

Seniore-Zytig

Nr. 3/2024



«Ich möchte mich zumuten» – Personen mit Demenz mitten in unserer Gesellschaft | S. 2 & 3

Kulturwandel im Gesundheitswesen? | S. 7 & 8

Veranstaltungen | S. 15

Geschätzte Leserinnen und Leser



Was wissen Sie über den Verlauf einer demenziellen Erkrankung? Wie begegnen Sie Personen mit der Diagnose Demenz? Öffentliche Beiträge berichten meistens über schwerst-pflegebedürftige Personen. Die Diagnose Alzheimer in einem frühen Stadium diagnostiziert, wird von Mitmenschen kaum wahrgenommen oder nicht akzeptiert. Im Beitrag von Prof. Dr. Heidi Zeller, Kompetenzzentrum Demenz, OST Ostschweizer Fachhochschule, mit dem Titel «Ich möchte mich zumuten» – Personen mit Demenz mitten in unserer Gesellschaft, kommen Betroffene zu Wort. Ein sehr wichtiges Thema dem sich die Gesellschaft stellen muss.

Am 1. Oktober am internationalen Tag der älteren Menschen hat der Schweizerische Verband für Seniorenfragen SVS, Interessierte an einen Kongress nach Bern eingeladen. Die Veranstaltung war sehr gut besucht. Das gewählte Schwerpunktthema, Die Schweiz in 10 Jahren, aus der Perspektive der demografischen Entwicklung und die Herausforderungen der kommenden Jahre, ist hoch aktuell und beschäftigt die Berufstätigen wie auch die Generation 65 plus. Aufmerksam folgten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an dieser Tagung den ausgezeichneten Beiträgen der Referierenden, mit den Einschätzungen zur Bewältigung der

Impressum

Herausgeber:
Seniorenverband
St.Gallen-Appenzell
Verband für Seniorenfragen
www.seniorenfragen-sgarai.ch

Layout und Druck:
Schmid-Fehr AG, Goldach

Redaktion:
Richard Lehner,
Netzwerk Lehner GmbH,
Rorschach

Beiträge an:
Maria Kaiser-Dort, Präsidentin
Höhenweg 6, Wattwil
info@seniorenfragen-sgarai.ch

Mitgliederverwaltung:
Ruedi Hofmänner
Obermoosbergstrasse 45, Herisau
hofmaenner@swissonline.ch

Werden Sie Mitglied!
Anmeldung mit Adresse an:
info@seniorenfragen-sgarai.ch

demografischen Herausforderungen der kommenden Jahre und Chancen im Alter. Informationen dazu sind auf der Homepage des SVS veröffentlicht. www.seniorenfragen.ch/aktuelles

Wie sieht die Schweiz in 10 Jahren aus? Toni Hässig, ehemaliger Redaktionsleiter der Tageszeitung «Toggenburger Tagblatt» und pensionierter Gemeindepräsident hat mich an diese Veranstaltung begleitet. In einem Tagungsbericht fasst er die Thesen von Georges T. Roos, Zukunftsforscher zusammen. In seinem Beitrag erwähnt er auch die Botschaft im Referat von Prof.Dr. Heike A. Bischoff – Ferrari.

An dieser Stelle noch eine Vorankündigung: Unsere nächste Hauptversammlung findet am 24. April 2025 um 14.00 Uhr im Haus Würth in Rorschach statt. Als Referentin konnte Frau Dr. Barbara Studer, Neurowissen-

schaftlerin und Hirnforscherin gewonnen werden. In ihrem Beitrag «Mental fit & gesund ins und im Alter» erläutert die Referentin, was wir tun können, um möglichst lange mental gesund zu bleiben. Weitere Informationen dazu, finden sind auf unserer Homepage www.seniorenfragen-sgarai.ch/aktuelles/hauptversammlung. Reservieren Sie das Datum in Ihrer Agenda.

Ich wünsche Ihnen noch viele bunte Herbsttage

*Maria Kaiser-Dort, Präsidentin
Verband für Seniorenfragen
St. Gallen-Appenzell*

«Ich möchte mich zumuten» – Personen mit Demenz mitten in unserer Gesellschaft

Es wird viel über Personen mit Demenz und ihre Angehörigen berichtet – über die gesellschaftlichen und gesundheitspolitischen Herausforderungen, die Belastungen der Involvierten und die oft düsteren Prognosen. In diesem Artikel lasse ich die Menschen mit Demenz «zu Wort» kommen. Ich berichte Ihnen, geschätzte

Leserinnen und Leser, was den Betroffenen wichtig ist mit Blick auf ihre Zukunft. In zwei Gesprächsrunden haben rund 25 Menschen mit Demenz ihre Anliegen, Wünsche und Befürchtungen in Bezug auf ihre Zukunft geäußert. Diese lassen sich in drei Schwerpunkte zusammenfassen:

1. Eine würdevolle und finanzierbare Betreuung und Pflege für die Betroffenen und Unterstützung für die Angehörigen,
2. Demenz muss interdisziplinär und integrativ betrachtet werden und

3. Personen mit Demenz leben mitten unter uns – sie möchten wahrgenommen und einbezogen werden.

Dringende Fragen

Gleich zu Beginn des Gesprächs äusserte ein Teilnehmer: «Ich möchte nicht nach Thailand! Meine Lebenspartnerin und ich fragen uns oft, wie die Zukunft aussehen wird. Besonders die finanziellen Fragen beschäftigen uns. In Thailand wäre es günstiger als bei uns. Wir fragen uns, ob es möglich sein wird, ein lebenswürdiges Leben mit Demenz in der Schweiz zu verbringen». Diese Fragen stellen sich auch in der Politik und im Gesundheitswesen immer dringlicher. Das gilt besonders mit Blick auf die prekäre Personalsituation und die Finanzierungslogik pflegerischer Leistungen – sei es im ambulanten oder im stationären Bereich. Eine vertiefte und differenzierte Diskussion wird unumgänglich sein.

Ein Weiterdenken ist zwingend erforderlich – sofern es uns wichtig ist, die Situation der Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen würdevoll zu gestalten – und dabei auch die Würde der involvierten Fachpersonen im Blick zu haben. Wir müssen das Ringen um die Bedingungen für ein gutes Leben mit Demenz in der Mitte unserer Gesellschaft verankern. Dann können wir etwas von dem realisieren, was Menschen mit Demenz benötigen – um «Ja» sagen zu können zu ihrem Leben. Dafür braucht es das Zusammenwirken von An- und Zugehörigen, von Nachbarschaften und Professionellen. Wir brauchen eine aktive Zivilgesellschaft! Und es muss zukünftig berücksichtigt werden, dass zur wachsenden Gruppe



älterer Menschen auch Personen ohne betreuende Familienangehörige gehören. Sie können bei Bedarf nicht auf familiäre Unterstützung zurückgreifen. Ältere Menschen ohne betreuende Familienangehörige haben im gegenwärtigen System sehr ungleiche Chancen auf ein gutes Leben im Alter. Das zeigt eine aktuelle Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz eindrücklich auf.

Wo bleibt die ganzheitliche Perspektive?

Was das Thema Interdisziplinarität und integrative Versorgung betrifft, äusserten meine Gesprächspartnerinnen und -partner Zweifel in Bezug auf die Fachpersonen, die sie diagnostizieren, behandeln und betreuen. Sie vermissen oft eine ganzheitliche Perspektive, die über die jeweilige spezifische Fachrichtung hinausreicht. Die Betroffenen wünschen sich, als aktive Partnerinnen und Partner einbezogen zu werden – um Probleme gemeinsam zu diskutieren und effiziente Lösungen zu finden. Tendenziell nehmen

Fachpersonen gegenüber Personen mit Demenz eine defizitorientierte Haltung ein und unterschätzen sie hinsichtlich ihrer Ressourcen und Fähigkeiten. Ein Teilnehmer brachte es auf den Punkt: «Ich möchte nicht ständig als schwer- oder gar todkranker Mann angesehen werden. Ich habe zwei gesunde Hände und Beine. Und ich kann meine Bedürfnisse klar äussern.» Viele haben beim Thema Demenz die schwerstpflegebedürftige Person vor Augen – und die gibt es auch. Aber das ist nur ein kleiner Teil des Weges, den Personen mit Demenz im Verlauf ihrer Erkrankung gehen. Viele der Betroffenen haben jedoch gute Chancen auf einige durchaus lebenswerte Jahre. Und das bringt uns zum dritten Thema «Personen mit Demenz in unserer Gesellschaft».

Demenz als Tabuthema

Die Gesprächsteilnehmenden berichteten von unterschiedlichen Erfahrungen hinsichtlich Akzeptanz und Offenheit gegenüber ihrer Erkrankung in ihrem

4 sozialen Umfeld und in der Gesellschaft: «Meine Bekannten sagen: Du hast ja gar nichts. Ich glaube nicht, dass du Alzheimer hast. Und es ist nun schon das dritte Jahr, dass ich mit dieser Diagnose lebe. Sie wollen es nicht wahrhaben – nicht wissen. Ich fühle mich nicht ernst genommen und das macht mich traurig. Demenz ist ein Tabuthema».

Es stellt sich die Frage, warum Demenz weit weniger akzeptiert ist als andere Erkrankungen. In unserer strukturierten, dynamischen und geordneten Leistungsgesellschaft tun sich Menschen mit Demenz schwer. Dabei könnten sie auch als Boten einer anderen Realität fungieren – wenn wir

sie denn wahrnehmen. Sie können Augenöffner sein für die sogenannten Gesunden. Sie zeigen uns, was Menschsein heisst. Sie sind ehrlich und unverstellt. «Ich möchte mich zumuten», sagte eine Gesprächspartnerin.

Eine Haltung einnehmen

Es ist eine kulturelle Entwicklung erforderlich, um zur Lebensform «Demenz» eine Haltung zu entwickeln. Eine Haltung, die Menschen mit Demenz als Menschen mitten in unserer Gesellschaft annimmt – als Menschen, um die wir uns kümmern müssen. Die Wahrung menschlicher Würde sollte nicht im theoretischen Diskurs verharren. Sie muss sich im praktischen Handeln zeigen.

Und sie ist nicht delegierbar. Aus dieser Verantwortung sind wir nicht entlassen, auch wenn viele Fachpersonen hier bereits einen massgebenden Beitrag leisten. Reimer Gronemeyer, Theologe und Soziologe, betrachtet Demenz nicht nur als ein medizinisch-pflegerisches Problem – es ist ein Problem der Gesellschaft. Aus seiner Sicht ist es wichtig, Demenz nicht auf eine Krankheit zu reduzieren: Wir sollten Demenz als einen Auftrag zu mitmenschlich-sozialem Handeln verstehen.

*Prof. Dr. Heidi Zeller,
Kompetenzzentrum Demenz,
OST Ostschweizer Fachhochschule*

Kolumne

Aufsteller im Alltag

Bei der Redaktionssitzung für die neue Ausgabe der Seniore-Zytl wurde die Frage aufgeworfen: Wer schreibt die Kolumne? Ich höre mich sagen: «Ich mache es!» Doch das Thema fehlt noch – bis ein Vorschlag aufkommt: «Schreib doch etwas über Alltagsfreuden.» Warum eigentlich nicht? Negative Nachrichten gibt es genug. Es gibt so viel Positives, da muss ich gar nicht lange nachdenken!

Wir haben alles, was wir brauchen – und oft sogar mehr. Die meisten von uns Älteren geniessen Freiheit und Freizeit und haben die Mittel, das Leben angenehm zu gestalten – abgesehen von den üblichen Wehwehchen, gelegentlichen

Krankheiten oder anderen Problemen. Naturkatastrophen und die schlimmsten Auswirkungen des Klimawandels bleiben uns bislang weitgehend erspart. Wir geniessen den Frieden sowie ein funktionierendes Gesundheits- und Bildungssystem.

Doch auch die kleinen Freuden zählen: Blumen am Wegesrand, ein Anruf, eine Karte oder eine Überraschung im Briefkasten, eine Einladung zum Kaffee oder einfach eine nette Unterhaltung. Eine besondere Freude möchte ich mit Ihnen teilen: Hier in Rorschach gibt es einen Ort, an dem alle willkommen sind – das «Gönndir-Kaffee» bei Fabia. Neben Büchern, Klei-

dern und Verpflegung gibt es hier generationenübergreifend eine wunderbare Atmosphäre. Und das Beste: Man kann sich eine Ummarmung abholen – einfach so, nach Bedarf, an jedem Tag, oder wann immer man sie braucht!

Zum Jahresausklang wünsche ich Ihnen eine lichtvolle Advents- und Weihnachtszeit voller Alltagsfreuden, köstlichem Guetzlieduft, Glühwein, guten Gesprächen und vielleicht einigen kleinen Vorsätzen fürs nächste Jahr. Und für uns Ältere besonders wichtig – eine gute Gesundheit!

*Herzlich,
Erika Pertz*

Die Schweiz in 10 Jahren: Älter, digitaler und gesünder

Der Schweizerische Verband für Seniorenfragen organisierte zum internationalen Tag der älteren Menschen am 1. Oktober in Bern einen Kongress zum Thema «Die Schweiz in 10 Jahren aus der Perspektive der demografischen Entwicklung». Zukunftsforscher Georges T. Roos analysiert seit Jahrzehnten die treibenden Kräfte des gesellschaftlichen Wandels. Sollten sich seine Thesen bewahrheiten, führt das zu Veränderungen im Alltag der älteren Generation.

Eine so hohe Lebenserwartung durch alle gesellschaftlichen Schichten hinweg gab es noch nie. Die Herausforderungen dieser demografischen Transformation werden die Gesellschaft fordern. Die Schweiz zählt im Jahr 2040 10 Mio. Einwohner. Der Anteil der Erwerbstätigen wird sich kaum verändern, das Wachstum wird durch über 65-Jährige generiert. Die Anzahl der 80-Jährigen wird sich verdoppeln. Die Schweiz braucht bis 2050 900'000 weitere Wohnungen, die speziell auf ältere Personen abgestimmt sind. Das Pensionsalter wird steigen, gefragt sind neue Modelle.

Das Smartphone als fast Alleskönner gab es vor wenigen Jahren noch gar nicht. Dessen Weiterentwicklung wird mit Sicherheit Teil der unaufhaltbaren digitalen Transformation. Künstliche Intelligenz wird uns in 10 Jahren im Alltag begleiten, kollaborative Roboter werden zu Mitbewohnern und ermöglichen älteren Menschen

mit Einschränkungen, länger in ihren eigenen vier Wänden zu leben. Selbstfahrende Autos und Busse holen uns für den Arztbesuch und den Einkauf zu Hause ab. Diese neue Art der Mobilität verhindert Stau, erfordert in den Städten weniger Strassen und Parkplätze und schafft mehr Erholungsraum und Lebensqualität. Die Thesen zur Zukunft werden früher oder später Realität.

Die biologische Transformation ermöglicht ein Upgrade der menschlichen Biologie. Die Entdeckung der Genschere vor 12 Jahren erlaubt das gezielte Ansteuern, Ein- und Ausschalten und Umschreiben einzelner Gene. Auf diese Weise lässt sich das Erbgut viel einfacher und schneller verändern als bisher. Einige Forschende bezeichnen das Altern als die tödlichste aller Krankheiten und gehen davon aus, dass sie diese irgendwann heilen können, so Roos. So weit ist die Forschung (noch) nicht. Realistisch erscheint jedoch ein Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung in den nächsten 25 Jahren um weitere fünf Jahre.

Die digitale Entwicklung wird das Altern beeinflussen und wohl auch vereinfachen, stellt die Gesellschaft, das Gesundheitswesen und die Politik jedoch vor grosse Herausforderungen. Wir werden immer älter. Damit wir auch gesund alt werden, braucht es nicht nur die biologische Transformation, sondern auch einen gesundheitsverträglichen



Die Schweiz in 10 Jahren aus der Sicht der Zukunftsforschung.

Lebenswandel. Dazu referierte die Medizinerin und Wissenschaftlerin Heike A. Bischoff-Ferrari.

Zusammengefasst muss die präventive Gesundheitsförderung mit hoher Priorität behandelt werden, sonst lässt sich die Gesundheitsversorgung der Zukunft nicht mehr finanzieren. Vier einfache Ansätze: Nicht rauchen, normaler BMI, tägliche Bewegung, nur moderater Alkoholkonsum und gesunde Ernährung. Wer das bereits im Alter von 50 Jahren lebt, lebt gesünder und erhöht seine Lebenserwartung – Frauen um 14 Jahre, Männer um 12. Jeder Schritt zählt, jede Treppe ist ein Geschenk.

Die hochstehende Tagung endete mit der Verabschiedung einer Resolution, formuliert durch den SVS zuhanden des Bundesrats. Diese kann unter www.seniorenfragen.ch nachgelesen werden.

Toni Hässig

Arno Geiger: Reise nach Loredo

Arno Geiger ist mit seiner Erzählung vom alternden Habsburger Kaiser Karl V. ein origineller, aussergewöhnlicher Historienroman gelungen. Im Jahr 1558 ist Karl, der bereits abgedankt hat, an starkem Fieber erkrankt, der Hof wartet darauf, dass er stirbt. Der Reformationskaiser nimmt dies laut Rausch zum Anlass, auf sein Leben zurückzublicken, Bilanz zu ziehen und zu reflektieren. Als er im Garten auf den 11-jährigen Geronimo trifft, kommt noch etwas Lebenskraft zum Vorschein,

und die beiden brennen eines Nachts durch. Obwohl Geigers Kaiser bisweilen etwas kitschige Beobachtungen von sich gibt, ist gerade diese überraschende Wendung erzählerisch ausgezeichnet gestaltet. Ein geglückter, thematisch beinahe zeitloser Roman über das Loslassen, über das, worauf es im Leben ankommt.



*Arno Geiger
Reise nach Loredo
Hardcover (gebundene Ausgabe)
272 Seiten
ISBN 978-3-446-28118-9
Carl Hanser Verlag, München*



Sie finden im HPV Laden liebevoll in unseren Werkstätten hergestellte Haushalts- und Kinderartikel, Spiel- und Dekosachen sowie ganz viele Geschenkideen. Kommen Sie vorbei; wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	geschlossen
Dienstag	9–12 Uhr
bis Freitag	13.30–18 Uhr
Samstag	9–16 Uhr
oder online	shop.hpvs.ch



H P V
● ▲ ■
BILDEN · BEGLEITEN · BESCHÄFTIGEN

wir leisten Gutes.

HPV Laden · Hauptstrasse 83 ·
9400 Rorschach Tel. 071 845 59 10

Kulturwandel im Gesundheitswesen?

Muss in einer Zeit des langen Lebens mit zunehmendem Pflege- und Betreuungsbedarf das Gesundheitswesen reformiert werden? Markus Leser ist seit seiner Pensionierung als Geschäftsführer bei Curaviva im Februar 2024 freischaffender Consultant im Altersbereich und äussert sich zu Fragen eines Kulturwandels im Gesundheitswesen. Das Interview führte Beat Steiger in der Online-Zeitung «seniorweb» vom 22. April 2024.

Das Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) hat im Namen des Eidgenössischen Departements des Innern (EDI) die Erstellung eines Berichts über «Betreuung im Alter» in Auftrag gegeben mit der Begründung, «Betreuung» von Menschen im Alter habe in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen. Im Vorwort des im Dezember 2023 erschienenen Berichts über Betreuung im Alter – Bedarf, Angebote und integrative Betreuungsmodelle, schreibt Astrid Wüthrich, Vizedirektorin des BSV: «Der politische Wille ist eindeutig: Menschen im Alter sollen so lange wie möglich zu Hause leben können. Entsprechend gross ist daher die Herausforderung für die Versorgung mit Betreuungsdienstleistungen.» Markus Leser hat sich freundlicherweise bereit erklärt, mit Seniorweb Empfehlungen des Berichts zu diskutieren.

Beat Steiger: Der erste Satz in Empfehlung 4 des Berichts lautet: «Die Einführung integrativer,

personenzentrierter Modelle erfordert einen Kulturwandel im Altersbereich.» Im Vorwort des Berichts wird zudem gesagt, dass Menschen im Alter so lange wie möglich zu Hause leben können sollen. Ergibt sich daraus nicht, dass der Gesundheitsstandort par excellence in einem langen Leben weder das Spital noch das Pflege- oder Altersheim ist, sondern der Privathaushalt? Wie sehen Sie das?

Markus Leser: Das ist eine der Kernaussagen des Berichts und es braucht diesen Kulturwandel unbedingt: Weg von der Angebotsorientierung, hin zur bedarfsgerechten Personenzentrierung! Das heisst, es geht darum herauszufinden, was am besten für eine bestimmte Person ist. Wohnen zuhause oder im Heim wird je nach Bedarf der betreffenden Person entschieden. Der politische Slogan «Ambulant vor stationär» greift zu kurz. Personenzentrierung bedeutet auch, dass vor allem die Frage entscheidend ist, wo die beste Lebensqualität für eine bestimmte Person erreicht werden kann. Und das kann am angestammten Wohnort sein, oder in einem Heim oder in anderen Wohnsettings. Kulturwandel heisst, dass wir die beste Wahl einer Leistung für die älteren Menschen in den Fokus nehmen müssen.

Beat Steiger: Im «Gesundheitsstandort Privathaushalt» sind die hauptsächlichen Leistungserbringer der alternde Mensch aus Eigeninteresse selbst und seine

betreuenden An- und Zugehörigen. Erst in zweiter Linie kommen die in Art.35 Abs.2 des KVG (Krankenversicherungsgesetz) sogenannten «Leistungserbringer», wie medizinisches und pflegendes Personal und Institutionen wie Spitäler, Pflegeheime, Laboren usw. zum Zug, wenn professionelle Unterstützung und Entlastung der pflegenden und betreuenden An- und Zugehörigen unabdingbar sind. Müssen denn pflegende und betreuende An- und Zugehörige in Zukunft finanziell entschädigt werden für ihre Leistungen? Jedenfalls lässt die Empfehlung 1 des Berichts sowas erahnen: «Der Bund beziehungsweise das BSV soll die Initiative für die Weiterentwicklung der Altersbetreuung übernehmen und zusammen mit den Kantonen eine gemeinsame Strategie entwickeln. Im Rahmen der Strategie sollen schweizweit vergleichbare rechtliche Grundlagen zur Betreuung im Alter geschaffen oder weiterentwickelt werden und schweizweit die Finanzierungsweisen geklärt, vereinfacht und möglichst harmonisiert werden.» Gibt es hier bereits konkrete Vorstellungen?

Markus Leser: Diese Empfehlung des Berichts zeigt auf, dass hier noch viel zu tun ist. Der Bund sollte meines Erachtens auch den Lead übernehmen, um die Fragmentierung im Gesundheitswesen und in der Pflege und Betreuung zu überwinden. Wer bezahlt was wofür und wer ist wofür zuständig, ist oft umstritten oder

8 wird «wie die heisse Kartoffel» weiter gereicht. Ich unterstütze die Stossrichtung des Berichts, dass der Bund den strategischen und damit auch den finanztechnischen Lead haben muss. Die Zelebrierung des Föderalismus im Gesundheitswesen bringt uns nicht weiter. Es ist sehr zu wünschen, dass das BSV zusammen mit der Konferenz der kantonalen Sozialdirektorinnen und Sozialdirektoren (SODK) und auch der Schweizerischen Gesundheitsdirektorenkonferenz (GDK) eine einheitliche Lösung entwickelt. Denn Gesundheit und Soziales gehören menschlich ohnehin zusammen.

Beat Steiger: Erfreulicherweise hat der Vorstand der SODK im Januar 2021 eine «Vision der SODK für das selbstbestimmte Wohnen von betagten Menschen und Menschen mit Behinderungen» beschlossen, die den «Gesundheitsstandort Privathaushalt» weiter konkretisiert. Könnte das BSV zusammen mit der SODK nicht in folgenden Bereichen aktiv werden:

1. Schaffung eines Finanzierungssystems für Betreuung und Pflege für ein langes Leben zuhause in Ergänzung zum KVG, wie oben schon erwähnt?

Markus Leser: Ja, insbesondere sind Betreuungsleistungen nicht finanziert. Die Paul Schiller Stiftung kämpft seit längerer Zeit für eine stärkere Berücksichtigung der Betreuung in finanzieller Hinsicht, aber auch für das Schaffen von Rahmenbedingungen, damit professionelle Anbieter mit Laien aus der Verwandtschaft, dem Freundeskreis, der Nachbarschaft und Freiwilligen besser zusammenspielen.

2. **Beat Steiger:** Förderung von Massnahmen, damit der «Gesundheitsstandort Privathaushalt» nicht in den «eigenen vier Wänden» Einsamkeit produziert, sondern sozialräumlich ausgeweitet wird mit Einkaufs-, Begegnungs-, Partizipationsmöglichkeiten ausserhalb der «eigenen vier Wände».

Markus Leser: Ja, die «eigenen vier Wände» sind immer sozialräumlich zu verstehen, es braucht den persönlichen Rückzugsraum, eingebettet in die sozialräumliche Umgebung. Zudem kann es sein, dass das Wohnen in den «eigenen vier Wänden», in Abhängigkeit vom persönlichen Bedarf, ändert. «Die eigenen vier Wände» sind also nicht notwendigerweise die Räumlichkeiten, die in den letzten 30 Jahren bewohnt wurden, sondern dort, wo die individuelle Lebensqualität den aktuellen Umständen entsprechend am höchsten ist.

3. **Beat Steiger:** Erweiterung der Gesundheitsförderung im Alter nicht nur durch Sensibilisierung für gute Ernährung und gesundheitsfördernde Bewegung, sondern vor allem durch eine sinnvolle Alltagsgestaltung. Elemente einer solchen sinnvollen Alltagsgestaltung könnten Betreuungs-, Pflege- und weitere Unterstützungsleistungen von sogenannten «fitten Älteren» für hochbetagte Menschen im Quartier sein. Müsste da

nicht in der Ausbildung in der Pflege und auch in der Sozialarbeit das Coaching von Laien durch Professionelle stärker verankert werden?

Markus Leser: Ja, sinnvolle Alltagsgestaltung für hochbetagte Menschen ist wichtig, jedoch sind die Bedürfnisse je nach Person sehr unterschiedlich. Weiterbildung und Unterstützung der Angehörigen und der Freiwilligen durch Fachpersonal ist eine wichtige Voraussetzung für eine möglichst personenbezogene und sinnvolle Alltagsgestaltung. Gerade in Zeiten des Fachkräftemangels fördern sorgende Gemeinschaften im Quartier die Lebensqualität von stark beeinträchtigten Personen und können dadurch zu einer wertvollen Stütze werden. Das Coaching und die Begleitung von Laien durch Fachpersonen muss aber auch finanziert werden. In diesem Sinne ist das auf S. 63 des Berichts dargestellte Modell der integrativen Betreuung ein sehr guter Ansatz.

Das ganze Interview kann auf www.seniorweb.ch gelesen werden.

Beat Steiger

Dr. phil. Markus Leser ist Gerontologe und war bis 31.01.2024 knapp 21 Jahre bei Curaviva Schweiz tätig. Seit 01.02.24 ist er pensioniert und gründete zu Beginn der Pensionierung eine eigene Consultingfirma (markusleser.ch).



«Wie möchte ich im Alter wohnen?» ⁹

Ende September fand in Herisau zum Thema «Wohnen im Alter» ein Vortrag von Beat Thoma, Pro Senectute Appenzell-Ausser rhoden, statt. Der Wunsch der meisten älteren Menschen dürfte sein, möglichst lange in der gewohnten Umgebung zu bleiben. Aber was macht man, wenn die altersbedingten Einschränkungen zunehmen?

Der Referent hat eindrücklich die Lebenssituation älterer Menschen aufgezeigt und auf den stark wachsenden Anteil der Menschen über 65 Jahre (von 19% 2021 auf rund 25% 2040) und den Trend zu Kleinhaushalten hingewiesen. Die Anzahl pflegender Angehörigen nimmt in unserer heutigen Gesellschaft stark ab. Die früheren Mehrgenerationen-Haushalte sind nur noch Einzelfälle.

Vor diesem Hintergrund ist die Anpassung der Wohnsituation ein sehr wichtiges Thema. Das Haus oder die Wohnung geeignet anzupassen, um Barrieren zu minimieren und die Sicherheit zu erhöhen kann ein Weg sein. Ein Wechsel in eine andere Wohnform wie Wohngemeinschaften, Alterswohnungen, Mehrgenerationenhäuser und Heime ebenfalls. In allen Fällen gibt es eine Vielzahl von Unterstützungs- und Entlastungsangeboten. Hier gilt es, sich unbedingt beraten zu lassen.

Generell wichtig ist es Hilfe anzunehmen und auch einzufordern. Man soll den Mut haben die eigenen Probleme anzusprechen und das eigene Netzwerk zu aktivieren.



Interessierte Zuhörer

Ein Umzug ins Alters- und Pflegeheim kommt aufgrund der gesundheitlichen Situation oft plötzlich. Es ist daher zweckmässig sich bereits früh über die verschiedenen Heime zu informieren und die Finanzierung abzuklären. Hier bietet die Pro Senectute eine Beratung an.

Der Referent betonte die Bedeutung der frühzeitigen Planung und Beratung, um im Alter selbstbestimmt und sicher wohnen zu können. Insgesamt bot der Vortrag wertvolle Informationen und praktische Tipps, wie man das Wohnen im Alter gestalten kann, um möglichst lange selbstständig und sicher in den eigenen vier Wänden zu leben.

Wo hilft Pro Senectute?

- Kostenlose Beratung für alle Personen mit AHV und deren Angehörigen zu den Themen Finanzen, Recht, Gesundheit, Lebensgestaltung, Wohnen usw.
- Vernetzung zu weiteren Angeboten, intern wie extern.

Hans Bruderer



Referent Beat Thoma Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden

SVS NEWS

10

Der SVS-Kongress vom 1. Oktober 2024

Der SVS hat einen Zukunftsforscher, einen Vorsorgespezialisten, eine Altersmedizinerin und einen Ökonomen mit



Schwerpunkt Chancen im Alter, eingeladen, dem Publikum ihre Einschätzungen zur Bewältigung der bevorstehenden demografischen Herausforderungen zu erläutern. Georges T. Roos, warf einen Blick auf die zu erwartenden globalen Transformationen. Prof. Dr. Heike A. Bischoff-Ferrari, Universität Zürich fordert grössere Anstrengungen im Bereich Prävention und Verstärkung der interdisziplinären Zusammenarbeit in der

Altersmedizin. Andreas Christen, Swiss Life und der Volkswirtschaftler Prof. Mathias Binswanger betonten die Wichtigkeit, die richtigen Anreize für Erwerbsarbeit 65+ zu schaffen, um damit u.a. den Fachkräftemangel zu verringern und die Nutzung von Fachwissen und Erfahrung sicherzustellen.

In einer Resolution fordern die Kongressteilnehmerinnen und Kongressteilnehmer vom Bundesrat, innert der nächsten zwei Jahre die „Überarbeitung und Aktualisierung der nationalen Alterspolitik“. Sie erwarten konkrete Vorschläge dazu im Rahmen eines Berichts zuhanden des Parlaments. Als Grundlage für kommende gesetzliche Anpassungen sollen National- und Ständerat einen verbindlichen Grundsatz- und Planungsbeschluss zur neuen nationalen Alterspolitik treffen. Der SVS fordert vom Bund Mitsprache und bietet seine Mitarbeit an.

Frau Nationalrätin Vroni Thalman-Bieri, SVP LU und Herr Michael Sorg, EDI, persönlicher Mitarbeiter von Frau Bundesrätin Baume-Schneider, haben die Resolution am 1. Oktober zu Handen des Bundesrates und der Eidgenössischen Räte persönlich entgegen genommen.

Aus dem SVS-Vorstand

Die neuen Vorstandsmitglieder haben ihre Arbeit aufgenommen. Elisabeth Striffeler ist im SVS-Vorstand die Fachfrau für Gesundheitsfragen, sie präsidiert ausserdem die paritätische SSR-Arbeitsgruppe Gesundheit. Bernhard Achermann hat das *Ressort politische Aussenbeziehungen* übernommen. Er knüpft Kontakte in Bundesbern und betreibt Networking im Hinblick auf mögliche Kooperationen im Bereich Altersfragen. Anton Fritschi ist verantwortlich für das Ressort Mittelbeschaffung. Seine Aufgabe ist es, zusätzliche finanzielle Mittel zu beschaffen, um die nachhaltige Finanzierung des SVS sicherzustellen.

Der SVS in den Medien

Der Tagesanzeiger hat seiner Ausgabe vom 5. Juli 2024 die Beilage *Best Agers* beigelegt und den SVS-Präsidenten eingeladen, das Editorial zu schreiben (s. www.seniorenfragen.ch/aktuelles) und bereits zum dritten Mal wurde der SVS eingeladen, das Editorial zur Gesundheitsbeilage der Zeitschrift *Brigitte* zu verfassen. Die Beilage wird gleichzeitig an rund Tausend Hausarztpraxen in der Deutschschweiz verteilt.

Denise Moser, Ressort Kommunikation denise.moser@seniorenfragen.ch



Besuch in der Dreamfactory Degersheim

Eine magische Begegnung erwartete die 21 Teilnehmenden beim Besuch der Dreamfactory in Degersheim, wo sie vom grossen Magier Retonio und seinem Mitarbeiter empfangen und in die Besichtigung eingeführt wurden. «So etwas habe ich noch nie gesehen!», bemerkte ein Teilnehmer staunend. Und tatsächlich: Diese Ausstellung bietet ein Erlebnis wie keine andere!

Auf rund 4000 Quadratmetern entführt die Dreamfactory ihre Besucher auf eine weltweit einzigartige Reise durch die Zeit. Ein Highlight ist die Sammlung von Originalrequisiten des berühmten Magiers und Entfesselungskünstlers Harry Houdini. Doch das ist nur der Anfang dieser einzigartigen Ausstellung: Ein liebevoll

gestaltetes Winterwunderland, ausgeschmückt und beleuchtet bis ins kleinste Detail, bezaubert ebenso wie das «Illusionarium», ein Kino für optische Täuschungen.

Die Dreamfactory erlaubt eine Reise durch die Geschichte der Zauberei und überrascht mit zahlreichen weiteren Attraktionen: der grössten Bauchrednersammlung der Schweiz, historischen mechanischen Musikinstrumenten, Originalrequisiten aus Hollywood-Filmen und vielem mehr.

Bei einem Besuch lässt sich unmöglich alles entdecken – ein Grund, wiederzukommen und erneut in diese magische Welt einzutauchen.

Kurt E. Röss



 Schmid-Fehr

**Gemeinsam
automatisch
besser.**

www.schmid-fehr.ch



Ristorante Capri Pizzeria

Bäumlistorkelstrasse 3
CH-9400 Rorschach

Täglich geöffnet

Mittags 11:30 – 14:00 Uhr
Abends 17:00 – 23:00 Uhr
Samstags bis 24:00 Uhr

kontakt@capri-rorschach.ch

071 841 26 46

Sich mit echt südländischer Gastfreundschaft verwöhnen lassen, das kann man seit 20 Jahren im Herzen der Stadt Rorschach auf der schattigen Sommerterrasse oder im gemütlichen Wintergarten. Sandro und sein freundliches Personal heissen die Gäste

herzlich willkommen

und legen grossen Wert auf aufmerksamen und persönlichen Service vom Aperitif bis zum Kaffee.

Dem Feinschmecker präsentiert die vielfältige Speisekarte traditionelle Pizzakreationen, hausgemachte Pasta, Fisch- und Fleischgerichte, marktfrische Salate und vegetarische Speisen. Täglich stehen zwei Mittagsmenüs zur Auswahl.

In der Pizzeria Capri trifft die Wissenschaft des Kochens auf die Kunst des Geniessens.







Wie immer das Leben spielt. Wir spielen mit.

Roman Frei, Generalagent

Generalagentur Arbon-Rorschach
Roman Frei

Signalstrasse 21
9401 Rorschach
T 071 844 30 30
rorschach@mobilier.ch
mobilier.ch

die Mobiliar

1369827

Landi
GOLDACH-MÖRSCHWIL
Genossenschaft

Freiheit und Lebensqualität!



Elektromobil HS-558
Mobil Comfort **1849.-**

Elektromobil HS-898 II
Mobil Comfort **3099.-**

www.landigoldachmoerschwil.ch

Matthias
Bierkavalier



SCHÄTZENGÄSSEN

ZERTIFIZIERTE
SLOW
BREWING
SPITZENQUALITÄT

UNSER SCHÜGA.

Wir nehmen uns Zeit für unser Bier.

Veranstaltungen

Vorschau auf Anlässe und Zusammenkünfte Regionen Rorschach und Umgebung und Herisau und Umgebung (Homepage: seniorenfragen-sgarai.ch – Rorschach oder Herisau / Rubrik Veranstaltungen)

Anlässe Rorschach und Umgebung Dezember 2024 bis März 2025

Dienstag, 10. Dezember 2024, 14.30 Uhr

Zentrum St. Kolomban, Rorschach/Raum Notker
Geschichten und Gedichte zum Advent umrahmt von Alphorn Trio. Im Anschluss gemütliches Beisammensein mit kleinem Imbiss.

Dienstag, 14. Januar 2025, 14.30 Uhr

Zentrum St. Kolomban, Rorschach
Neujahrsbegrüssung
Rückblick 2024 mit Bildern und Ausblick 2025. Im Anschluss Apéro. Verantwortlich Hansruedi Duss

Dienstag, den 11. Februar 2025, 14.30 Uhr

Besuch Henry Dunant Museum, Heiden
14.00 Ab Rorschach mit Bahn und Bus nach Heiden
Kosten für Führung übernimmt der Verband

Dienstag, den 11. März 2025, 14.30 Uhr

Besuch Ausstellung Würth Haus Rorschach
Joan Miro «Alles ist Poesie»

Ein Flyer mit dem definitiven Programm wird an den Mittagstischen abgegeben und per Mail zugestellt. Rückfragen an: Hansruedi Duss, Tel. 079 238 64 04 oder hansruedi.duss@bluemail.ch

Zusätzlich: Mittagstische:

Goldach: Jeden zweiten Freitag im Monat ab 11.30 Uhr in Maggie's Kafi- und Wytreff in Goldach.

Anmeldung: bis zum Vortag an Kurt Röss, Tel. 071 841 54 67 oder jeakur.rebu@bluewin.ch

Rorschach wie bisher:

Jeden letzten Freitag im Monat ab 11.30 Uhr im Restaurant Hafentbuffet in Rorschach.

Anmeldung für Neumitglieder und **Abmeldungen** bisheriger Mitglieder bis zum Vortag an Hansruedi Duss, Tel. 079 238 64 04 oder hansruedi.duss@bluemail.ch

Anlässe Herisau und Umgebung Dezember 2024 bis März 2025

Mittwoch, 11. Dezember 2024, 14.30 Uhr

Besuch Dunantmuseum Heiden
Anmeldung: bis 2.12.2024 an Hans.Bruderer@seniorenfragen-sgarai.ch

Mittwoch, 15. Januar 2025, 15.00 Uhr

Casino Herisau
Neujahrsbegrüssung
Rückblick 2024 / Ausblick 2025

Mittwoch, 19. Februar 2025 nachmittags

Winterwanderung
Details werden rechtzeitig auf der Homepage publiziert

Anlässe PRO SENECTUTE – Neues Kursprogramm

Bei PRO SENECTUTE können Sie aus einem breiten Angebot von Kursen und Veranstaltungen wählen. Bewegungsangebote, Sprach- und Kreativkurse, Besichtigungen usw.

Bestellen Sie das Kursprogramm vom 2. Halbjahr 2024.

Weitere Auskünfte:

Te. 071 844 15 16 oder

www.sg.prosenectute.ch

Café NEGROPONT

Im Café NEGROPONT finden verschiedene Veranstaltungen statt. Sprachencafés, Jass- und Lismi-Nachmittage, Handi-Sprechstunde, Smartphone-Café, Lesungen und Ausstellungen.

Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag jeweils von 09.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Wir senden Ihnen gerne das Monatsprogramm.

Café NEGROPONT, Reitbahnstrasse 2, 9400 Rorschach
Telefon 071 844 05 23 oder

www.cafenegropont.ch

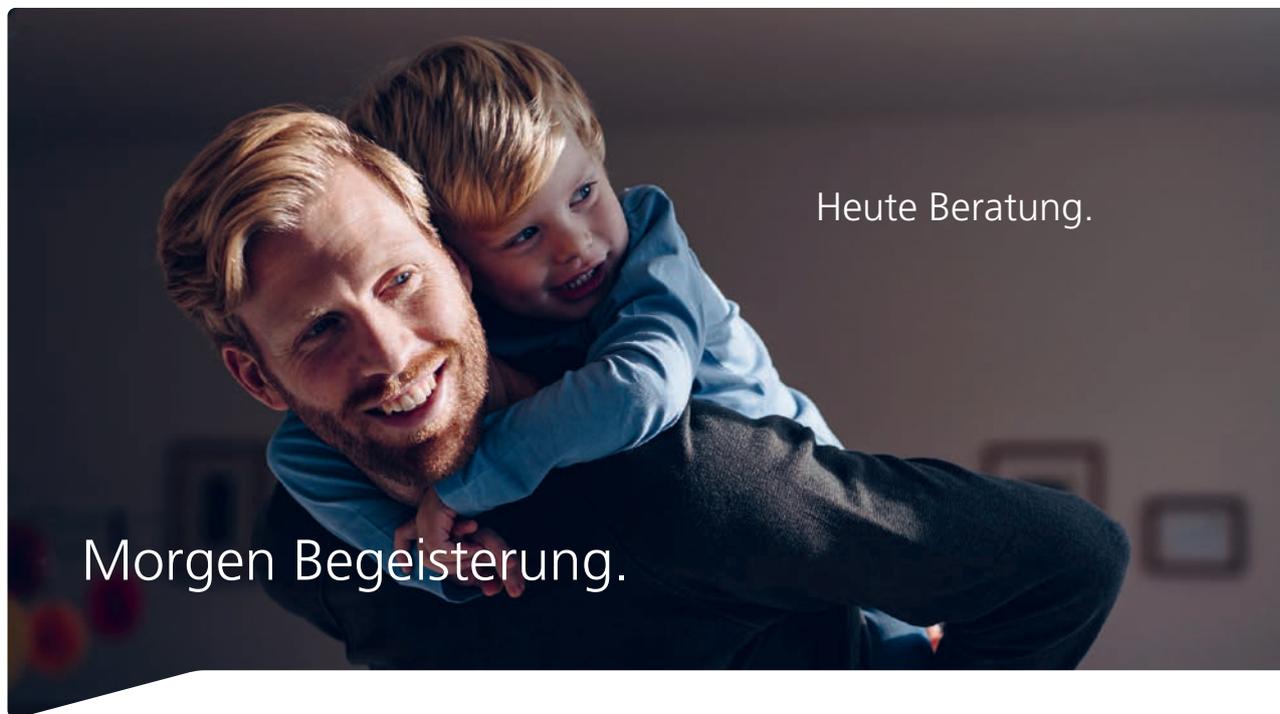
Jahresprogramme über die Veranstaltungen 2025 der Regionen Rorschach und Herisau liegen dieser Ausgabe bei.

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

HILFE UND BETREUUNG
INFORMATION UND BERATUNG
KURSE UND AKTIVITÄTEN

www.sg.prosenectute.ch



Heute Beratung.

Morgen Begeisterung.

Ob Anlegen, Vorsorgen, Finanzieren, Sparen
oder Zahlen, wir helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen:
sgkb.ch/rorschach | sgkb.ch/goldach

Meine erste Bank.  St. Galler
Kantonbank