

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2018)

**Heft:** 1: Gut umsorgt zu Hause leben : ältere Menschen möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben : dies gelingt dank Angehörigen und spitälexternen Diensten

**Rubrik:** Tipps zum Thema

#### **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:** 08.01.2026

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

# Tipps zum Thema

Ausgewählt von der Pro Senectute Bibliothek

## Bücher

**Denk auch an Dich: Wie pflegende Angehörige den Alltag gelassen meistern.** Karin Schels. München (etc.): Ernst Reinhardt, 2015



Sie möchten die Fürsorge und Pflege für einen geliebten Menschen übernehmen? Dann ist es wichtig, dass Sie auch verständnisvoll und fürsorglich mit sich selbst sind! Denn sich selbst wertvolle Impulse können dabei die Wahrnehmung eigener Empfindungen, die Gemeinschaft von Familie, Freunden und professionelle Helfer geben. Dieses Buch enthält zahlreiche Anregungen für pflegende Angehörige, die in einem übervollen Pflegealltag zu Hause leicht angewendet werden können. Es hilft dabei, sich entlastende Gewohnheiten anzueignen, sich zu stärken und schöne Momente zu genießen. So bleiben Sie bei der Pflege zu Hause trotz allen Anstrengungen gelassen und voll Lebensfreude.

**So gelingt Pflege zu Hause: Ein Ratgeber für pflegende Angehörige.** Claudia Keller, Karin Schels. München (etc.): Ernst Reinhardt, 2013



Wenn Familienmitglieder sich entscheiden, die Angehörigenpflege selbst zu übernehmen, ist kompetente Beratung notwendig. Dieser Ratgeber unterstützt bei allen Schritten der Pflege zu Hause. Schon im Vorfeld sind viele Fragen zu klären: Wie wird die Wohnung pflegegerecht gestaltet? Wo findet man Hilfe? Neben Basisinformationen zur Angehörigenpflege gibt es ausführliche Anleitungen für den gemeinsamen Alltag. Wichtig ist die Beziehung auf Augenhöhe: Die Autorinnen zeigen, wie trotz belastender Situation ein harmonisches Miteinander in der Angehörigenpflege gelingt. Mit viel Herz und Erfahrung weisen die Autorinnen Wege zum Kraftanken und Sichaustauschen. Am Ende steht das Abschiednehmen: mit Hilfestellungen für den Umgang mit dem Tod eines geliebten Menschen.

**Wir geben Opa nicht ins Heim! Unser Jahr zwischen Wunsch und Wirklichkeit.** Jessica Wagener. Reinbek b.H.: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2016



Wie geht man damit um, wenn die geliebten Grosseltern pflegebedürftig werden? Wenn der Opa, der einem das Fahrradfahren beibrachte, bettlägerig wird und man ihn füttern muss. Wenn die Omi mit dem grossen Heren so erschöpft und appetitlos ist, dass sie in ihrem Kittel fast verschwindet. Jessica Wagener kümmert sich seit Jahren um ihre Grosseltern. Auch für sie ist es zunächst unvorstellbar, ihren Grossvater ins Heim zu geben. Erst als ihre Grossmutter ins Krankenhaus muss, führt kein Weg an der Pflege vorbei. Ein massiver Einschnitt für das Paar, das seit fast sechzig Jahren nie länger als ein paar Tage getrennt war. Gleichzeitig zeigt sich: So, wie es war, geht es nicht weiter.

## Filme

**Still Alice – mein Leben ohne Gestern.** Ein Film von Richard Glatzer und Wash Westmoreland. [Zürich] Frenetic Films, 2014



Es sind Kleinigkeiten, die kaum auffallen. Bei einem Vortrag fällt der Professorin Alice Howland plötzlich ein Wort nicht ein. Wenig später verliert sie beim Joggen die Orientierung. Sie ahnt bald, dass mit ihr etwas nicht stimmt. Die Diagnose kommt für Alice dennoch unerwartet: Sie hat eine seltene Art von frühem Alzheimer. Der normale Alltag, an dem Alice mit allen Mitteln festhalten will, lässt sich nicht mehr wie gewohnt gestalten. Dank der grossen Unterstützung ihrer Familie und ihrer eigenen Willensstärke schafft sie es, ihr Leben bewusst einzutragen und die Einzigartigkeit des Moments zu genießen.

**Intouchables: Ziemlich beste Freunde.** Ein Film von Eric Toledano und Olivier Nakache. Gaumont: Splendido, 2011



Philippe führt das perfekte Leben. Er hat eine Heerschar von Hausangestellten. Er ist reich, adlig, gutaussehend – aber ohne fremde Hilfe geht nichts, denn Philippe ist vom Hals an abwärts gelähmt. Eines Tages tritt Driss, der gerade aus dem Gefängnis entlassen wurde, in Philippes geordnetes Leben. Eigentlich will dieser nur einen Bewerbungsstempel für seine Arbeitslosenunterstützung. Auf den ersten Blick eignet sich das charmante Grossmaul aus der Vorstadt überhaupt nicht für den Job als Pfleger. Doch seine unbekümmerte, freche Art macht Philippe neugierig. Spontan engagiert er Driss und gibt ihm zwei Wochen Zeit, sich zu bewähren. Aber passen feiner Zwirn und Kapuzenshirts wirklich zusammen? Es ist der Beginn einer verrückten und wunderbaren Freundschaft, die Philippe und Driss für immer verändern wird ...

**Eine Dame in Paris.** Ein Film von Ilmar Raag. [Tübingen] Arsenal Filmverleih, 2013



Nach dem Tod ihrer Mutter verlässt die ungefähr 50-jährige Anne Estland und nimmt einen Pflegejob bei der reichen, aus ihrer Heimat stammenden Witwe Frida an, die seit Jahrzehnten in Paris wohnt und nach einem lockeren Lebenswandel nur noch Kontakt zu ihrem jüngeren Ex-Lover hat. Bis es zwischen den beiden Frauen, die nur ihre Herkunft, die Einsamkeit und die Liebe zu Paris verbinden, zur Annäherung kommt, muss Anne Demütigungen und Launen aushalten und an die Grenzen des Erträglichen gehen.

**PRO SENECTUTE**

# Bibliothek

Alle vorgestellten Publikationen können in der Pro Senectute Bibliothek ausgeliehen werden: Tel. 044 283 89 81, [bibliothek@prosenectute.ch](mailto:bibliothek@prosenectute.ch) [www.prosenectutebiblio.ch](http://www.prosenectutebiblio.ch)