

## Selbständigkeit im Alter Margareta Annen-Ruf

Zu Hause bleiben und den Alltag selbständig und selbstbestimmt gestalten sind Voraussetzungen für Lebensqualität und Wohlbefinden im Alter. Den Bewegungsfähigkeiten kommt dabei grösste Bedeutung zu.

Bewegung gehört zu den Grundbedürfnissen des Lebens. Unsere moderne «High-Tech»-Gesellschaft mit ihrem breiten Angebot an Hilfsmitteln und Dienstleistungen aller Art, die uns das Leben erleichtern, führt jedoch zu einer fortschreitenden Verarmung unserer Bewegungsabläufe. Die Folge davon ist ein (vorzeitiger) Alterungsprozess der, wie Studien beweisen, nicht unabwendbares Schicksal ist, sondern das Resultat unseres alltäglichen Verhaltens. Die Anfälligkeit für Krankheiten steigt, die Gangunsicherheit bzw. die Sturzgefahr nimmt zu und



Vorzeitiger Alterungsprozess kann durch Bewegung verhindert werden.

### Inhaltsverzeichnis

Selbständigkeit im Alter	1-2
Editorial	2
Im Auto der Grosseltern am Sichersten	3
Wahlen 2011 - unterschätzen wir unsern Einfluss nicht	3-4
Lebendigere Heimathmosphäre - die Bewohner können dazu viel beitragen	4-5
In Würde alt werden	6
Argumente gegen Altersdiskriminierungen in Wort und Schrift	7
Europäisches Jahr für Aktives Altern 2012	8
SSR-Herbsttagung 2011	8
Agenda	8
Impressum	8

die Selbständigkeit ab. Viele Ältere vereinsamen und werden schliesslich abhängig von Drittpersonen.

Die Bewegungsfähigkeit - deren Erhalt und Förderung - spielt somit eine wesentliche Rolle für Gesundheit, Wohlbefinden und Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Zudem ist sie auch ein Gebot der Stunde, da uns in naher Zukunft weder genügend Personal noch genügend finanzielle Mittel für Betreuung- und Pflegedienstleistungen zur Verfügung stehen.

#### Selbsthilfekompetenz älterer Menschen fördern

Das Kompetenzzentrum Gerontologie der Berner Fachhochschule nahm sich dieser Thematik an und führte in Kooperation mit dem Institut für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH Zürich, der eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen, Pro Senectute Schweiz, Curaviva und dem Schweizerischen Seniorenrat (SSR)-in der Begleitgruppe - einen zweijährigen Studiengang Bewegungsbasierte

Altersarbeit - «Diploma of Advanced Studies» (DAS) - durch. Der Studiengang, in dem es um Alltagsbewegung ging, umfasste u. a. etwa die Integration von Trainingsanreizen in den Alltag - Aufbau der Muskelkraft -, die Förderung und Nutzung vorhandener Ressourcen, die Sozialraumorientierung, ästhetische Elemente (Tanz) sowie vor allem das Bewegungsprogramm «Kinaesthetics» (durch die Sinne wahrgenommenen Bewegung). Das in den 80er Jahren vom Amerikaner Dr. Frank Hatch und seiner Frau entwickelte Bewegungsprogramm, ist eine umfassende Bewegungsschulung und -sensibilisierung, die die Selbsthilfekompetenz älterer Menschen verbessert, verlernte Bewegungsfähigkeiten aktiviert, neue fördert.

Ausser dem spezifisch für das Alter entwickelte Programm, gibt es Kinaesthetics Programme auch für verschiedene andere Bereiche. So etwa für die Pflege, das in vielen Spitälern, Kliniken, Pflegeinstitutionen sowie vermehrt auch im Behindertenbereich



Copräsident  
SSR  
Karl Vögeli

## Editorial

Die Zeiten werden härter, die Verteilungskämpfe verstärken sich. Jetzt, da die Konjunktur zu bröckeln beginnt, werden Möglichkeiten gesucht, die vermeintlichen Löcher, die bei uns in der Schweiz glücklicherweise nur in der Theorie bestehen, zu stopfen.

Da taucht erneut die Mär von den reichen Alten auf. Mit allerlei Zahlenakrobatik bis hinauf in die hohen Stellen der Bundesverwaltung wird der Versuch unternommen, die Rentnergeneration reich zu schwatzen. Dabei ist die Faktenlage klar: 15,4% der Personen im Ruhestand haben ein Monatseinkommen das unter 2550 Franken liegt. Bei den Erwerbstätigen sind es 15,5%. Ebenso auf der andern Seite der Sozialbalance: Bei den Rentnern gibt es 16% die über hohe finanzielle Mittel verfügen, bei den Erwerbstätigen sind es 17,4%

Rentner und Erwerbstätige unterscheiden sich bezüglich der finanziellen Mittel somit kaum. Es gibt also keinen Grund «Alte» und «Junge» wegen der Sozialleistungen gegeneinander auszuspielen. Politik und Verwaltung sollten endlich daran gehen, die Zukunft der Sozialwerke mit vernünftigen und machbaren Vorschlägen zu sichern. Darauf warten nicht nur die heutigen Rentnergenerationen.

“Was die Zeit dem Menschen an Haar entzieht, das ersetzt sie ihm an Weisheit.”

William Shakespeare

angewendet wird. Damit wird nicht nur die Arbeit von Pflege- und Betreuungspersonen wirksam entlastet, es werden mit auf dieser Basis ausgeführten Pflegeinterventionen auch bemerkenswerte Bewegungsfortschritte bei den zu Pflegenden erzielt.

## Von Sturzprävention bis Treppensteigen

Ziel des Aufbau- und Förderprogramms DAS ist es, wenig Aktive und ältere Menschen mit Einschränkungen in ihrem Alltag abzuholen und ihr Bewegungspotential so zu fördern, dass sie ihren Alltag wieder selbständiger gestalten können. Es geht dabei um Alltagsthemen wie unter anderem etwa:

- Das Aufstehen vom Stuhl bzw. wieder aufstehen vom Boden mit und ohne Hilfe;
- Die Verbesserung der Reaktionsfähigkeit;
- Die Förderung der Gangsicherheit bzw. Prävention von Sturzgefahr;
- Das Treppensteigen sowie Ein- und Aussteigen;



Ohne fremde Hilfe aufstehen erhält die Selbständigkeit.

Foto: Berner Fachhochschule

Die Geschäftsstelle Schweiz nimmt gerne von Gemeinden, Institutionen, Seniorengruppen die eine solche Veranstaltung durchführen möchten, Anmeldungen entgegen.

Christian M. Thomas

Fussverkehr Schweiz Fachverband der Fussgängerinnen und Fussgänger  
Klosbachstrasse 48, 8032 Zürich, Tel. 043 488 4034

E-Mail: christian.thomas@fussverkehr.ch

Nähere Auskunft zu weiteren geplanten DAS Studiengängen sowie von Angeboten des erwähnten Aufbau- und Förderprogramms erhalten sie bei:

Bernhard Müller Berner Fachhochschule  
Kompetenzzentrum Gerontologie

Hallerstrasse 10, 3012 Bern, Tel. 031 848 36 72;

E-Mail: bernhard.mueller@bfh.ch oder karin.vuille@bfh.ch

- Das Bewegen schwerer Gegenstände;
- Die Verbesserung der Atmung und der Verdauung.

Langzeitstudien belegen zudem, dass mit differenzierter Bewegung auch die kognitive Leistung verbessert wird und das Demenzrisiko deutlich gesenkt wird.

Die 9 Absolventinnen des DAS Studiengangs, die im Rahmen ihrer Berufswahlarbeit etwa in der Physiotherapie, in der Ernährung, in Institutionen der Pro Senectute, in Alterseinrichtungen, öffentlich in Gemeinden sowie für Einzelpersonen und Gruppen zu Hause solche auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmten Aufbau- und Förderprogramme anbieten, erzielen bei den Teilnehmenden deutlich Verbesserungen in der Bewegung. Dies drückt sich nicht nur positiv in Bezug auf Gesundheit, Wohlbefinden und Selbständigkeit aus, sondern auch in mehr Lebensfreude und Teilhabe in der Gesellschaft.

Von Interesse für ältere Fussgänger, die im Verkehr besonders gefährdet sind, ist zudem das zurzeit laufende Projekt mit dem Fachverband Fussverkehr Schweiz. In 40 Gemeinden werden Veranstaltungen zum Thema «Verkehrssicheres Fussgängerverhalten bis ins hohe Alter» durchgeführt.

# Im Auto der Grosseltern am Sichersten

Margareta Annen-Ruf

Abgesehen davon, dass einmal gefasste Meinungen nur schwer zu ändern sind oder auch gar nicht geändert werden wollen, liegt die Vermutung nahe, dass ältere Menschen eine willkommene Projektionsfläche sind für all die ungelösten Probleme unserer Gesellschaft.

So etwa wird trotz aller Bekenntnisse zum Alter und der Förderung seines Potentials als Gewinn für die Gesellschaft, dieses vor allem als demographische und ökonomische Falle wahrgenommen. Die reichen Alten, die auf Kosten der Jungen den Müsiggang pflegen, machen regelmässige Schlagzeilen. Auch die ständig steigenden Gesundheitskosten gehen zu ihren Lasten und selbstredend sind die Senioren und Seniorinnen das grosse Sicherheitsrisiko auf der Strasse.

Was indes Letzteres anbelangt, zeigt eine unlängst in der Zeitschrift «pediatrics» veröffentlichte, amerikanische Studie exemplarisch auf, wie die Meinungen über das Alter vielfach auf Vorurteilen beruhen. Die Autoren kommen in ihrer Studie nämlich



Sicheres Mitfahren der Kinder im Auto der Grosseltern.

zum Schluss, dass Kinder im Auto der Grosseltern am Sichersten aufgehoben sind. Die Wahrscheinlichkeit verletzt zu werden sei für die Mitfahrenden im Auto der Grosseltern um ein Drittel geringer, als wenn sie im Auto der Eltern mitfahren würden. Würden zudem noch andere Faktoren miteinbezogen wie etwa Kindersitze, sei die Verletzungsgefahr gar etwa um die Hälfte geringer. Die Autoren erklä-

ren dies damit, dass Grosseltern entspannter seien, weil es sich bei den Fahrten um etwas Besonderes handle. Nicht auszuschliessen, dass weitere Studien zum Schluss kommen, dass eine älter werdende Gesellschaft und damit ein Mehr an den, dem Alter zugeschriebenen Eigenschaften wie Besonnenheit, weniger Aggressivität und weniger Draufgängertum, die Gesellschaft sicherer macht.

## Wahlen 2011 - unterschätzen wir unsern Einfluss nicht

Michel Studer, SSR-Mitglied

**Zu den Terminen die nicht verschoben oder verpasst werden können, sondern eingehalten werden müssen, gehören die Wahlen von Parlamentariern und Politikern auf allen Stufen. Besonders die im Herbst anstehenden eidgenössischen Wahlen sind wichtig.**

Dass der Bus oder der Zug verpasst wird weil wir zu spät aufgestanden oder zuwenig schnell zum Bahnhof gelaufen sind, kommt vor. Mit ihrem verbesserten Angebot stellen die Transportunternehmen Ersatzlösungen zur Verfügung, die helfen das Problem zu lösen. Bei einer Prüfung kann man «versagen» und sie nach angemessener Zeit wiederholen. Auch das ist möglich.

Aber es gibt Anlässe, Termine, Gegebenheiten die nicht wiederholt werden können, sondern unbedingt eingehalten werden müssen Dazu gehören die Wahlen von Politikern und Parlamentariern auf allen Stufen. Als ich noch Schüler war, erklärte unser strenger Lehrer, was mit dem Inhalt der mysteriösen Behälter im Wahlbüro passierte. Wir spielten Kandidaten (nur Herren versteht sich), Wahlbüro und Gemeinderat. Der Lehrer warnte damals schon vor Stimmenthaltung. Wir Drei-Käsehoch-Bürger warteten sehnsüchtig auf den Tag, an dem wir selber den Zettel in die Urne legen würden. Mit grossen Augen verfolgten wir das Geschehen im und vor dem Wahlbüro; wir beobachteten mit Respekt die Herren in grauen Anzügen die dort ihres Amtes walteten.

### Ordnen, analysieren, werten

Seither hat sich viel geändert, die Angelegenheit hat an Feierlichkeit verloren. Die Stimmenden gehen nicht mehr sonntäglich gekleidet zur Urne, die Resultate werden viel schneller ermittelt und bekannt gegeben. Der Computer spielt hier eine wichtige Rolle. Der Mann von der Strasse, der kaum oder überhaupt über keine Computerkenntnisse verfügt, wird dabei misstrauisch, unzufrieden und passiv. Man macht einen Bogen um das Wahlbüro oder um den gelben Briefkasten, Die Stimmenthaltung feiert unerfreuliche Rekorde.

Mehr wissen kann auch bedeuten, dass man Zuviel weiss. Internet erlaubt vielen den Zugang zu Informationen die vorher unerreichbar waren. Sitzungsprotokolle können konsultiert werden.

Das WEB liefert alle denkbaren - und undenkbaren - Informationen. Diese müssen zur Kenntnis genommen, herunter geladen oder gedruckt werden, was Zeit, Platz (Ordner) sowie nicht zuletzt Geld kostet, bevor man überhaupt beginnen kann, diese vielen Stellungnahmen und Empfehlungen zu ordnen, zu analysieren und werten. Gut ist, dass in meinem Wohnkanton die Informationen zu Händen der Wählerinnen und Wähler global, in einem Umschlag zugestellt werden. Damit ist sichergestellt, dass der Briefträger

nur einmal riskiert, wenn überhaupt, vom «Wachhund» gebissen zu werden. Viele Interessengemeinschaften organisieren Treffen mit Beteiligten und Kandidaten. Die Personen die sich «im Interesse des Landes» (und ihrer Karriere) zur Verfügung stellen, dürfen sich vorstellen, ihre Standpunkte vertreten und den Zuhörern und Zuhörerinnen Gelegenheit geben, Fragen zu stellen. Daraus soll eine Entscheidung entstehen: Namen streichen oder auf einer anderen Liste schreiben.

**Informatik leistet gute Dienste**  
Versprechen ist das eine, halten das andere. Uns Bürgern bleibt vorenthalten, die Positionen zu notieren, die die Gewählten abgegeben oder vertreten haben, und diese mit den an den Wahlversammlungen vertretenen Positionen zu vergleichen. In einigen Monaten werden wir vergleichen, ob die formulierten Stellungnahmen mit den im Parlament vertretenen Meinungen übereinstimmen. Ein interessanter Überblick wird entstehen. Auch hier wird die Informatik gute Dienste leisten, ein Grund mehr um sich diese Geräte näher anzuschauen und, warum nicht, ein solches anzuschaffen. Ich bin mir bewusst, dass die Verhältnisse ändern und eine Position wechseln kann. Wie ein französischer Politiker sagte, dem vorgeworfen wurde, seine Meinung im Laufe der Monate zu berichtigen: «Es ist nicht die Fahne, die die Richtung ändert, sondern der Wind, und gegen den Wind kann keiner etwas tun».

Wir Pensionierte müssen wachsam bleiben, das Geschehen auf allen politischen Ebenen aufmerksam zu verfolgen und zu dokumentieren. Bei krassen und unentschuldabaren Widersprüchen müssen wir handeln. Da steht uns eine ganze Palette von Instrumenten zur Verfügung: der gute alte Brief an die Betroffenen, der Leserbrief in der lokalen oder regionalen Presse, und «last but not least», das E-Mail das nicht nur wenig Zeit und Geld kostet, sondern auch gelesen wird.



Wahlen sind für alle Generationen Weichenstellungen.

## Lebendigere Heimathmosphäre - die Bewohner können dazu viel beitragen

Michel Studer, SSR-Mitglied

**Die oftmals herrschende «traurige Atmosphäre» in den Heimen muss nicht sein. Die Bewohner und Bewohnerinnen können zu mehr Freude viel beitragen.**

Das Alters- und Pflegeheim wird (zu) oft mit Traurigkeit und Langeweile verbunden. Letzte Station vor dem Sprung ins Ungewisse, «mouroir» (Sterbeanstalt), wie unsere welschen Kollegen sagen. Das ist es, was die Aussenstehenden von diesen wertvollen Institutionen halten. Die Medi-

en und die Schauergeschichten beim schwarzen Kaffee im Familienkreis unterstützen diese Unwahrheit noch. Ich bin per Zufall dazugekommen, regelmässig ein Heim in der Nähe meines Wohnortes zu besuchen. Dort lebt die Witwe eines langjährigen Kollegen. Sie ist stark behindert, lebt isoliert in ihrem Zimmer. Jeder Besuch ist für sie eine willkommene Abwechslung im grauen Alltag, weshalb ich es übernommen habe, sie hin und wieder zu einem Spaziergang oder einer Kaffeeplauderei einzuladen.

Schon der Weg in ihr Zimmer, die langen Gänge, das in Weiss gekleidete Personal (Warum eigentlich? Eine «normale Kleidung» würde weniger beängstigend wirken!), die vor den Zimmern parkierten Geräte, die Rollatoren und die Rollstühle strahlen nicht gerade Freude und Zuversicht aus. In dieser tristen Umgebung fällt es einem leicht, in Nostalgie zu schwelgen und nur an die gute alte Zeit, als man noch gesund und rüstig war, zu denken.

## Anstatt teure Medikamente mehr lachen

Ich bin überzeugt, dass zu dieser negativen Atmosphäre die Heimbewohner und Heimbewohnerinnen (wohlverstanden: Bewohner und Bewohnerinnen nicht etwa Insassen) wesentlich beitragen Ein freundliches «Grüezi» beim Morgenkaffee, ein Lachen, eine Anekdote liefern genügend Stoff mit mehr Inhalt als das ewige «Über das Wetter schimpfen». Zudem würde zusammen lachen mehr Wirkung zeigen als das Schlucken teurer Medikamente.

Traurig ist es zusehen zu müssen, wie die betagten Damen und Herren ohne Freude sich um den Esstisch versammeln bzw. platzieren lassen. Man begrüsst sich mit so wenig Worten wie möglich, lässt den Anlass über sich ergehen, man schaut, dass man nicht neben dem oder der Bewohner/in sitzt die man nicht so mag. Jede und jeder für sich.

So geht es auch am Nachmittag, wenn es regnet, wenn kein Spaziergang durch den Garten möglich ist. Ein verlängertes Mittagsschläfchen, und was danach? Die (weiss gekleideten?) Animatorinnen geben sich Mühe, Spiele zu organisieren. Wenn aber das Spiel fertig ist, bleibt die Einsamkeit. Also wird man vor dem Bildschirm versammelt. Dabei wäre eine geführte Diskussion über das Einst und Heute, ein Erfahrungsaustausch, ein Kontakt mit Vertretern der jüngeren Generation für alle Beteiligten sehr wertvoll.

Mir ist aufgefallen, dass das «du» in diesen sauberen Gebäuden wenig Platz findet. Man begrüsst sich zwar höflich, aber mit Distanz. Man kann (und will) keine wirkliche Gemeinschaft bilden, wie das in anderen Gruppierungen (Spital, Militärdienst, Sportvereinen usw.) selbstverständlich ist.

Warum diese Zurückhaltung, diese falsche Scham? Weil man in einem «Heim» lebt. Warum sollten zwei, drei gute Freunde nicht eine kleine Gruppe bilden, gemeinsam über aktuelle Fragen diskutieren und die guten wie die weniger guten Zeiten im Heim Revue passieren lassen? Jassen verbindet zu wenig, wird zu offensichtlich als Zeitvertreib betrachtet und bewertet.



Musik erhält die geistige Beweglichkeit.

Kontakte und Begegnungen schaffen. «Kannst du nicht noch ein Moment bleiben?» Der Besucher hört diese Worte oft. Sie sagen viel aus: Bedarf nach Kontakten, nach Abwechslung, Interesse, Zuwendung und echtem Austausch. Ich erinnere mich an eine neunzigjährige Dame, die jeden Nachmittag eine Stunde am ebenfalls alten Klavier verbrachte. Ich habe Fotos von ihr gemacht und sie nebenbei gefragt, warum sie allein spiele, ob das Ihr Wille sei. Sie hat nie Zuhörer gefunden, hat auch nichts unternommen um solche zu finden. Und die Leute in der Cafeteria, die ich auch gefragt habe, «wollten sie nicht stören!» Mein Gott: stören, in diesem

Alter! Eine Begegnung mit Musik als gemeinsamem Nenner wäre derart wertvoll gewesen. Aber eben, siehe oben.

Hier wie anderswo ist der Kontakt enorm wichtig: Aufeinander zugehen, das Gespräch suchen, den Anderen kennen lernen, an seinem Erlebten Interesse zeigen. Die Freundschaft ist eine zarte Pflanze, die langsam wächst und gepflegt werden muss. Sie schenkt aber wunderbare Blüten, die allerdings eine ganz besondere Pflege benötigen: Zeit und Aufmerksamkeit, die man einander schenken kann und soll.

### activas.ch Die Plattform für freiwillige und bezahlte Arbeit.

activas.ch ist eine dreisprachige Internet-Plattform für Pensionierte die weiterhin engagiert bleiben und ihr Wissen und ihre Fähigkeiten weitergeben möchten, sei dies unentgeltlich oder gegen Bezahlung als willkommener «Zustupf» zur Rente.

Die Angebote an freiwilliger und bezahlter Arbeit werden auf activas.ch nach dem Inserate- und Marktprinzip vermittelt.

Die Plattform richtet sich nicht nur an jedermann und -frau, es sind auch alle Generationen willkommen. Auch Unternehmen und Organisationen finden geeignete Angebote.

Mehr finden Sie auf [www.activas.ch](http://www.activas.ch)

# In Würde alt werden

Michel Studer, Mitglied SSR

**Sich auf das Altwerden vorzubereiten und damit auseinanderzusetzen ist wichtig. Die Unterstützung und Begleitung durch die Angehörigen ist dabei von zentraler Bedeutung.**

Wer meint er werde nicht alt erliegt einer Illusion, das hat ein gewisser Doktor Faust zu seinem Leidwesen erleben müssen. Anstelle von Resignation «man könne ja doch nichts tun», ist es jedoch wichtig sich darauf vorzubereiten und sich mit einer altersbedingt veränderten psychischen und physischen Situation auseinanderzusetzen. Dies ist für den Betroffenen sowie für seine Angehörigen ein Schritt in die richtige Richtung.

Jeder Mensch hat das Recht in Würde alt oder sehr alt zu werden. Es ist dabei die Aufgabe der Familie bzw. der Angehörigen, den alten Menschen zu begleiten, zu unterstützen sowie vor allem, ihm Verständnis entgegen zu bringen wenn er oft nicht mehr recht versteht was um ihn herum geschieht. Die sog. «Stöckli-Situation» ist vielerorts vorbei, in welcher die in die Jahre gekommenen dorthin «versorgt» wurden und sich die Betreuung auf das Wäsche waschen, Mahlzeiten geben und gelegentliche Besuche beschränkte.

## Informiert statt isoliert

Es ist jedoch eine Aufgabe der Angehörigen sich um die älteren Familienmitglieder zu kümmern und sie zu begleiten. Wichtige Entscheidungen sollen mit den Betroffenen besprochen und vorbereitet werden etwa der Wechsel an einen neuen Ort. Ebenso wichtig ist es zudem, den Verlauf einer beginnenden Demenzerkrankung zu erklären. Informiert statt isoliert zu sein, trägt wesentlich zu einer besseren psychischen und physischen Verfassung des Betroffenen bei und hilft ihm sich an einem neuen Ort wohl zu fühlen.

Solche Änderungen müssen sorgfältig vorbereitet werden. Eine neue Behandlung, ein Umzug etwa in eine Alterseinrichtung, eine Änderung des



Die «Stöckli-Situation» verschwindet immer mehr.

Alltags können sich störend auf das Wohlbefinden eines alten Menschen auswirken. Hingegen wirken sich rechtzeitig und in Ruhe vermittelte Informationen positiv aus.

Konfrontiert mit einem Kurzzeitgedächtnis, das nicht mehr richtig funktioniert, greift der alte Mensch auf Bilder aus alter Zeit zurück. Erinnerungen an Landschaften, Gesichter, Töne und Erlenbisse werden wachgerufen. Mit den heute verfügbaren technischen Mitteln liessen sich Bilder sogar an die Zimmerdecke projizieren. Massnahmen die wirksamer sind als sie vor den Fernseher zu setzen und weniger kosten als teure Medikamente mit unbekanntem Nebenwirkungen. Das beste Mittel gegen drohende Vereinsamung sind jedoch regelmässige Besuche und Kontakte mit den Angehörigen. Zuwendung, die in Institutionen oft fehlt, trägt wesentlich zum Wohlbefinden des Älteren bei. Bei der Wahl einer Alterseinrichtung ist das bisherige Wohn- und Lebensumfeld zu berücksichtigen. Der Mann aus der Stadt wird ein städtisches

Lebensumfeld bevorzugen und sein Kollege auf dem Land ein ländliche Umgebung.

## Von Patientenverfügung bis Wohnungsräumung

Abgesehen davon, dass Demenzerkrankungen eine strategische Aufgabe von Bund und Kantonen sind, wirkt sich eine Früherkennung der Krankheit positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Viele Schritte können gemeinsam mit der betroffenen Person und ihren Angehörigen in die Wege geleitet und erledigt werden. Dazu gehören u.a. etwa das Erstellen einer Patientenverfügung, eines Testaments, das Erledigen von Bankgeschäften und sonstigen Familienangelegenheiten sowie die Räumung der Wohnung zu bringen solange die betroffene Person dazu noch in der Lage ist.

Sind die materiellen, rechtlichen, finanziellen und ideellen Angelegenheiten geregelt, können die Angehörigen sowie vor allem die betroffene Person die Krankheit besser akzeptieren.

## Zwei neue Ratgeber

Pro Senectute Schweiz und das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) geben in Zusammenarbeit mit dem Careum Verlag zwei aktualisierte Ratgeber heraus. Der Ratgeber «Das Älterwerden in der Gesellschaft» mit Anregungen, Informationen und Tips unterstützt die Lebensphase von Menschen ab 50. Die zweite Publikation «Pflegend begleiten», richtet sich an Angehörige, die in einer privaten Pflegesituation stehen.

Die Publikationen können bestellt werden unter: Careum Verlag, Tel. 043 222 51 50 oder unter: [www.verlag-careum.ch](http://www.verlag-careum.ch)

# Argumente gegen Altersdiskriminierungen in Wort und Schrift

In der Schweizerischen Bundesverfassung (Art. 8.2) ist die Altersdiskriminierung verboten, und auch zahlreiche internationale Konventionen missbilligen sie. Trotzdem ist das Alter Gegenstand vielfältiger Diskriminierungen die oft auf Vorurteilen basieren. Dies schafft unnötige Fronten und schadet dem Verhältnis zwischen den Generationen.

Der SSR hat deshalb ein Argumentarium erarbeitet, in dem er zu 11 Schlüsselthemen / Vorwürfen Gegenargumente formuliert hat. Das Dokument ist eine Überarbeitung des erstmals 2006 veröffentlichten Argumentariums. Die Gegenargumente beziehen sich auf die AHV, die Älteren als Wirtschaftsfaktor, das Gesundheitswesen, die Globalisierung und der Strukturwandel, Generationen-Solidarität, die Demographische Entwicklung, die sozialen Einrichtungen, Vergünstigungen für Senioren die Freiwilligenarbeit sowie die Mobilität und den Verkehr.

Das Argumentarium ist in deutsch, französisch und italienisch erhältlich im: Sekretariat des Schweizerischen Seniorenrates (SSR)  
Worbentalstrasse 32, 3063 Ittigen/Bern  
oder es kann in elektronischer Form von der Internetseite [www.ssr-csa.ch](http://www.ssr-csa.ch) heruntergeladen werden.



Senioren sind ein wichtiger Faktor im Tourismus.

## Einige Beispiele:

Schlüsselthema	Vorwurf	Gegenargument SSR
1. AHV	Pensionierte beziehen ihre Renten auf dem Rücken der Erwerbstätigen.	AHV-Rentner und Rentnerinnen haben während ihrer Erwerbstätigkeit AHV-Beiträge über die gesamte Lohnsumme bezahlt. Es gibt keine Begrenzung der Lohnsumme oberhalb der keine AHV-Beiträge zu leisten sind. Verheiratete Ehepaare erhalten nur 150% einer AHV-Rente auch wenn beide berufstätig waren. Zudem hat die heutige Rentnergeneration während ihres Berufslebens eine AHV-Rente für ihre Eltern ermöglicht, die als Eintrittsgeneration noch keine AHV-Beiträge leisten konnten.
2. Wirtschaftsfaktor	Die älter werdende Bevölkerung beeinträchtigt das Wirtschaftswachstum	Die ältere Generation ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor, rund 90% der AHV fließt in die Volkswirtschaft zurück. Zudem spielt sie als Konsument eine wichtige Rolle u.a. im Tourismus, der Hotellerie, Gastronomie, Gesundheit, Senioren und Seniorinnen regen Innovationen im Güter, Hilfsmittel- und Dienstleistungssektor an die auch anderen Bevölkerungskreisen zugute kommen. Im Gesundheitswesen, dem zweit wichtigsten Wirtschaftsfaktor in der Schweiz, geht es auf der Nutzenseite um mehr als 10 Milliarden Franken. Jeder 8. Beschäftigte arbeitet im Gesundheitswesen, darunter viele die überdurchschnittlich verdienen bzw. ein überdurchschnittliches Steuersubstrat und AHV-Beiträge generieren.
3. Gesundheitswesen	Rentner und Rentnerinnen belasten die Gesundheitskosten überdurchschnittlich. Sie sind häufiger krank und verursachen mit ihren chronischen Leiden teurere Behandlungen. Sie profitieren auf Kosten der jüngeren Prämienzahler/-innen.	Alt heisst nicht a priori krank und Jung heisst nicht a priori gesund. Die heutigen Senioren und Seniorinnen bleiben nicht nur länger gesund dank Investitionen im Gesundheitswesen, sie waren auch jahrzehntelang gute Risiken und haben solidarisch Prämien bezahlt für die Kranken der damals älteren Generation. Der SSR wehrt sich daher gegen jegliche Diskriminierung der älteren Bevölkerung in der obligatorischen Krankenversicherung. Die Prämie soll weiterhin solidarisch auf der ganzen Lebensspanne der Erwachsenen basieren.

# Europäisches Jahr für Aktives Altern 2012

Die Europäische Kommission hat das Jahr 2012 zum europäischen Jahr «für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen» erklärt. Sie reagiert damit auf die rasche Alterung der Bevölkerung und die rückläufigen Geburtenraten.

So etwa wird ab 2012 in der EU bzw. in ganz Europa, die Zahl der 60-Jährigen jährlich um rund 2 Millionen ansteigen. Die grösste Zunahme wird zwischen 2015 und 2035 erwartet, wenn die geburtenstarken Jahrgänge in den Ruhestand treten werden. Dies

stelle eine grosse Herausforderung für nachhaltige öffentliche Finanzen und besonders für die Finanzierung des Gesundheitswesens sowie der Renten dar, was die Solidarität zwischen den Generationen belastet. Diese Betrachtungsweise trägt jedoch dem tatsächlichen und dem potenziellen Beitrag, den die Älteren für die Gesellschaft leisten, nicht Rechnung, stellt die EU fest. Mit dem Europäischen Jahr für aktives Altern 2012, will sie die Bevölkerung für die mit dem demographischen Wandel verbundenen Herausforderungen sensibilisie-

ren sowie vor allem die Politiker und Akteure auf allen Ebenen anregen, Massnahmen für ein aktives Altern zu fördern. Dies bedeutet unter anderem etwa:

- Die Schaffung von Rahmenbedingungen damit ältere Menschen länger im Arbeitsprozess bleiben;
- Die Förderung von Massnahmen damit Ältere länger gesund bleiben
- Die Förderung ehrenamtlicher Arbeit sowie
- die Integration älterer Menschen in die Informationsgesellschaft, in den Verkehr und das Wohnen.

## SSR-Herbsttagung 2011

**Donnerstag, 27. Oktober 2011, Kongresszentrum Biel**  
Thema: Gesundheit: mehr Geld für weniger Leistung?

Im Zentrum der Tagung, die zum Ziel hat, über die hängigen Reformen im Gesundheitswesen zu informieren, steht die Fallkostenpauschale deren Einführung auf den 1. Januar 2012 beschlossen ist.

Am Morgen gibt Andreas Faller, lic. iur., Vizedirektor Bundesamt für Gesundheit (BAG) einen Überblick über die anstehenden Reformen im Gesundheitswesen, sodann nehmen Beat Straubhaar, Präsident von [www.diespitäler.be](http://www.diespitäler.be) als Befürworter und

Dr. med. Christian Hess, Chefarzt Innere Medizin, Spital Affoltern am Albis als Gegner, Stellung zur Umsetzung der Fallkostenpauschale ab 2012.

Am Nachmittag werden die Ergebnisse der SSR-Umfrage präsentiert. Anschliessend beleuchten in einem Podiumsgespräch Fachleute aus verschiedenen Bereichen die Chancen und Risiken der Reformen. Sowohl am Morgen, als auch am Nachmittag besteht zudem für das Publikum Gelegenheit zur Diskussion.



Gesundheitswesen wohin?

## Agenda

**SSR-Delegiertenversammlung**  
Freitag, 2. Dez. 2011, 10.45 Uhr  
Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV), Bern

## Impressum

### HERAUSGEBER

**Copräsidium (SSR)**  
Christiane Jaquet-Berger  
Karl Vögeli  
Tel 031 924 11 00  
[info@ssr-csa.ch](mailto:info@ssr-csa.ch)

**Redaktion deutsch:**  
Margareta Annen-Ruf  
Tel 033 251 36 13  
[margareta.annen-ruf@bluewin.ch](mailto:margareta.annen-ruf@bluewin.ch)

**Redaktion französisch:**  
Michel Studer  
026 422 26 22  
[michel-studer@bluewin.ch](mailto:michel-studer@bluewin.ch)

**Redaktion italienisch:**  
Rosemarie Porta  
091 971 90 66  
[rosmarieporta@bluewin.ch](mailto:rosmarieporta@bluewin.ch)

**Layout und Produktion:**  
Lithouse, 3013 Bern  
[mail@lithouse.ch](mailto:mail@lithouse.ch)

**Schweizerischer Seniorenrat SSR**  
Sekretariat Worblentalstrasse 32  
3063 Ittigen / Bern  
Tel. 031 924 11 00