

Selbständigkeit und Integration bis ins hohe Alter

Der Anteil an Senioren wächst in unserer Gesellschaft. Das Altern betrifft neu auch eine breite Generation Querschnittgelähmter. In der Schweiz sind rund 1500 von ihnen über 60 Jahre alt.

Die meisten haben sich ihr Leben bestens organisiert und sind selbständig und unabhängig. Möglicherweise treten mit fortschreitendem Alter aber nun erste Schwierigkeiten auf. Einkaufen, Kochen, Putzen, Wäsche beanspruchen viel Zeit und Energie, die man sich eigentlich für anderes wünscht. Oder die Partnerin, der Partner möchte ab und zu Entlastung oder eine Auszeit. Vielleicht gibt es auch Unsicherheiten: Was passiert bei einem Sturz aus dem Rollstuhl und niemand ist in der Nähe, um zu helfen?



Oder die Partnerin, der Partner möchte ab und zu Entlastung oder eine Auszeit. Vielleicht gibt es auch Unsicherheiten: Was passiert bei einem Sturz aus dem Rollstuhl und niemand ist in der Nähe, um zu helfen?

Damit Selbständigkeit und Integration auch im Alter gelebt werden können, hat die Schweizer Paraplegiker-Stiftung vor zwei Jahren das

Projekt Ageing gestartet. Es wurde ein Netzwerk mit geeigneten Altersinstitutionen in der ganzen Schweiz aufgebaut, die nahe bei Einkaufsmöglichkeiten und öffentlichem Verkehr liegen, Unterstützung und Entlastung in Haushalt und Pflege bieten sowie über einen Notfallruf verfügen.

■ Ageing – Resultate zum Projektende

- Das Netzwerk umfasst 35 Stützpunkte mit Partnerorganisationen in der ganzen Schweiz. Die Partnerinstitutionen stellen eine vereinbarte Anzahl Wohnungen bevorzugt an Querschnittgelähmte zur Verfügung. Das Netzwerk wird nun laufend bedarfsgerecht ausgebaut.
- Jede der Partnerorganisationen bietet Wohnen mit diversen Dienstleistungen, integrierte oder externe Spitex sowie ein Pflegeheim angegliedert oder in der Nähe.
- Das pflegerische Know How wird den Pflegenden in speziell entwickelten Schulungen vermittelt.
- Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe betreibt ab 1. Januar 2015 die Koordinationsstelle «Wohnen und Alter». Sie vermittelt Wohnmöglichkeiten und steht für alle Fragen bezüglich Alter und Querschnittlähmung zur Verfügung.

■ Wie kann ich vom Netzwerk Ageing profitieren?

Ihr Alltag wird beschwerlicher und Sie tragen sich mit dem Gedanken, etwas zu verändern? Oder Sie sind pflegende/r Angehörige/r und die tägliche Routine fällt Ihnen schwe-

rer? Sie wollen vorausschauend planen und neue Wege suchen, bevor es zu spät ist? Setzen Sie sich in Verbindung mit der Koordinationsstelle Wohnen und Alter. Sie wird mit Ihnen Ihre genauen Bedürfnisse klären und sucht Netzwerkpartner in Ihrer Gegend. Eine unverbindliche Besichtigung der Partnerinstitution bietet eine erste Entscheidungshilfe: Will und kann ich mir vorstellen, in dieser Umgebung zu wohnen?

Kann diese Frage mit ja beantwortet werden, findet ein Gespräch mit der Leitung der Institution statt. Die genauen Kosten und die Möglichkeiten zur Finanzierung werden ermittelt. Sie hängen ab von der Grösse der Wohnung, von den Dienstleistungen, die Sie beziehen und von der Art und dem Umfang des Pflegebedarfs. Bei Fragen zur Finanzierung via Krankenkasse, Unfallversicherung oder öffentliche Kostenträger hilft auch die Lebensberatung der SPV.



Sollten Sie sich für einen Eintritt in eine Partnerinstitution entscheiden, organisiert die Koordinationsstelle Wohnen und Alter die Schulung der Pflegenden in Absprache mit der Partnerinstitution. Nach dem Eintritt steht die Koordinationsstelle den Partnerinstitutionen wie auch älteren Querschnittgelähmten und deren Angehörigen bei allen Fragen zum Thema zur Verfügung.

■ Was bringt das Netzwerk Ageing?

Um glücklich altern zu können, ist es für die meisten Menschen wichtig, möglichst nahe beim bisherigen Umfeld zu leben. Das Netzwerk Ageing kann diesem Wunsch entgegenkommen.

Sich im Alltag helfen zu lassen, bei pflegerischen Tätigkeiten oder auch im Haushalt, sowie sich bei Notfällen gut versorgt zu wissen, kann viel zur Stabilisierung des Gesundheitszustands beitragen und Ressourcen freisetzen. Vielleicht lässt sich sogar ein Eintritt in ein Pflegeheim verhindern oder es lässt sich ein Spital- oder Erholungsaufenthalt vermeiden.

*Regula Kraft
Projektmitarbeiterin Ageing*

■ Ageing Kontaktadresse

Koordinationsstelle Wohnen und Alter
ParaHelp, Guido A. Zäch Strasse 1, 6207 Nottwil
Tel. 041 939 60 60, www.parahelp.ch