



PANTHER POST

Graue Panther Nordwestschweiz
4000 Basel · www.grauepanther.ch
September 2014 · 26. Jahrgang · Nummer 3



Sorgen macht der wachsende Mangel an Hausärzten. Foto: Kurhan - Fotolia.com

Wo steht die regionale Altersmedizin?

Die Altersmedizin in der Nordwestschweiz befindet sich aus Sicht der Grauen Panther auf einem hohen Niveau. Gleichwohl ist sie aber noch optimierungs- und ausbaufähig, vor allem in den Bereichen Selbstbestimmung, Wahrung der Würde, Schliessung von Angebotslücken, Überwindung personeller Engpässe, Unterstützung von Angehörigen und Prävention: Zu diesem Schluss kommt Co-Präsident Remo Gysin in seinem Überblick, dem Schwerpunktthema dieser Ausgabe. Zudem widmen wir uns erneut dem

Thema Pflegekosten im Baselbiet, nachdem die Regierung erfreulicherweise beschlossen hat, allen Betroffenen die zuviel bezahlten Pflegekosten zurückzahlen; dazu ein Interview über die Umsetzung dieses Entscheids mit dem Motionär Peter Schafroth, der die Sache im Landrat ins Rollen gebracht hat. Und nicht zuletzt weisen wir auf neue Zahlen der Beratungsstelle für Unfallverhütung über Stürze im Alter hin. Sie zeigen die Wichtigkeit von Sturzprophylaxe und Gangsicherheitstraining, wie sie auch bei den GP angeboten werden. *MM*

Inhalt

Altersmedizin in der Nordwestschweiz	S. 2
„Kinder kriegen die Leute immer“	S. 4
Interview Pflegekosten BL	S. 5
Standpunkt, Gratulation	S. 6
GAV für private Pflege	S. 7
Literaturautomaten	S. 7
Immer mehr Stürze	S. 8

Selbstbestimmung und Würde sind zentral

Altersmedizin in der Region: Sie ist gut, muss aber noch besser werden

Von Remo Gysin, Co-Präsident



Um die Vierzig fängt es mit den Augen an. Dann folgen die Haare, die Ohren, das Gedächtnis, das Skelett, das Gleichgewicht und die Müdigkeit. Immer mehr kreisen die Gedanken und Gespräche um Gesundheit und Gebrechen. Die Endlichkeit, die eigene und die der andern, rückt in Sichtweite bzw. ins Bewusstsein.

Abenteuer und Entdeckungen finden immer mehr in nächster Umgebung statt. Und immer wieder gibt es unerwartete Einschnitte, Notfallsituationen, schleichende, zum Teil unheilbare Krankheiten, Krebsdiagnosen. So etwa lässt sich das Altern beobachten, an mir selbst und bei andern.

Wie reagieren die Menschen in diesem Prozess? Was erwarten sie von der Alterspolitik und von der Altersmedizin?

Selbstbestimmung

Die Grauen Panther Nordwestschweiz, aber auch andere Seniorenvereinigungen bis hin zum Schweizerischen Senio-

renrat sind sich über die Schlüsselgrösse einig. Sie heisst Selbstbestimmung. Wir wollen die Weichen unseres Lebens selbst stellen. Für den Fall der Urteilsunfähigkeit halten wir unseren Willen in einer Patientenverfügung fest. Das neue Erwachsenenschutzgesetz gibt uns dazu eine gute Grundlage.

Die Selbstbestimmung spricht Selbstverantwortung an. Sie ist aber im Gesundheitsbereich nicht nur für die eigene Person, sondern oft auch für Familienangehörige und das Pflege- und Medizinalpersonal eine grosse Herausforderung. Verständlich informieren, anhören und verstehen wollen kann mühsam und zeitaufwendig sein. Selbstbestimmung und Selbsthilfe brauchen aber Unterstützung, sonst gleiten sie in Fremdbestimmung ab.

Wahrung der Würde

Mit dem Selbstbestimmungsrecht eng verbunden ist die Würde. Kosten-, Ertrags- und Zeitdruck führen hier und

da zu Lösungen, die den Bedürfnissen der Betagten nicht entsprechen und einer Entmündigung nahe kommen. Stundenlanges einsames Wartenlassen unmittelbar vor oder nach einem klinischen Eingriff oder frühe Bettstunden in Pflegeheimen sind demütigend und widersprechen den Patientenbedürfnissen. Die zeitliche Bevorzugung von Privatversicherten bzw. die Verschiebung von Eingriffen bei Grundversicherten tangieren die Würde.

Fragen der Würde stellen sich auch im Umgang mit unruhigen, verwirrten Patienten und mit Kranken, welche die Pflege verweigern oder für Mitpatienten und Mitarbeiterinnen schwer erträglich sind.

Lücken schliessen

Basel-Stadt hat aufgrund seiner besonderen Bevölkerungsstruktur schon in den achtziger Jahren die geriatrischen Dienste ausgebaut. Früher als andere Kantone. Trotz flächendeckender Spitex und ausreichenden Spitalkapazitäten gibt es in der Altersmedizin Angebotslücken und -baustellen. Eine Schwachstelle liegt im Übergang vom Spital in Pflegeheime oder nach Hause. Infolge der Einführung von Fallpauschalen „werden Patientinnen und Patienten zu einem frühen Zeitpunkt, medizinisch instabiler und sozial ungenügend abgeklärt in die Heime eintreten“¹. Was eine Studie von Richard Widmer für die ganze Schweiz belegt, ist auch in Basel-Stadt beobachtbar. Die sogenannte Überbrückungspflege ist nicht ausreichend ausgebaut. Dadurch werden Pflegeheime und Spitexdienste gezwungen, ihre Dienste auszubauen.

In Basel-Landschaft hat die 2011 eingeführte neue Pflegefinanzierung zu nach wie vor ungelösten Finanzierungsproblemen der Pflegeheime geführt. Aufgrund einer erfolgreichen Beschwerde werden Heimbewohner künftig zwar wesentlich tiefere Pflegekosten zahlen, und der Regierungsrat hat die Rückzahlung der zuviel bezahlten Kosten beschlossen (vgl. Seite 5). Unklar ist aber immer noch, wie die Finanzierung zwischen Kanton und Gemeinden aussehen wird.

Basel-Stadt hat mit der Memory-Klinik im Bereich der Demenz schweizerische Pionierarbeit geleistet. Für an Demenz erkrankte Patienten gibt es im Dandelion eine Tagesklinik. Verschiedene Heime nehmen auch demente Patienten auf. Einige Formen der Demenz lassen sich aufhalten, sind aber nicht heilbar. Im Hinblick auf die zunehmend älter werdende Bevölkerung sind in diesem Bereich noch viele zusätzliche Anstrengungen für die Betreuung von Erkrankten und zur Beratung ihrer Angehörigen nötig. Der Bund unterstützt die Kantone mit der Entwicklung einer nationalen Strategie. Ähnlich verhält es sich mit der palliativen Medizin.

Überwindung personeller Engpässe

Fast alle Institutionen unseres Gesundheitswesens haben Rekrutierungsprobleme. Personalengpässe führen zu mehr Belastung und Stress und verschlimmern die Situation zusätzlich. Rückwirkungen auf die Patientenbetreuung sind offensichtlich. Die Verbesserung der Personalsituation im ambulanten wie auch stationären Bereich ist denn auch

ein Hauptanliegen der Grauen Panther NWCH.

Eine besondere Sorge ist die Verknappung im Bereich der Hausärzte und Hausärztinnen. Wird eine Hausarztpraxis aufgegeben, ist es oft schwierig, einen Ersatz zu finden. Eine ausreichende Zahl von Hausärzten ist eine Voraussetzung zur Verwirklichung wohnortnaher Versorgungsmodelle.

Mit dem neuen Verfassungsartikel sollen alle Gesundheitsberufe in der Grundversorgung unterstützt werden. Das lässt hoffen, bleibt vorerst aber noch eine ziemlich abstrakte Zielsetzung.

Unterstützung von pflegenden Angehörigen

Allschwil hat schon vor dreissig Jahren die Angehörigen- und Nachbarschaftshilfe gefördert. Das entsprechende Konzept diente als Vorlage für Basel-Stadt.

Noch nicht befriedigend gelöst ist die Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Angehörigenpflege. Mehr als 50% aller Frauen und Männer in der Schweiz müssen sich im mittleren Alter mit der Pflegebedürftigkeit ihrer Eltern auseinandersetzen. Zwei Phasen sind besonders kritisch: Beim erwähnten Übergang von einem Spital in ein Pflegeheim sind Angehörige infolge von Engpässen in den Heimen oft besonders gefordert. Einschneidend ist die Sterbephase, in der die Begleitung eines Elternteils und das definitive Abschiednehmen einem tief menschlichen Bedürfnis entsprechen. Dafür sind von allen Arbeitgebern besondere und grosszügige Urlaubsregelungen einzuführen.

Prävention

Das Schweizerische Gesundheitsobservatorium hat schon vor fünf Jahren gefordert, Gesundheitsförderung und Prävention im Alter zur nationalen Priorität zu erheben. In vielen Bereichen, z. B. Bewegung, Ernährung oder auch Bildung gibt es viele private und öffentliche Angebote. Im Alter kann man nicht nur an Muskelkraft zulegen; die Hirnforschung belegt, dass bei geeignetem Training auch die Hirnmasse im hohen Alter noch ansteigen kann.

Bildung und Arbeit haben grossen Einfluss auf Morbidität und Lebensdauer. Die Förderung der Gesundheit im Alter beginnt also schon in jungen Jahren. Auch in der Freizeit. So wäre ich heute froh, hätte ich mit meinen Yoga-Stunden schon viel früher begonnen und mich schon vor Jahren auf meinen Wanderungen und beim Sonnenbaden vor der Sonne geschützt.

¹ Siehe Widmer, R. Zwischenbilanz: Wie wirkt sich die Einführung von Swiss-DRG auf die Langzeitpflege aus? Curaviva Schweiz 2013, zitiert aus Schweiz Ärzteszeitung 2013;94: 51/52, Seite 1956

„Kinder kriegen die Leute immer“

Von Rudolf Schenker



Kanzler Adenauer hat obigen Satz gesagt (während einer Rentendiskussion). Der Satz stimmt natürlich immer noch, auch wenn die Geburtenrate seither hierzulande und in Europa abgenommen hat und der Kinderreichtum von ehemals stattdessen nicht selten zu Elternreichtum geworden ist (Scheidungen, Patchworkfamilien). Hat noch in Rousseaus Roman „Emile“ eine spartanische Mutter den Göttern dafür gedankt, dass fünf ihrer Söhne für den Sieg Spartas umgekommen sind, so vermute ich, die kriegstolle Mutter hatte wohl noch weitere fünf Söhne. Also weitere, überschüssige, überflüssige Söhne. Und nicht ganz vergessen sei in diesem Zusammenhang der grausame Spruch aus der Geschichte des Deutschen Reiches: die Weiber sollen mehr Soldaten kriegen. (Das Wort kriegen ist sprachhistorisch eines der „dunkelsten und merkwürdigsten“ Wörter, vergl. Grimm: ca. 20 Seiten hierzu!)

Heute gebiert in der Schweiz eine Frau statistisch gesehen 1,4 Kinder. Um in Worten Kants zu reden: Zwei Leibgeber

produzieren nicht ganz eineinhalb Leib. Das heisst also Bevölkerungsrückgang, falls nicht gleichzeitig die Sterberate sinkt oder die Zuwanderung den Verlust ausgleicht.

In etwa 60 Ländern, den industrialisierten, demokratischen, gebiert eine Frau 1,1 bis 1,9 Kinder. In etwa 130 Ländern, vorab in der südlichen Hemisphäre, ist die Geburtenrate um ein Mehrfaches höher. Statistisch hier: von 1900 bis 2000 achtfache Vermehrung. Die Folge davon: Es gibt einen grossen Überschuss an Kindern, die ökonomisch schwer oder nicht einsetzbar sind. Davon betroffen sind vor allem die Söhne: Sie werden „zornige junge Männer“, Soldaten, Milizionäre, Kämpfer, Dschihadisten. Einkindfamilien werden wohl kaum ihr einziges Kind einem Krieg zur Verfügung stellen wollen.

Der Schluss daraus: Geburtenarme Länder wollen wohl kaum einen Krieg, geburtenstarke können einen Krieg wagen. Vergleiche etwa die früheren Saubannerzüge, marodierende Kriegsknechte oder überschüssige Kinder, die ins Kloster gesteckt wurden.

Der Ausblick auf 2025 und folgende Jahre:

Perspektiven für die Schweiz

In einer Arbeitsgruppe, die vom Bund in Auftrag gegeben wurde, und in welcher ich (als Delegierter der VASOS) auch mitmache, sollen Perspektiven für die demographische Situation in der Schweiz ab dem Jahr 2025 erarbeitet werden. Ich war erstaunt darüber, dass die Frage nicht im Raum stand, warum denn gerade das Jahr 2025 den relevanten Einschnitt markieren sollte und

warum offenbar für dieses Datum ein Wandel unterstellt wurde. Meine Vermutung diesbezüglich:

1964 ist der geburtenstärkste Jahrgang, dann ab 1968 wirkt der Pillenknick. Ab 2025 bis ca. 2050 werden daher die 60- bis 90-Jährigen die Mehrheit bilden und dies nicht bloss rein demographisch, sondern auch demokratisch. Ihre Weltsicht wird Abstimmungen und Wahlen prägen und zu einschneidenden Gewichtsverschiebungen in den politischen Entscheidungsprozessen führen können. Entsprechend zukunftsplanende Politik ist somit gefragt. Erst ab 2050 verändert sich die Situation, und vermutlich bilden wiederum die Jüngeren die Mehrheit.

Irritiert übrigens haben mich während der Diskussion das milde Lächeln und die gescheite Informiertheit der Herren aus der Wirtschaft.

Soll ich eine böse Interpretation wagen? Politik ist das Unterhaltungsorchester der Wirtschaft oder: Parlament und Hollywood sind bloss durch eine Dreh-tür getrennt ...

„Dieser Entscheid ist sehr erfreulich“

Landrat Peter Schafroth zur geplanten Pflegekosten-Rückzahlung

In die Affäre um die zuviel bezahlten Baselbieter Pflegekosten ist Bewegung gekommen: Im Juli entschied die Regierung, dass die vom Kantonsgericht als rechtswidrig bezeichneten überhöhten Pflegekosten für das Jahr 2011 allen Betroffenen zurückerstattet werden sollen. FDP-Landrat Peter Schafroth (Liestal) hatte im Januar eine breit abgestützte Motion mit diesem Ziel eingereicht.

Herr Schafroth, haben Sie diesen Entscheid so erwartet?

Für mich ist es sehr erfreulich, dass der Regierungsrat jetzt offiziell anerkennt, dass 2011 zu tiefe Beiträge an die Pflegekosten ausbezahlt worden sind und die Heimbewohner deshalb zuviel bezahlen mussten. Dieses Unrecht soll jetzt korrigiert werden. Nachdem Regierungsrat Thomas Weber sich bisher sehr zurückhaltend geäußert hat, freut es mich sehr, dass er jetzt klar Stellung bezogen hat und eine politische Lösung anstrebt. Dafür verdient er Dank und Anerkennung.

Ist das Ziel damit erreicht?

Nein, es handelt sich vorerst um eine wichtige Zwischenetappe, indem der Regierungsrat die Berechtigung des Anliegens anerkennt. Es braucht jetzt eine Gesetzesvorlage an den Landrat. Das Ziel ist erst erreicht, wenn die zuviel geleisteten Tagelder der pflegebedürftigen Personen zurückbezahlt sind.

Die Regierung schlägt ein Gesetz vor zur Regelung des Problems. Ist das notwendig?

Nach meiner Beurteilung braucht es für eine generelle Rückerstattung der zuviel bezahlten Beträge eine gesetzliche Grundlage bzw. einen Landratsbeschluss. Denn nur die klagenden Personen haben einen Rechtsanspruch auf Rückerstattung. Für alle anderen Betroffenen braucht es einen politischen Entscheid.

Wie sollte die Rückerstattung konkret ablaufen?

Je einfacher, desto besser. Administrativ sehr aufwendig wäre es, für sämtliche Betroffenen eine Nachkalkulation vorzunehmen. Ich sähe eher einen anderen Weg: Bei allen Betroffenen, die bekannt sind und noch leben, wird nachkalkuliert. Für alle anderen könnte man einen amtlichen Aufruf publizieren, sich innerhalb einer bestimmten Frist zu melden und eine Nachkalkulation zu verlangen. Das würde das Prozedere wesentlich vereinfachen.

Wie ist in den Fällen vorzugehen, wo die betroffene Person bereits verstorben ist?

Auf den erwähnten Aufruf hin könnten auch Erben anstelle des Verstorbenen ihren Anspruch geltend machen.

Es geht nun um viel Geld, um etwa 5 unrichtmässig bezogene Millionen. Wer muss am Ende die Rechnung bezahlen?

Nach meiner Einschätzung primär die Gemeinden. Denn sie haben im Jahre 2011 von der unkorrekten Regelung kräftig profitiert. Deshalb stehen sie jetzt in der Pflicht. Das wird aber im Landrat noch zu reden geben.

Es gibt auch Überlegungen, wonach der Kanton einspringen sollte, falls der Widerstand der Gemeinden allzu gross wird.

Der Landrat wird angesichts der Finanzlage von Kanton und Gemeinden wenig Lust haben, in die Bresche zu springen.



Profitiert haben wie gesagt die Gemeinden, deshalb sollen sie auch zahlen.

Wie sehen Sie den Zeitplan?

Ich erwarte spätestens bis Ende Jahr die Vorlage des Regierungsrates, sodass das Problem 2015 bereinigt werden kann.

Interview Martin Matter (GP) und Hans Plattner (SVNW)

Standpunkt

Ein Tweet und seine Folgen



„Der Gesetzgeber sanktioniert rassistisches Gedankengut, sobald es öffentlich verbreitet wird.“ (Tachles, das jüdische Wochenmagazin).

Die Hassbotschaft war kurz, grobschlächtig und empörend: „Vielleicht brauchen wir wieder eine Reichskristallnacht ... diesmal für Moscheen.“

Per Kurznachrichtendienst Twitter verbreitet hat sie ein Stadtzürcher Schulpfleger, von dem die Medien – gemäss Entscheid des Einzelrichters Jean Claude Simmen (SVP, Bezirksgericht Uster) – weder Namen noch Wohnort und Alter noch den Titel seines Blogs nennen dürfen. Und dies, obwohl der inzwischen zurückgetretene Schulpfleger die Öffentlichkeit seit Jahren fleissig mit seinen Botschaften beliefert.

Einzelrichter Simmen befand nach vierstündiger Verhandlung: Der Angeklagte habe Muslime in einer gegen die Menschenwürde verstossenden Weise herabgesetzt. Und der Verweis, dass es einst eine „Kristallnacht“ „gebraucht“ habe, bedeute eine Legitimierung des Völkermordes an den Juden, da die Pogromnacht den Übergang von den weitreichenden Diskriminierungen zum Völkermord markiere.

Und das Gerichtsurteil? 75 Tagessätze à 120 Franken, bedingt auf drei Jahre, und eine Busse von 1800 Franken, nebst den Verfahrenskosten. Das Urteil ist noch nicht rechtskräftig. Die Verhandlung offenbarte das Bild eines „Wutbourgeois“, der missliebige Gesellschaftsgruppen wie auch Andersdenkende reflexartig und unzimperlich beschimpft.

Frauen bezeichnet das einstige SVP-Mitglied als „Scheiss-Emanzen“ oder „Vogelscheuchen“, Linke als „stroh dumme Arschgesichter“ und „Abschaum“. Und den Islam mag er generell nicht ausstehen.

An diesem misanthropischen Weltbild wird auch eine Verurteilung nichts oder wenig ändern. Aber sie macht auch Uneinsichtigen klar, dass der Schweizer Gesetzgeber rassistisches Gedankengut sanktioniert, sobald es öffentlich verbreitet wird.

H. Hannah Hartmann

Gratulation

Lisa Palm zum Neunzigsten



Lisa Palm, Gründungsmitglied und frühere Vizepräsidentin der Grauen Panther, hat am 4. Juli ihren neunzigsten Geburtstag gefeiert. Der Blumengruss der Grauen Panther ist rechtzeitig überreicht worden. Nun folgt hier leicht verspätet die Gratulation in der Panther-Post.

Liebe Lisa

Im Namen aller Grauen Pantherinnen und Panther gratulieren wir Dir herzlich zum 90. Geburtstag. Wir freuen uns über Deine langjährige und stets noch aktive Mitgliedschaft und danken Dir für all Deine Energie, Zeit und Kreativität, die Du in unsere Bewegung gesteckt hast und immer noch steckst, sei es im Vorstand, im Café Philo, in einer Arbeitsgruppe oder bei einer anderen Basisarbeit.

Wir wünschen Dir gute Gesundheit und weiterhin viel Vergnügen beim Lesen und Musizieren und hoffen, noch lange auf Deine weisen und oft kämpferischen Voten zählen zu dürfen.

Remo Gysin und Hanspeter Meier

Nächste Monatsversammlungen

- 6. Oktober: Was bedeutet Zeitvorsorge?
- 3. November: Wohnen im Alter

Literatur statt Zigaretten

Die Literaturautomaten würden mehr Aufmerksamkeit verdienen



Dieser Automat hängt im Dichtermuseum zu Liestal, relativ gut versteckt. Foto: MM

Seit zwei Jahren vertreibt der Verein „Literaturautomat Basel“ an verschiedenen Standorten mit ausrangierten Zigarettenautomaten deutschsprachige Literatur. Im Sommer 2014 war auch GP-Mitglied Lislott Pfaff an der Reihe. Für 5 Franken kann man eine Art Jasskartenschachtel beziehen. Diese enthält acht Karten mit Texten eines Autors bzw. einer Autorin sowie b(ibl)iografische Angaben.

Alle paar Monate werden die Automaten jeweils mit neuer Literatur bestückt. Zielgruppe sind Menschen in der Region Basel, die Literatur in kleinen Portionen lesen möchten, sowie bekannte, vor allem aber auch unbekannt deutschsprachig Schreibende. Dabei sollen Schreibende und Lesende in der Öffentlichkeit auf neue Art zusammengebracht werden.

Eine ansprechende Idee, die auch bei der Lancierung 2012 ein gutes Medienecho fand. Seither ist es still geworden. Es scheint, dass die Apparate eher ein Mauerblümchendasein fristen. Die Initianten bekommen zwar gute Reaktionen, aber mit dem Verkauf hapert es offenbar sehr. Die Standorte der

Die blaue Blume

Heut' sah ich einen Schmetterling
mit flinkem Flügelschlag.

Er war so blau
genau so blau
wie dieser Sommertag.

Er wirbelte davon und suchte –
ich weiss nicht was.

Er suchte,
wankte, suchte
im hohen Junigras.

Was suchst du, Schmetterling –
suchst eine, die dich liebt?

Vielleicht die Blume,
die blaue Blume,
die es nicht mehr gibt?

Lislott Pfaff

Automaten: Literaturhaus Basel, Barfüssergasse 3; eo ipso Restaurant, Dornacherstrasse 192 in Basel; Skuba-Keller, Uni Basel, Petersgraben 45; SUD Basel, Gran Café Bar, Burgweg 7; Dichter- und Stadtmuseum Liestal, Rathausstrasse 30; neuestens auch im Biofachgeschäft PrimaNatura, Dorfplatz 4, Arlesheim. *MM*

GAV für Seniorenbetreuung zu Hause

Anspruch auf Mindestlohn und geregelte Arbeitszeiten

Wer alte Menschen zu Hause betreut, hat in der Deutschschweiz künftig Anspruch auf einen Mindestlohn sowie geregelte Arbeitszeiten. Die Gewerkschaft Unia und der Verband «Zu Hause leben» haben kürzlich einem Gesamtarbeitsvertrag für die private Seniorenbetreuung zugestimmt.

Der GAV gilt für private, nicht gemeinnützige Betriebe und Agenturen, die in der Deutschschweiz in der nicht-medizinischen Betreuung tätig sind. Er schreibt einen Mindestlohn vor: Ab 2018 müssen die Seniorenbetreuerinnen und -betreuer mit mindestens 22 Franken pro Stunde bezahlt werden.

Berufserfahrung, Aus- und Weiterbildung müssen bei der Festlegung des Lohnes berücksichtigt werden. Auch ein 13. Monatslohn ist vorgeschrieben. Ebenso enthält der GAV die Fixierung von Arbeits- und Ruhezeiten, Entschädigungen für den Arbeitsweg und die Rufbereitschaft sowie eine Krankentaggeldversicherung.

Ausgehandelt wurde der Vertrag von der Gewerkschaft Unia und dem Firmenverband «Zu Hause leben». In Kraft treten soll er spätestens am 1. Januar 2015. *MM/sda*

Fatale Stürze im Alter

Viele Senioren verkennen die Gefahren

Wie wichtig Sturzprophylaxe und Gehsicherheitstraining sind, wie Felix Riedel und Franz Amann sie für uns anbieten, zeigen die jüngsten Zahlen der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU): Jahr für Jahr kommen in der Schweiz rund 1700 Menschen bei der Ausübung alltäglicher Aktivitäten zu Tode. 8 von 10 dieser Todesfälle gehen auf Stürze zurück, betroffen sind in den meisten Fällen Seniorinnen und Senioren. Und die Tendenz ist steigend. „Das Problem wird in Zukunft noch an Bedeutung gewinnen und stellt eine der grossen Herausforderungen für die Unfallprävention dar“, schreibt die BfU.

Im Jahr 2011 starben in der Schweiz 1483 Personen an den Folgen eines Sturzes im häuslichen Umfeld. Weitere 15 820 Personen zogen sich schwere Verletzungen zu oder wurden sogar invalid. Im Strassenverkehr ereigneten sich demgegenüber „nur“ 300 tödliche Unfälle, im Sport 140.

Je älter desto häufiger

Die Häufigkeit von tödlichen Stürzen steigt dabei mit zunehmendem Alter steil an. Ereilte in den jüngeren Altersgruppen nur eine von 100 000 Personen ein solches Schicksal, waren

es bei den 61- bis 70-Jährigen schon 9, bei den 71- bis 80-Jährigen insgesamt 41, bei den 81- bis 90-Jährigen bereits 230 und bei den noch älteren Männern und Frauen sogar 758 von 100 000 Personen.

Die Gesamtzahl der Stürze belief sich bei den Senioren im selben Jahr auf 81 230. Rund die Hälfte davon ereignete sich im häuslichen Umfeld, knapp ein Viertel im öffentlichen Raum. Was die Art der Stürze betrifft, kamen mehr als zwei Drittel der Betroffenen durch Stolpern oder Rutschen zu Fall, die anderen stürzten von der Leiter oder der Treppe.

Mangelndes Bewusstsein

Nur ein Bruchteil der Senioren scheint aber zu wissen, welche Gefahren Stürze bergen. Das hat eine von der BfU in Auftrag gegebene Umfrage des Link-Instituts ergeben. Verringern lässt sich das Risiko für Stürze mit Übungen, die Gleichgewicht und Muskelkraft trainieren. Solche Programme bietet die BfU an. Wichtig ist zudem eine zurückhaltende Verordnung von Beruhigungsmitteln, zumal diese das Sturzrisiko betagter Personen nachweislich erhöhen.

MM/NZZ

ANZEIGE



Gangsicherheit erhöht Selbständigkeit

Durch die runde und weiche Sohle der MBT Schuhe wird die Feinmotorik und das Gleichgewicht* trainiert. Dadurch wird die Gangsicherheit erhöht. Probieren geht über Studieren.



* Studie der Uni Freiburg i.B.

www.mbt-shop-basel.ch/gangsicherheit

Impressum

Redaktion **Martin Matter** (MM)

Layout **Jürg Seiberth**

Korrektorat **Fredy Heller**

Leserbriefe, Artikel, Ideen und auch Kritiken richten Sie stets an die Redaktion

Pantherpost,

c/o Martin Matter,

Therwilerstr. 71, 4153 Reinach,

martin.matter@grauepanther.ch

Die Grauen Panther im Internet:

www.grauepanther.ch

Wiedergabe von Artikeln und Bildern, auch auszugsweise oder in Ausschnitten, nur mit Genehmigung der Redaktion

Wichtige Adressen

Graue Panther Nordwestschweiz:

Co-Präsident **Remo Gysin**

061 261 71 95

remo.gysin@grauepanther.ch

Co-Präsident **Hanspeter Meier**

061 461 37 10

hanspeter.meier@grauepanther.ch

Kassier **Felix Müller**

061 701 80 59

felix.mueller@grauepanther.ch

Medien **Martin Matter**

079 437 53 58

martin.matter@grauepanther.ch

Kontakttelefon **Ruth Banderet**

061 301 17 74

10% Gutschein

für Mitglieder der Grauen Panther
Gültig bis 30.11.2014 im:

MBT Shop Basel, Centralbahnstr. 1

MBT Shop Aquabasilea, Pratteln

www.mbt-shop-basel.ch

