



Im Altersheim wird zu einer vorgegebenen Zeit gegessen. Daneben kann aber auch frei über Zeit verfügt und den alten, gewohnten Bedürfnissen entsprechend gelebt werden.

(Bild Keystone)

Die innere Einstellung zählt

Alter / Der Umzug ins Altersheim fällt meistens schwer.

Eine sorgfältige Vorbereitung kann den Schritt erleichtern.

WILCHINGEN ■ Das Durchschnittsalter der Menschen, die ins Altersheim ziehen, ist laut Studien 87. Solange man noch gehen und die täglichen Hausarbeiten erledigen kann, bleiben die meisten Menschen am liebsten in ihren vier Wänden.

In der Schweiz leben viel mehr Frauen allein als Männer. Auch nach dem Tode eines Ehepartners sind sich Frauen das Haus-

halten allein gewöhnt. Hier tun sich Männer eher schwer, wenn sie diese Tätigkeiten bisher gemieden haben. Allgemein halten die Frauen auch das Alleinsein eher aus als die Männer. Dies kann auch der Grund sein, warum viele Frauen erst sehr spät ins Altersheim ziehen.

Unterstützung von der Spitex

Bei beschwerlicheren Arbeiten wie Fenster reinigen, Frühjahrsputz oder in finanziellen Angelegenheiten haben die älteren Menschen oft eine Hilfe zur Seite. Kleinere und grössere Gebrechlichkeiten sind mit Hilfe der Spitex heute gut aufzufangen. Die Kosten werden teilweise von der Krankenkasse übernommen, und so kann der Wechsel in die Altersresidenz noch lange

aufgeschoben werden.

Sicher steht aber immer auch die Befürchtung im Hintergrund, sich das Altersheim finanziell nicht leisten zu können. Wichtig ist diesbezüglich eine gute Information, wie man beispielsweise mit Unterstützung von Ergänzungsleistungen das Heim bezahlen könnte.

Viele Menschen melden sich vorzeitig ins Altersheim an, auch wenn sie erst in 13 Jahren beabsichtigen, dorthin zu ziehen. Sie sichern sich ab für den Fall, dass mehr Hilfe nötig sein wird. Oder der einfache Grund ist, sie wollen selber entscheiden, wann sie ins Altersheim ziehen und auf keinen Fall wollen sie ihren Angehörigen zur Last fallen.

Die innere Einstellung ist wichtig

Irgendwann erfolgt das normale, altersgemässe Nachlassen der Kräfte (Sehen, Hören, Gangsicherheit). Aber auch die Folgen von Krankheiten können mit zunehmendem Alter zusätzlich den Alltag erschweren (Augenkrankheiten, Diabetes, Herzprobleme, Atemschwierigkeiten, Demenz). Diese je nach Mensch sehr unterschiedlich verlaufende Entwicklung verlangt eine Konzentration auf die eigenen Möglichkeiten. Dies kann dann dazu führen, dass man ins Altersheim zieht, obwohl man sonst eigentlich noch ganz rüstig wäre.

Für den Eintritt ins Altersheim ist es wichtig, sich mit dem eigenen Leben auseinanderzusetzen. Ein sehr passendes Zitat heisst da: «Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.» Es gibt manche Veränderung, und man muss akzeptieren, dass es das letzte Mal

«zügeln» sein wird. Sinnbildlich kann man es sich so vorstellen wie der Umzug von der Stadt in ein Dorf.

Auf den Eintritt in eine geschlossene Abteilung (Demenz) kann man sich leider nicht vorbereiten. Dort liegen die Schwierigkeiten dann meistens bei den Angehörigen, da sie oft nicht wissen, wie sie sich bei einem Besuch verhalten sollen.

Ein optimales Eintrittsalter gibt es wohl nicht. Die innere Einstellung ist wichtig: «Nicht am Alten hängen!» Grundsätzlich sollte man ins Altersheim ziehen, solange man auch zu Hause noch einigermaßen fit ist. Denn der Umzug ins Altersheim, von einer Wohnung in ein Zimmer, wird bei zusätzlicher eingeschränkter Bewegungsfreiheit – Rollstuhl oder Rollator – nur noch schwieriger.

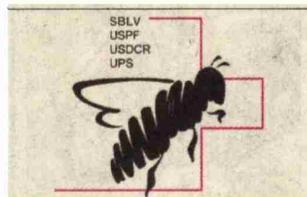
Das Thema Krankheit kann negativ beeinflussen

In Altersheimen leben Menschen unterschiedlichster Herkunft: Geschäfts- und Hausfrauen, Landwirte, Fabrikarbeiter, Verkäufer, Bankiers, Gärtner oder Wirte. Es ist wichtig, nicht nur nach seinesgleichen im Heim zu suchen, sondern offen zu bleiben für Neues. Und im Gespräch mit anderen Bewohnern nicht nur über Gebrechen zu reden, sondern viele Themen anzusprechen. So bleibt man offen und agil, denn das Thema Krankheit beeinflusst die Menschen ungewollt eher negativ.

Man sollte sich Leute suchen, mit denen man sich gut versteht und diejenigen meiden, die einem nicht passen. Nicht das Gefühl haben zu müssen, man müsse sich im Heim mit allen gut verstehen. Es also genauso

handhaben, wie man das früher auch machte.

Es ist auch nicht nötig, sich anzupassen, jeder Mensch soll seine Individualität behalten dürfen, dies hat auch viel mit seiner Würde zu tun. Gewiss, Mahlzeiten und Waschtage sollten eingehalten werden, aber schön wäre es natürlich, wenn man beispielsweise selber entscheiden könnte, wie lange man schlafen will am Morgen und wann das Frühstück eingenommen wird. Dies ist aufgrund eines «geregelten Ablaufs» in einem Altersheim leider nicht überall möglich. Viele Menschen hätten gerne etwas mehr Mitspracherecht, beispielsweise bei



der Menüwahl oder auch bessere und schnellere Information, wenn jemand im Heim gestorben ist.

Eine gewisse Selbständigkeit behalten

Schön wäre es, wenn in einzelnen Zimmern auch Kochnischen zur Verfügung stehen würden. So könnte auch eine gewisse Selbständigkeit beibehalten bleiben und man könnte sich selber seinen «Zmorge oder Znacht» zubereiten. Dies würde eine Abwechslung und Beschäftigung im Alltag bedeuten, allenfalls kann auch Besuch hier mithelfen. Man sollte versuchen, seine Wünsche und Anregungen positiv bei der Heimleitung zu deponieren und nicht nur resignieren.

Generell sollen Bewohner ei-

nes Altersheims danach streben, sich ihre Eigenständigkeit zu bewahren und möglichst beibehalten, was man früher machte. Malen, stricken, lesen, Besuch empfangen, sich ausfahren lassen, jemanden zum Essen ins Heim einladen oder eine Jassrunde organisieren. So

kann das Leben im Altersheim durchaus attraktiv, angenehm und lebenswert sein.

Claudia Gysel

Die Autorin ist Mitglied der Redaktionskommission des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands (SBLV).

Die Erwartungen sind vielfältig

Für viele ältere Menschen ist es grundsätzlich wichtig, dass der Umzug ins Altersheim im Vergleich zu ihrer aktuellen Wohnsituation keine Verschlechterung bedeutet. Sie erwarten Geborgenheit im neuen Zimmer, manche sogar eine Verbesserung zur jetzigen Wohnsituation. Man kann ja auch seine eigenen Möbel mitbringen, sich so einrichten, wie es einem gefällt. Und man ist nicht mehr alleine. Geborgenheit wird von vielen Menschen mit Sicherheit gleichgestellt.

Auch in Bezug auf Notsituationen und Krankheit wird eine Ver-

besserung im Altersheim erwartet. Die Entlastung von den Hausarbeiten ist ein weiterer Faktor, der nicht zu unterschätzen ist.

Natürlich hat man auch Angst, dass man nicht mehr selber bestimmen kann über sein Leben und dass einem ständig vorge-schrieben wird, was man zu tun hat. Die Angst vor den vielen Regeln ist vorhanden und dass man seine Privatsphäre völlig verliert.

Die meisten Menschen haben eine eher hohe Erwartung an das Leben im Altersheim. Man erwartet Betreuung, geregelte Mahlzeiten, Gespräche mit anderen Men-

schen, ein gewisses Unterhaltungspotenzial, gemeinsames Werken, interessante Ausflüge, Singen, Gesellschaftsspiele usw.

Man hat aber sein eigenes Reich, in das man sich zurückziehen kann. Darüber kann man selber bestimmen. Daneben lernt man im Altersheim viele Leute kennen und bekommt Hilfe, wenn man sie braucht. Diese Hilfe ist für viele Menschen sehr wichtig.

All diese Vorstellungen und Wünsche stehen dann aber leider nicht immer mit der Realität im Einklang.

Claudia Gysel

Kontakte knüpfen

- Verschiedene Heime besuchen.
- Das «eigene» Altersheim mehrmals aufsuchen.
- Bewohner in ihren Zimmern besuchen, Zimmer anschauen.
- Mit Bewohnern sprechen.
- Zum Mittagstisch gehen (wird in vielen Altersheimen angeboten).
- An «Gesprächsrunden» oder anderen speziellen Anlässen teilnehmen.
- Geburtstagstreffen «70+» oder Spielnachmittage besuchen.
- Wenn möglich, einmal «Ferien» machen im Altersheim. *cg*