

# Pro-Senectute-Fachstelle für Wohnberatung : Selbständigkeit bei Körperpflege erhalten

Autor(en): **Emmenegger, Matthias**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2003)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-819188>

## **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.

# Wenn Angehörige dement werden

**Zuerst zeigte sich bei Irma Hubers Mann eine grosse Müdigkeit. «Stress», dachte Frau Huber, denn ihr damals 52-jähriger Mann stand noch mitten im Arbeitsleben. Als er jedoch seine Hobbys, selbst den geliebten Garten, aufgab, und der sonst zuverlässige Autofahrer im Strassenverkehr unsicher wurde, als er auf Fragen immer öfter lange nichts und dann unzusammenhängend antwortete, drängte sie auf eine Abklärung. Der Befund löste eine Reihe heftiger emotionaler Reaktionen aus: Alzheimer.**

\* von Senta van de Weetering

Heute, aus der Distanz, erzählt Irma Huber reflektiert von ihrer damaligen Wut, der Ohnmacht, weil die Diagnose keine Heilungschance liess, dem Gefühl, der Boden werde ihr unter den Füssen weggezogen. Sie sprach darüber an der Podiumsveranstaltung zum Thema «Alzheimer/Demenzranke daheim betreuen: Chancen und Grenzen», welche die Pro Senectute Kanton Zürich kürzlich in Küsnacht organisiert hatte. Anlass war eine neue Gesprächsgruppe, die Pro Senectute hier organisiert. Es handelt sich dabei um eine monatliche Zusammenkunft von betreuenden Angehörigen von Demenzerkrankten. Freiwillige Betreuerinnen und Betreuer kümmern sich in dieser Zeit um die erkrankten Personen (vgl. Kasten).

**Immer mehr Betroffene**

Ein Einführungsreferat von Günter Krämer zeigte auf, warum das Thema immer drängender wird. Als der Arzt Alois Alzheimer die Krankheit vor über hundert Jahren zum ersten Mal beschrieb, stiess seine Entdeckung auf wenig Interesse. Erst in den sechziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts, als immer mehr Menschen ein immer höheres Alter erreichten, wuchs das Interesse an der Alzheimer-Krankheit, und die Forschung wurde intensiviert. Zur Begriffsklärung: Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene Krankheiten, von denen Alzheimer die verbreitetste ist; etwa die Hälfte aller Demenzerkrankungen gehört zu diesem Typ. Krämer zeigt die medizinischen Kriterien der Alzheimerkrankheit auf: Störungen des Kurz- und Langzeit-

In Küsnacht bietet Pro Senectute neu eine monatliche Gesprächsgruppe für betreuende Angehörige von Demenzerkrankten. Freiwillige Betreuerinnen und Betreuer kümmern sich in dieser Zeit um die erkrankten Personen. Heidi Weber von der Pro Senectute Kanton Zürich, Zweigstelle Meilen, gibt gerne Auskunft. Im ganzen Kanton Zürich werden weitere Gesprächsgruppen für pflegende und betreuende Angehörige angeboten. Weitere Auskünfte: 01 925 05 75, heidi.weber@zh.prosenectute.ch.

gedächtnisses und der Arbeitsfähigkeit oder des Sozialverhaltens und entweder ein gestörtes Abstraktions- beziehungsweise Urteilsvermögen oder sonstige intellektuelle Ausfälle; andere Demenzursachen müssen durch Untersuchungen ausgeschlossen werden. Die Krankheit beginnt langsam, der Zustand verschlechtert sich fortlaufend. Vererbbarkeit spielt eine Rolle, doch seien Tests, welche die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung berechnen sollen, nur von statistischem Wert, für die einzelnen Betroffenen jedoch ohne Aussage, dafür umso verunsichernd, so Krämer.

**Kleine Lügen erlaubt**

Wie die Betroffenen und ihre Umgebung die Diagnose erleben, hängt stark davon ab, in welchem Stadium die Krankheit festgestellt wird. Irma Hubers Mann hat sie bewusst wahrgenommen, was dem Ehepaar die Gelegenheit gab, wichtige Dinge – auch Gedanken über den Tod – zu besprechen. Für den Umgang mit den Erkrankten kann man keine Regeln aufstellen, generell lässt sich jedoch sagen, dass Gespräche zunehmend auf einer emotionalen und nicht auf einer Vernunftebene geführt werden müssen. Die Angehörigen befinden sich plötzlich in einer unbekanntem Situation, die nicht nur ihre Gefühle durcheinander schüttelt, sondern auch neues Wissen verlangt. Da ist Unterstützung notwendig. Und die fängt damit an, dass man in Erfahrung bringt, was es an Angeboten gibt, und herausfindet, was man braucht.

**Rechtzeitige Information**

Was die professionellen Angebote betrifft, so ist es in jedem Fall wichtig, sich rechtzeitig zu informieren und nicht zu warten, bis man an persönliche oder gesundheitliche Grenzen stösst, denn im Notfall findet man nur Notlösungen anstatt der besten Möglichkeit. Punktuelle Entlastung bieten zum Beispiel freiwillige

Spazierbegleiter, die über eine längere Zeit hinweg mit den Erkrankten spazieren gehen. Regelmässigkeit ist wichtig, weil jede Struktur den Kranken hilft. Wichtig für Spazierbegleiter/innen ist hier das Vertrauen, das es von beiden Seiten braucht, und ein offenes Ohr, das man in dieser Funktion vor allem für die Angehörigen mitbringen muss. Alzheimer-Ferien, wie sie zum Beispiel der Stadtärztliche Dienst der Stadt Zürich oder die Schweizer Alzheimer-Vereinigung anbieten, geben die Möglichkeit, durch Gespräche und Beobachtung fremde Erfahrung zu sammeln.

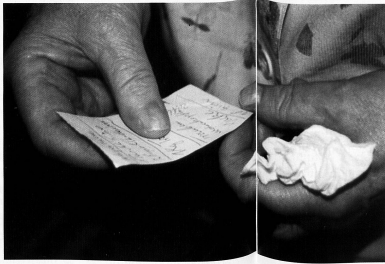
**Erfahrungsaustausch notwendig**

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die das Leben zu Experten und Expertinnen zum Thema gemacht hat. Angehörige können sich hier aussprechen, von der Erfahrung anderer profitieren und Tipps austauschen oder bei schwierigen Entscheidungen die Meinung von Dritten hören. Gerade wenn externe Hilfe, zum Beispiel ein Tages- oder Pflegeheim, in Anspruch genommen wird, bedrücken die Betreuenden oft Schuldgefühle. Da ist es hilfreich zu hören, wie Aussenstehende die Situation einschätzen.

**Tagesheime als Lösung prüfen**

Tagesheime bieten Demenzerkrankten unter der Woche einen strukturierten Tagesablauf und Betreuenden Entlastung. Pflegeheime brauchen keine definitive Lösung zu sein, sondern können auch in schwierigen Situationen vorübergehend in Anspruch genommen werden – abgeklärt werden muss in jedem Fall, ob ein traditionelles Heim in Frage kommt, oder ob es eine spezialisierte Einrichtung braucht. Die Sozialberatung der Pro Senectute Kanton Zürich kennt die Angebote in der jeweiligen Region und berät Betroffene gerne.

\* Senta van de Weetering ist freie Journalistin in Zürich.



Nicht jedes Anzeichen von Vergesslichkeit ist alarmierend, aber eine stetige Verschlechterung der Gedächtnisleistung sollte frühzeitig abgeklärt werden.

Foto: Martina Isler

# Pro-Senectute-Fachstelle für Wohnberatung: Selbständigkeit bei Körperpflege erhalten

\* von Matthias Emmenegger

Gerade die Selbständigkeit bei der Körperpflege entscheidet vielfach darüber, ob jemand noch gut in der Lage ist, selbständig in den eigenen vier Wänden wohnen zu können. Oftmals sind nur ein paar wenige bauliche Eingriffe notwendig, um den Senior/innen sowie allfälligen Helfer/innen den Alltag wesentlich zu erleichtern. Dazu wird Beispiele aus der Fachstelle Wohnberatung/Wohnanpassung der Pro Senectute Kanton Zürich.

**Nützliches Badewannenbrett**

Die Fachstelle Wohnberatung/Wohnanpassung hat die Beratung vor Ort durchgeführt; der Mitarbeiter brachte dazu gleich ein Badewannenbrett mit. Dieses wurde umgehend installiert. Mit Frau Müller übte man anschliessend das sichere Ein- und Aussteigen. Sie hat schnell gemerkt, dass diese Technik für sie geeignet ist, und bat den Mitarbeiter, das Badewannenbrett gleich bei ihr zu lassen.

Zum Beispiel Frau M.: Die 94-Jährige wohnt alleine in einer Mietwohnung im dritten Stock in Höngg. Sie ist noch gut zu Fuss, wach, fröhlich und selbstbewusst. Die warmen Mahlzeiten bestellt sie beim Mahlzeitendienst der Pro Senectute Kanton Zürich (PSZH). Wenn es nötig ist, wird sie von ihrer Tochter, die im selben Haus wohnt, bei der Haushaltführung unterstützt. Frau Müller besorgt ihre Körperpflege noch selbständig. In letzter Zeit wurde aber der Ein- und Ausstieg in die und aus der Badewanne zum gefährlichen Kletterakt, der Frau Müller, mehr aber noch ihre Tochter beunruhigte. Wie so oft gilt der Prophet im eigenen Land wenig. Die Tochter benötigte Unterstützung von einer neutralen Fachperson, um die Situation zu klären. Sie wandte sich an die Pro Senectute Kanton Zürich.

**Schwellenlose Dusche bringt Vorteile**

Zum Beispiel Herr K.: Er ist halbseitig gelähmt. Durch diese Behinderung konnte er trotz Badewannenbrett nicht mehr selbständig in die Badewanne ein- und aussteigen. Seine Frau, die noch berufstätig ist, war ihm am Morgen vor der Arbeit jeweils behilflich – eine anstrengende Aufgabe, die sie kräftemässig fast nicht leisten konnte. Eine Beratung vor Ort hat gezeigt, dass der Einbau einer schwellenlosen Dusche mit einem Schwellensitz und einem Haltegriff sinnvoll ist. Um die vollständige Selbständigkeit bei der Körperpflege zu erreichen, hat Herr K. auch einen Cosomat einbauen lassen. Er ist nun in der Lage, am Morgen selbständig zu duschen, und seine Frau kann die gesparte Energie für sich und die Beziehung einsetzen.

\* Matthias Emmenegger ist diplomierte Ergotherapeut und für Pro Senectute Kanton Zürich in der Wohnberatung tätig.

**Messeauftritt**  
 Vom 4. bis 8. September 2003 konnte Pro Senectute Kanton Zürich wiederum zusammen mit der Fachstelle für behindertengerechtes Bauen an einem Stand an der Messe «Bauen und Modernisieren» in Zürich auftreten. Unsere Berater konnten auch dieses Jahr zahlreichen Interessierten näher bringen, worauf sie beim Älterwerden in ihrer Wohnumgebung achten müssen und welche konkreten Verbesserungen und Hilfsmittel sie unterstützen können. Die Fachstelle Wohnberatung/Wohnungsanpassung informiert Sie neutral über Möglichkeiten und Grenzen einer Wohnungsanpassung. Unsere Beratung ist für Sie unverbindlich. Für ältere Menschen ist die telefonische Erstberatung kostenlos.  
 Auskünfte und Anmeldungen: Telefon 01 421 51 34