

Über 100 Interessierte am 1. Seniorentreff

■ Zwei top Referentinnen sprachen über das Älterwerden/Abschiednehmen sowie Palliative Pflege

Erstmals lancierte das Alterszentrum Hofmatt Weggis zusammen mit der Spitex der Seegemeinden einen Seniorentreff. Zwischen den beiden Referaten zum Thema Älterwerden und Abschiednehmen sowie die Bedeutung der Palliativ-Pflege wurde das gemeinsame Mittagessen von den Teilnehmern zum regen Austausch genutzt.

Ruth Buser-Scheurer

Eine erfreulich hohe Anzahl (106) Personen aus den drei Seegemeinden besuchten am Donnerstag, 1. Februar 2018 den 1. Seniorentreff in der Hofmatt in Weggis. Es zeigte deutlich, dass die gewählten Themen stark interessieren. Zudem konnte man namhafte Persönlichkeiten für die beiden Referate gewinnen. Gestärkt mit Kaffee und Gipfeli verteilten sich die Besucher in der Ankerstube und in der Hofmatt-Kapelle. «Es ist ein Novum», erklärte Zentrumsleiter Alfons Röthlin bei seiner Begrüssung, «dass das Referat gleichzeitig in zwei Räumen stattfindet. Die Übertragung mittels Kamera und entsprechender Vorkehrungen ermöglichen dies.» Herzlich begrüssete er Frau Dr. phil. Bettina Ugolini aus Zürich, welche schon bei früheren Gelegenheiten in der Hofmatt einen Einblick in ihr immenses Wissen und ihre Erfahrungen mit dem Älterwerden gab. Nach dem zu einem sehr moderaten Preis angebotenen Mittagessen referierte im zweiten Teil der Veran-



Alfons Röthlin, Leiter des Alterszentrums Hofmatt, und Bernadette Lüönd, Leiterin der Spitex der Seegemeinden (r.), freuten sich über das interessante Referat von Dr. phil. Bettina Ugolini aus Zürich.

staltung Maren Nielsen über die Palliative Pflege.

Altern ist ein lebenslanger Prozess

Der Frage, ob man sich auf das Älterwerden vorbereiten soll und wie man das am besten anstellt, ging Dr. Bettina Ugolini in ihrem aufschlussreichen Referat nach. Eingangs meinte sie: «Alle wollen lange leben, aber keiner will alt sein! Der Tatsache, älter, respektive alt zu werden kann sich niemand entziehen. Die Alternative wäre jung sterben.» Weiter hielt sie fest, dass das Alter viele verschiedene Gesichter hat und es sei wichtig, dass man sich aufs Alter einlässt. Eine positive Einstellung zum 3. Lebensabschnitt sei von grosser Bedeutung und beeinflusse auch die Gesundheit. «Wer gut alt werden will, muss sich den Veränderungen stellen, dies beinhaltet Krankheiten wie auch das Abschiednehmen.» Als Gewinne des Alters bezeichnet sie mehr Zeit und Weisheit zu haben, die Freiheit nicht mehr überall dabei sein zu müssen, die wachsende Unabhängigkeit von andern und die Gelassenheit. Dazu zeigte sie Beispiele von erfolgreichen Prozessen des Alterns. Sie nannte Arthur Rubinstein, der auch mit über 90 Jahren noch Konzerte gab und schnelle Läufe auf seinem Flügel spielen konnte. Für Dr. Bettina Ugolini ist klar, Alterszufriedenheit hängt davon ab, wie man sich dem Alter stellt, ob man sich positiv einstellt oder alles Ne-

gative aufsaugt wie ein Schwamm. «Wir alle gehen selbstbestimmt durchs Leben», erklärte sie weiter, «geht etwas nicht mehr, muss man sich darauf einstellen, Hilfe anzunehmen. Das ist klug, denn Hilfe annehmen heisst sich selber helfen.» Alter sei kein Abbau, sondern ein Umbau-Prozess und man sollte sich darauf fokussieren, was man gut kann. Und ganz wichtig: «Alter ist keine Krankheit, sondern eine Lebensphase.»

Palliative Pflege

... auch bekannt unter Palliativ Care, da ursprünglich aus dem Englischen adaptiert und von Dame Cicely Saunders 1918–2005 angewandt mit dem Ziel: Krankheits-Symptome behandeln, Lebensqualität erhalten oder verbessern, Würde und Selbstbestimmung. Wörtlich wie folgt zusammengesetzt: Pallium = mantelartiger Überwurf und Care = Fürsorge, Pflege, da wo Heilung nicht mehr möglich ist. Auf diesem Gebiet setzt sich Maren Nielsen mit ihrer GmbH «Gutebesserungen im Gesundheitswesen» ein. «Die Palliative Pflege hat nichts mit Sterbehilfe zu tun», erklärte die Referentin aus Zürich. Es gehe vielmehr darum, den unheilbar Kranken ein aktives Leben bis zum Tod zu ermöglichen, Betroffene und Angehörige zu unterstützen und nicht zu Letzt um eine bereichsübergreifende, interdisziplinäre Zusammenarbeit. Sie machte darauf auf-

merksam, dass Betroffene mit einem Vorsorgeauftrag und einer Patientenverfügung ihre Autonomie bewahren, respektive die Angehörigen entlasten können. Maren Nielsen teilt Palliativ Care in drei Phasen ein, nämlich 1. die stabile Phase (hier sind Mobilität und Unabhängigkeit erhalten), 2. die terminale Phase (Zustandsverschlechterung, Rückzug und Inaktivität) sowie die 3. finale oder Sterbephase. Da kann man nur noch Gutes tun (beispielsweise mittels schöner Musik und/oder angenehmer Düfte sowie ausreichenden Schmerzmitteln) aber nichts mehr verbessern. Die Palliative Pflege ist eine Haltung, die nach Bedürfnissen fragt. Diesen kommt man heute auch im Altersheim so weit wie möglich nach, wie Alfons Röthlin abschliessend erklärte. «Alleinstehende, die zu Hause leben, können sich bei der Spitex oder beim Arzt darüber informieren lassen. In den Seegemeinden kann man sich an den Verein Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden Region Rigi wenden», wie Bernadette Lüönd – selbst aktives Mitglied – orientierte.

Kompetente Referentinnen

Frau Dr. phil. Bettina Ugolini war zum vermehrten Male in der Hofmatt in Weggis. Die in Bochum/Deutschland geborene diplomierte Pflegefachfrau und Diplompsychologin leitet seit 16 Jahren die psychologische Beratungsstelle «Leben im Alter» am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Sie verfasste mehrere Bücher und ist seit 2008 Ratgeberpsychologin zum Thema «Alter» auf Radio DRS 1. Sie zeigte ihre Gedanken zum Älterwerden und Abschiednehmen auf. Maren Nielsen ist Deutsch-Schweizerische Doppelbürgerin, ebenfalls Pflegefachfrau und Organisationsexpertin FH Fachhochschule Nordwest, absolvierte ein Nachdiplomstudium für interkulturelle Kommunikation und ist Ausbilderin für eidg. Fachausweise. Zudem führt sie die Maren Nielsen GmbH GUTEBESSERUNGEN im Gesundheitswesen mit Sitz in Zürich.



In ihrer Funktion als Leiterin der Spitex der Seegemeinden begrüssete Bernadette Lüönd (r.) die Referentin Maren Nielsen, welche zum Thema Palliative Pflege sprach.