



im fokus S. 2
Demenz hat viele
Gesichter



nachgefragt S. 4
bei Dorothea Fiechter,
AIDA-Care Beraterin



erfolgsgeschichte S. 5
Ein wertvoller
Informationskanal
von und für Senioren

impressum

Das Infobulletin erscheint ein- bis zweimal pro Jahr und informiert über Entwicklungen und Angebote im Alters- und Gesundheitsbereich in Bassersdorf.

Ihre Meinung interessiert uns. Wenden Sie sich mit Anregungen und Kritik an den Herausgeber.

Herausgeber:

Gemeinde Bassersdorf
Fachstelle für Altersfragen
Klotenerstrasse 1, Bassersdorf
Tel. 044 838 86 21
fachstelle.alter@bassersdorf.ch

Redaktion: Esther Diethelm
Lektorat: Vogt Text

Gestaltung: Querwerk GmbH
Druck: Mattenbach Gruppe
Auflage: 1400 Ex.

editorial

Integrierte Versorgung ...!?

Vor Kurzem nahm ich an einem kantonalen Workshop zum Thema integrierte Versorgung teil. Falls Sie sich darunter nichts Konkretes vorstellen können, ist dies nicht schlimm, da es keine einheitliche Definition dieses Begriffes oder ein gemeinsames Verständnis von integrierten Versorgungsmodellen gibt. Nur schon die zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops brauchten rund 30 Minuten, um sich auf eine gemeinsame Arbeitsdefinition zu einigen. Bei integrierter Versorgung geht es im Kern darum, dass die zu betreuende und zu pflegende Person ein perfekt auf sie abgestimmtes Versorgungsangebot bekommt, bei dem alle Leistungserbringer verbindlich miteinander zusammenarbeiten. So weit die Theorie. In der Praxis sind wir noch ziemlich weit von diesem Zustand entfernt. Spannende Informationen zu einigen Bausteinen, die im Sinne einer integrierten Versorgung in Bassersdorf bereits gelebt werden, finden Sie in dieser Ausgabe des Infobulletins. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen.

Richard Dunkel, Gemeinderat Bassersdorf

im fokus

Demenz hat viele Gesichter

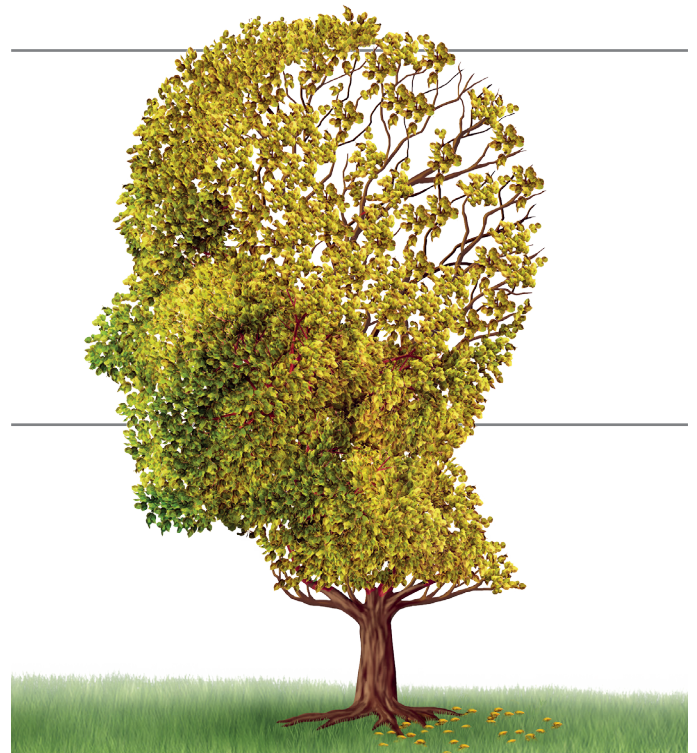
Marianne Zwinger (Red.)

Der Gemeinde Bassersdorf liegt das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen am Herzen. Fachwissen und wertvolle Erkenntnisse aus dem Kurs «Menschen mit Demenz begleiten», der im Frühling in Zusammenarbeit mit KZU AIDA-Care durchgeführt wurde, sind in diesem Beitrag aufbereitet.

In der Bevölkerung ist Demenz mittlerweile ein Begriff, den man einordnen kann. Man spricht heute über Demenz, aber man spricht nicht gerne darüber. Vielleicht aus Scham oder weil das nötige Wissen dazu fehlt. Eine Demenz beginnt meist schleichend. Vergesslichkeit ist oft das erste Anzeichen und wird später von weiteren Symptomen begleitet, wie dem Rückzug aus dem sozialen Leben, Persönlichkeitsveränderungen oder Problemen mit gewohnten Tätigkeiten. Dann ist es für die Betroffenen und Angehörigen sinnvoll, die Ursachen der Wesens- und Verhaltensänderung medizinisch abzuklären.

Diagnose Demenz – was nun?

Auf die Diagnose Demenz reagieren Betroffene und Angehörige unterschiedlich. Einerseits erhält das latente Gefühl, dass etwas nicht stimmt, einen Namen. Die Diagnose schafft Klarheit und kann entlastend wirken. Andererseits hat sie etwas Schockierendes und Endgültiges, denn die chronische Krankheit Demenz ist nicht heilbar. Einige reagieren mit Rückzug und müssen die Diagnose zuerst für sich allein verarbeiten; andere suchen Rat bei einer Fachstelle (siehe gelber Text) und möchten möglichst viele Informationen erhalten. So unterschiedlich die Reaktionen auch sind, für Menschen mit Demenz (MmD) und Angehörige beginnt mit der Diagnose ein intensiver Prozess, in dem sie sich früher oder später mit den Folgen der Krankheit auseinandersetzen müssen. Je früher man sich über Hilfestellungen informiert, desto eher können Betroffene ihre Anliegen in Bezug auf Pflege und Betreuung einbringen.



Was versteht man unter Demenz?

Bei der Demenz handelt es sich um einen krankheitsbedingten und fortschreitenden Verlust von Gehirnfunktionsleistungen. Man spricht von einer Demenz, wenn eine Gedächtnisstörung vorliegt und mindestens einer von verschiedenen Bereichen davon betroffen ist, z. B. die Sprache und die betroffene Person oft den roten Faden verliert oder stets von der Vergangenheit spricht. Auch das Handeln kann eingeschränkt sein und sich in Schwierigkeiten zeigen, den Alltag zu meistern, Auto zu fahren, zu kochen usw. Ebenso können das Erkennen und Erinnern sowie planerische und ausführende Funktionen (nichts Neues dazulernen, einen Ausflug planen) betroffen sein. Diese Störungen müssen zudem mindestens sechs Monate vorliegen, damit man von einer Demenz sprechen kann. Vergesslichkeit allein ist demnach kein Merkmal für eine Demenz.

Welche Formen einer Demenz gibt es und wie verläuft sie?

Ist von einer Demenz die Rede, handelt es sich um einen Überbegriff. Mit 60% aller Demenzbetroffenen ist Morbus Alzheimer die häufigste und bekannteste Form der Demenz. Die vaskuläre Demenz und die Lewy-Body-Demenz kommen bei circa 10% der Erkrankten vor. Von der primären Demenz ist die frontotemporale Demenz die seltenste Form, oft gibt es aber Mischformen.

Der Verlauf einer Demenz ist unterschiedlich und individuell, dennoch spricht man aus medizinischer Sicht von verschiedenen Stadien einer Demenz. Im

frühen Stadium sind die Betroffenen noch weitgehend selbstständig und leben meist zu Hause. Sie benötigen nur punktuell Hilfe. Der schleichende Beginn der Krankheit ist ihnen meist bewusst – Angst, Trauer oder Wut sind normale emotionale Reaktionen. Im mittleren Stadium wird die Krankheit offensichtlicher. Das Kurz- und das Langzeitgedächtnis sind betroffen. Ereignisse aus der Kindheit und Jugend sind oft noch präsent, alltägliche Verrichtungen und das Äussern von Bedürfnissen bereiten aber Mühe. Das Helfernetz besteht meist aus mehreren Personen, welche die Betroffenen dabei unterstützen, ihr Leben in der gewohnten Umgebung fortzuführen. Im späten Stadium kommen leider oft weitere Krankheiten dazu. Die Betroffenen werden bettlägerig. Umfassende und empathische Pflege und Betreuung bis zuletzt erfolgen meist in einer spezialisierten Pflegeeinrichtung.

Betroffene und Angehörige sind nicht allein

Laut dem Alzheimer Europe Report (2020) leben im Kanton Zürich mehr als 24'000 Menschen mit einer Demenz. Pro erkrankte Person sind ein bis drei Angehörige mitbetroffen. Die direkten Bezugspersonen tragen viel Verantwortung und leisten Enormes. So sind die Verhaltensweisen von MmD in einem fortgeschrittenen Stadium mitunter herausfordernd und kräftezehrend. Lebenspartner/innen von MmD erleiden zudem einen «uneindeutigen Verlust», denn die Krankheit führt dazu, dass MmD Stück für Stück ihre Persönlichkeit verlieren und in der Partnerschaft dadurch viele Bedürfnisse zu kurz kommen. Angehörige sind daher oft hin- und hergerissen zwischen Zuneigung, Ablehnung, Trauer und Wut, was der Verlust auf Raten mit sich bringt. Zentral für die körperliche und psychische Gesundheit der betreuenden Angehörigen ist, dass sie sich ausreichend Zeit für sich selbst nehmen, Kraftquellen für sich finden und achtsam mit sich umgehen. Mit Gleichbetroffenen oder mit Fachpersonen offen über Sorgen und Gefühle zu sprechen, kann helfen, schwierige Situationen zu meistern und mit Scham und Schuldgefühlen besser umzugehen. Die Gemeinde Bassersdorf bietet in Zusammenarbeit mit Alzheimer Zürich z. B. eine Gesprächsgruppe für Angehörige von MmD oder anderen chronischen Erkrankungen an.

Gesellschaftlicher Umgang mit Demenz

Demenz hat viele Gesichter und es gibt keine Patentrezepte im Umgang damit. Leider ziehen sich MmD und ihre Angehörigen oft vom gesellschaftlichen Leben zurück, weil sie sich schämen oder weil das Um-

feld unwissend oder gar belehrend reagiert. Je mehr die Gesellschaft über die Krankheit weiss und das Verhalten von MmD versteht, umso sicherer wird der Umgang mit MmD in der Öffentlichkeit. Inzwischen gibt es viele Bücher, Filme und Broschüren zum Thema. Der soziale Rückzug ins Private muss nicht sein. Betroffene und Angehörige aus Bassersdorf sind auf ihrem Weg nicht allein. Die Institutionen aus dem Bereich Alter und Gesundheit unterstützen mit ihren Angeboten und ihrem Fachwissen. Aktuell beteiligt sich die Gemeinde Bassersdorf auch am Projekt «Anker» der Fachhochschule Ost und entwickelt zusammen mit Angehörigen von MmD und Gesundheitsanbietern vor Ort das bestehende Dienstleistungsangebot weiter.

Jede und jeder kann dazu beitragen, dass MmD und ihre Angehörigen mehr Unterstützung im Alltag erfahren. Kennen Sie Betroffene? Dann fragen Sie doch, was diesen helfen würde. Manchmal ist schon ein freundlicher Gruss, ein verständnisvolles Lächeln, ein kurzer Kaffee, bei welchem man über gemeinsame Erinnerung plaudert, eine wertvolle Entlastung für betreuende Angehörige. Solch nette Gesten im Alltag sind Ausdruck einer demenzfreundlichen Nachbarschaft und tragen dazu bei, dass sich die Betroffenen verstanden, getragen und begleitet fühlen.

Wo erhalten Betroffene Beratung und Hilfe?

Fachstelle für Altersfragen Bassersdorf,

Pflegekoordination: Tel. 044 838 85 73

AIDA-Care KZU: Tel. 044 838 51 48.

Alzheimer Zürich: Tel. 043 499 88 63

Marianne Zwinger ist Pflegekoordinatorin der Gemeinde Bassersdorf

nachgefragt

bei Dorothea Fiechter, AIDA-Care Beraterin

Fragen: Esther Diethelm (Red.)

Mit welchen Anliegen gelangen Angehörige an Sie?

Häufig sind Überlastung und Überforderung der Angehörigen im Umgang mit Menschen mit Demenz der Auslöser, an AIDA-Care zu gelangen. Viele Angehörige leisten emotionale Schwerstarbeit im Umgang mit MmD. Niemand vermag dies auf Dauer ohne Hilfe zu leisten. Deshalb sollten sie sich schon in einem frühen Stadium der Krankheit Hilfe holen und über die Herausforderungen sprechen.

Wie können Sie Angehörigen und Betroffenen helfen? Was tut AIDA-Care konkret?

Als AIDA-Care-Beraterin gehe ich auf Hausbesuche, habe ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Betroffenen und der pflegenden Angehörigen. Dabei mache ich einfache Demenzabklärungen vor Ort, vermittele Informationen und praktische Tipps für den Betreuungsalltag und fördere das Verständnis der Krankheit. Die Ergebnisse tausche ich mit der Gerontopsychiaterin des KZU aus und gebe Empfehlungen aus diesem Austausch an den Hausarzt und das betreuende Netz weiter. Im Einverständnis mit den Betroffenen leite ich weitere gemeindenahere, ambulante Unterstützung ein.

Welche Schwierigkeiten stellen Sie im Umgang mit Demenzerkrankten fest?

Im Umgang mit Menschen mit Demenz werden alle gängigen Normen und Werte auf den Kopf gestellt. Plötzlich verweigern sich die Betroffenen, wollen keine Hilfe annehmen oder vernachlässigen ihre Körperpflege, obwohl sie sonst immer reinlich waren. Für das soziale Umfeld ist oft nicht ersichtlich, was alles dahinterstecken kann.



Was sind wichtige Erfolgsrezepte im Umgang mit Demenz?

Man sollte versuchen, in die Welt von Menschen mit Demenz einzutauchen und eine Situation mit ihren Augen zu deuten. Es gilt, nicht vorschnell zu werten und zu verurteilen, sondern die Betroffenen mit allen Sinnen wahrzunehmen und anzunehmen. Mit etwas Übung können sie gut auf der Gefühlsebene angesprochen und abgeholt werden.

Die Bedürfnisse hinter den Verhaltensweisen zu ergründen, braucht Zeit, Geduld und Kenntnis über die Person selbst, wer sie ist und was ihr wichtig ist. Menschen mit Demenz laufen Gefahr, sich selbst zu verlieren, und müssen deshalb von ihrem Gegenüber als Menschen wahrgenommen werden. Eine offene, verständnisvolle und wertschätzende Haltung vermittelt ihnen und den betreuenden Angehörigen Wohlbefinden und Sicherheit und stärkt das Menschsein von allen beteiligten Personen.

Dorothea Fiechter ist als AIDA-Care-Beraterin und Pflegespezialistin vom KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit aus tätig.

AIDA-Care ist ein niederschwelliges, zugehendes Abklärungs- und Beratungsangebot bei Verdacht auf eine Demenzerkrankung. Mehr Informationen: www.k-z-u.ch/aida-care oder Tel. 044 838 51 48

erfolgsgeschichte

Ein wertvoller Informationskanal von und für Senioren

Esther Diethelm (Red.)

Seit Dezember 2014 ist das freiwillige Redaktionsteam «informiert im Alter» aktiv. Jeden Monat verfasst es für den «dorfblitz» aus Sicht von und für Seniorinnen und Senioren einen Artikel zum Älterwerden und zum Alter. Nach 7 Jahren engagiertem Wirken stellt sich das Team vor und zieht eine Erfolgsbilanz.

Das siebenköpfige freiwillige Redaktionsteam trifft sich quartalsweise zu einer Planungssitzung. Die lebenserfahrenen Mitglieder tauschen sich gerne über ihre Erlebnisse, Erfahrungen und über Tagesaktualitäten aus. Im Gespräch entstehen Ideen für neue Artikel. Reihenfolge und Zuständigkeiten für die Artikel werden gemeinsam festgelegt. Das verantwortliche Mitglied verfasst dann den Text und freut sich auf das Feedback seiner Kolleginnen und Kollegen, bevor der Artikel durch die Kommunikationsabteilung sprachlich redigiert wird.

An der Sitzung Mitte September ist Brigitte Meier-Schmid (2.v.r.) als Schnuppergast dabei. Sie ist in Bassersdorf aufgewachsen und seit Kurzem pensioniert. Sie befasste sich beruflich mit Kommunikation und ist auf der Suche nach einer neuen befriedigenden Aufgabe. In der gegenseitigen Vorstellungsrunde erfährt sie, dass die Idee der Rubrik auf ein Bevölkerungsanliegen zurückgeht, das im Rahmen der Altersstrategie umgesetzt werden konnte. 1650 Zeichen stehen den Autorinnen und Autoren monatlich zur Verfügung, um die vielen Facetten des Älterwerdens seniorengerecht und informativ aufzugreifen. Da das 3. und 4. Lebensalter eine Zeitspanne von mehr als 25 Jahren umfasst und in der Altersarbeit Bassersdorf viel los ist, musste nie lange nach Themen gesucht werden.

Über 80 Artikel wurden bisher verfasst – immer mit der Absicht, die Leserschaft auf Altersfragen zu sensibilisieren sowie spezifische Informationen und wertvolle Impulse für die persönliche Lebensgestaltung zu vermitteln.



Astrid Tanner (1.v.r.), Heidi Studer (4.v.l.) und Hansruedi Egli (3.v.l.) sind in Bassersdorf gut vernetzt. Sie schätzen es, dass sie ihre Lebensexpertise ins Team einbringen können und fühlen sich durch die anregenden Gespräche im Team, das durch die Altersbeauftragte unterstützt wird, bereichert. Seit die Rubrik «informiert im Alter» lautet (vormals «65plus») und ein passendes Signet als Blickfang dient, werden sie im Dorf vermehrt auf ihre Artikel angesprochen. Heidi Studer stellt fest, dass der «dorfblitz» besonders von hochaltrigen Menschen gern gelesen wird und für sie ein wichtiger Kanal ist.

Pierre-Louis von Allmen (3.v.r.) und Ursula Krebs (2.v.l.) setzen sich beruflich im kirchlichen Kontext mit Altersfragen auseinander. Sie schätzen die Zusammensetzung der Gruppe, die gepflegte Feedbackkultur und den inspirierenden Dialog. Beide lieben es, sprachlich ausgefeilte Texte zu verfassen. Dass die Gemeinde Bassersdorf diesen unkonventionellen Kanal unterhält, ist für sie lobenswert.

Jungpensionärin Ute Müller (1.v.l.) möchte sich mit ihrem Engagement im freiwilligen Redaktionsteam sinnvoll betätigen und der Gesellschaft etwas zurückgeben. Sie freut sich auf ihren Erstlingsartikel zum Thema «Rente gut – alles gut!?!». Er wird Ende Januar 2022 erscheinen und von ihr mit einer Prise Ironie gewürzt. Die Leserschaft des «dorfblitz» darf gespannt sein.

kurz & bündig

Neues aus den Institutionen

IT-Hilfe: Internet-, Computer- und Handyfragen

Unser Alltag ist geprägt von Internet, Handy und Computer. Oft tauchen Probleme auf, die man allein nicht lösen kann. Das Supporter-Team der IT-Hilfe besteht aus freiwilligen IT-Fachkräften, die ihr Know-how kostenlos zur Verfügung stellen. Sie nehmen sich Ihren Fragen an und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Handy, Tablet oder den Computer besser nutzen können. Die unentgeltliche IT-Hilfe findet in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Bassersdorf jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat (ausser Schulferien) von 19 bis 21 Uhr an der Klotenerstrasse 1 statt. Mailkontakt: ithilfe@ip-basi.ch.

Neues Angebot im KZU: Handtherapie

Seit dem 1. September 2021 bietet das KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit am Standort Embrach ein Handtherapieangebot an. Die Handtherapie ist ein ergänzendes Angebot der Ergotherapie und behandelt Überlastungsprobleme wie Sehnenscheidenentzündungen sowie Schmerzprobleme an den oberen Extremitäten. Eine nachhaltige Rehabilitation nach operativen Eingriffen gehört ebenso zum Angebot wie die Beratung im Bereich Ergonomie. Claudia E. Weber ist eine kompetente und erfahrene Hand- und Ergotherapeutin. Sie leitet das «Hand-Team» mit der Ergotherapeutin Tarah Schweizer. Auskünfte und Terminvereinbarungen: Tel. 043 266 52 04.

Wegweiser für Seniorinnen und Senioren

In Bassersdorf tragen viele Institutionen dazu bei, dass sich ältere Menschen wohlfühlen, in ein soziales Netz eingebunden sind und bei Bedarf auf professionelle Unterstützung zählen können. Der Wegweiser für Seniorinnen, Senioren und Angehörige beschreibt das umfassende Dienstleistungsangebot in knapper Form. Die Broschüre wurde inhaltlich überarbeitet, ist übersichtlich gegliedert und porträtiert Menschen, die sich für Seniorinnen und Senioren engagieren. Sie kann bei der Fachstelle für Altersfragen bezogen werden und ist unter www.bassersdorf.ch/alter abrufbar.

nicht verpassen

Veranstaltungshinweise 2022

Den ausführlichen Veranstaltungskalender finden Sie auf: www.bassersdorf.ch/seniorenangebote

Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Angehörige

Donnerstag, 20. Januar 2022, 15.30-17.30 Uhr
Cafeteria Breitipark, Breitistrasse 38

Angehörige von Menschen mit Demenz und anderen chronischen Erkrankungen treffen sich zum Erfahrungsaustausch. Anmeldung: Tel. 044 838 85 73
 Veranstalter: Fachstelle für Altersfragen

Zvieri-Kino

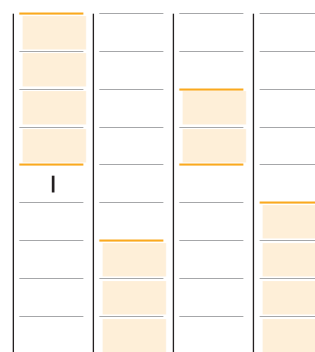
Sonntag, 27. Februar 2022, 14.00 Uhr

Zentrumsbau Nürens Dorf, Lindauerstrasse 1

Filmgenuss in netter Gesellschaft.

Veranstalter: Reformierte Kirchengemeinde Breite

rätselbox



- Name der aufsuchenden KZU Demenzabklärung:
- Wie heisst die Informationsbroschüre «...» für SeniorInnen und Angehörige?
- Welches ist die häufigste Form einer Demenz? (Morbus ...)
- Wo erscheinen die Artikel des Redaktionsteams «informiert im Alter»?

Der Gewinner / die Gewinnerin erhält einen Altbacher-Gutschein im Wert von CHF 40.-. Senden Sie die Lösung (4 Worte, gelbe Felder) mit Ihren Kontaktdaten bis am 30. Januar 2022 an: Fachstelle für Altersfragen, Klotenerstr. 1, 8303 Bassersdorf oder per E-Mail an: fachstelle.alter@bassersdorf.ch
 Die Auslosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt.
 Der Gewinner / die Gewinnerin wird schriftlich benachrichtigt.