



ZWISCHEN AUTONOMIE UND SICHERHEIT

Selbstbestimmt wohnen – auch dank Hilfsmitteln

Claudia Wippl, Geschäftsführerin



Bis ins hohe Alter ein möglichst unabhängiges Leben zu führen, ist ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Freiheitsgefühls. Von Zeit zu Zeit sind wir zwar auf Andere angewiesen – das ist «normal». Dennoch wird es von manchen als unangenehm empfunden, von etwas oder jemandem abhängig zu sein. Ein hohes Mass an Selbstbestimmung stärkt auch im Alter das persönliche Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Fit bis ins hohe Alter. Die Lebenserwartung hat sich gegenüber dem 19. Jh. praktisch verdoppelt; das Durchschnittsalter liegt in der Schweiz heute bei 83 Jahren. Gleichzeitig empfinden rund zwei Drittel der über 85-jährigen ihren Gesundheitszustand noch als gut bis sehr gut.

«Sehr oft sind es soziale Netze, die ältere Menschen an ihrem Zuhause schätzen».

Selbstbestimmt zuhause leben – der Traum der meisten älteren Menschen. Durch geeignete Hilfsmittel und Einrichtungen lässt sich dieser Wunsch immer länger verwirklichen. Warum ist dies

den älteren Menschen so wichtig? Die eigene Wohnung ist bekannt und bietet Geborgenheit. Sie ist mit unzähligen Erinnerungen verknüpft, und auch die Umgebung ist vertraut. Sehr oft ist es das soziale Netz, das betagte Menschen an ihrem Zuhause schätzen. Dieses Umfeld zu verlassen, können sich viele nur schwer vorstellen. Ein Wechsel in ein Senioren- oder Pflegezentrum erfolgt heute meist erst mit dem Auftauchen von Problemen, die ein selbstständiges Leben praktisch verunmöglichen.

Unterstützer im Alltag. Mit zunehmendem Alter nimmt die Feinmotorik oft sukzessive ab, wobei etliche kleine Helfer bei alltäglichen Aufgaben wie z.B. beim Essen oder Anziehen nützlich sind. So können in der Küche seniorentaugliches Besteck oder Verschlussöffner die Selbstständigkeit beim Kochen und Essen erhalten. Auch Anzieh- und Greifhilfen sind förderlich, um möglichst viel Autonomie im Haushalt zu erhalten. Viele kleinere Aufgaben können so noch ohne Unterstützung durch andere Personen gemeistert werden. Manchmal stellen auch Treppen und Schwellen namhafte Hindernisse dar. Dann können z.B. Treppen- oder im Bad auch Badewannenlifte die Bewältigung solcher Hürden erleichtern.

Sicherheit ist wichtig. Technische Hilfsmittel wie Notrufsysteme sorgen für Sicherheit, vor allem wenn ältere Personen allein leben. Ein solches System ermöglicht, dass im Notfall schnell für Hilfe gesorgt wird. Bei mobilen Geräten sind kleine Tasten für die ältere Generation oft eine Herausforderung. Festnetz-Telefone und Handys mit grösserer Tastatur schaffen hier wirkungsvoll Abhilfe.

Betreut daheim bleiben. Um bis ins hohe Alter zuhause leben zu können, braucht es manchmal betreute Unterstützung. Diese Hilfe leisten oft Angehörige oder auch Nachbarn. Betreuungsaufgaben benötigen jedoch häufig viel Zeit, hohe emotionale Belastbarkeit und Fachkenntnisse, was professionelle Dienstleistungen erforderlich macht. Es braucht eine individuelle Betreuung, denn jeder Mensch ist anders und benötigt persönlich abgestimmte Angebote. Sei dies einmal wöchentlich zur Erledigung des Einkaufs oder eine 24 Stunden-Betreuung: Es gibt etliche Organisationen, die unterschiedliche Dienstleistungen anbieten. Am besten informieren sich ältere Menschen beim Hausarzt, der Gemeinde oder der Spitex über solche Angebote. Denn diese können viel dazu beitragen, um auch im Alter möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können.

SPITEX-NOTRUF

Hilfe auf Knopfdruck
ab CHF 58.00 pro Monat.



Mehr Informationen:
Spitex Heitersberg, Tel. 056 481 70 80
www.spitex-heitersberg.ch, info@spitex-heitersberg.ch

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns an: Telefon 056 481 70 80
oder besuchen Sie uns im Internet:
www.spitex-heitersberg.ch