

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Wir sind für Sie da

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

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

Mit viel Gespür unterwegs

## Spitex-Visit hilft zu Hause

Pro Senectute Kanton Zürich bietet unter dem Namen Spitex-Visit rund um die Uhr professionelle Spitex-Leistungen an. Ein Arbeitstag mit der Mitarbeiterin Petra Leiggener.

Rita Torcasso

Haustür aufschliessen, Finken anziehen, in die Wohnung eintreten – für Petra Leiggener der gewohnte Auftakt zu ihrem Arbeitstag. Sie wird vom Ehepaar Birch freudig begrüsst. Später sagt Eugénie Birch: «Dank Spitex-Visit können wir noch hier im Haus leben und müssen nicht in ein Pflegeheim gehen.» Die 86-Jährige leidet an Herzbeschwerden. Nach einem Sturz vor einem Jahr kann sie nur noch mit Hilfe aufstehen und wenige Schritte an Stöcken gehen. Beim 91-jährigen Oskar Birch zeigt sich Demenz: Er ist vergesslich und manchmal desorientiert. «Er wohnte sein ganzes Leben in diesem Haus», sagt seine Frau.

Seit einem Jahr wird das Ehepaar von Spitex-Visit betreut – immer von denselben vier Mitarbeiterinnen. Betreuung und Hilfe im Haushalt dauern von halb neun bis halb elf Uhr morgens, von zwei bis vier Uhr nachmittags und von halb acht bis halb elf Uhr abends. Jede Betreuerin hält sich an den Arbeitsverlaufsbericht. Darauf sind die nötigen Pflege- und Haushaltleistungen beschrieben, ergänzt durch Sicherheitsmassnahmen in der Wohnung und besondere Wünsche der Kunden. Für jeden Kunden wird zudem ein Kundenblatt geführt mit Telefonnummern des Arztes, Notfalldiensten und Einträgen zur Pflege.

### Halb neun Uhr morgens

Petra Leiggener bringt die Zeitung, richtet den Frühstückstisch, setzt Kaffee auf. Dann hilft sie Eugénie Birch beim Aufstehen und Oskar Birch beim Anziehen. Während das Ehepaar frühstückt, macht sie den Haushalt: betten, lüften, aufräumen. Danach benötigt Eugénie Birch Unterstützung für die Körperpflege. «Dazu gehört jeden Tag Eincremen, Schultern massieren, wenn nötig Wundpflege, eine spezielle Fussmassage», erklärt Petra Leiggener. Es brauche viel Gespür dafür, was die Klienten in der Intimpflege noch selber machen wollen und können, erklärt sie später und fügt hinzu:

Foto: Renate Wernli



Dass immer dieselben Mitarbeiterinnen vorbeikommen, wird von den Kundinnen und Kunden sehr geschätzt.

«Das Wichtigste in meinem Beruf ist Einfühlung, gleichzeitig muss man Grenzen respektieren und wenn nötig auch setzen können.» Die Betreuung eines Kunden kann über Jahre dauern.

Bevor Petra Leiggener den Morgenturnus beendet, stellt sie im Wohnzimmer Früchte und ein Getränk neben den Lehnstuhl von Eugénie Birch und kontrolliert, ob das Telefon in Reichweite ist.

Über Mittag geht Petra Leiggener nach Hause. Ihr Arbeitstag dauert je nach Einsatz zwischen sieben und 12 Stunden. Neben dem Ehepaar Birch betreut sie weitere vier Personen. «Bei einer alleinstehenden

Frau bin ich den ganzen Tag. Sie leidet an Demenz und Depressionen und zu meinem Auftrag gehört, sie für Aktivitäten zu motivieren.» Je nach Ort sei psychologische Betreuung oder nur Haushalthilfe gefragt. Eine besondere Situation seien die Nachtdienste. «Bei einem Ehepaar betreue ich den Mann, der an Schlaflosigkeit leidet, damit die Frau nachts entlastet ist; an einem andern Ort muss der Kunde mehrmals umgebettet werden, um Wundliegen vorzubeugen.» Petra Leiggener arbeitet 80 Prozent. «Eine Vollzeitstelle wäre mir zu viel», sagt sie. «Es besteht ja bei jedem Kunden auch eine persönliche Art von Be-

ziehung: ich bin mit Lebensgeschichten, tragischen Veränderungen und dem Tod konfrontiert.» Täglich wird von ihr viel Flexibilität und Selbständigkeit gefordert, und sie muss vielerlei Entscheidungen treffen. So bespricht sie zum Beispiel mit Kunden und Angehörigen, wenn ein Heimeintritt unumgänglich wird. Manchmal ist sie auch Sterbebegleiterin, ruft den Arzt, wäscht und kleidet Verstorbene.

### Zwei Uhr nachmittags

Das Ehepaar Birch sitzt im Wohnzimmer. Jetzt nimmt sich Petra Leiggenger Zeit für ein Gespräch. «Natürlich nur, wenn die Kunden das wünschen», sagt sie. Die gebürtige Walliserin fragt nach, hört zu und ermuntert. Ihr helles Lachen wirkt ansteckend. Dann stehen für Eugénie Birch Laufübungen an. Sie hilft ihr beim Aufstehen aus dem Lehnstuhl und achtet darauf, dass sie die Stöcke richtig nutzt. Beim Spaziergang im Korridor bleibt sie dicht hinter ihr. Als Oskar Birch helfen will, sagt sie bestimmt und freundlich: «Nein, das muss ihre Frau selber können.» Sie achtet darauf, dass sie ihn immer wieder ins Gespräch einbezieht. Bei jeder Hilfeleistung passt sie sich dem Tempo des Ehepaars an. Doch ihre Augen sind überall: der Stützstrumpf muss neu angezogen werden, ein Riemen an der Sandalette sitzt zu locker. Sie holt die Haarbürste, um der Kundin die Haare zu entwirren ... Dann isst das Ehepaar in der Küche einen Zvieri. Diese Zeit nutzt Petra Leiggenger für den Haushalt: Aufräumen, Betten anziehen, Wäsche zusammenfalten. «Ich mache alles, je nach Ort auch Einkaufen, Kochen, Frühlingsputz, Haustierversorgung», sagt sie. Ihr Telefon läutet. Sie erklärt einer Kollegin Einzelheiten für einen Kundeneinsatz. «Oft sind es Kleinigkeiten, die aber der Kundin viel bedeuten.»

Im Gespräch lobt Eugénie Birch die Visit-Frauen, die sie betreuen. «Alle machen es sehr gut und haben viel Gespür dafür, wie es uns geht und was wir brauchen.» Sie betont auch, wie sehr sie es schätze, dass immer dieselben Helferinnen kommen. «Mit jeder ist ein schönes Vertrauensverhältnis entstanden.» Und jede bringe ein Stück Leben von draussen mit.

Das Ehepaar Birch braucht die Spitex-Visit nur sieben Stunden, weil ihre Tochter im obersten Stock des Hauses wohnt. Sie erledigt den Einkauf und kocht die Hauptmahlzeit für den Abend. Auch alles Administrative wird von ihr erledigt. «Wir waren für sie da, und nun ist es um-

gekehrt», sagt Oskar Birch. Es sei wunderbar, dass sie bei ihnen wohne. Eine weitere Absicherung ist der Notrufknopf am Handgelenk seiner Frau. «Unser grösster Wunsch ist, bis zum Tod hier im Haus bleiben zu können», sagt Eugénie Birch mit Nachdruck.

Petra Leiggenger arbeitet seit vier Jahren für Spitex-Visit, vorher war sie im Alters- und Pflegeheim tätig. Die 38-Jährige ist gelernte Pflegeassistentin. «Meine jetzige Arbeit schätze ich sehr», sagt sie. «Das Schönste daran ist die Wertschätzung, die ich erhalte.» Und so vielseitig und selbstständig könnte sie sonst nirgends arbeiten. «Gleichzeitig bin ich aber auch in ein Team eingebunden», betont sie. Das sind vor allem die Kolleginnen, mit welchen sie dieselben Kunden betreut. Einmal im Monat treffen sich alle Mitarbeitenden. Dann kommen auch schwierige Situationen zur Sprache. «Es kommt vor, dass Kunden mit Demenz aggressiv werden, und ich habe auch schon sexuelle Belästigungen erlebt», erklärt Petra Leiggenger. In solchen Situationen richtig zu reagieren, gehört zu ihrer Ausbildung. Und alle Mitarbeitenden können jederzeit in der Zentrale anrufen, die auch nachts besetzt ist.

### Halb acht Uhr abends

Für Petra Leiggenger beginnt der dritte Arbeitseinsatz. Sie wärmt das Essen auf. Auf

dem Arbeitsverlaufsblatt steht: «Ehepaar isst gerne allein!» Sie esse nur auf ausdrücklichen Wunsch mit den Kunden zusammen, erklärt sie. «Ihr Alltag soll ja, soweit es möglich ist, im gewohnten Rahmen und unabhängig weiter gehen.» Sie hilft Eugénie Birch in den Rollstuhl und legt auf dem Esstisch alles in Greifnähe. Dann schliesst sie hinter sich die Esszimmertüre und geht ins Bad. Dort bereitet sie alles für die Körperpflege vor. Später, während Eugénie Birch im Bad ist, räumt sie ab und wäscht das Geschirr. Dabei lässt sie sich von Oskar Birch helfen. Bis das Ehepaar schliesslich im Bett ist, sind noch einige Handreichungen nötig: Beim Ausziehen helfen, Wundbehandlungen, Beine eincremen und Franzwein einreiben, Augentropfen geben, Herzmedikamente und Wasserglas auf dem Nachttisch bereit machen, Lichtkordel richten usw. Als das Ehepaar Birch im Bett ist, fragt Petra Leiggenger nochmals nach, ob sie einen Wunsch haben. Und sie prüft, ob Eugénie Birch, die sich während der Nacht nicht bewegen kann, wirklich gut liegt. Nach einem herzlichen «Gute Nacht» räumt sie die Küche fertig auf und deckt den Tisch fürs Morgenessen. Dann macht sie einen Kontrollgang durch die Wohnung. Als sie schliesslich den Schlüssel in der Haustür zweimal dreht, beginnt der Feierabend. Es ist halb elf Uhr.

## spitex-visit

- Individuelle Betreuung und Pflege im Kanton Zürich

Mit Spitex-Visit bietet die Pro Senectute Kanton Zürich umfassende Spitex-Leistungen an. Übernommen werden Pflege, Betreuung und Haushaltleistungen wie Aufräumen, Putzen, Kochen, Waschen, Einkaufen usw. bis zu 24 Stunden am Tag. Das Angebot gilt für Menschen jeden Alters und umfasst:

- Individuelle Betreuung und Pflege von Personen mit gesundheitlichen Problemen
  - Entlastung von pflegenden Angehörigen
  - Begleitung für Arztbesuche, Therapien, Ausflüge oder in die Ferien
- Eine besondere Stärke von Spitex-Visit ist die Betreuung von demenzbetroffenen Menschen. Durch die Fachkompetenz unserer Mitarbeitenden und die Fach-

stelle für Demenzfragen der Pro Senectute Kanton Zürich verfügt sie über ein grosses Know-how in diesem Bereich. Die Pflegeleistungen werden von der Grundversicherung der Krankenkassen bezahlt, für die hauswirtschaftlichen Leistungen zahlen Zusatzversicherungen unterschiedliche Beiträge bis zur Höhe von ca. 3000 Franken pro Jahr.

Die Mitarbeiter/innen von Spitex-Visit verfügen alle über eine Pflegeausbildung. Zurzeit betreuen sie einen kontinuierlich wachsenden Kundenstamm im ganzen Kanton Zürich. In der Einsatzzentrale in Zürich werden die Einsätze koordiniert. Interessierte können sich dort rund um die Uhr beraten lassen.

Informationen:

[www.spitex-visit.ch](http://www.spitex-visit.ch), Telefon 058 451 51 51

Veranstaltungsreihe zum Thema «Demenz» im Bezirk Meilen

# Ängste abbauen – Hilfe anbieten

**Demenz verändert das Leben der Angehörigen. Eine frühe Information und Unterstützung hilft, dass Betroffene länger zu Hause bleiben können und Angehörige sich nicht überfordern. Bericht über eine Veranstaltungsreihe der Pro Senectute Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit der Alzheimervereinigung Zürich und dem Psychiatriezentrum Männedorf.**

Rita Torcasso

«Wir möchten wissen, was auf uns zukommt», sagt Sandra Ackermann\*. Ihr Vater leide an Demenz, die sich rasch verschlechtert habe, und auch ihre Mutter habe erste Anzeichen. Sie nimmt zusammen mit der Schwägerin an der vierteiligen Veranstaltungsreihe teil, welche die Pro Senectute Kanton Zürich im Bezirk Meilen organisiert hat. Im Kirchgemeindehaus Männedorf sitzen an diesem Nachmittag an die 30 Personen – Ehepartner, Töchter, Enkelinnen, Mitbewohnerinnen von Demenzerkrankten, die zu Hause oder in einem Heim betreut werden.

### Angehörige stärken und stützen

«Im Zentrum des Programms stehen die Angehörigen», betont LuciAnna Braendle, Projektberaterin bei der Pro Senectute. «Sie sollen informiert, gestärkt und entlastet werden – und mit ihren Erfahrungen zu Wort kommen.» (siehe Interview) Das Thema bewegt, denn in der Schweiz leiden gegen 100'000 Personen an Demenz, jährlich kommen weitere 22'000 hinzu.

Um «Geben und Nehmen» ging es in einem einleitenden Podiumsgespräch im März. Je enger Ärzteschaft, Spitex und Beratungsstellen mit den Angehörigen zusammenarbeiten, desto besser geht es diesen und damit auch den Erkrankten. «Zum einen, weil die frühe Abklärung der Krankheit sehr wichtig, aber oft auch sehr schwierig ist», so Braendle. «Zum andern, weil die Beschäftigung mit der Krankheit klar macht, wo die eigenen Grenzen liegen.» Denn Tatsache sei, dass gegen die Hälfte der Angehörigen, die Demenzerkrankte zu Hause betreuen, zu wenig auf sich selbst schauen, sich mit der in der Tat schwierigen Situation überfordern und krank werden.

### Wissen hilft

Welches sind die ersten Anzeichen einer Demenzerkrankung, wie verläuft die Krankheit, wo gibt es medizinische Abklärungs- und Therapiemöglichkeiten? Solche Fragen beantwortete am ersten Kursnachmittag zum Thema «Krankheitsbild und Diagnostik» Sandra Kayser-Rapold, die als Oberärztin im Psychiatriezentrum Männedorf arbeitet. «Wir haben viel über den Verlauf der Krankheit gelernt und was das für den Alltag zu Hause nun bedeutet», erzählt Sandra Ackermann. «Es ist beruhigend zu wissen, an wen man sich wenden kann und wo es Entlastung gibt, zum Beispiel mit dem Angebot eines Betreuungstages im Psychiatriezentrum. «Dank solcher Informationen können wir uns jetzt Gedanken über das Später machen, wenn die Eltern eine Betreuung rund um die Uhr benötigen.» Hilfreich seien auch die praktischen Hinweise für den Alltag, die erfahrene Angehörige geben – zu finanziellen Abläufen, Anmeldefristen, Therapie usw.

Nach dem Ausbruch der Krankheit stellt sich für die Angehörigen die Frage: «Wie erlebt die erkrankte Person Demenz?» Corinne Nussbaumer, Leiterin Pflegedienst im Pflegezentrum Nidelbad in Rüschlikon stellt das Erleben von Demenz in drei Phasen vor, das in einigen Heimen zur Lebensraumgestaltung und Betreuung von Menschen mit Alzheimerkrankheit angewandt wird. Das Ziel ist, das Erleben von Demenzerkrankten besser zu verstehen, sich in sie einzufühlen und zu erfahren, was ihnen im Laufe der Krankheit hilft.

In der Welt der leichten bis mittelschweren Demenz ist der Alltag für die Erkrankten von Vergeblichkeit geprägt, auch in Form von teilweisem Sprachverlust und Gedächtnislücken. Weil sie sich dessen bewusst sind, neigen viele Menschen zu Ängstlichkeit, ziehen sich zurück, reagieren mit Trauer oder Wut, verdecken die Defizite oder antworten zum Teil aggressiv auf Fragen.

In der Welt der mittelschweren bis schweren Demenz verändert sich die sprachliche Kommunikation, die Koordinationsfähigkeit wird eingeschränkt, die Kranken irren scheinbar ziellos umher, und soziale Umgangsformen gehen verloren.

Die Welt der schwersten Demenz ist von umfassender Pflegebedürftigkeit und Bettlägerigkeit geprägt. Sprache, Gestik, Mimik und das Gefühl für den eigenen Körper «verlieren sich».

Während der ersten Phasen leben die Betroffenen meist noch zu Hause bei den Angehörigen. Diese müssen ihre Reaktionen an die Welten der Erkrankten anpassen. Das heisst zum Beispiel, nichts von den Kranken zu fordern, denn sie können nicht mehr lernen; sie an eigenen Aktivitäten teilnehmen lassen, um Ziele zu geben; mögliche Spannungsfelder abbauen, die durch zwanghaftes Verhalten entstehen können. In der letzten Welt geht es dann vor allem darum, die Kranken vor Reizen der Umgebung zu schützen und das verbliebene Körpergefühl zu stimulieren.

### Der schwierige Alltag

Wie ist es, Schokoladecreme eingelöffelt zu erhalten, wenn man nur noch verschwommen sieht und kaum etwas hört, und welche Herausforderung stellt es an den Gesunden? Nach dieser Übung schwirren viele Fragen durch den Raum. Was tun, wenn das Essen verweigert wird, wie kann es angenehmer gestaltet werden, wie vorgehen, wenn die Unruhe so gross ist, dass Einlöffeln nicht möglich ist? «Bei jeder Handlung muss man zwischen Autonomie und Schutz abwägen», sagt Corinne Nussbaumer. Autonomie respektieren, keinen Schaden zufügen, wohl tun, nicht dominieren. Corinne Nussbaumer betont: «Es ist gesetzlich verboten, Kranke anzubinden.» Die Realität sei oft eine andere, sagt ein älterer Mann. Nach drei Stürzen mit zwei Spitalaufenthalten fragte ihn das Heim, in dem seine Frau lebt, ob man sie festbinden dürfe. «Ich habe eingewilligt, weil ich ein-

\* Name geändert

fach nicht riskieren will, dass sie wieder stürzt, sie muss nun nach zwei Spitalaufenthalten erst wieder etwas zur Ruhe kommen», sagt er. Eine junge Frau erzählt: «Mein Vater, der von der Mutter betreut wird, schlägt immer wieder um sich, zerstört Sachen, will die Polizei rufen, dann muss man ihn mit Festhalten daran hindern, dass er sich selber verletzt.»

### Immer im Spannungsfeld

Die rege Diskussion drückt eins zu eins das Spannungsfeld aus, in dem sich viele Pflegende zu Hause befinden. Demenz verlangt Achtsamkeit und Einfühlung, diese praktisch ununterbrochen aufzubringen, ist ein zu hoher Anspruch an sich selbst. «Dass Menschen mit einer Demenz nachmittags im Heim unruhiger sind, hat nicht nur mit der Krankheit zu tun, sondern auch damit, dass die Aufmerksamkeit der Pflegenden nachlässt», bemerkt Nussbaumer. «Man darf die eigene Kräftebilanz nicht aus den Augen verlieren», betont sie. Sandra Ackermann hat auch den letzten Kurstag besucht, an dem es um Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige in der Region und um ihre Gesundheit ging. «Wir hoffen, dass die Eltern dank Unterstützung von uns, aber auch von aussen noch einige Zeit autonom in ihrer Wohnung leben können», sagt sie. Es helfe enorm, während des Kursprogramms zuständige Fachpersonen persönlich kennenzulernen und ihnen Fragen stellen zu können. «Ich habe

einiges von der Angst, was Demenz für uns alle in der Familie in der Zukunft bedeutet, verloren.»

### Pro Senectute Kanton Zürich hat die Veranstaltungsreihe in der Region Meilen initiiert. LuciAnna Braendle war Projektleiterin der interdisziplinären Projektgruppe.

*Was war die Idee hinter der Veranstaltungsreihe?*

Vor allem das Anliegen, Angehörige von Demenzkranken besser zu erreichen. Deshalb suchten wir Mitträger, die in der Region Dienste anbieten: das Psychiatriezentrum in Männedorf und die Schweizerische Alzheimervereinigung als Informationsdrehscheibe für Angehörige.

*Was ist das Wichtigste, wenn der Arzt bei einem Familienmitglied Demenz diagnostiziert?*

Nicht alles selber machen wollen, sondern Hilfe suchen. Es gibt sie in allen Bereichen: Entlastung, Rechte, Finanzen. Oft besteht da eine Scham, sich beraten zu lassen. Eine solche Beratung ist bei der Pro Senectute kostenlos.

Bei der Sozialberatung in jedem Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich (Adressen auf der Rückseite dieses Hefts) erhalten Sie weitere Informationen zum Thema Demenz und zu Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige, ebenso bei der Alzheimervereinigung.

*Das Bedürfnis nach Information ist gross, wie die rege Teilnahme von Angehörigen zeigte. Wie sollen sie weiter eingebunden werden?*

Wir möchten in der Region eine Angehörigengruppe organisieren, die mit fachlichen Inputs die Angehörigen möglichst früh unterstützt. Viele pflegen ihre Angehörigen seit Jahren und sind unterdessen «Expertinnen» und «Experten». Ein Austausch dieser Erfahrungen mit andern, die erst am Anfang stehen, hilft allen.

*Sind weitere öffentliche Veranstaltungen zum Thema geplant?*

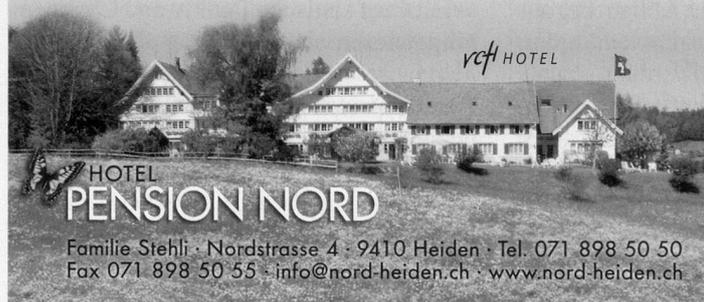
Demenz geht alle etwas an, weil wir alle in die Rolle der Betroffenen oder der Pflegenden geraten können. Deshalb wäre schön, wenn im ganzen Kanton ein Netz von Fachpersonen und Angehörigen entstehen würde, die das Thema auch öffentlich macht. Wir wurden von der Leitung eines Heims angefragt, ob wir sie für eine Durchführung solcher Veranstaltungen beraten können.

### ANZEIGEN

## Abschalten – Entspannen – Auftanken...

Auch wenn's nur wenige Tage sind!

Wir freuen uns auf Sie!



## Pflege und Betreuung zu Hause rund um die Uhr. Für Menschen jeden Alters.

- Grund- und Behandlungspflege
- Haushilfe, Begleitung, Betreuung
- Unterstützung, Entlastung von Angehörigen, Freunden, Nachbarn
- Einsätze 7 Tage / Woche, Tag und Nacht
- Einsatzzeiten und Leistungen nach Wunsch
- Vermittlung weiterer Dienstleistungen wie Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst usw.
- von allen Krankenkassen anerkannt

**spitex-visit**

● Individuelle Betreuung und Pflege im Kanton Zürich

Forchstrasse 145, 8032 Zürich

**Telefon 058 451 51 51** · [www.spitex-visit.ch](http://www.spitex-visit.ch)

Eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich

Autofahren im Alter

# Volle Fahrt voraus ...

... oder doch nicht mehr? Autofahren ist ein Stück Freiheit, die niemand gerne aufgibt. Schon gar nicht unter Zwang. Andererseits kann es gute Gründe geben, sich definitiv nicht mehr hinter das Steuer zu setzen. An einem Symposium von Pro Senectute Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit dem Sanatorium Kilchberg Ende Februar gaben verschiedene Fachkräfte Auskunft zum Thema.

Hans Wirtz

Es ist ganz natürlich, dass der Mensch mit zunehmendem Alter nicht nur an inneren Qualitäten gewinnt, sondern gewisse Fertigkeiten abbaut oder gar verliert. Das weiss jede älter werdende Person aus eigener Erfahrung – und hat häufig Angst, demenz zu werden. Damit Stück um Stück die Kontrolle über sich selbst zu verlieren und abhängig zu werden. Beispielsweise bezüglich Mobilität im Strassenverkehr.

### Autofahren als Prüfstein

Menschen ab 70 müssen sich alle zwei Jahre einer Kontrolluntersuchung beim Hausarzt unterziehen. So will es das Gesetz, wenn es um die Frage geht, ob ältere Menschen ihren Führerschein behalten dürfen. Einschränkungen im Bereich des Bewegungsapparates (Kopfdrehen), nachlassende Sehschärfe und verlangsamte Geschwindigkeit der Informationsaufnahme – alles Faktoren, die im Strassenverkehr die eigene Gesundheit und die von anderen Menschen gefährden können.

Mit diesen Hinweisen eröffnete Dr. med. Rolf Seeger vom Institut für Rechtsmedizin der Universität Zürich seinen Beitrag am Alterssymposium Zimmerberg in Horgen. Für die Betroffenen und ihre Angehörigen eine echt brisante Frage: Wie steht es um die aktuelle Fahrtüchtigkeit? Niemand will und wird Seniorinnen und Senioren den Ausweis wegnehmen, ohne zuvor mit einer Reihe von sorgfältigen Abklärungen die Gründe dafür festgestellt zu haben. Wer die Überprüfung besteht weiss andererseits: Ich bin fit für den Verkehr.

### Get durchdacht

Die Inhalte und die Umfänge der periodisch zu durchlaufenden verkehrsmedizinischen Abklärungen sind detailliert festgelegt. Das Kontrollinstrumentarium ist breit: gründliche Befragung, allgemeine klinische Untersuchung und Suche



Demenzbedingte Hirnleistungsstörungen können das Verhalten im Strassenverkehr bereits in einem frühen Krankheitsstadium beeinträchtigen. Eine Kontrolluntersuchung zur Abklärung der Fahreignung kann entlastend sein.

nach Hinweisen auf eine beginnende Demenz respektive auf demenzbedingte Störungen im Sein und im Verhalten. Diese basieren auf Hirnleistungsstörungen. Kein Wunder also, dass sich alternde Menschen häufig gegen entsprechende Untersuchungen wehren – wer lässt sich schon gerne wissenschaftlich bestätigen, dass ein fortschreitender Abbau begonnen hat?

### Abklärungen geben Sicherheit

Nur: Es gibt die Kehrseite der Angst vor der Wahrheit: Wer weiss, ist aus dem bedrückenden Nebel der Vermutungen heraus. Und kann entweder aufatmen oder zusammen mit der Umgebung alle Möglichkeiten besprechen, die zu ergreifen

den Massnahmen abklären und beschliessen, was zu tun ist. Auch das ermöglicht ein Aufatmen ... So sieht es – aus Erfahrung – Frau Dr. med. Alice Walder, Chefärztin für Innere Medizin am Sanatorium Kilchberg. Sie hat das erwähnte Alterssymposium in Horgen moderiert und in einem Gespräch mit «visit» auf kritische Punkte und Chancen hingewiesen.

### Zusammenarbeit ist zentral

Die möglichst umfassende Zusammenarbeit aller Kräfte liegt ihr speziell am Herzen. «Wir sind sehr gut vernetzt in der Region und arbeiten mit Pro Senectute häufig und gerne zusammen. Denn wir wollen die Anliegen derer kennenlernen,

die den älteren Menschen so viele Hilfestellungen bieten, und wir bilden die Fachleute von Pro Senectute gerne weiter aus.» Ein wichtiges Instrument der Koordination und des Erfahrungsaustausches sei die Regionale Psychiatrie-Kommission. «Es geht um interdisziplinäre, effiziente Zusammenarbeit am linken Zürichseeufer. Diese Gruppe hat auch eine grosse Rolle gespielt bei der Planung der Memory Klinik in Horgen. Dort werden bei Verdacht auf Demenz erste Abklärungen getroffen.» Womit wir wieder beim Thema wären.

### So wird abgeklärt und beschlossen

Aus der Sicht von Dr. Alice Walder umfasst die Abklärung eines allfälligen

Demenzbeginns grundsätzlich drei Stationen. «In einem ersten Gespräch besprechen wir die verdächtigen Zeichen im Verhalten, was wie lange schon auffällig oder eben anders sei, wie es sich auswirke und so weiter. Es geht um die sogenannte Anamnese.» Also um eine Bestandaufnahme. «Am zweiten Gespräch stehen Tests und Untersuchungen im Vordergrund, beispielsweise ein MRI.» Warum das? «Das MRI (röntgenähnliches Schnittbild; Red.) zeigt uns die gesamten Hirnstrukturen und die Qualität der Hirnrinde, in der sich die Veränderungen am ehesten manifestieren. Die zweite Sitzung besteht also aus Abklärungen und führt zu einer Diagnose. Die dritte Sitzung beantwortet dann die Frage: Wie lautet die Diagnose? Was gibt es für Angebote? Was können und sollen wir tun? Welche Ursachen sind therapierbar und führen sogar zurück zu einem beschwerdefreien Leben? Beispielsweise bei Blutarmut, Vitaminmangel oder ungünstiger Ernährungs- und Lebensweise. Vielleicht bleibt aber wirklich nur das Verdikt Aufhören mit Autofahren. Was niemand gerne hört ...»

### Was tun?

«Ich finde es wichtig, bei einem Verzicht nicht nur das Negative zu sehen», meint Frau Dr. Walder, «natürlich ist die Demenz etwas sehr Einschneidendes. Aber man kann ja auch meistens etwas dagegen tun. Manchmal ist Demenz nicht Alzheimer, sondern beruht beispielsweise auf mangelhafter Sauerstoff-Versorgung (möglicherweise wegen des Rauchens), Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse, Nebenwirkungen von Medikamenten und so weiter. In diesen Fällen kann man «reparieren». Schon deshalb macht die gründliche, frühzeitige Abklärung Sinn. «Was immer hilft, sind eine gute Tagesstruktur und Interesse am Lebensring um einen herum.»

### Ist aktiv sein wichtig?

«Kontakte schaffen und beibehalten ist sicher richtig – auch wenn man nicht mehr Auto fahren kann.» Mit dem Altersprozess werden die Auswahlmöglichkeiten reduziert, und Leistungsreduktionen müssen hingenommen werden. Trotzdem macht es Sinn, neue, angemessene Möglichkeiten zu suchen und seine Wertvorstellungen zu überprüfen. Das Leben laufend neu erfinden statt resignieren – das könnte eine lohnende Devise sein. Ob mit oder ohne Auto, spielt dabei eigentlich keine grosse Rolle ...



Dr. med. Alice Walder vom Sanatorium Kilchberg plädiert für frühzeitige Abklärung.

### Startveranstaltung Altersnetzwerk Stadt Zürich

(daw) Am 4. März trafen sich verschiedene Organisationen aus der Stadt Zürich, die zum Wohl der älteren Bevölkerung tätig sind, zur Startveranstaltung zum Altersnetzwerk Stadt Zürich. Die bessere Vernetzung soll die Altersarbeit erleichtern und koordinieren und den älteren Bewohnerinnen und Bewohnern der Stadt Zürich zugute kommen.

Gemäss den beiden Initiatoren des Altersnetzwerks, Stadtrat Robert Neukomm, Vorsteher des Gesundheits- und Umweltdepartements, und Franjo Ambrož, Vorsitzender der Geschäftsleitung der Pro Senectute Kanton Zürich, sollen sich die im Altersbereich tätigen Organisationen in der Stadt Zürich besser vernetzen. Für die im Altersnetzwerk Stadt Zürich angeschlossenen Organisationen und Institutionen stehen der alte Mensch, sein Lebensumfeld und seine Bezugspersonen im Mittelpunkt. Die Vereinbarung wurde bereits vom Gesundheits- und Umweltdepartement der Stadt Zürich, Pro Senectute Kanton Zürich, Caritas Zürich, dem Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich, der Spitex Zürich Nord und dem Reformierten Diakonatskapitel der Stadt Zürich unterzeichnet. Für die Mitarbeit in der Begleitgruppe werden ausserdem weitere Organisationen angefragt werden. Zunächst ist eine Pilotphase von eineinhalb bis zwei Jahren Dauer geplant.

### Vernetzungstreffen zum Thema Alter und Migration

(db) Am 29. Januar führte Pro Senectute Kanton Zürich ein Vernetzungstreffen zum Thema Alter und Migration durch – der Anlass stiess auf ein lebhaftes Echo. Die grösseren Migrantenorganisationen der Italiener, Spanier und Portugiesen, Vertreter türkischer Migrant/innen aus dem Gebiet des ehemaligen Jugoslawiens sowie Migrationsfachleute des Kantons, der grösseren Städte und der Hilfswerke folgten der Einladung. Als konkretes Ergebnis wird Pro Senectute Kanton Zürich in der zweiten Jahreshälfte in Zusammenarbeit mit Migrantenorganisationen niederschwellige, muttersprachliche Beratungen für ältere Migrant/innen anbieten.

### Ulla Kellenberger neue Leiterin Spitex-Visit

(daw) Spitex-Visit, eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich, wird seit Januar von Ulla Kellenberger (44) geleitet. Sie ist diplomierte Sozialarbeiterin und hat im Lauf ihrer beruflichen Tätigkeit unter anderem ein Nachdiplomstudium in Management in Non-Profit-Organisationen an der Fachhochschule für Wirtschaft und Soziales in Olten absolviert. Ulla Kellenberger ist seit über 10 Jahren in leitenden Funktionen im Sozialbereich tätig, die letzten fast acht Jahre bei den Sozialen Diensten der Stadt Zürich als Stellenleiterin.

Spitex-Visit betreut und pflegt Kund/innen im ganzen Kanton Zürich und ist unter Telefon 058 451 51 51 oder [visit@zh.pro-senectute.ch](mailto:visit@zh.pro-senectute.ch) erreichbar. Mehr Informationen erhalten Sie auch auf [www.spitex-visit.ch](http://www.spitex-visit.ch).



Ulla Kellenberger, neue Leiterin von Spitex-Visit, ist seit über 10 Jahren in leitenden Funktionen im Sozialbereich tätig.

### Open House der Geschäftsstelle

(daw) Am Open House an der Geschäftsstelle in Zürich konnte Pro Senectute Kanton Zürich am 28. Februar 90 Gäste begrüßen, unter anderem mehrere Gemeinderatsmitglieder und Fachleute im Bereich Altersarbeit der Stadt Zürich. Die

Besucher/innen wurden auf mehreren Stockwerken über die vielseitigen Dienstleistungen informiert. Bei Fragen standen kompetente Ansprechpartner/innen aus den Kompetenzcentern und dem Dienstleistungscenter Stadt Zürich zur Verfügung.



Am Open House der Geschäftsstelle konnte Pro Senectute Kanton Zürich das Gespräch mit rund 90 Gästen aus der Altersarbeit und dem Gemeinderat der Stadt Zürich aufnehmen.

Foto: Marcel Iten