

Lesen Sie mehr unter www.dergesundheitsratgeber.ch

Gesund im Alter

**Gesunder
Schlaf**

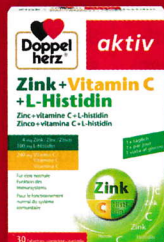
Seite 8-11

**Vergesslichkeit
im Alter**

Seite 12-13

Lebensqualität im Alter

Um diese bestmöglich aufrechtzuerhalten, ist Gesundheit entscheidend. Hier finden Sie einen Ratgeber rund um Themen wie Vergesslichkeit im Alter, gesunder Schlaf, Arthrose und vieles mehr.



Mit wichtigen Nährstoffen gut durch den Winter

Eine gesunde Lebensführung, eine grosse Portion Optimismus und eine bedarfsgerechte Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen beeinflusst das Befinden positiv.



**VERANTWORTLICH
FÜR DEN INHALT
DIESER AUSGABE:**



Kerstin Köckenbauer
Industry Manager Health
Mediaplanet GmbH

**«Wie alt wärs
du, wenn du
nicht wüsstest,
wie alt du bist?»**

Industry Manager Health:

Kerstin Köckenbauer

Lektorat: **Joseph Lammertz**

Grafik und Layout: **Daniela Fruhwirth**

Managing Director: **Bob Roemké**

Medieninhaber: **Mediaplanet GmbH,
Bösendorferstraße 4/23, 1010 Wien,
ATU 64759844 · FN 322799f FG Wien**

Impressum: [mediaplanet.com/at/
impressum](http://mediaplanet.com/at/impressum)

Distribution: **Brigitte (Schweiz)**

Bilder: **Shutterstock**

(ausser anders angemerkt)

Druck: **Walstead NP Druck GmbH**

Kontakt bei Mediaplanet:

Tel: **+43 676 847 785 115**

E-Mail: [kerstin.koeckenbauer@
mediaplanet.com](mailto:kerstin.koeckenbauer@mediaplanet.com)

ET: **15.12.2023**

Bleiben Sie in Kontakt:

[mediaplanet.switzerland](https://www.mediaplanet.switzerland)

[@mediaplanet.switzerland](https://www.instagram.com/mediaplanet.switzerland)

[@dergesundheitsratgeber.ch](https://www.facebook.com/dergesundheitsratgeber)

Lebensqualität im Alter

Wir alle wünschen uns «Lebensqualität ganz besonders auch im Alter». Was verstehen wir eigentlich darunter? Bedeutet für jede und jeden von uns Lebensqualität etwas ganz anderes oder gibt es Kriterien, die für alle gelten?

Die Ansprüche und Erwartungen sind persönlichkeitsabhängig, also individuell und heterogen. Aus Umfragen weiss man jedoch, dass die folgenden Kriterien für die meisten von uns gelten und weit oben auf der Wunschliste stehen: gute Gesundheit und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.

Gesundheit

Die Basis für eine gute Gesundheit im Alter ist die persönliche Konstitution eines Menschen. Teilweise ist sie genetisch bedingt, sie ist aber auch darauf zurückzuführen, wie jemand gelebt hat. Wir alle



Denise Moser
Verantwortliche
Kommunikation
SVS

können im Rahmen unserer Möglichkeiten – zum Beispiel mit gesunder Ernährung, Aktivität, Teilhabe am Gesellschaftsleben – selbst etwas dazu beitragen, dass wir, auch wenn wir älter werden, gesund bleiben. Ab einem gewissen Zeitpunkt brauchen aber fast alle

auch medizinische Unterstützung, das heisst ein qualitativ hochstehendes, zuverlässiges Gesundheitswesen, unter anderem mit einem speziellen Angebot für ältere Menschen und insbesondere genügend Pflegefachleuten.

Leider sind heute Versorgungssicherheit und Pflegequalität in der Schweiz gefährdet. Pflegefachleute verlassen ihren Beruf wegen schlechter, unflexibler Arbeitsbedingungen, Überlastung, ungenügender Löhne usw. Hinzu kommt, dass Spitäler aus Spargründen Pflegepersonal entlassen (Kantonsspital St.Gallen). Zum Glück gibt es in jüngster Zeit aber auch positive Beispiele. Dem Stadtpital Zürich gelang es, mit innovativen Massnahmen neues Pflegepersonal zu rekrutieren und die Vakanzen zu reduzieren.

Selbstständigkeit

Selbstständigkeit im Alter

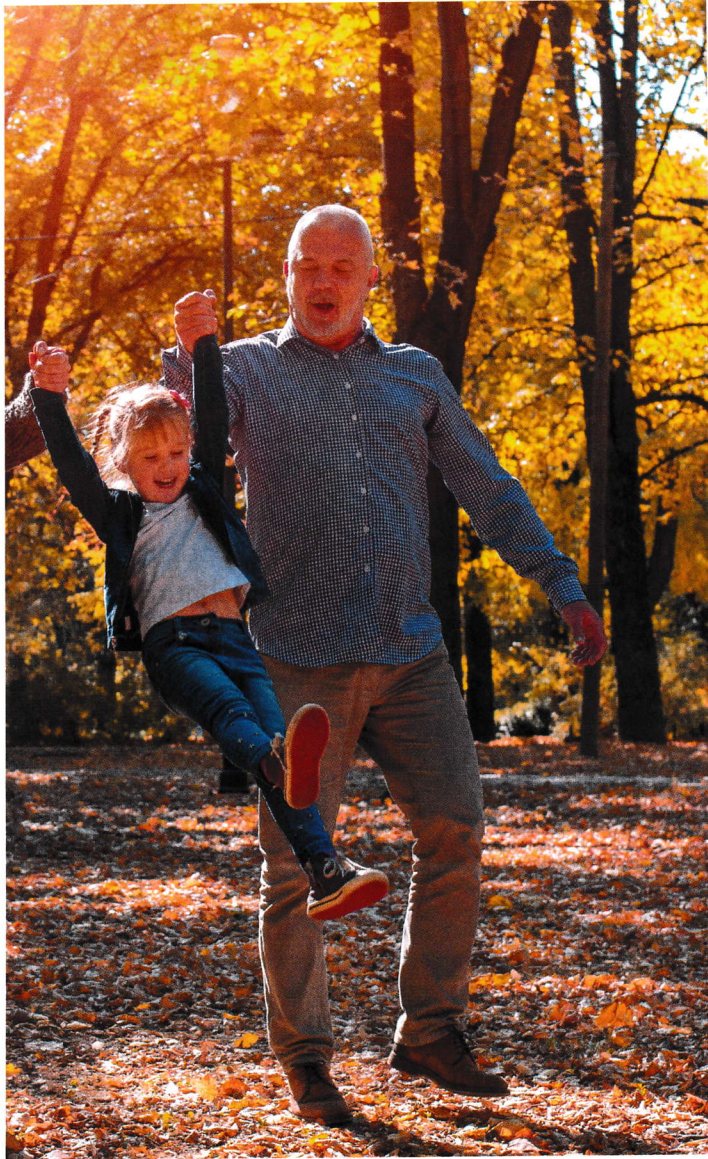


heisst unter anderem, dass die älteren Leute möglichst lange zu Hause leben können und nicht bei den ersten Problemen in eine Institution eintreten müssen. Diese selbstständige Lebensweise braucht ab einem gewissen Zeitpunkt die nötige individuelle Unterstützung. Das kann zum Beispiel der Umzug in eine Alterswohnung mit Service sein oder die Inanspruchnahme von individuellen Betreuungsangeboten. Die entsprechenden Angebote sind vorhanden, leider gehen in der Schweiz die Kosten für diese Dienstleistungen



Mehr Informationen unter
www.seniorenfragen.ch

SVS ASA
SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR SENIORENFRAGEN
ASSOCIATION SUISSE DES AÎNÉS (ASA)
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEGLI ANZIANI (ASNA)
ASSOCIAZÏUN SVITZRA D'ANTTEPPAIDS (ASNA)



aber immer noch zulasten der Kundin, des Kunden. Das heisst, diese Unterstützung kann nur beanspruchen, wer es sich finanziell leisten kann. Das muss dringend geändert werden, hier zu raschen und effizienten Lösungen beizutragen, hat für den SVS hohe Priorität.

Betreuung

Unter Betreuung versteht man gezielte, nicht medizinische, individuelle Unterstützung einer Person, damit sie nicht bei ersten Anzeichen von Unterstützungsbedarf in eine Institution abgeschoben wird, sondern selbstbestimmt in ihren eigenen vier Wänden weiterleben kann. Unterstützungsmassnahmen sind zum Beispiel Hilfe beim Kochen, Begleitung zum Coiffeur und beim Einkaufen, zu Anlässen und individuellen Aktivitäten, um die Teilhabe am Gesellschaftsleben zu erhalten. Betreuung ist auch eine Möglichkeit, um der Einsamkeit entgegenzuwirken.

Einsamkeit

Einsamkeit an sich ist keine Krankheit, erhöht aber die Risiken für Krankheiten wie Demenz, Herz-Kreislauf-Probleme usw. Umgekehrt kann Krankheit zu Einsamkeit führen, wenn man sich zum Beispiel wegen einer chronischen Krankheit abschottet. Daher ist dieser Aspekt eng mit den Themen Gesundheit, Betreuung und Lebensqualität verknüpft. Mit gezielten Massnahmen kann man etwas gegen Einsamkeit tun, zum Beispiel mit niederschweligen Anlaufstellen für Beratung, Treffpunkten, aufsuchender Sozialarbeit usw. Hier stehen Bund, Kantone und Gemeinden in der Pflicht, aber auch Betreuungsteams und Umfeld. Wir alle müssen achtsam sein.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich wünsche Ihnen, dass Sie im Alter die Lebensqualität erfahren können, die Sie sich wünschen und die Ihnen entspricht.

Blieben Sie gesund! ■

MEHR SICHERHEIT FÜR SIE UND IHRE FAMILIE

Automatische Alarmierung in Notsituationen. Früherkennung gesundheitlicher Veränderungen.



sak.ch/vitalink



sak
GUT FÜR'S LEBEN

MEHR ALS EIN NOTRUF-KNOPF