wohnung (Unterstützung bei der Erledigung des «Wochencheers», beim Waschen, Bügeln, dem Erledigen einfacher Flickbarbeiten sowie beim Einkaufen auf Mithilfe zählen; wo nötig, ist die Haushilfe auch beim Aufwärmen von Fertigmahlzeiten behilflich.

Pflegerische Handreichungen
Im Bereich der pflegerischen Handreichungen steht die Haushilfe bei der täglichen Körperpflege zur Seite, also beim Kämmen, beim An- und Ausziehen, beim Baden, Duschen oder der Körperwäsche. Diese Hilfestellungen geschehen nur auf Wunsch der Kundinnen und Kunden sowie im Einverständnis mit der Leiterin der Haushilfe von Pro Senectute.

Mitmenschliche Begleitung
Neben den praktischen Tätigkeiten nehmen die Haushelferinnen und Haushelfer auch mitmenschlich-begleitende Aufgaben wahr. Durch ihre regelmässige Präsenz vermitteln sie Sicherheit. Wo nötig und erwünscht, erledigen sie auch administrative Aufträge.

Im Rahmen der individuellen Möglichkeiten der Kundinnen und Kunden wird nebst der Unterstützung versucht, die Kräfte der einzelnen Hilfebedürftigen zu fördern.

Auskünfte dazu erteilt Pro Senectute Kanton Zürich:

- Ambulante Dienste Stadt Zürich, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01/422 42 55

- Ambulante Dienste Stadt Winterthur, Technikumstrasse 84, 8400 Winterthur, Telefon 052/212 99 10

Der Reinigungsdienst von Pro Senectute... ...eine saubere Sache

Für Pro Senectute ist Wohnen mehr als nur ein Dach über dem Kopf. Zum Wohlbefinden eines jeden Menschen sowie zu einer guten Lebensqualität gehört auch das Wohnen in einer sauberen Umgebung.

Oftmals können Betagte, Behinderte und Langzeitpatienten den einfachen, regelmässigen Wohnungskehr noch selber ausführen. Grössere Reinigungsarbeiten aber übersteigen die körperlichen Kräfte.

Der Reinigungsdienst der Pro Senectute übernimmt das ganze Jahr hindurch das Saubermachen von Wohnungen und Einfamilienhäusern. Sporadisch anfallende und grobe Reinigungsarbeiten sowie Erstreinigungen von stark vernachlässigten Wohnungen erledigt Pro Senectute sachgemäss, sauber und prompt.

Der Reinigungsdienst steht allen AHV-Bezügerinnen und -Bezügern, behinderten Menschen sowie Langzeitpatienten in der Stadt Zürich zur Verfügung. Bezügerinnen und Bezüger von Zusatzleistungen können ihre Rechnungen dem Amt für Zusatzleistungen zur teilweisen Rückerstattung einreichen.

Für eine Equipenstunde (2 Personen, inklusive Material und Weg) verrechnen wir einen Kostenanteil von Fr. 79.–.

Auskünfte dazu erteilt Pro Senectute Kanton Zürich:

- Ambulante Dienste Stadt Zürich, Reinigungsdienst, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55 (Montag bis Donnerstag, 8–12 Uhr)

- Ambulante Dienste Stadt Winterthur, Reinigungsdienst, Technikumstrasse 84, 8400 Winterthur, Telefon 052/213 75 22 oder 052/212 99 10 (Mo, Di, Do, Fr 8–12 Uhr)

Vorschau Alter+Zukunft Nr. 1/1995

Erscheinungsdatum: 3. März 1995

Altersleitbild

Wegweiser für eine umfassende Altersarbeit