

PANTHER POST

Graue Panther Nordwestschweiz
4000 Basel · www.grauepanther.ch
Dezember 2015 · 27. Jahrgang · Nummer 5



Im Zentrum der Kontroverse: Bruderholzspital. Foto: MM

Bruderholz-Spital im Gesetz verankern?

Die Kontroverse um die Zukunft des regionalen Gesundheitswesens ist voll entbrannt, seitdem die Sanitätsdirektoren der beiden Basel ihre kühnen Pläne vorgestellt haben. Einer der Kernpunkte: Das Bruderholz-Spital soll als Akutspital aufgegeben und in ein Ambulatorium umgewandelt werden für einfache Eingriffe. Ein Komitee will dies verhindern und lanciert eine Volksinitiative. Das Spitalgesetz soll wie folgt geändert werden: «(...) Das Kantonsspital Baselland sichert

die Grundversorgung in Laufen und die erweiterte Grundversorgung an den Standorten Bruderholz und Liestal im stationären und ambulanten Bereich.» Angeline Fankhauser und ihre Tochter Pia Fankhauser gehören in ihrem persönlichen Namen diesem Komitee an. Die Geschäftsleitung der Grauen Panther hingegen steht diesem Vorstoss sehr kritisch gegenüber. Wir stellen die Initiative in dieser Ausgabe deshalb kontradiktorisch vor.

Inhalt

Hinweise und Aufrufe	2
Bruderholz: Pro und contra	3
Hilfe gegen Depressionen im Alter	4
Graue-Panther-Jazz-, Partyband	6
Info-Stellen werden getestet	8
Wünsche an die Heime	9
Luzern: Senioren-Gutscheine	12
Glosse	13
Kantonale Alterstagung BL	14
Veranstaltungskalender	15
Letzte Seite	16

Hinweise für unsere Mitglieder

Bewegungs- und Gangsicherheit für jedes Lebensalter

Seit einiger Zeit besteht das von Felix Riedl und Franz Ammann initiierte Angebot, die Bewegungs- und Gangsicherheit regelmässig zu trainieren.

Die Übungen lehren uns, die Bewegungen unseres Körpers aktiv zu kontrollieren und zu koordinieren. Dadurch brauchen wir eine Schulung der Aufmerksamkeit und der Merkfähigkeit in Kombination mit unseren gewollten Körperbewegungen. Übungen zur Selbstkontrolle im Liegen, Gehen, Sitzen, Stehen. Bewegungen von uns selbst und von Gegenständen im Raum sind dazu notwendig.

Es gilt, die Zeit durch den Weg zu ersetzen, den wir gehen müssen, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Die Ordnung bestehender Verhaltensmuster zu

kontrollieren und bewusst anzuwenden, hilft uns, selbstbewusst durch unser Leben zu gehen.

Dazu gehören die wichtigen Bewegungsabläufe im Team zu zweit, die wir selbst auslösen und uns einmal zur führenden, einmal zur hingebenden Persönlichkeit machen.

Es gibt kein Leistungstraining. Wir gehen gemeinsam dorthin, wo wir sind und wo wir uns sicher fühlen. Im Alleinsein oder in der Gemeinschaft Kräfte aufbauen und unsere Energie fliessen zu lassen, das bestimmt jeder Teilnehmer für sich.

Das Sein-Bewusstsein und die Selbstorientierung sollen gefördert werden.

Die Teilnehmer kommen in der alltäglichen Kleidung, müssen sich nicht um-

ziehen, werden so aufgenommen wie sie sind.

Es handelt sich nicht um eine medizinische Behandlung. Wir heilen nicht.

Wir fördern unsere erhaltenen Fähigkeiten im Rahmen unserer Möglichkeiten. Wir richten uns nach dem Schwächsten, um uns gemeinsam zu stärken und unseren Alltag bewältigen zu können, als Individuum in einer Lebensgemeinschaft.

Wir freuen uns auf alle, die mitmachen und dabei sein wollen. Jeden ersten und dritten Donnerstag des Monats, QuBa, 15.15 Uhr. Dauer ca. eine Stunde.

Dorothee Siefert, Franz Ammann, Felix Riedel

„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann“

Mit diesem Zitat von Francis Picabia laden wir am 14. März 2016 um 14.30 Uhr zur **Neueröffnung des Café Philo** ein. Wir treffen uns im Quartierzentrum Bachletten (QuBa), Bachlettenstrasse 12, Basel, und diskutieren über die Themen und die Form des neu-

en Café Philo. Wenn Sie sich für regelmässige Gespräche über philosophische und kulturelle Fragen interessieren, Ihre Erfahrungen und Gedanken einbringen oder auch einmal einfach zuhören wollen, sind Sie am richtigen Ort.

Wir freuen uns auf eine angeregte Dis-

kussion und auf das, was dabei herauskommt.

Remo Gysin

(remo.gysin@grauepanther.ch)

Barbara Fischer

(barbara.fischer@grauepanther.ch)

BLT sucht SeniorInnen

Die Baselland Transport AG (BLT) führt jährlich Weiterbildungen für das gesamte Fahrpersonal durch. Bei der nächsten Weiterbildung von Ende Januar bis anfangs Mai 2016 soll ein intensiver und echter Austausch mit den Fahrgastgruppen „Schüler/Jugendliche“, „Senioren“ und „Mobilitätseingeschränkte Personen“ stattfinden. Die BLT suchen deshalb Seniorinnen und

Senioren, die bereits heute Bus und Tram der BLT mindestens ab und zu benutzen und die bereit sind, jeweils von 13.15 bis 15 Uhr an einem Kurstag an der Weiterbildung teilzunehmen. Die Teilnehmenden sollen ihre Bedürfnisse, Erfahrungen und Erwartungen mit dem BLT-Personal austauschen. Am Ende des Kurstages gibt es ein kleines Präsent. Das Konzept dieser

Zusammenarbeit ist laut BLT schon in anderen Regionen mit Erfolg eingesetzt worden.

Interessierte Pantherinnen und Panther wenden sich bitte direkt an Christian Rieger, moveQuality, Chastli 45, 8718 Schänis. Tel. 055 615 34 50, 079 432 11 10, Fax 055 34 49, E-Mail: info@movequality.ch.

Für ein Ja zur Grundversorgung

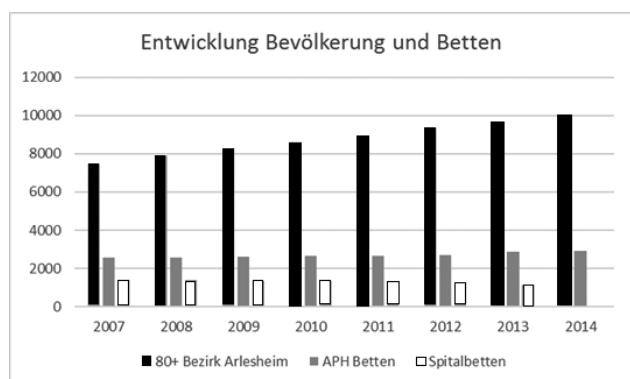
Von Pia Fankhauser, Landrätin, Mitglied Initiativkomitee «Ja zum Bruderholzspital»

Die Grafik zeigt die Entwicklung der über 80-jährigen Menschen im Bezirk Arlesheim, parallel die Entwicklung der Pflegeheimbetten im Kanton (Zunahme) und der Spitalbetten (Abnahme bereits in den letzten Jahren!). Wenn nun darüber diskutiert wird, trotz der demographischen Entwicklung ganze Spitäler zu schliessen, muss die Frage gestellt werden, wo sich alte Menschen noch behandeln lassen können. Es geht gerade nicht um die hochspezialisierte, hochtechnisierte Medizin, sondern um eine gute Grundversorgung. Im Alter sind oft mehrere Krankheiten vorhanden, dies benötigt eine gute Vernetzung von Wissen und Angebot. Dafür braucht es kompetente Spitäler, in denen auch in der Nacht die entsprechenden Fachleute vorhanden sind. Nicht selten ist es eine betreuende Person, die notfallmässig ins Spital muss. Was soll dann mit dem gepflegten Partner geschehen? Immer wieder werden dann beide ins Spital eingewiesen, da sich sonst niemand um sie kümmern kann.

Es braucht andere Betten

Es braucht also nicht weniger Spitalbetten, es braucht andere, nämlich sowohl Rehabilitations-Betten als auch Akutbetten, wobei der Übergang fließend ist. Damit wir als Allgemeinheit noch unsere Bedürfnisse geltend machen können, sind wir auf öffentliche Spitäler angewiesen. Was die oft zitierten Kosten anbelangt: Jeder stationäre Patient im Spital löst Kosten aus, die der Kanton zu 55% trägt. Wenigstens sollten wir dafür sorgen, dass diese Kosten das beste Resultat bringen. Mit einer entsprechenden Behandlung kann die Pflegebedürftigkeit verhindert werden. Sollten wir das nicht alle wollen?

Das Ziel der Initiative ist die Sicherung der Grundversorgung im Spitalbereich, bevor alles geschlossen und verkauft ist. Dies natürlich in Zusammenarbeit mit Basel-Stadt – was sonst?



Initiative zementiert die falschen Strukturen

Von Martin Brodbeck

Nicht nur Birs, Birsig und Ergolz fliessen Richtung Basel. Auch die Patientenströme tun das. Seit Jahren ist diese Entwicklung zu beobachten. Das Universitätsspital Basel gewinnt Patientinnen und Patienten aus dem Umland. Mit der Einführung der neuen Spitalfinanzierung hat der Trend zugenommen. Er ist schweizweit zu beobachten.

Das Kantonsspital Baselland hat in den letzten Jahren krampfhaft versucht, seine Stellung zu halten. Es ist damit gescheitert. Die Patientenzahlen erodieren schleichend. Diese Entwicklung wird weitergehen. Immer mehr Baselbieter Patientinnen und Patienten stimmen mit den Füßen ab und gehen in die Stadt.

Mit einer Spitalinitiative versuchen Kreise aus dem Dunstkreis der SVP den Status quo auf Biegen und Brechen zu erhalten und im Spitalgesetz zu zementieren. Diese Betonpolitik führt in die Sackgasse. Dass just aus jener Ecke, welche den Kanton Baselland mit Steuergeschenken kaputtgespart hat, nun der Ruf nach staatlicher Planwirtschaft laut wird, ist pikant. Umso mutiger ist SVP-Regierungsrat Thomas Webers Versuch, durch eine Spitalpartnerschaft mit Basel nicht nur Geld zu sparen, sondern auch die medizinische Qualität in der Region zu verbessern.

Eine Annahme der Initiative würde diese Entwicklung blockieren. Allerdings müssen die Grauen Panther die Pläne der Regierungen meines Erachtens kritisch begleiten. Das angekündigte Ambulatorium für Operationen auf dem Bruderholz ist fragwürdig. Hier besteht bereits heute ein Überangebot. Andererseits droht eine Unterversorgung im Bereich der Akutgeriatrie. Weil die Aufenthaltszeiten in den klassischen Akutspitälern – ausgerichtet auf jüngere Patienten – immer kürzer werden, ist Akutgeriatrie für Betagte besonders wichtig. Es ist darum besser, Lobbyarbeit für eine ausgebaut regionale Akutgeriatrie zu betreiben, als einer Initiative von Ewiggestrigen hinterherzulaufen.

Hilfe gegen die Depression im Alter

Von Dr. med. Harald Gregor, Chefarzt Zentrum für Alterspsychiatrie der Psychiatrie Baselland

Viele ältere Menschen leiden an Depressionen. Die Krankheit wird aber oft nicht erkannt und verbirgt sich hinter körperlichen Problemen. Das Zentrum für Alterspsychiatrie der Psychiatrie Baselland bietet ein grosses Angebot an Behandlungen. Körperliche und geistige Aktivität hilft, einer Depression vorzubeugen.

Die Zunahme der Lebenserwartung in der Schweiz ist bedeutsam und die derzeitige Veränderung in der Altersstruktur hat Einfluss auf die demographische Entwicklung. Auch durch die geburtenstarken Jahrgänge wächst die Zahl der Personen im Ruhestandsalter in den kommenden Jahrzehnten immer schneller. Damit rücken psychische Erkrankungen, die im Alter auftreten können, in den Blick des öffentlichen Interesses. Ein Beispiel dafür ist die Demenz.

Bei über 65-Jährigen häufig

Weniger beachtet werden hingegen die Störungen im Alter, die auf vielfältige Belastungen und Veränderungen zurückzuführen sind. Dies, obwohl Depressionen laut Bericht der Weltgesundheits-Organisation bis zum Jahr 2030 voraussichtlich weltweit die häufigsten Erkrankungen sein werden. Untersuchungen belegen, dass bei älteren Menschen depressive Erkrankungen nicht häufiger auftreten als bei jüngeren. Fachärzte gehen aber davon aus, dass etwa jede vierte Person über 65 an einer Depression leidet.

Wird eine Depression nicht erkannt, kann dies für die Betroffenen weitreichende Konsequenzen haben. Dazu gehören Risiken wie zusätzliche negative Einflüsse auf bestehende körperliche Erkrankungen, eine Chronifizierung der Depression mit geringer werdenden



Dr. med. Harald Gregor

Chancen für eine erfolgreiche Therapie und einem Anstieg der Suizidalität.

Ruhestand bringt neue Aufgaben

Während Beruf und Familie viele Jahre lang einen wesentlichen Anteil unseres Alltags ausmachen, kommen mit der Pensionierung die Aussichten auf eine ruhigere Lebensphase mit Freizeit und Raum für die eigene Gestaltung. Ruhestand und fortschreitendes Alter bringen aber neue Aufgaben mit sich: Die Suche nach neuen, sinnstiftenden Tätigkeiten und das Loslassen von gewohnten Situationen sind bedeutende, aber oft schwierige Aspekte.

Manche dieser Herausforderungen sind verbunden mit Verlusterfahrungen, etwa den Verlust des Partners oder der

Selbstständigkeit, mit Vereinsamung, finanziellen Sorgen oder plötzlich auftretenden körperlichen Einschränkungen. Es gelingt nicht immer, diese Veränderungen ohne weiteres in die eigene Biographie zu integrieren. In diesem wichtigen Lebensabschnitt können sich Phasen der Trauer mit depressiven Symptomen einstellen.

Depressionen oft nicht erkannt

Die Depression beim älteren Menschen versteckt sich häufig hinter körperlichen Symptomen und einem stillen Leiden aufgrund einer Haltung, die von Pessimismus, Mutlosigkeit und von sich gegen alles abwehrenden Gefühlen geprägt ist. Wenn der Verlust an Interessen mit Körper- und gesundheitsbezogenen Ängsten einhergeht und zusätzlich von körperlichen Erkrankungen überlagert wird, wird eine Depression oft als solche nicht erkannt, somit auch nicht behandelt.

Auch im Alter treten Depressionen häufig gleichzeitig mit Beeinträchtigungen geistiger Funktionen auf, etwa des Gedächtnisses. Das darf keinesfalls mit einer beginnenden Demenz verwechselt werden. Darüber hinaus sind dieselben Anzeichen wie bei Depressionen auch in jüngeren Jahren zu erwarten: eine gedrückte Stimmung, gelegentliche Reizbarkeit, Selbstvorwürfe, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle, Schlafstö-

rungen mit Früherwachen und einem Morgentief, Appetitstörungen und Gewichtsverlust. Besonders die Suizidalität ist bei älteren Menschen nicht zu unterschätzen.

Dauern diese Symptome über einen längeren Zeitraum an, sollte unbedingt eine Fachperson hinzugezogen werden. Denn aus dem Gesagten heraus ist es oft für den Hausarzt schwierig, eine Altersdepression von anderen Erkrankungen abzugrenzen. Um zur richtigen Diagnose zu gelangen, wird zum Beispiel in einem Ambulatorium in der Alterspsychiatrie neben einer umfangreichen klinischen Untersuchung auch eine ergänzende neuropsychologische Abklärung durchgeführt. Falls eine ambulante Therapie nicht ausreicht, sollte eine stationäre Behandlung erwogen werden.

Behandlung sollte angepasst sein

Die Behandlungsmöglichkeiten sind für ältere Menschen genauso vielfältig und effizient wie für jüngere. Die Betroffenen profitieren jedoch am meisten von einem spezifisch auf ältere Menschen

zugeschnittenen Angebot, welches die Besonderheiten des jeweiligen Lebensabschnitts berücksichtigt. Da sich die Therapie nur in wenigen Aspekten von der Behandlung jüngerer Personen unterscheidet, ist die Sensibilität gegenüber der aktuellen Lebensphase für ein erfolgreiches Therapieergebnis entscheidend.

Bei geeigneter mehrdimensionaler Behandlung kann eine depressive Störung oft abklingen; dies bedeutet eine Kombination von Psychotherapie und wo nötig von medikamentöser Therapie begleitet, ergänzt mit aktivierungs- und kunsttherapeutischen Angeboten. Auch wenn durch den idealen Therapiemix ein vollständiges Abklingen der Depression nicht immer erzielt werden kann, so führen Teilziele in der Behandlung vielfach zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität.

Medikamente vorsichtig dosieren

In der Psychotherapie ist es wichtig, altersspezifische Themen aufzugreifen und die Ziele der Behandlung den Bedürfnissen und Möglichkeiten älterer

Menschen anzupassen. Moderne Antidepressiva, die in der Therapie ebenfalls sehr effektiv sein können, sollten aber bei älteren Menschen im Vergleich zu jüngeren vorsichtiger dosiert und körperliche Erkrankungen berücksichtigt werden. Dabei ist zu beachten, dass ein höheres Risiko an Wechselwirkungen eintritt, wenn gleichzeitig verschiedene Medikamente eingenommen werden, was bei älteren Patienten oft der Fall ist. Sehr wichtig ist es, geistig und körperlich aktiv zu bleiben und Unterstützung durch ein gutes soziales Netz zu haben. Aber auch Musik-, Ergo- oder Bewegungstherapie, Gedächtnistraining und ausgewogene Ernährung haben einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden.

Depression: Alarmsignale und Infos

Diese Veränderungen im Alltag sollten Sie alarmieren, denn sie könnten auf eine Depression hinweisen: Der Betroffene hat das Interesse an Tätigkeiten verloren, die ihm früher Freude bereiteten. Er zieht sich von Freunden und Verwandten zurück und verlässt das Haus kaum noch. Er wirkt niedergeschlagen und energielos. Es fällt ihm schwer, anstehende Aufgaben anzupacken und Entscheidungen zu treffen. Alltagsverrichtungen wie Putzen und

Einkaufen bereiten ihm Mühe, eventuell vernachlässigt er auch Körperhygiene und Ernährung. Er fühlt sich wertlos und grübelt oft über den Tod nach. Er klagt über Schmerzen, für die sich keine körperliche Ursache finden lässt, Übelkeit oder Appetitlosigkeit.

Weitere Informationen:

- Zentrum für Alterspsychiatrie der Psychiatrie Baselland, das ein breites Angebot an spezialisierten Therapien

für Menschen ab 65 mit psychischen Erkrankungen bereithält:

www.pbl.ch

- Equilibrium, Verein zur Bewältigung von Depressionen:

www.depressionen.ch

- Pro Senectute:

www.pro-senectute.ch

- Zentrum Selbsthilfe:

www.zentrumselbsthilfe.ch



Graue-Panther-Jazz- und Partyband legt los

Die flotte Altherren-Formation präsentierte sich der Monatsversammlung

Von Martin Matter und Hans Gilomen

Es hat wohl selten so geswingt im QuBa wie am 7. Dezember: Die Graue Panther-Jazz- und Partyband wurde mit grossem Applaus und bei Kaffee und Kuchen aus der Taufe gehoben. Insgesamt neun Mann stark bot die Band bekannte traditionelle Tunes und etwas Bossa Nova. Es hat auch uns sehr Spass gemacht!

Damit hat ein neues Kapitel in der Geschichte der Grauen Panther begonnen. Versuche, ein musikalisches Ensemble aus Grauen Panther zu bilden, hat es schon früher gegeben, aber die Aufrufe zeitigten kein Ergebnis. Dasselbe geschah auch nach unserem Jazz-Aufruf in der Pantherpost vor einiger Zeit: Echo gleich null! Es brauchte schon einen erfahrenen Musiker und Bandleader, der die Sache nicht nur an die Hand nahm, sondern auch gleich Musiker mitbrachte und weitere Kräfte mobilisierte.

Seit Juni wird geprobt, zuerst im Kel-

ler des Bandleader-Hauses, bald darauf aber im QuBa, das ja einen Flügel hat! Inzwischen ist aus dem kleinen Samen eine kräftige Jazz-Blume geworden. Die Altherren-Band steht. Allerdings fehlt uns noch ein guter Kontrabassist, wichtig für Swing und Drive. Und nicht zuletzt hoffen wir, bald auch eine Sängerin zu haben.

Die Band besteht derzeit aus folgenden gestandenen Jazzern:

- Trompet/Hans Gilomen, Ex-Bandleader der STARDUST JAZZBAND
- Piano: Ruedi Zwygart, unser Schweizer, der im Elsass wohnt
- Banjo: Ruedi Schärer, unser Ex-Alpinist mit Enkelkind in Norwegen
- Klarinette: Jacques Gosteli, Ex-Schachmeister der Nordwestschweiz und von Massachusetts
- Sopran- und Tenorsaxophon: Franz Sprecher, Marketingexperte und

Mitbegründer der Marke Swatch

- Gitarre/Gesang: Daniel Tobler, unser Kleinbasler aus Schwamendingen/ZH
- Cello: Ule Troxler, unser Künstler mit den Schachfiguren troxchess
- Schlagzeug: Unsere Drummer-Zwillinge Franz Zeiser, Ex-Kunsthistoriker, und Martin Matter, Mitbegründer der Band und GL-Mitglied

Alle neuen Musiker sind inzwischen GP-Mitglieder. Als Partyband musizierten einige von ihnen bereits am Geburtstagsfest von Linda Stibler und Trudi Schweizer im wunderbaren Kantenfeldpark.

Die Band wird bestimmt auch bei der Mitgliederwerbung eine gewisse Rolle spielen können. Und, wer weiss, vielleicht sind wir dereinst am sommerlichen „Bebbi sy Jazz“ zu hören ...



Auch Couchepin war beeindruckt

Sie war eine der Pantherinnen der ersten Stunde. 2001 wurde Ruth Banderet auf Vorschlag von Angeline Fankhauser, Co-Präsidentin des 2001 neu gegründeten Schweizerischen Seniorenrats SSR, in dieses wichtige Gremium gewählt. Acht Jahre lange arbeitete sie mit, und im Jahre 2009 würdigte der SSR ihr Engagement mit einer Urkunde. Darin heisst es u. a.: „Ruth Banderet hat immer wieder wertvolle Impulse geliefert,

indem sie ihre persönlichen Erfahrungen als EL-Bezügerin einbrachte. Diese Offenheit beeindruckte auch Bundesrat Pascal Couchepin. Sie intervenierte verschiedentlich mit Erfolg, wenn Behörden Geschäfte zu schubladisieren versuchten.“ Wir wünschen Ruth, die vor kurzem aus dem Vorstand

zurückgetreten ist, weiterhin Mut und Kraft. *MM*



Mithelfende gesucht!

Wir nehmen die Informationsstellen für Altersfragen in den BL-Gemeinden unter die Lupe

Gemäss dem Baselbieter Gesetz über Pflege und Betreuung im Alter sind die Gemeinden für die Information über Altersfragen verantwortlich. Auf der Basis des neuen kantonalen Altersleitbildes von 2013 wurden an einem zweiten Treffen der Informations- und Koordinationsstellen für Altersfragen der Gemeinden im Kanton Basel-Landschaft Mitte 2014 in Liestal „Empfehlungen“ für die Gemeinden ausgestaltet (siehe unten).

Wie gut ist die Umsetzung?

Die Grauen Panther stellen immer wieder fest, dass das Thema Information

vor allem für unsere ältere Bevölkerung eminent wichtig ist. Aus diesem Grund wollen wir die Umsetzung der Empfehlung in den Gemeinden überprüfen. Anschliessend sollen die Ergebnisse in geeigneter Form veröffentlicht und kommentiert werden. Die Grauen Panther haben das schon erfolgreich mit den Altersleitbildern der Baselbieter Gemeinden durchgeführt.

Jetzt suchen wir für eine zeitlich befristete Arbeitsgruppe Interessierte, welche bereit sind, einige Gemeinden bezüglich der genannten Umsetzung unter die Lupe zu nehmen. Diese Arbeit soll im Zeitraum Januar bis März 2016 er-

folgen und abgeschlossen werden. Ein erstes Gruppentreffen soll Mitte Januar stattfinden. Geleitet wird die AG von Hanspeter Meier, Co-Präsident.

Interessierte mögen sich beim Leiter der AG per Mail (hanspeter.meier@grauepanther.ch) oder Telefon (061 461 37 10) bis Ende Dezember 2015 melden. Wir freuen uns auf zahlreiche Meldungen nach dem Motto: Je mehr wir sind, desto mehr Gemeinden können wir unter die Lupe nehmen! *Hp.M.*

Quelle: https://www.baselland.ch/fileadmin/baselland/files/docs/vsd/altersfragen/informations-stelle_altersfragen_gemeinden.pdf.

Auszug aus den Empfehlungen

Die Informations-Stelle für Altersfragen soll ...

- primär für ältere Menschen und ihre Angehörigen eine niederschwellige, gut erreichbare Anlaufstelle sein.
- sich die notwendige Zeit für die älteren Menschen nehmen können.
- einfache Beratungen durchführen.
- Hilfesuchende an Fachstellen vermitteln z. B. AHV-Gemeindezweigstelle, Alzheimervereinigung (ALZBB), KESB, Pro Senectute, Rotes Kreuz BL, Spitex etc.
- bei Bedarf Kontakte mit diesen Fachstellen herstellen. Als kompetenter Ansprechpartner für Fachpersonen (z. B. Hausärztinnen und Hausärzte, Alters- und Pflegeheime, Spitex, Sozialdienste) wahr- und ernst genommen werden.

Lebensqualität im Heim – Position der Grauen Panther

Von Lise Nussbaumer und Barbara Fischer, Mitglieder der Geschäftsleitung

Als uns im Mai die Anfrage von Claudia Roche, Geschäftsführerin des Vereins gemeinnütziger Basler Alterspflegeheime (VAP), erreichte, ob wir an der Fachtagung des VAP die Sicht der Grauen Panther auf das Thema „Lebensqualität im Heim“ präsentieren könnten, war der Vorstand doch eher skeptisch. Alle hatten wir eine mehr oder weniger klare Vorstellung vom Thema. Aber wie sollten wir zu einer „Sicht der Grauen Panther“ kommen?

Wir gingen das Thema pragmatisch an. Als Organisation der Selbsthilfe steht für uns das Erleben der Betroffenen im Vordergrund. Also haben wir 14 Interviews von 1 bis 2 Stunden Dauer geführt. Interviewpartner/innen waren Heimbewohnerinnen, mehrere Angehörige, eine Betreuerin, eine Leiterin, eine Fachfrau Aktivierung und eine ehrenamtliche Besucherin.

Aus den Interviews haben wir als Fazit Merkmale der „Lebensqualität im Heim“ herausgearbeitet. Schliesslich haben wir eine Anzahl Wünsche oder Forderungen zusammengestellt, die aus unserer Sicht Voraussetzung dafür sind, dass Lebensqualität im Heim entstehen und weiter bestehen kann.

Der Vorstand der Grauen Panther hat die vorliegenden Thesen und Wünsche diskutiert und ergäntzt.

O-Ton – einige Zitate aus den Interviews

- „S wichtigscht sinn d'Lüt im Altersheim. Ich weiss nit, wohär die immer wider d Kraft nämme, so fründlig und liebevoll mit de alte Mensche zsi.“
- „Mi Gotte het immer wunderbar lackiert Negel gha. Es het ere so

gfalle, wenn d Praktikantin Zyt für e Maniküre gha het.“

- „I wött so gärn könne e Gschpröch fiehre am Disch. Aber mir gegenüber sitzt e demänti Person und die andere baide höre fascht nüt meh.“
- „I halt's fascht nid us, mit dr Frau X im gliiche Zimmer zsi. Sie schwätzt so viil und mänggmol sitzt si eifach zu mir ans Bett.“
- „Me sött eifach könne meh furt goh mit de Lütt. So nacheme Usflug sinn si amigs völlig verwandelt, i kenn si fascht nüm.“
- „Bi de usländische Pfläger und Betreuerinne merkt me, die hänn enanders Verhältnis zu alte Lütt. Sie hänn e natürlige Reschpäggt.“
- „Für mi isch ganz wichtig, dass keini Männer und scho gar keine Zivis mi wäsche!“
- „Grad wo n i iträtte bi, hani mer gsait: Wäg mit däne falsche Schamgefühl. Mir mues d Person ligge und ob Ma oder Frau isch mer glich.“
- „Si verbiete mer, ellai mit dem Rollator use zgo. Es sig zgföhrlig. Drby wär's gar kei Problem.“
- „Minere Mamme hänn sie immer Liseli gruefe. Liseli, wotsch go biseli und so. Mr hänn is welle beschwäre, aber ihri Nochbere het gsait, saged nüt, mir miens nochhär biesse. Mr hänn is denn nid getraut, ebbis z'sage.“
- „I freu mi immer, wenn die junge Techniker bi uns im Reschrestaurant ässe. Das git sone glatti Schtimmig.“

Fazit aus den Interviews

Individuum bleiben

- Die unterschiedlichen Aussagen in unseren Interviews haben gezeigt

– eine an sich banale Tatsache –, es gibt nicht die/den Heimbewohner/in. Die Bewohner/innen treten mit ihrer eigenen **Geschichte und einem vollen Rucksack Lebenserfahrung** ein. Lebensqualität entsteht, wenn sich die Pflegenden für die Biographie der Bewohner/innen interessieren und sie in ihre Überlegungen miteinbeziehen.

- So wird man als **der** Mensch wahr- und ernstgenommen, **der/die** man ist. Man behält seine **Würde**.
- **Man wird verstanden:** Sprache, Körpersprache, Emotionen – auch von verwirrten und dementen oder leisen Menschen.
- Man darf noch etwas **selber wollen** oder **nicht** wollen, gestalten, entscheiden – vernünftig oder unvernünftig – bis am Schluss.
- **Bisherige Gewohnheiten** im Leben, werden ernst genommen. Wer z. B. früher immer gern allein war, stört sich an Gemeinschaft und gemeinschaftlichen Aktivitäten und umgekehrt.
- **Persönliche Vorlieben** und „Macken“ werden wahrgenommen und berücksichtigt. Zu diesen Vorlieben gehören u. a. auch Essgewohnheiten.
- **Die Meinung der Bewohner/innen ist gefragt:** Umfragen zum Heimalltag, Hilfe beim Leserbriefschreiben etc.
- **Die Bewegungsfreiheit** wird respektiert.
- **Privatsphäre** z. B. ein eigenes Zimmer ermöglichen

In Beziehung bleiben, aktiv bleiben

- Zum Personal (unabhängig von der Qualifikation und Aufgabe) **Beziehungen aufbauen** können. Dazu

gehören Pflegendе, Betreuende, aber auch Lehrlinge, Reinigungspersonal, Techniker ...

- Es hilft, wenn die Umgebung und die **Menschen im und ums Heim bekannt** sind. Am positivsten berichten Bewohner/innen, die schon früher Kontakt mit der Institution hatten, d. h. z. B. immer wieder ehemalige Nachbar/innen im Heim besucht und sporadisch betreut haben oder Anlässe im Heim besucht haben.
- Anregende **Tischgemeinschaften**, Gelegenheiten, „verwandten Seelen“ im Heim zu begegnen, tragen zur Lebensqualität bei.
- Vielfalt an **Aktivitäten**, etwas für sich tun können: bewegen, malen, singen ..., etwas zum Alltag beitragen können: kochen, gärtnern, rüsten, Wäsche zusammenlegen, Tisch decken ... Aber: kein Zwang – auch kein liebevoller Zwang.
- **Leben (und Gesprächsstoff) kommt ins Heim:** Anlässe von Vereinen (Männerchor probt im Saal, man darf dazusitzen und bei der Kaffeepause mitmachen). Wichtig ist ein

Besuchsdienst für Menschen ohne Angehörige. Tiere können den Weg zur Kommunikation mit Menschen erleichtern. Attraktive Heime wirken „einladend“.

- **Freiwillige Helfer/innen** aller Art sind ein Zeichen der Wertschätzung.
- **Angehörige und Vertrauenspersonen werden aktiv** einbezogen. Regelmässiges Gespräch/Casemanagement mit Leitungspersonen. Keine Angst vor Retourkutschen, wenn man sich beklagt.
- Es gibt **gemeinsame Anlässe**, an welchen die Angehörigen die Bewohner/innen neu erleben können. Gemeinsame Biographiearbeit, Museumsbesuch, Gutzi backen etc.
- **Internetanschluss** für Bewohner/innen und ihre Besucher/innen

Pflege/Betreuung, kompetent und liebevoll

- Es gibt eine feste Bezugsperson, welcher man vertraut.
- Die Pflege und die Betreuung sind professionell und liebevoll.
- Zeit für unruhige, schwierige, depressive Menschen. „Ruhigstellen“ nur im Notfall.

- Zeit für Alltagsgespräche
- Pflege auch für das Wohlbefinden: Wickel, ätherische Öle, einreiben etc.
- Hausärztliche Betreuung kann auf Wunsch weitergeführt werden.
- Spirituelle Betreuung auf Wunsch
- Krank sein und sterben können
- Differenziertes und rechtzeitiges Angebot an Palliativpflege, keine Schmerzen, Zeit, sterben lassen, im Heim (statt im Spital) sterben können, Sterbehilfe auf Wunsch, aber keine unerwünschten Sterbehelfer.

Wünsche und Forderungen

Wir haben hier vieles aufgelistet, das bereits vorhanden ist und in unseren Gesprächen positiv beurteilt wurde – anderes ist vielleicht utopisch –, aber wir haben uns die Freiheit herausgenommen, Wünsche zu äussern, ob sie nun durchführbar sind in der Praxis oder nicht – nehmen Sie sie als Denkanstösse.

Wohnen

- AHP und Alterswohnungen, gemischtes Wohnen möglichst im

Gutes Zeugnis für Schweizer Pflegeheime

Wie beurteilen Bewohnerinnen und Bewohner die Pflegequalität in Schweizer Pflegeheimen? Wie schätzen sie ihre Lebensqualität ein? Mit diesen Fragen beschäftigte sich ein Forschungsprojekt der Berner Fachhochschule. Die Resultate zeigen: Trotz spürbarem Zeitdruck beim Personal fühlen sich Bewohnerinnen und Bewohner grundsätzlich gut betreut.

Die Resultate der Studie RESPONS (RESidents Perspectives Of Living in Nursing Homes in Switzerland) machen deutlich, dass Bewohnerinnen und Bewohner die Lebens- und Pflege-

qualität in Schweizer Pflegeheimen grundsätzlich als gut bis sehr gut einschätzen. Trotz des gemeinschaftlichen Lebens finden die Menschen ausreichend Rückzugsorte; die meisten fühlen sich von den Pflegenden respektiert und geben an, dass die Einrichtung im Heim ein möglichst selbstständiges Leben fördere. Nicht ganz so gut steht es um die Wahlmöglichkeiten in alltäglichen Aktivitäten. So gibt rund ein Drittel der Befragten an, nicht selber wählen zu können, wann sie morgens aufstehen möchten und jeder fünfte Befragte kann Hobbies, die Freude

bereiten, im Pflegeheim nicht ausüben. Auch die Zeit für Gespräche fehlt laut der Studie in den Pflegeheimen. Fast die Hälfte aller Befragten gibt an, dass das Pflegepersonal nie bei ihnen vorbeischaue, nur um zu reden.

Die Studie RESPONS liefert erstmalig für die Schweiz repräsentative Daten zur Lebens- und Pflegequalität in Schweizer Pflegeheimen aus Sicht der Bewohnenden. Befragt wurden 1035 Bewohnerinnen und Bewohner aus 51 Heimen in der deutschen und französischen Schweiz. *bfb*

Fachtagung „Lebensqualität“ der Basler Alterspflegeheime

Die Grauen Panther Nordwestschweiz wurden eingeladen, ihre Sicht zum „guten Leben im Heim“ an dieser Fachtagung einzubringen. Die Veranstaltung war sehr interessant und informativ.

Prof. Dr. François Höpflinger vom Zentrum für Gerontologie an der Uni Zürich berichtete aus seinem reichen Erfahrungsschatz zum Thema „Was macht ein gutes Heim aus“.

Oskar Reding von CURAVIVA Schweiz stellte daraufhin die Lebensqualitätskonzeption von CURAVIVA vor – ein ausführliches Konzept zur Sicherung und Überprüfung der Lebensqualität, das versucht, alle Einflussbereiche und Faktoren in einer Gesamtsicht einzubeziehen.

Nach dem theoretischen Input berich-

teten Sonja Wernli (Pflegedienstleiterin Alterszentrum Alban-Breite) und Claudia Portner (Leiterin Aufsicht und Qualität Abteilung Langzeitpflege im Gesundheitsdepartement Basel-Stadt) von ihren Erfahrungen im Alltag.

Sonja Wernli legte Resultate von Befragungen von BewohnerInnen zur Lebensqualität vor. Hier zeigte sich – was auch wir in unseren Interviews erfahren haben –, dass ein grosser Teil der Bewohnerinnen und Bewohner zufrieden ist. Beeindruckt hat uns, wie das APH Alban-Breite dort, wo sich Mängel zeigen, sofort zusammen mit dem Personal reagiert. Diese Offenheit und die Bereitschaft, aus Fehlern zu lernen, ist wohl einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren für die Lebensqualität im Heim.

Claudia Portner berichtete in einem kurzen historischen Überblick über die Entwicklung der Aufsichtspraxis in Basel – die Kriterienlisten sind in den letzten 30 Jahren länger geworden –, aber ihre Erfahrungen bei der Überprüfung der Basler Heime zeigen ein durchaus positives Bild der Qualität in den Institutionen.

Zum Abschluss des Nachmittags folgte das Referat der Grauen Panther, basierend auf Interviews mit Betroffenen. Mit unseren Aussagen, Wünschen und Forderungen konnten wir nahtlos an die Referate anknüpfen. Eine der wichtigsten Forderungen: „½ Stunde mehr Zeit pro Tag und Bewohner/in – auch ohne Taxpunkte“ stiess auf offene Ohren. *Lisa Nussbaumer, Barbara Fischer*

gleichen Ort oder Quartier, wo die Bewohner/innen bis jetzt gelebt haben.

- Grössere und auch für Ergänzungsleistungsbewohner/innen bezahlbare Alterswohnungen (2 Zimmer für Alleinstehende)
- Ein helles, offenes, architektonisch ansprechendes Heim mit grossen Gängen und Aufenthaltsflächen
- Ein eigenes Zimmer (für alle, die wollen)
- Angebote sollen der Öffentlichkeit zugänglich sein z. B. Cafeteria oder Räumlichkeiten, die auch von „Fremden“ genutzt werden können.

Alltag/Pflege/Betreuung

- Individualität im Zentrum (Biographie, Kommunikation, Zeit)
- Bisherige Pflege- und Betreuungsstandards nicht reduzieren
- Betreuende mit psychogeriatrischer

Ausbildung (Ausbildung des Fachpersonals den tatsächlichen Bedürfnissen anpassen)

- Casemanagement mit aktivem Einbezug der Angehörigen (Ressourcen nutzen), ausgebautes Angebot an Palliativpflege
- Mut zum Risiko: im Zweifelsfall mehr Freiheit – weniger Sicherheit
- Angebot an unterschiedlichen Aktivitäten, Ausflügen und Begegnungsmöglichkeiten – Gesprächsstoff ins Heim bringen – aktiver und sichtbarer Einbezug von Angehörigen und Freiwilligen (Ressourcen!)
- ½ Stunde „freie“ Zusatzzeit pro Person und Tag (ohne Taxpunkte!)

Administration/Finanzen

- Reduktion der Dokumentations-, Kontroll- und Administrativtätigkeit zugunsten der direkten Pflege und Betreuung

- Zusammenführen von Pflege und Betreuung zugunsten einer ganzheitlichen Lebens- und Pflegequalität
- Lückenlose Finanzierung von Palliative Care und Care für Demenzkranke
- Ergänzungsleistungen und Beihilfen sichern
- Nicht zuletzt: Gute Arbeitsbedingungen für das Personal sind ein wesentlicher Faktor und absolut erforderlich.

Die Resonanz auf unser Referat war – soweit sie uns zu Ohren kam – positiv. Umgekehrt waren wir beeindruckt von den vorangehenden Referaten. Das Thema „Lebensqualität im Heim“ wird ernst genommen und sowohl wissenschaftlich wie auch in der Umsetzung in der Praxis mit Engagement weiterentwickelt.

Tagung über Dienstleistungen und Pflege

Rund 120 Interessierte vorab aus Gemeinden, Leistungserbringern, Sozialhilfebehörden und Altersorganisationen trafen sich am 30. September 2015 in Liestal zur dritten kantonalen Tagung zur Alterspolitik, die sich diesmal dem wichtigen Thema „Dienstleistungen und Pflege“ widmete.

„Mit dem Thema Dienstleistungen und Pflege reden wir einerseits über die Organisationen, welche Dienstleistung und Pflege erbringen wie die Spitex oder Alters- und Pflegeheime und viele weitere –, andererseits aber auch über die vielen Angehörigen, die zu Hause pflegebedürftige Menschen unterstützen“, leitete Regierungsrat Thomas Weber die Tagung ein. Eine Herausforderung lautet beispielsweise, wie wir unsere gute Gesundheitsversorgung auch im Hinblick auf die notwendige Betreuung und Pflege im Alter erhalten können. Wie bleibt Gesundheitsversorgung in guter Qualität finanzierbar?

Als mögliche Lösungsansätze nannte Weber drei wesentliche Pfeiler:

- Aufbau einer integrierten Gesundheitsversorgung für die ältere Bevölkerung: gleichzeitig ambulante und stationäre Angebote besser vernetzen
- Kombination von Dienstleistung, Pflegeleistung und altersgerechten Wohnangeboten
- Bündelung der Kräfte durch Regionalisierung, um gemeinsam zu schaffen, was einer Gemeinde alleine nicht möglich ist. Weber sagte, dass wir alle jeden Tag älter werden und deshalb ein grosses Interesse am Thema haben müssen.

Ambulant mit stationär

Jérôme Cosandey von der Denkfabrik Avenir Suisse in Zürich führte aus, wie Gemeinden die Versorgungskette optimieren können. Fakt ist, dass die Alterung auch die Altersvorsorge- und

pflege tangiert. Will heissen: Weil die Bevölkerung immer älter wird, sinkt auch die Anzahl der Aktiven (20 bis 64 Jahre) pro Hochalterige (80+ Jahre). Die Frage lautet: Wie können wir die Effektivität (das Richtige tun), aber auch die Effizienz (es richtig tun) steigern? Er verwies auf zwei Studien, die aufzeigen, dass ein Pflegeheim ab 90 bis 120 Minuten Pflege pro Tag günstiger ist als die Spitex. Erstens entfällt im Heim der unproduktive Anreiseweg und die Mitarbeitenden könnten aufgrund ihrer Kompetenzen besser eingesetzt werden – Hochqualifizierte für die Pflege, weniger Qualifizierte für die Betreuung. Cosandey's Paradigma lautet „ambulant mit stationär“.

Integriertes Versorgungssystem

Matthias von Bergen, Dozent und Projektleiter Kompetenzzentrum Public and Nonprofit-Management an der Hochschule Luzern, zeigte am Beispiel der Gemeinde Kriens und des Versorgungskonzepts „Gesundheit und Alter“ dessen Chancen und Auswirkungen auf. Ziel des Projekts war es insbesondere aufzuzeigen, welche Angebote die Gemeinde in Zukunft benötigt. Ergebnis der Bestandaufnahme waren zwei unterschiedliche Entwicklungsszenarien: Das traditionelle mit einem Aufrüsten bei den Heimplätzen und das alternative mit einer Optimierung und Vernetzung des Bestehenden und einer Verringerung des Bedarfs an Heimplätzen durch alternative Angebote, also ein integriertes Versorgungssystem, welches

mittel- bis längerfristig kostengünstiger sein dürfte. Von Bergen: „Wenn wir etwas tun, kostet es, wenn wir nichts tun, kostet es noch mehr.“

„Laboratorien“ für Zukunftsfragen

Elisabeth Simoes, Professorin am Forschungsinstitut für Frauengesundheit am Universitätsklinikum Tübingen, referierte über die Ergebnisse aus der grenzüberschreitenden Studie „Pflege und Pflegebedürftigkeit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe“. Die Befragung im Rahmen der Studie habe gezeigt, dass von der regionalen Politik erwartet wird, dass die Menschen, die Angehörige zu Hause pflegen, besser unterstützt werden. Wenn es günstig ist und nah, würden die Befragten auch eine grenzüberschreitende Unterstützung in Anspruch nehmen.

Podiumsdiskussion

In der Podiumsdiskussion mit den Referenten, ergänzt durch Renate Rothacher, Gemeindepräsidentin von Eptingen und Vertreterin des Baselbieter Gemeindeverbandes, VBLG, und Barbara Fischer von der IG Senioren Basel-land (GL-Mitglied der Grauen Panther) wurden die Aussagen eingehend diskutiert. Grosse Beachtung auch beim mitdiskutierenden Publikum fand die Krienser Infostelle Gesundheit. Intensiv diskutiert wurde auch die Frage der Regionalisierung, um für die anstehenden Zukunftsaufgaben im Altersbereich gewappnet zu sein. *VSD/R. W.*

StichhALTig

Von Privilegien und Sünden der SeniorInnen

Dem Säugling ist sein Alter absolut egal. Wobei hier nicht der Vater gemeint ist. Das Alter, nicht der Alte.

Der 4-jährige Delron-Thimothée ist stolz, mit den Fingern sein Alter anzeigen zu können und kommt erst dann ins Schleudern, wenn er viereinhalb Jahre anzeigen soll. Denn vier Finger ausgestreckt und den fünften nur halb zu zeigen, ist in diesem Alter noch eine Überforderung. In unserem übrigens auch.

Es folgt die Phase so um 9 bis 11. Das ist die Periode, in der man gerne ein paar Jahre älter wäre. Weil man um 20.00 Uhr noch nicht müde ist, dir die Eltern aber befehlen, es zu sein. Keine Widerrede!

15-, 16-Jährige wären gerne junge Erwachsene. Dann dürften sie sich so gegen 23.30 Uhr für den Ausgang parat machen. Und müssten nicht spätestens um 22.30 Uhr zu Hause sein.

18-Jährige wären lieber 25- oder 28-jährig, weil sie nun die Ausbildung hinter und einen angemessenen Zahltag vor sich hätten.

28- bis 40-Jährige sind gerne 28- bis 40-jährig. Dann ist man im besten Alter, weiss noch nichts von ausgebrannter Midlife Crisis und kann befehlen, wann die Kinder müde sind.

40- bis 50-Jährige haben morgens beim Aufstehen das erste Zwicken in einem ihrer 360 Gelenke. Und die Lust auf Freinächte weicht langsam dem Bedürfnis, den „Tatort“ zu schauen.

Zwischen 50 und 60 beginnt die Freude auf die Pensionierung.

Ab 60 zählt man die Jahre bis zur Rente, ab 61 die Monate, ab 62 die Tage, danach die Stunden. Und zwar jene, die man noch als Ferien zugut hat vor

jenen, die man noch abarbeiten muss.

Ab 65 wäre man gerne wieder jünger.

Und das ist nun einfach nur Mumpitz.

Das sagt mit 65, 70 Jahren nur, wer die folgenden Vorteile von uns Fortgeschrittenen nicht kennt, man wäre gerne nochmals 30, 40, 50:

1. Ab 65 ist man nicht zwingend alt, auch nicht ab 75. Vielmehr können wir auslesen und selbstständig festlegen, was wir wirklich sind: alt – oder nicht doch eher abgeklärt, erfahren, weise, reif, würdig? Tönt doch besser: „Ich bin 71 Jahre erfahren“ als „Ich bin 71 Jahre morsch“.

2. Ab 65 kann man, wenn man will, den Wecker auf den Estrich bringen oder das tun, was man ein Berufsleben lang jeden Morgen um 6.00 Uhr am liebsten getan hätte: ihn an die Wand schmeissen.

3. Wir dürfen billiger ins Theater, in den Zolli, zum FCB, müssen aber nicht. Denn wer stattdessen lieber faul rumliegen möchte, liegt halt faul rum.

4. Wir müssen keiner Grossmutter mehr für ein Weihnachtsgeschenk, das mehr nützlich als gewünscht war, einen Dankesbrief schreiben. Denn weder mit Socken noch mit Pullover kann man Playstation spielen, Musik hören oder Youtube runterladen.

5. Irgendwann können wir die Zähne in corpore putzen.

6. Um eine Flasche Wodka zu kaufen, benötigen wir keinen Ausweis.

7. Verbrauch von Shampoo und sexueller Leistungsdruck nehmen ab.

8. Statt dass wir krüppeln müssen wie gestört und dann einen ordentlichen Teil unseres eigenen Lohnes gar nicht ausbezahlt bekommen, sondern es hinter unserem Rücken vom Salär abgezogen

wird, erhalten wir Geld, ohne was zu tun.

9. Wir hören nur noch das, was wir hören wollen.

10. Wir dürfen Graue Panther sein.

Man sieht: Älter zu werden ist nur vorteilhaft. Aber wir sollten diese zehn Todsünden vermeiden, um uns reife Persönlichkeiten nicht lächerlich zu machen. Man vermeide deshalb:

1. Heute einen Ferrari und eine Villa in Kalifornien zu kaufen, nur weil gestern eine Mail aus Vietnam reinkam, in dem uns Notar Hung Tun Nguyen versprach, uns aus einem Erbe eines seit 1949 verschollenen Goldschürfers morgen 3 673 980 Millionen Dollar zu überweisen, wenn man ihm bis um 13.00 Uhr die Kontoangaben zurückgemailt habe.

2. „Give me five“ und „geil“

3. Im Tram mit dem iPhone 6s rumzumachen.

4. Den Bauch einzuziehen, wenn eine 25-jährige Schönheit vorbeispaziert.

5. An der Hochzeit der Enkel bei Heavy Metal wie gestört abzutanzten.

6. Mit dem Skateboard die Freie Strasse runter zu fahren.

7. Dem Schiedsrichter den Stinkefinger zu zeigen.

8. Die Blue Jeans mit den vielen Löchern zu tragen.

9. Des Enkels Blue Jeans mit den vielen Löchern zum Flickern zu bringen.

10. In die SVP einzutreten. Das hat zwar in dieser Liste nichts zu suchen, macht man aber trotzdem ganz einfach nicht.

Josef Zindel (63)

Gutscheine für Betreuung im Alter

Die Stadt Luzern prüft die Einführung eines schweizweit neuartigen Modells

Damit Senioren länger in der eigenen Wohnung bleiben können, will die Stadt Luzern Gutscheine für die Betreuung ausgeben. Der Bund soll das Projekt finanziell unterstützen.



*Selber entscheiden, welche Dienste man beanspruchen möchte.
Foto AFI/Nottebrock.*

Zusammen mit Basel und Schaffhausen gehört Luzern zu den ältesten Städten der Schweiz. Alt in dem Sinne, dass überdurchschnittlich viele Seniorinnen und Senioren in diesen Kernstädten leben. So beträgt der Anteil der über 85-Jährigen gegenwärtig 3,3 Prozent und wird gemäss Bevölkerungsszenario auf 12 Prozent im Jahr 2035 steigen. Seit einigen Jahren betreibt die Stadtverwaltung daher eine aktive Alterspolitik. So wurden unter anderem auf Anfang dieses Jahres die städtischen Pflegeheime in eine gemeinnützige Aktiengesellschaft ausgelagert.

Private profitieren

Nun geht die Stadt noch einen Schritt weiter und will mit einem für die Schweiz neuen Modell dafür sorgen, dass Senioren so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben können. Das Projekt, mit dem Heimintritte hinausgeschoben werden können, nennt sich «Gutscheine für selbstbestimmtes Wohnen». «Ziel ist

es, die Leute zu befähigen, ihren Alltag möglichst allein zu steuern und zu bewältigen», erklärt der zuständige Sozialdirektor Martin Merki (fdp). Die dafür notwendigen Dienstleistungen wie Kochen, Wohnungsreinigung, Wäschewaschen, aber auch Beratung und Kontrollbesuche würden in Zukunft über eine Pauschale in Form von Gutscheinen finanziert.

Gegenwärtig gibt die Stadt Luzern für solche hauswirtschaftlichen und betreuenden Leistungen unter anderem der Spitex jährlich rund 2 Millionen Franken aus. In Zukunft sollen diese Gelder nicht mehr an die Anbieter fliessen – die Senioren sollen selber bestimmen können, von welcher Organisation sie diese Dienstleistungen beziehen wollen. Profitieren könnten von dem marktwirtschaftlichen Element private Anbieter. Merki rechnet mit einer Angleichung der Preise.

Schwierige Fragen

Mit dem Übergang von der Objekt- zur Subjektfinanzierung hat Luzern bereits bei der Kinderbetreuung gute Erfahrungen gemacht. Als erste Schweizer Gemeinde gab Luzern Gutscheine ab, mit denen Eltern die Betreuungseinrichtung für ihre Kinder frei wählen können. Dieses Finanzierungsmodell findet inzwischen immer mehr Nachahmer. Die Erfahrungen, die man als Pionier gemacht hat, sollen in das neue Projekt einfließen. Merki ist überzeugt, dass ein Gutscheinsystem auch im Segment der Altersbetreuung für Belebung unter den Anbietern sorgen und der Markt vermehrt spielen wird.

Bis das Pilotprojekt «Gutscheine für selbstbestimmtes Wohnen» in der Zentralschweiz starten kann, wird es allerdings noch eine ganze Weile dauern. Zum einen muss zuerst das Stadtparlament grünes Licht für das Vorhaben geben, zum anderen müssen die wichtigsten Fragen in einem Grundlagenbericht geklärt werden, den das Forschungs- und Beratungsunternehmen „Interface Politikstudien“ erarbeiten soll. Bis im Mai 2016 soll darin unter anderem die Zielgruppe für die Gutscheine definiert werden. Klar ist, dass wohlhabende Rentner nicht subventioniert werden sollen.

Wer definiert Zugang?

Auch muss die schwierige Frage beantwortet werden, wer den Zugang zu den Gutscheinen sowie den Bedarf an Leistungen definieren soll. Merki kann sich vorstellen, diese Aufgabe dem Verein Spitex Stadt Luzern zu übertragen, der schon heute stark in die Beratung der Senioren involviert ist. Hier stellt sich allerdings das Problem, dass die städtische Spitex gegenüber den anderen Anbietern nicht bevorzugt wird. Geklärt wird auch, welche Auswirkungen die Gutscheine auf andere Systeme der sozialen Sicherung wie Ergänzungsleistungen oder Sozialhilfe haben. Die Stadt Luzern rechnet mit Initialkosten von rund 120 000 Franken. Die Hälfte davon soll der Bund bezahlen. Ein Gesuch an das Bundesamt für Sozialversicherung soll eingereicht werden. (Quelle: NZZ)

Rolf Wirz, Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion

Veranstaltungskalender 2016

Monatsversammlungen

Jeweils am 1. Montag des Monats, in der Regel im Quartierzentrum Bachletten (QuBa), Bachlettenstrasse 12, 4054 Basel, von 14.30-16.00 Uhr: 4. Januar, 1. Februar, 7. März, 4. April (GV), 2. Mai (Grün 80), 6. Juni, 5. September, 3. Oktober, 7. November (Grün 80), 5. Dezember.

Arbeitsgruppen

Alterspolitik und Verkehr

jeden 3. Mittwoch des Monats mit Jean Pierrehumbert, 061/271 08 33, Marianne Streit, 061/361 03 34. Vincentianum, 15-16.30 Uhr. 20. Jan., 17. Feb., 16. März, 20. April, 18. Mai, 15. Juni, 21. Sept., 19. Okt., 16. Nov., 21. Dez.

Café Philo, neu

Auftaktveranstaltung für alle Interessierten am 14. März, 14.30 Uhr, Quartierzentrum Bachletten (siehe Seite 2).

Dialog

jeden letzten Mittwoch des Monats mit Olivia Lang, 061/831 53 36 (11-21 Uhr) Vincentianum, 15-16.30 Uhr 27. Jan., 24. Feb., 30. März, 27. April,

25. Mai, 29. Juni, 31. Aug., 28. Sept., 26. Okt., 30. Nov., Fr 16. Dez. (Gruppen-Treff).

Schreibwerkstatt

jeden 2. Mittwoch des Monats mit Julie Gürtler, 061/272 49 21 Vincentianum, 15-16.30 Uhr 13. Jan., 10. Feb., 9. März, 13. April, 11. Mai, 8. Juni, 14. Sept., 12. Okt., 9. Nov., 14. Dez.

Selbstreflexion im Alter

jeden 2. Dienstag des Monats mit Margit Kotter, 061/271 02 04, Lotti Gujer, 061/261 33 38. Bei Doris Müller, Wettsteinallee 20, 4058 Basel, 15-16.30 Uhr 12. Jan., 9. Feb., 8. März, 12. April, 10. Mai, 14. Juni, 12. Juli, 13. Sept., 11. Okt., 8. Nov., 13. Dez.

Vorlesegruppe

jeden 2. und 3. Dienstag des Monats mit Lisa Palm, 061/322 35 22, und Ulea Schaub, 061/ 381 46 25. Vincentianum, 15-16.30 Uhr 12. + 19. Jan., 9. + 16. Feb., 8. + 15. März, 12. + 19. April, 10. + 17. Mai, 14. + 21. Juni, 13. + 20. Sept., 11. + 18. Okt., 8. + 15. Nov.

Graue-Panther-Jazz- und Partyband

jeden 2. und 4. Mittwoch des Monats

Hans Gilomen, 061/301 19 77, und Martin Matter, 079/437 53 58. QuBa, 10-12 Uhr

13. + 27. Jan., 3. + 24. Feb., 9. + 23. März, 13. + 27. April, 11. + 25. Mai, 8. + 22. Juni, 13. + 27. Juli, 10. + 24. Aug., 14. + 28. Sept., 12. + 26. Okt., 9. + 23. Nov., 14. Dez.

Gangsicherheitstraining

jeden 1. und 3. Donnerstag des Monats mit Felix Riedl, 079/609 93 01, und Dorothee Siefert, 061/321 68 86. Quartierzentrum Bachletten, 15.15 Uhr (vgl. Seite 2). 7. + 21. Jan., 11. + 18. Feb., 3. + 17. März, 7. + 21. April, 12. Mai, 2. + 16. Juni, 4. Aug. (optional), 18. Aug., 1. + 15. Sept., 6. + 20. Okt., 3. + 17. Nov., 1. + 15. Dez.

Neue Mitglieder

Veranstaltung für neue und für alle interessierten Mitglieder. Die Grauen Panther stellen ihre Ideen, Ziele und Aktivitäten vor.

Montag, 8. Februar 2016, 14.30-16 Uhr, Quartierzentrum Bachletten.

Ein grosses Dankeschön den Kuchenbäckerinnen

Habt Ihr gewusst, dass die Grauen Panther superfeine, megagute, absolute Spitzenkuchen backen können?

Im Juni 2015 fand im Schützenmattpark das Eröffnungsfest des ersten Generationen-Spielplatzes der Schweiz statt. Der Kneippverein Basel und die Grauen Panther hatten einen gemeinsamen Stand.

Kinder und Erwachsene konnten die 5 Säulen der Kneipptherapie kennenlernen mit dem:

- Kneippchen Armbad und Wasser-treten = Wasseranwendungen
- dem selbstgebastelten Barfusspfad, Sand, Sägemehl, Zapfen etc. = Bewegung
- den verschieden Kräutern = Heilkräuter
- der Ernährung = Ernährungspyramide
- und der Lebensordnung = die Seele baumeln lassen am Kuchenbuffet mit einem wunderbaren Stück

Kuchen, gebacken von den Grauen Pantherinnen.

Leider war es an diesem Wochenende zu heiss, so dass wir am Schluss unsere schönen Kuchen noch verschenken mussten. Trotzdem war es ein tolles Erlebnis; diese zwei Organisationen miteinander zu verbinden, brachte eine Win-win-Situation. Erlös: 30 Franken in jede Kasse.

Viele liebe Danggs an alli.

Dorothee

Dienstleistungen von Mitgliedern

Hilfe bei praktischen Problemen



Wir freuen uns, unseren Mitgliedern eine neue Dienstleistung vorzustellen, die wir bisher nicht anbieten konnten: Werner Steiner, GP-Mitglied,

stellt sich bereits seit längerer Zeit zur Verfügung, fallweise betagte Menschen bei Problemen im Umgang mit Behörden, Krankenkassen, Versicherungen, AHV etc. zu unterstützen. Er tut dies unentgeltlich in einem absehbaren, tragbaren Rahmen, erwartet aber die Erstattung von Spesen, wenn solche anfallen. Werner Steiner hat Jahrgang 1941 und war als Elektroingenieur Geschäftsführer einer grossen elektro-

technischen Unternehmung im Raum Basel.

Wir danken Werner für dieses Angebot, das den GP seit Mitte 2015 zur Verfügung steht. Wir haben die willkommene Dienstleistung damals in einem Newsletter mitgeteilt, doch hat Werner bisher noch keine Anfragen erhalten. Wir ermuntern euch, bei Bedarf bei Werner anzuklopfen. Seine Koordinaten: Werner Steiner, Saffretweg 24, 4143 Dornach. 079 730 92 00, w.m.steiner@bluewin.ch. *MM*

Hilfe bei PC-Problemen

Felix Müller, Mitglied der Geschäftsleitung, leistet persönliche, auf eure Bedürfnisse abgestimmte Hilfe am PC zu Hause. Er bietet: Schulung und Beratung in der Einrichtung und



Anwendung von PC-Programmen; alle Office-Anwendungen (Word, Excel, Access, Power Point, Outlook); Adobe Photoshop, Acrobat; E-Mail,

Internet, E-Shop, E-Banking. Felix kommt nach Terminvereinbarung persönlich bei den Kunden vorbei. Kosten: Private Fr. 50.– Gruppen (max. 4 Personen): Fr. 100.– Ort: Raum Basel/unteres Baselbiet mit öV erreichbar. Mobile: 079 448 99 09. Skype: mularl E-Mail: info@mularl.ch. Internet: www.mularl.ch. *MM*

Kontakttelefon wird aufgehoben

Seit 1999 hat Ruth Banderet mit Engagement unser Kontakttelefon bedient und je nach Art der Anfrage reagiert, vor allem wenn es um Interessenten für die Mitgliedschaft ging. Oft kamen ihr aber auch Klagen zu Ohren, etwa über ein Heim, oder es erkundigte sich jemand über eine mögliche Hilfeleistung

bei einem Problem. Doch im Laufe der Jahre wurden die Anrufe immer spärlicher, und neue Mitglieder melden sich nun häufig über das Internet an. Deshalb haben GL und Vorstand entschieden, das Kontakttelefon aufzuheben. „Diese Aufgabe war für mich immer wichtig“, sagt Ruth Banderet.

Im Oktober 1999 war eine Gruppe von Grauen Pantheren auf dem Rückweg von der Alterssession im Bundeshaus. Felix Mattmüller und Lotty Böhler fragten Ruth, ob sie bereit wäre, das Kontakttelefon zu übernehmen, was sie mit Freude tat. GL und Vorstand danken ihr herzlich dafür. *MM*

Impressum

Redaktion **Martin Matter (MM)**,
Martin Brodbeck (-eck),
Josef Zindel (JoZ).
Layout **Jürg Seiberth**
Korrektur **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