



2|2024

GERONTOLOGIE CH

PRAXIS + FORSCHUNG



«Technologien für Lebensqualität im Alter»: Kritische Fragen, Produkte im Test und ein «Fitnessstudio» fürs Gehirn ab Seite 4

Altersfreundliche Gemeinde
GERONTOLOGIE CH lanciert
einen Wegweiser
Seite 12

Mehrwert Musikgeragogik
Ein Ausbildungsangebot und
zwei Praxisbeispiele
ab Seite 20



6

TECHNOLOGIEN

- 4 Kritische Fragen zu Smartwatches, Sensoren und Co.**
- 6 Intelligente Technologien und Robotik in der Praxis**
- 7 «Fitnessstudio» fürs Gehirn**
- 8 Gerontechnologien: Nützlich oder Spielerei?**
- 10 Subjektives Gefühl digitaler Exklusion bei älteren Menschen**

POLITIK

- 12 Neuer Wegweiser zur altersfreundlichen Gemeinde**

NOTIZEN

GESUNDHEIT

- 16 Wie sich Lebenskrisen besser bewältigen lassen**
- 18 Überweisungslücken bei älteren Personen mit Sehproblemen**

MUSIK

- 20 Musikgeragogik als Mehrwert für Altersinstitutionen**
- 22 Klangspuren des Lebens**
- 23 Konservatorium fürs Alter**

BETREUUNG

- 24 Im Grünen Sinn finden trotz Demenz**



12



20

IMPRESSUM

Herausgeberin

GERONTOLOGIE CH
Kirchstrasse 24
3097 Liebefeld
www.gerontologie.ch

Redaktionsleitung

Patrick Probst,
komform GmbH
Redaktionskontakt:
mail@komform.ch
031 971 28 69

Redaktion

Camille-Angelo
Aglione, Walliser Alters-
und Pflegeheime; Christoph
Hürny, Arzt; Barbara
Masotti, Scuola universi-
taria professionale della
Svizzera italiana; Delphine
Roulet Schwab, Institut
et Haute Ecole de la Santé
La Source (HES-SO); Barbla
Rüegg, GERONTOLOGIE CH;
Alexander Seifert, FHNW;
Dieter Sulzer, ZHAW; Sara
Tomovic, Fachnetzwerk
Physiotherapie; Fachbe-
reich Gerontopraxis, Silvan
Wittwer, Age Stiftung

Anzeigen

info@gerontologie.ch
**Konzept, Gestaltung
und Produktion**
komform GmbH, Bern
Foto Cover

Shutterstock
Übersetzungen
Sylvain Bauhofer

GERONTOLOGIE CH

Das Magazin für die Ver-
einsmitglieder erscheint
dreimal pro Jahr in einer
Auflage von 1600 Exem-
plaren. Der Verkaufspreis
ist im Mitgliederbeitrag
enthalten. Jahresabonne-
mente und Einzelausgaben
können bei der Heraus-
geberin bestellt werden.

ISSN 2673-4958

24. Juni 2024

© 2024 komform

«Amuse-bouche zur Fachtagung»



Möchten Sie Mitglied von GERONTOLOGIE CH werden oder dieses Magazin abonnieren?

Kontaktieren Sie uns
bitte über
info@gerontologie.ch

Liebe Mitglieder
Liebe Leserinnen und Leser,

Wir freuen uns, Ihnen die zweite Aus-
gabe unseres Magazins in diesem
Jahr zukommen zu lassen, die sich vor
allem dem Thema Alter und Techno-
logie widmet. Sie haben die Gelegen-
heit, einige der Referentinnen und
Referenten, die an unserer nationalen
Fachtagung am 5. September in Bern
sprechen werden, vorab kennenzu-
lernen! Von Alltagstechnologien wie
Smartwatches bis hin zu Zukunftspro-
dukten wie Robotern reicht die Palette
der Technologien, die einen Mehrwert
für die Lebensqualität älterer Men-
schen bieten können. Der Einsatz die-
ser Technologien wirft jedoch insbe-
sondere in ethischer Hinsicht wichtige
Fragen auf. Unsere Fachtagung wird
eine Gelegenheit bieten, mehr über
aktuelle und zukünftige Technologien
zu erfahren, aber auch über die Be-
dingungen nachzudenken, die für eine
verantwortungsvolle Nutzung notwen-
dig sind. Darüber hinaus enthält diese
Ausgabe verschiedene spannende
Artikel zu unterschiedlichen Themen
wie altersfreundliche Gemeinden,
Musikgeragogik oder naturgestützte
Interventionen.

Beste Grüsse und
viel Spass beim Lesen!



Delphine Roulet Schwab

Dr. phil. Psychologie, Professorin
am «Institut et Haute École
de la Santé La Source (HES-SO)»
in Lausanne. Präsidentin
GERONTOLOGIE CH.
✉ d.rouletschwab@ecolelasource.ch

Kritische Fragen zu Smartwatches, Sensoren und Co.

Angesichts der Alterung der Bevölkerung und des zunehmenden Mangels an Pflegepersonal erscheint die Entwicklung von Technologien für die Gesundheit und Sicherheit von älteren Menschen oft als vielversprechender Weg. Ihr tatsächlicher Einsatz wirft jedoch Fragen auf.

Text: **Delphine Roulet Schwab** und **Sophie Sieber**

Seit mehreren Jahren werden in der Schweiz sogenannte intelligente Technologien in der Begleitung und Pflege älterer Menschen eingesetzt. Beispiele dafür sind Smartwatches, GPS, Sensoren oder Kameras. Diese Technologien werden häufig als potenzielle Mittel für Personaleinsparungen und die Entlastung pflegender Angehöriger angepriesen. Die wissenschaftliche Literatur und die Praxis zeigen, dass ihr Einsatz bei älteren Menschen zahlreiche Herausforderungen mit sich bringt, sowohl in Bezug auf die Akzeptanz durch die Betroffenen als auch in ethischer Hinsicht.

1. Was erforscht wurde

Vor diesem Hintergrund führten das Institut für Biomedizinische Ethik der Universität Basel und die Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO) ein quantitatives und

qualitatives Forschungsprojekt zu Smart-Home-Technologien durch, das vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF / NFP77 Digitalisierung) finanziert wurde.



Ein Teil dieses Projekts unter dem Titel RESOURCE bestand aus einer qualitativen Studie, die darauf abzielte, die Erfahrungen, Ansichten und Bedenken von älteren Menschen, Angehörigen und Gesundheitsfachkräften in Bezug auf diese Technologien in der Westschweiz besser zu verstehen, um Empfehlungen für deren Einsatz zu formulieren. Dazu wurden 30 halbstrukturierte Interviews mit 10 Triaden geführt.

Die behandelten Technologien reichten von Notruf-Uhren, getragenen Sensoren (Fitbits, Smartwatches), Überwachungssensoren (mit oder ohne Kamera) bis hin zu Haustier- oder humanoiden Robotern (Pepper). Die befragten älteren Menschen (acht Frauen und zwei Männer) lebten in Wohnungen (n=5), Alterswohnungen (n=3) oder Pflegeheimen (n=2) in den Kantonen Waadt, Genf und Neu-

enburg. Sie waren im Durchschnitt 88,4 Jahre alt. Bei den befragten Angehörigen handelte es sich jeweils um die erwachsenen Kinder (n=9) oder einen Ehepartner (n=1). Bei den Fachkräften handelte es sich um Pflegefachpersonen (n=3), Sozialarbeitende in Alterssiedlungen (n=3), Verantwortliche von Tageszentren (n=2) und ambulante Pflegehelferinnen (n=2).



Die im Forschungsprojekt behandelten Technologien reichten von Notruf-Uhren, getragenen Sensoren, Überwachungssensoren (Bild links) bis hin zu Robotern (Bild oben).

Fotos: zvg

2. Wie sich die Interviews analysieren lassen

Die Auswertung der Interviews ergab, dass die Befragten Bedenken hatten, die Technologie könnte den Menschen ersetzen, ihre Privatsphäre verletzen, sie übermässig überwachen und hohe Kosten verursachen. Die Angehörigen und Fachkräfte gaben an, dass sie auf

die Meinung der älteren Person achten und sich nicht vorstellen könnten, hinter ihrem Rücken eine Technologie einzusetzen oder der älteren Person eine Technologie zu empfehlen, ohne sie angemessen zu informieren.

Die Kontextualisierung der Aussagen der Befragten innerhalb der Triaden ergab, dass die Haltungen der Mitglieder im Grossen und Ganzen übereinstimmten und dass sie häufig eine ähnliche Meinung zu den verschiedenen Technologien hatten. Im Allgemeinen waren Kameras und Roboter die am wenigsten akzeptierten Technologien.

In den Triaden, in denen Meinungsverschiedenheiten und Spannungen auftraten, schienen diese eher mit den Pflegesituationen als mit den Technologien selbst zusammenzuhängen. So traten Unstimmigkeiten vor allem in Situationen auf, die auf Konflikte zwischen den Mitgliedern und/oder eine hohe Komplexität in Bezug auf die Pflege und Begleitung hinwiesen.

3. Welche Empfehlungen sich daraus ergeben

Aus der Studie lassen sich folgende Empfehlungen ableiten:

- Ältere Personen sind über die vorhandenen Technologien, ihre Vor- und Nachteile und ihre Kosten zu informieren, damit sie eine fundierte Entscheidung treffen können.
- Der mögliche Einsatz von Technologien ist zu besprechen, bevor man sich in einer Notsituation befindet (beispielsweise Heimkehr nach einem Spital-Aufenthalt).
- Der mögliche Einsatz von Technologien ist zu besprechen, so-

lange die ältere Person über ihre volle Urteilsfähigkeit verfügt, insbesondere im Rahmen einer vorausschauenden Pflegeplanung oder einer Pflegebedarfsabklärung (RAI oder andere).

Ein Ansatzpunkt wäre auch, das Thema intelligente Technologien in die Informationskanäle und -veranstaltungen für ältere Menschen zu integrieren, etwa in Vorbereitungskurse für den Ruhestand oder einen Gemeinde-Anlass für neue Rentnerinnen und Rentner. ■



Mehr wissen:

Felber, N.A., Lipworth, W., Tian, Y.J., Roulet Schwab, D., & Wangmo, T. (2024). Informing existing technology acceptance models: a qualitative study with older persons and caregivers. *European Journal of Ageing*, 21, 12. <https://doi.org/10.1007/s10433-024-00801-5>



Delphine Roulet Schwab

Dr. phil. Psychologie, Professorin am «Institut et Haute École de la Santé La Source (HES-SO)» in Lausanne. Präsidentin GERONTOLOGIE CH. [✉ d.rouletschwab@ecolelasource.ch](mailto:d.rouletschwab@ecolelasource.ch)

Sophie Sieber

Forschungsassistentin am «Institut et Haute École de la Santé La Source (HES-SO)» in Lausanne [✉ sophie.sieber@ecolelasource.ch](mailto:sophie.sieber@ecolelasource.ch)

Intelligente Technologien und Robotik in der Praxis

Zwei Förderprojekte der Age-Stiftung beleuchten das Potenzial und die Herausforderungen von intelligenten Technologien für ältere Menschen.

Text: **Silvan Wittwer**, Projektleiter Public Affairs bei der Age-Stiftung

CARU Smart Sensor

CARU ist ein intelligentes Alarm- und Kommunikationssystem, entwickelt von einem Zürcher Start-up. Ein intelligenter Sensor im Wohnbereich erlernt über Raumdaten wie den Geräuschpegel das Normalverhalten der Nutzerin oder des Nutzers und erkennt Abweichungen davon. Bedient wird CARU über simple Sprachbefehle, um beispielsweise einen Notruf auszulösen. CARU richtet sich an Menschen, die sich alters- oder krankheitsbedingt nicht mehr sicher fühlen oder mehr Anschluss an die Gesellschaft suchen. Zuhause soll der intelligente Sensor Autonomie, Sicherheit und soziale Einbindung fördern, in Heimen die Kommunikation zwischen Betreuten, Angehörigen und Betreuenden verbessern. Ein Pilotversuch beim Wohn- und Pflegeheimbetreiber Tertianum im Jahr 2018 bestätigte den Mehrwert im Alltag. Die BewohnerInnen nutzten die Sprachsteuerung regelmässig und das Pflegepersonal schätzte die gut lesbaren Datenrapporte.



Fotos: zvg

Pflegeboter Lio

Entwickelt von der F&P Robotics AG, besteht Lio aus einer Plattform mit Greifarm, die sensorgesteuert durch Gänge rollt. Bedient wird der Roboter per Laptop und WLAN, manuell oder über Sprachbefehle. Von Robotern wie Lio erhofft man sich Entlastung des Pflegepersonals sowie mehr Sicherheit und Teilhabe für HeimbewohnerInnen. Im Rahmen eines schweizweit ersten Feldversuchs der Universität Konstanz war Lio von März 2020 bis Dezember 2021 in zwei Alterszentren unterwegs. Dabei hat sich gezeigt, dass sinnvoller Robotereinsatz in der Pflege von der Weiterentwicklung des Sprachverständnisses abhängt. Zudem sind die Voraussetzungen für eine Integration von Lio in die betrieblichen Prozesse und die Infrastruktur nicht genügend gegeben. ■



Mehr wissen:

Die Age-Stiftung greift als unabhängige Förderstiftung gesellschaftsrelevante Fragen auf, die mit den Herausforderungen des Älterwerdens zusammenhängen, und setzt sich für zukunftsfähige Lösungen ein. Ein besonderes Augenmerk legt sie auf Menschen in vulnerablen Lebenslagen und fragilen Phasen.



«Fitnessstudio» fürs Gehirn

Je älter die Bevölkerung wird, desto mehr Menschen sind von verminderten geistigen Funktionen betroffen, entweder pathologisch oder altersbedingt. «**Serious games**» bieten eine Möglichkeit, um die kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen zu fördern.

Text: **Sara Levati**, Projektleiterin

«**S**erious games» sind Spiele, die den spielerischen Aspekt mit einem ernstem Anliegen verbinden, welches durch ihr Ziel vorgeben wird, etwa dem Lernen oder Trainieren einer Fähigkeit. Die Fachhochschule Südschweiz (SUPSI) hat im Rahmen des SIGMA-Projekts eine App namens «beSerious» entwickelt, welche über ein Tablet genutzt werden kann. Die App bietet sechs verschiedene Trainingsspiele. Diese sind ein digitales «Fitnessstudio» für kognitive Funktionen.

Drei Beispiele:

- Das Spiel «Erraten Sie die Reihenfolge» stimuliert das Kurzzeitgedächtnis
- «Labyrinth» spricht Exekutivfunktionen an
- «Schlag den Maulwurf» trainiert die Aufmerksamkeit.

Darüber hinaus hat die SUPSI eine Plattform entwickelt, die es Gesundheitsfachleuten wie Pflegekräften in der häuslichen Pflege ermöglicht, die kognitiven Leistungen der Patientinnen und Patienten zu überwachen. Das kognitive Trainingsprogramm will den älteren



Spiele können auch ernst sein: Die Autorin mit Projektteilnehmenden.

Fotos: SUPSI

ren Menschen helfen, ihre Berührungängste mit der Technologie zu überwinden. Der partizipative Ansatz, der in der Anfangsphase der Studie angewandt wurde, hat die Qualität des Produkts bereichert. Nicht nur die Kompetenzen von Expertinnen und Experten aus verschiedenen Disziplinen sind in das Projekt eingeflossen, sondern auch Feedbacks und praktische Ratschläge, die von Betroffenen in Interviews, Workshops und Usability-Tests gegeben wurden.

Wenn dieses Projekt Ihr Interesse geweckt hat, können Sie den QR-Code scannen, um weitere Informationen zu erhalten. Und denken Sie daran: Ein Gehirn in Aktion, ein Leben voller Attraktion! ■



Mehr wissen:

Der Link zum kognitiven Fitnessstudio.



Sara Levati

Dozentin und Forscherin am Departement für Betriebswirtschaft, Gesundheit und Soziale Arbeit der Fachhochschule Südschweiz (SUPSI)
sara.levati@supsi.ch

Projektgruppe der Fachhochschule Südschweiz (SUPSI)

Sara Levati und Jessica Demarchi, Departement Betriebsökonomie, Gesundheit und Soziale Arbeit; Massimo Bortolamei, Matteo Metaldi, Masiar Babazadeh und Alessandro Puiatti, Departement Innovative Technologien

Gerontechnologien: Nützlich oder Spielerei?

Es gibt immer mehr technologische Hilfsmittel, die den Alltag von älteren Menschen verbessern sollen. Aber sind sie auch wirklich nützlich? GERONTOLOGIE CH hat eine Auswahl von Produkten von SeniorInnen und Fachleuten beurteilen lassen.

Text: **Camille-Angelo Aglione**

Profil der ExpertInnen

Marianne Mathier-Bayard, Co-Präsidentin Walliser Verband der Rentner
Christian Bonvin, Co-Präsident Walliser Verband der Rentner
Anick Chevalley, Direktorin des Alters- und Pflegeheims «Fondation Baud»
Monika Beck, Pflegewissenschaftlerin, freiberuflich tätig



Camille-Angelo Aglione

Direktor der Walliser Vereinigung der Alters- und Pflegeheime (AVALEMS).
 ✉ camille-angelo.aglione@avalems.ch

Durchführung der Umfrage

Die Auswahl der Produkte erfolgte auf der Grundlage einer ersten Recherche durch Chat GPT 4, die durch einen Austausch mit Luigi Corrado (GERONTOLOGIE CH) ergänzt wurde. Die Produkte mussten in der Schweiz käuflich sein. Die Befragten beantworteten einzeln einen Online-Fragebogen, in dem jedes Produkt auf der Grundlage einer von Chat GPT 4 verfassten Beschreibung einschliesslich eines Anwendungsbeispiels vorgestellt wurde.



Roboter als Begleiter

Der Gesellschaftsroboter Paro ist ein interaktiver Begleiter, der in Form einer Robbe gestaltet ist. Ausgestattet mit fortschrittlichen Berührungssensoren, Mikrofonen und Motoren kann er auf Berührungen und Stimmen reagieren. Paro ist in der Lage, Gesichter zu erkennen, auf Interaktionen zu reagieren, an die Einnahme von Medikamenten zu erinnern oder andere Aufgaben zu lösen.

Die Meinung der Experten

Anick Chevalley sagt: «Viele Menschen mit Demenz brauchen die Möglichkeit, etwas zu berühren oder zu kneten. Das reduziert Stress, Angst, Unruhe und sogar das verwirrte Umhergehen. Ein Haustier hätte denselben Effekt. Aber Paro ist weniger heikel im Umgang und Angst oder Unruhe der PatientInnen können ihm nichts anhaben.» Die SeniorenvertreterInnen stellen jedoch die Symbolik in Frage, wie Christian Bonvin zusammenfasst: «Dass man einen Roboter benötigen könnte, um Streicheleinheiten zu verteilen, erscheint mir beunruhigend. Wenn wir einen Roboter brauchen, um Beziehungen zu ersetzen, ist das wenig schmeichelhaft für die heutige Zeit.»



Utensilien für Mahlzeiten

Gerontechnologie kann bei so alltäglichen Handlungen wie dem Essen eingesetzt werden. Adaptive Utensilien wie die Produkte von Liftware sind mit Stabilisierungs- und Nivellierungstechnologien ausgestattet. Sie ermöglichen es Menschen mit motorischen Störungen wie essentiellen Tremor oder der Parkinson-Krankheit, selbstbewusst und würdevoll zu essen, indem sie mithilfe von Stabilisierungs- und Nivellierungstechnologien das Verschütten reduzieren.

Die Meinung der Experten

Die Befragten zeigen einhelliges Interesse an solchen Produkten, stellen aber ihre tatsächliche Wirksamkeit in Frage. Monika Beck: «Wenn die Hilfsmittel wie beschrieben funktionieren, ist das eine gute Sache, vor allem für Menschen mit der Parkinson-Krankheit. Ich müsste die Produkte aber in der Praxis testen, um sie wirklich empfehlen zu können.»



Überwachungssysteme für zu Hause

Das dem Panel vorgelegte Produkt ist eine digital vernetzte Lampe, die in der Schweiz entwickelt und hergestellt wird. Nobi ist eine Deckenleuchte mit intelligenten Sensoren, die Stürze und ungewöhnliche Situationen in Echtzeit erkennt. Im Falle eines Sturzes alarmiert Nobi sofort die Notfallkontakte und kann bei Bedarf sogar mit dem Rettungsdienst kommunizieren. Über die Überwachung hinaus bietet Nobi adaptive Beleuchtungsfunktionen und schaltet sich automatisch ein, wenn es eine Anwesenheit feststellt.

Die Meinung der ExpertInnen

Alle schätzen die Funktion der adaptiven Beleuchtung und ihre Wirkung auf die Verringerung des Sturzrisikos. Anick Chevalley stellt die Auswirkungen auf die Privatsphäre in Frage: «Die Tatsache, dass Angehörige ihre Verwandten aus der Ferne überwachen können, wirft bei mir Fragen auf. Das ist sehr aufdringlich. Wo liegt die Grenze des Vertretbaren?»

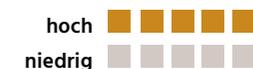


Hilfe bei der Koordination der Unterstützung

We+Care ist eine Anwendung, die von der Schweizer Fachorganisation Swiss Carers mit Unterstützung des Bundes und der Europäischen Union entwickelt wurde. We+Care ermöglicht es Pflegenden, ob professionell oder familiär, ihre Arbeit über eine intuitive und sichere Plattform untereinander zu koordinieren. Die Anwendung bietet Funktionen wie Aufgaben planen, Medikamente verfolgen oder die Kommunikation zwischen allen Mitgliedern des Pflegeteams erleichtern.

Die Meinung der ExpertInnen

«Der Austausch zwischen den pflegenden Angehörigen wird vereinfacht», schwärmt Marianne Mathier-Bayard. Monika Beck schränkt ein: «Ich bezweifle, dass dieses Produkt allein das Fallmanagement durch eine Ansprechperson ersetzen kann.»



Subjektives Gefühl digitaler Exklusion bei älteren Menschen

In unserer modernen Gesellschaft gewinnen die digitalen Technologien zunehmend an Bedeutung. Immer häufiger stellt sich die Frage, ob sich ältere Menschen von der digitalen Welt ausgeschlossen fühlen – besonders im Vergleich zu den jüngeren Generationen.

Text: Alexander Seifert



Digitale Technologien: Meist weiss der Enkel besser Bescheid als die Oma.

Foto: Shutterstock

Wie wichtig der Zugang zur digitalen Welt und ihren vielfältigen Angeboten ist, zeigte sich während der COVID-19-Pandemie, als Onlinedienste zur Aufrechterhaltung sozialer Kontakte oft unverzichtbar wurden. Eine digitale Anbindung ist mittlerweile die Grundvoraussetzung für eine soziale Teilhabe. Obwohl auch viele über 65-Jährige inzwischen nahezu täglich das Internet brauchen, weisen gerontologische Studien weiterhin auf eine digitale Kluft zwischen den Generationen hin: Personen unter 65 Jahren greifen deutlich häufiger auf die neuesten Technologien zurück, während die Gruppe der über 65-Jährigen und insbesondere der über 80-Jährigen digitale Angebote weniger intensiv oder gar nicht nutzt. Spürbar wurde diese Kluft z.B. bei der Einführung von QR-Code-basierten Rechnungen oder beim Wegfall des gedruckten Fahrplans im öffentlichen Verkehr – Veränderungen, die für

ältere Menschen oft eine grosse Herausforderung darstellen. Die fortschreitende Digitalisierung unterstreicht folglich die Notwendigkeit digitaler Kompetenzen, um im Alltag nicht von wichtigen Dienstleistungen ausgeschlossen zu werden. Ansonsten besteht die Gefahr, dass Menschen, die digital weniger versiert sind, gesellschaftlich isoliert werden.

Gefühl der subjektiven Ausgrenzung

Zwar ist es nicht so, dass sich jede Person, die sich mit neuen technischen Geräten oder digitalen Anwendungen schwertut, gesellschaftlich ausgeschlossen fühlt. Dennoch besteht das Risiko, dass die zunehmende Digitalisierung den sozialen Druck und das Gefühl, abgehängt zu sein, erhöht.

Bisherige Studien lassen offen, inwieweit sich ältere Menschen tatsächlich digital ausgegrenzt fühlen und wie sich ihr Empfinden von dem jüngerer Altersgruppen (18 bis 64 Jahre) unterscheidet. Eine in der Schweiz durchgeführte Studie mit 1604 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ab 18 Jahren bringt nun erste Aufschlüsse darüber. Die Untersuchung fand im Jahr 2019 statt und kombinierte eine standardisierte Onlineumfrage mit einer optionalen telefonischen Befragung für Personen ohne Internetzugang. Laut den Ergebnissen fühlt sich ein Teil der unter und über 65-jährigen Befragten (4,1 %) sozial ausgegrenzt, weil sie nicht immer mit den neuesten Technologien des Alltags umgehen können. Besonders die über 65-Jährigen sprechen von einem «sozialen Druck, immer die neusten Technologien beherrschen zu müssen». In der Altersgruppe der 18- bis

64-Jährigen empfinden 3,6 % eine sehr starke subjektive Exklusion, während dieser Anteil bei den über 65-Jährigen bei 5,5 % liegt, was darauf hinweist, dass das Gefühl der digitalen Ausgrenzung bei älteren Menschen stärker ausgeprägt ist. Zwischen Frauen und Männern wurden keine statistisch signifikanten Unterschiede festgestellt. Gleichzeitig zeigte eine multivariate Zusammenhangsanalyse, dass der Einfluss des Alters durch andere Variablen wie Einkommen und Technikeinstellung begleitet wird.

«Über 65-Jährige sprechen von einem sozialen Druck, immer die neusten Technologien beherrschen zu müssen»

Das Leben im Alter in einer digitalisierten Welt

Das Altern in einer von Technik geprägten Welt bietet sowohl inspirierende Möglichkeiten als auch Herausforderungen. Der wahre Wert technischer Innovationen für ältere Menschen offenbart sich oftmals erst mit angemessener sozialer Unterstützung. Zudem beeinflussen Einkommen und Bildungsniveau auch im Alter den Zugang zu modernen Technologien. Soziale Unterschiede werden auch künftig einen entscheidenden Einfluss darauf haben, wie ältere Menschen die neuen Technologien nutzen. Diese Situation kann folglich bestehende soziale Ungleichheiten verfestigen:

- Einerseits wird es mehr Menschen geben, die auch im hohen Alter die technischen Möglichkeiten voll ausschöpfen, um ihren Alltag zu bereichern, ihren Handlungsspielraum zu erweitern oder neue soziale Kontakte zu knüpfen. Diese Personen können altersbedingte Einschränkungen durch die Nutzung von Technik teilweise ausgleichen.
- Andererseits wird es viele ältere Menschen geben, die – möglicherweise aufgrund fehlender technischer Kenntnisse – auf moderne Hilfsmittel verzichten müssen. Für sie kann die zunehmende Präsenz von Technologien im Alltag zu einer unüberwindbaren Barriere werden. Insbesondere letztere Gruppe läuft zunehmend Gefahr, sich von der Gesellschaft ausgeschlossen zu fühlen, weil sie nicht mehr Teil des technologisch geprägten Alltags der Mehrheit ist. ■



Mehr wissen:

Vollständiger Artikel bei Springer (Open Access).



Alexander Seifert

Soziologe, Dr. phil., Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW und Vorstandsmitglied von GERONTOLOGIE CH

✉ alexander.seifert@fhnw.ch



Neuer Wegweiser zur altersfreundlichen Gemeinde

Der neu entwickelte Wegweiser von GERONTOLOGIE CH führt VertreterInnen von Gemeinden in fünf Schritten zur altersfreundlichen Gemeinde. Ein Kernelement ist die partizipative Methode der Ortsbegehung «gemeinsam unterwegs».

Text: Alina Bühler

Die ältere Bevölkerung interessiert sich für das Gemeinwesen und wünscht sich eine aktive Mitarbeit. Politik tut gut daran, dieses Bedürfnis ernst zu nehmen und diese mögliche Ressource für das Gemeinwesen anzuerkennen. Eine partizipative Alterspolitik schafft die entscheidenden Rahmenbedingungen für altersfreundliche Umgebungen und ein altersgerechtes Wohnen und Leben.

In fünf Schritten zur altersfreundlichen Gemeinde

Diese Ausgangslage nahm das Team der Fachstelle altersfreundliche Gemeinde von GERONTOLOGIE CH zum Anlass, um ein

neues Werkzeug für Gemeinden zu entwickeln. Entstanden ist ein Wegweiser zur altersfreundlichen Gemeinde mit partizipativen Elementen. Folgende fünf Schritte können von den AnwenderInnen eigenständig geplant, durchgeführt und ausgewertet werden:

- 1. Die kommunalen Rahmenbedingungen verbessern:** Damit die Voraussetzungen für eine altersfreundliche Gemeinde geschaffen sind.
- 2. Die Zusammenarbeit fördern:** Damit das Knowhow der verschiedenen AkteurInnen im Altersbereich besser genutzt werden kann.
- 3. Die älteren Menschen erreichen:** Damit die Angebote in der Gemeinde besser genutzt werden.
- 4. Die Quartiere gemeinsam analysieren:** Damit Wissen und Bedürfnisse der Bevölkerung ins Projekt einfließen.
- 5. Die Massnahmen umsetzen:** Damit es nicht bei einem «Papier-Tiger» bleibt.

Die konkreten Handlungsanweisungen basieren alle auf aktuellen Studien, die im interaktiven Wegweiser direkt verlinkt sind. Zudem gibt es im Dokument sowie auf der Website weitere Vertiefungskapitel, konkrete Anleitungen und Vorlagen zum Download.

Partizipation als Kernelement

In vergangenen Projekten der Fachstelle hat sich gezeigt, dass Ortsbegehungen sich auf verschiedenen Ebenen eignen, um den Gemeinden den Einstieg in die Alterspolitik zu erleichtern. Das alterspolitische Wissen und die Bindung zur Bevölkerung werden gestärkt. Die daraus resultierenden Massnahmen sind

besser nachvollziehbar. Eine Ortsbegehung ermöglicht durch ihre Sichtbarkeit die politische Profilierung und erhöht die Motivation der Politik, aktive Alterspolitik zu betreiben. Die Vorbereitung der Ortsbegehung mit Akteuren der Altersarbeit fördert die Vernetzung und die Zusammenarbeit durch ein konkretes Projekt. Eine Ortsbegehung durchs Dorf ist eine lustvolle Veranstaltung, die die ältere Bevölkerung zum Mitmachen animiert. «Gemeinsam unterwegs» und an konkreten Orten lassen sich viele Themen besser diskutieren als in Innenräumen. Viele der TeilnehmerInnen wirken auch an der Umsetzung mit.

Tipps für die Umsetzung der Massnahmen

Doch eine Gemeinde ist erst altersfreundlich, wenn die Massnahmen auch wirklich umgesetzt werden, die Bevölkerung am Prozess beteiligt ist und die Altersfreundlichkeit laufend überprüft wird. Dazu gibt es im Wegweiser Tipps für Finanzierungsmöglichkeiten und ein neu entwickeltes «Designkatalog» zeigt konkrete Lösungsansätze zu Sitzgelegenheiten, Signaletik sowie weitere Massnahmen zur Förderung der Begegnung der Generationen im öffentlichen Raum.

Mehr altersfreundliche Gemeinden

Das Team der Fachstelle will mit diesem Wegweiser die Anzahl altersfreundliche Gemeinden in der Schweiz weiter erhöhen, indem die Kompetenzen zu Partizipation und Alterspolitik verbessert, die Akteure vernetzt und die Ressourcen der Bevölkerung genutzt werden. Die Gemeinde bekennt sich mit der

Umsetzung des Wegweisers und der Durchführung einer partizipativen Ortsbegehung und dem daraus resultierenden Massnahmenkatalog zur altersfreundlichen Ausgestaltung von Sozial- und Lebensräumen.

Finanziell ermöglicht haben das Projekt von GERONTOLOGIE CH die Schweizerische Gemeinnützige Stiftung (SGG), die Stiftung Walidad, Migros Kulturprozent, die Stiftung Ernst Göhner sowie die Mobiliar Versicherungsgesellschaft. ■



WHO-Modell als Basis
Die Basis für den Wegweiser bildet das Konzept der «age-friendly cities» der Weltgesundheitsorganisation WHO. Das Konzept wurde auf schweizerische Verhältnisse adaptiert und in einer modellhaften «altersfreundlichen Gemeinde» dargestellt. Der Wegweiser sowie mehrere Tools sind kostenlos online verfügbar.



Alina Bühler

Expertin Alterspolitik, Fachstelle altersfreundliche Gemeinde von GERONTOLOGIE CH

✉ alina.buehler@gerontologie.ch

Wechsel in der Geschäftsleitung von GERONTOLOGIE CH

Sibylle Bitterli folgt auf Urs Gfeller

Wir freuen uns sehr, Ihnen unsere neue Geschäftsleiterin Sibylle Bitterli vorzustellen. Sie hat ihre Stelle per 1. Juni 2024 angetreten und übernimmt die Geschäftsleitung von Urs Gfeller, der Ende Juni pensioniert wird.



Sibylle Bitterli verfügt über langjährige Erfahrung in den Bereichen Geschäftsführung, Marketing, Event- und Vereinsmanagement sowie Fundraising. Sie hat eine MBA-Ausbildung in Tourismusmanagement sowie eine CAS-Ausbildung in Gerontologie absolviert. Seit 2018 organisiert sie unsere jährliche nationale Fachtagung. Sie lebt im Kanton Aargau und hat eine Tochter. Wir heissen Sibylle herzlich willkommen und wünschen ihr einen guten Start.

Urs Gfeller hat die Geschäftsstelle seit 2016 mit viel Geschick und Herzblut geleitet und die Entwicklung von GERONTOLOGIE CH massgeblich mitgeprägt. Wir danken ihm ganz herzlich und wünschen ihm alles Gute für den neuen Lebensabschnitt. ■

5. Nationale Fachtagung GERONTOLOGIE CH

Technologien für Lebensqualität im Alter

Eine interprofessionelle Tour d'Horizon vom 5. September in Bern

Ein vielseitiges Programm erwartet Sie: Exergaming, VR-gestützte Tele-rehabilitation, innovative Unterstützung für betreuende Angehörige, Reisetherapie bei Demenz und vieles mehr – ein Blick in den beiliegenden Programmflyer lohnt sich! ■



Jetzt anmelden:

gerontologie.ch/fachtagung



Schweizerische Charta Bildung 65+ lanciert

Lebenslanges Lernen stärkt!

Der Anteil von Menschen im Pensionsalter wird in den nächsten Jahren weiterhin wachsen. Diese Bevölkerungsgruppe am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen, ist sozial- und gesundheitspolitisch von grosser Bedeutung. Deshalb wurde Anfang Jahr die Schweizerische Charta Bildung 65+ lanciert. Die beteiligten Organisationen verpflichten sich, an der Umsetzung dieser Charta tatkräftig mitzuwirken:

- Sie bekennen sich zum individuellen wie sozialen Nutzen der Bildung im Alter.
- Sie stellen ein vielfältiges und zugängliches Angebot für Menschen im Pensionsalter bereit.
- Sie setzen neue wissenschaftliche Erkenntnisse um.
- Sie stellen die Qualität der Bildungsangebote für Menschen über 65 Jahren sicher.
- Sie kooperieren untereinander mit Blick auf Bildungspolitik, Forschung, Umsetzung und Evaluation.

Ist auch Ihre Organisation in der Bildung älterer Menschen aktiv? ■



Jetzt mitmachen:

bildung65plus.ch

«Tissons la toile»

Lokale Vernetzung gegen soziale Isolation



Um Einsamkeit im Alter vorzubeugen, sind soziale Bindungen von entscheidender Wichtigkeit: sie gilt es zu knüpfen, zu stärken und aufrecht zu erhalten. Beispielsweise in einem Quartiernetzwerk, das möglichst viele der ansässigen Akteurinnen und Akteure einbezieht.

Ein solches Netzwerk wurde im Rahmen des Projekts «Tissons la toile» im Genfer Stadtteil Champel geschaffen. Dabei wurde ein Koordinationsmodell für die Bildung lokaler Netzwerke zur Bekämpfung der sozialen Isolation von SeniorInnen entwickelt. Das Projekt zeigt, wie wichtig es ist, vom Lokalen und Bestehenden auszugehen. Denn jedes

Quartier und jede Gemeinde verfügt über ihr eigenes Potenzial mit spezifischen Angeboten, Ressourcen und Möglichkeiten.

Durchgeführt wurde das Projekt im Auftrag der Plateforme du réseau seniors Genève von den beiden Genfer Hochschulen Haute école de santé (HEdS) und Haute école de travail social (HETS). Nun liegt der Schlussbericht vor, der sowohl das Koordinationsmodell vorstellt als auch Empfehlungen formuliert für Gemeinden und Quartiere, die sich ebenfalls für mehr lokale Vernetzung einsetzen möchten. ■



Mehr wissen:

plateformeseniors.ch/publications/tissons-la-toile/

Neues Angebot von GERONTOLOGIE CH

Magazinartikel online lesen und herunterladen

Wussten Sie schon, dass alle Magazin-Ausgaben auch auf unserer Webseite zu finden sind? Neu können Sie im Artikelarchiv sogar einzelne Beiträge als Pdf-Datei herunterladen. Die aktuelle Magazinausgabe ist jeweils im Mitgliederbereich verfügbar. ■



Mehr wissen:

gerontologie.ch/wissen/magazin

Anzeige

LÄNGER DAHEIM WOHNEN. DANK BEZUGSPFLEGE DER PRIVATEN SPITEX.

Gleiche Person, gleiche Zeit, gleicher Ort – das einzigartige Pflege- und Betreuungskonzept.

Die ASPS vertritt 374 Organisationen mit über 15 000 Mitarbeitenden. Der Marktanteil in der Pflege beträgt je nach Region 10 bis 45%. Private Spitex-Organisationen leisten einen wichtigen Beitrag für die Versorgungssicherheit. Sie sind systemrelevant.

ASPS
SPITEXPRIVEE.SWISS

Gratisnummer 0800 500 500
www.spitexprivee.swiss

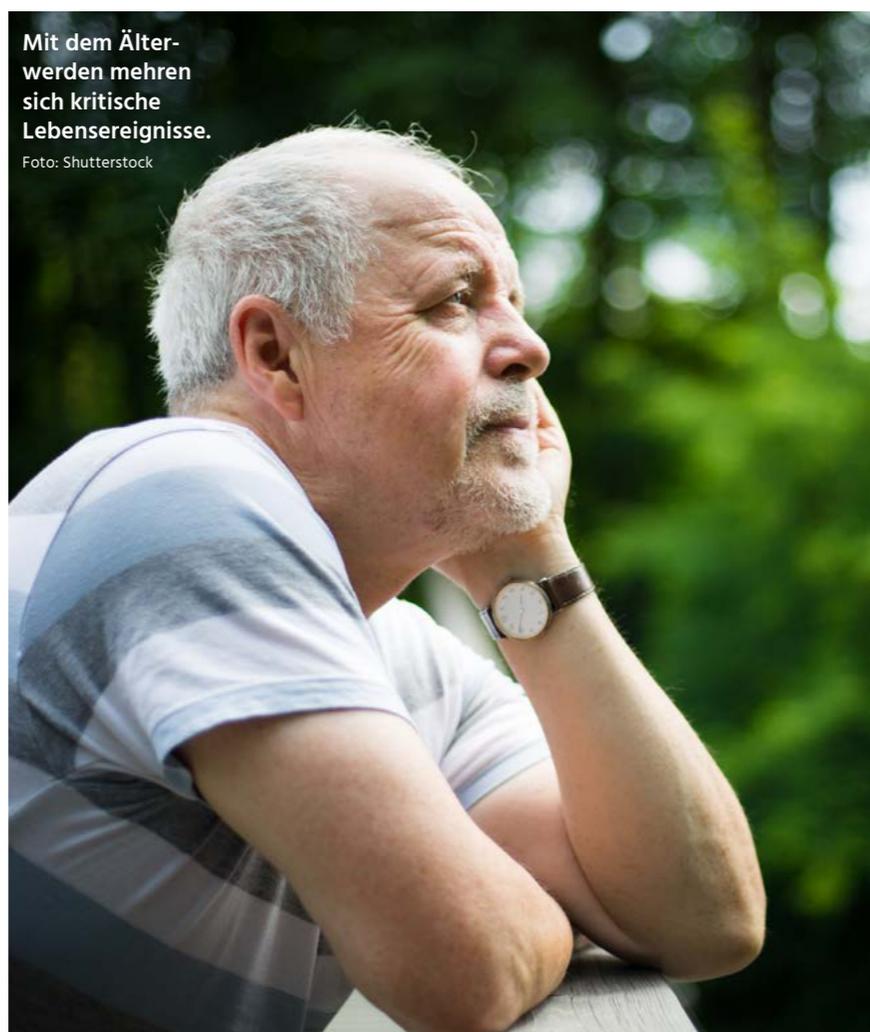
Wie sich Lebenskrisen besser bewältigen lassen

Die Bewältigung kritischer Lebensereignisse und -übergänge ist entscheidend für die Lebensqualität im Alter. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Projekte, die einen Beitrag dazu leisten, dass solche Anpassungsprozesse gelingen.

Text: Sabine Dobler

Eine eigene Erkrankung, eine schwere Erkrankung oder der Tod eines nahestehenden Menschen, aber auch weniger tiefgreifende Lebensübergänge wie die Pensionierung gehören zu Herausforderungen, die häufig Gesundheit und Wohlbefinden belasten und ein Risiko für chronische Probleme bergen. Kritische Lebensereignisse und -übergänge erfordern grosse Anpassungsleistungen. Sie stellen Rollen und Identitäten in Frage und verlangen eine Reorganisation des Lebens. Mit dem Älterwerden häufen sich solche Ereignisse. Gerade im hohen Alter ist deren gute Bewältigung zentral für Gesundheit und Wohlbefinden (Perrig-Chiello 2024).

Einer Mehrheit von Menschen gelingt die Anpassung gut, selbst bei schweren Verlusten wie z.B. dem Tod der Partnerin oder des Partners. Je nach spezifischem Ereignis erweisen sich 35 bis 55 % als psychisch widerstandsfähig (resilient), 20 bis 45 % erholen sich innerhalb von 1 bis 2 Jahren.



Mit dem Älterwerden mehren sich kritische Lebensereignisse.

Foto: Shutterstock

Ein beträchtlicher Anteil von 10 bis 30 % bleibt jedoch chronisch psychisch belastet, wie Studien zeigen (Bonanno 2004, zitiert nach Perrig-Chiello 2024, siehe Literaturhinweis).

Verschiedene Interventionen können Menschen auf ein kritisches Lebensereignis vorbereiten oder sie in der Bewältigung eines solchen Ereignisses unterstützen. Dazu gehören Informationen, Psychoedukation, Beratungen oder (psycho)therapeutische Angebote. Auch eine gezielte Gesundheitsförderung kann einen wichtigen Beitrag leisten. Zwei Ansatzpunkte sind besonders wichtig:

1. Ebene der Person

Charakterstärken wie Aufgeschlossenheit, Humor, Dankbarkeit, Sinnerleben, Hoffnung oder die Fähigkeit zu Mitgefühl machen widerstandsfähig und erleichtern Anpassungsleistungen bei kritischen Lebensereignissen. Im Alter besonders wichtig sind soziale Kompetenzen sowie Selbstreflexion, Stressbewältigung, Emotionsregulation, Kommunikations- und Entscheidungsfähigkeiten. Solche Kompetenzen sind bis ins hohe Alter wandel- und entwickelbar.

Schützende Faktoren auf der Ebene der Person können vor, aber auch während Krisen gefördert werden, denn Widerstandsfähigkeit zeigt sich oft erst in einer Krisensituation. Persönliche Entwicklung bedeutet, dass man sich der eigenen Haltungen, Bedürfnisse, Stärken und Ressourcen in Krisen bewusster wird und diese reflektieren kann. Krisen können dazu beitragen, das Leben stärker zu wertschätzen, Beziehungen zu anderen besser zu gestalten,

Prioritäten neu zu setzen oder im Spirituellen eine Bereicherung zu finden.

→ **Beispiel Erzählcafés:** Eine Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte oder mit dem persönlichen Altersbild ist eine Form der Selbstreflexion, die es erlaubt, Erlebnisse und Veränderungen zu verstehen, ihnen Sinn zu verleihen und damit eine Anpassung zu erleichtern.



2. Ebene des Umfelds

Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe sowie Unterstützung durch Familie, Freiwillige und Fachpersonen erleichtern ebenfalls die Anpassung an ein kritisches Lebensereignis.

Befinden sich Menschen in einer schwierigen sozialen Lage, sind ihre Bewältigungsmöglichkeiten im Falle eines kritischen Lebensereignisses zusätzlich eingeschränkt. Die Stärkung von Ressourcen mehrfach belasteter Menschen ist im Sinn einer chancengerechten Gesundheitsförderung besonders wichtig.

→ **Beispiel Compassionate City Lab:**

Das Projekt der Berner Fachhochschule BFH will durch Sensibilisierung und Wissenstransfer zum Thema Lebensende erreichen, dass die soziale Unterstützung von Angehörigen, die einen Menschen am Lebensende

zu Hause betreuen, besser gelingt. ■



Haben Sie eine Projektidee?

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt im Rahmen der aktuellen Förderrunde innovative Projekte, die einen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengleichheit leisten. Gesucht sind insbesondere Projekte, die einen Beitrag zur Stärkung der Selbstwirksamkeit und der sozialen Unterstützung im Hinblick auf die Bewältigung von kritischen Lebensereignissen respektive -übergängen leisten. Informationen zur Ausschreibung finden Sie auf www.gesundheitsfoerderung.ch > kantonale Aktionsprogramme > Projektförderung. Bitte beachten Sie die Förderbedingungen: Projekte in den Bereichen Früherkennung, Frühintervention oder im betrieblichen Setting können nicht berücksichtigt werden.

Mehr wissen:

Perrig-Chiello, P. (2024). Own Your Age. Stark und bestimmt in der zweiten Lebenshälfte. Die Psychologie der Lebensübergänge nutzen. Weinheim: Beltz.



Themenseiten mit Links zu Grundlagenberichten von Gesundheitsförderung Schweiz.



Sabine Dobler

Projektleiterin psychische Gesundheit im Alter bei der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz

✉ sabine.dobler@promotionsante.ch

Überweisungslücken bei älteren Personen mit Sehproblemen

Ältere Personen mit Sehproblemen haben meist medizinische und alltagspraktische Fragen. Für sie ist eine Verbindung zwischen medizinischer Behandlung und Angeboten von Beratungsstellen für sehbehinderte Menschen von entscheidender Bedeutung. Wie gut funktioniert die Überweisung zwischen diesen beiden Stellen in der Schweiz?

Text: **Alexander Seifert**

Das Sehvermögen spielt eine zentrale Rolle in der Bewältigung des Alltagslebens. Die Herausforderung besteht nicht nur darin, die mit dem Alter zunehmenden sensorischen Beeinträchtigungen rechtzeitig und angemessen zu diagnostizieren. Ebenso wichtig ist es, eine lückenlose Versorgungskette zu etablieren, die von der Diagnose über die medizinische Behandlung bis hin zu rehabilitativen Massnahmen reicht, beispielsweise durch Beratungsangebote für sehbehinderte Menschen. Durch die Erweiterung der medizinischen Behandlung um rehabilitative Versorgungsaspekte kann besonders der psychosozialen Begleitung Rechnung getragen werden. Denn die Bewältigung von Sehproblemen im Alltag ist nicht nur eine medizinische Angelegenheit. Sie wirft auch alltägliche und psychosoziale Fragen auf, die durch eine psychosoziale Beratung aufgenommen werden können,

Wie gut funktioniert die Überweisung zwischen dem medizinischen und nicht-medizinischen Bereich?

Foto: Shutterstock



Medizinischer Bereich

Ophthalmologie
(Augenärztin / Augenarzt)

Optometrie
(Optikerin / Optiker)

Allgemeinmedizin
(Hausärztin / Hausarzt)

Weitere
medizinische Stelle

Nicht-medizinischer Bereich

Senioren-
beratungsstellen

Beratungsstellen
Sehbehindertenwesen

Weitere soziale
Beratungsstellen

wie z. B. die Auswahl und Nutzung von Hilfsmitteln oder die Mobilisierung des sozialen Umfelds als Unterstützungsnetzwerk. Folglich ist es essenziell, eine Verbindung zwischen medizinischer (z. B. Ophthalmologie, Optometrie) und rehabilitativer Versorgung (wie Beratungsstellen für Sehbehinderte) herzustellen.

Sichtbarmachung der Überweisungslücken

Die Studie PROVIAGE (Professional network for visual impairment in old age) untersuchte das Überweisungsverfahren an Beratungsstellen für Sehbehinderte in der Schweiz. Im Fokus der 2022 landesweit in allen Sprachregionen durchgeführten Studie stehen Personen über 70 Jahre sowie 309 Fachkräfte aus den Bereichen Ophthalmologie, Allgemeinmedizin, Optometrie und den Beratungsstellen für Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Sehbeeinträchtigungen. Insgesamt wurden 1611 ältere Personen telefonisch befragt, darunter 1402 ohne und 209 mit stärkeren Sehbeeinträchtigungen. 55 dieser 209 Befragten hatten bereits vor ihrem 60. Lebensjahr stärkere Seheinschränkungen erlebt. Die restlichen 154 Personen («Spät-Sehbehinderte») waren erst im höheren Alter davon betroffen, oft aufgrund altersbedingter Leiden wie der Makuladegeneration oder dem Grauen Star.

Überweisungsrealität und Hinderungsgründe

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass nur ein kleiner Teil der Spät-Sehbehinderten eine Beratungsstelle aufgesucht hat. Ebenso gering war der Anteil derjenigen,

die von ihren Ärztinnen oder Ärzten dazu motiviert wurden. Zwar wussten 33% der erst im Alter von stärkeren Sehbeeinträchtigungen betroffenen 154 Befragten von der Existenz solcher Beratungsstellen, jedoch haben nur 12% in den vergangenen fünf Jahren eine derartige Einrichtung konsultiert. Von den Spät-Sehbehinderten, die noch nie bei einer Beratungsstelle waren, berichteten lediglich 16 Personen (12%), dass ihnen der Besuch einer solchen empfohlen worden sei.

Der Gang zu einer Beratungsstelle wird oft erst spät oder gar nicht in Betracht gezogen.

Als Hauptgrund für die Nicht-Inanspruchnahme der Beratungsangebote gaben die Befragten häufig an, dass sie sich selbst nicht als «sehbehindert» einschätzen würden und eine Beratungsstelle für Sehbehinderte daher keine geeignete Anlaufstelle für sie sei. Zudem wurden viele von ihnen nie explizit auf die Möglichkeit eines Beratungsstellenbesuchs hingewiesen. Dies verdeutlicht, dass der Gang zu einer Beratungsstelle oft erst spät oder gar nicht in Betracht gezogen wird – häufig verbunden mit der Annahme, die Sehverschlechterung sei lediglich eine normale Begleiterscheinung des Alterungsprozesses. Viele Betroffene sind ausserdem nicht darüber informiert, dass es überhaupt Beratungsstellen gibt, die eine zusätzliche Unterstützung zur ärztlichen Betreuung bieten können.

Praktische Hürden in der Überweisungspraxis

Laut den befragten medizinischen Fachkräften besteht die grösste Hürde für eine effektive Überweisung in der Wahrnehmung der Betroffenen selbst, die durch den Begriff «Beratungsstelle für Sehbehinderte» abgeschreckt werden könnten oder eine Sehbeeinträchtigung als normalen Aspekt des Älterwerdens ansehen und deshalb den Besuch einer Beratung ablehnen würden. 24% der Augenärztinnen und Augenärzte gaben Zeitmangel als Grund für die Nicht-Überweisung an. Dennoch erkannten alle Fachpersonen den generellen positiven Nutzen einer zusätzlichen psychosozialen und lebenspraktischen Beratung. Oft unterbleiben Empfehlungen zum Besuch einer Beratungsstelle jedoch, wodurch eine wichtige Chance zur Information der Patientinnen und Patienten versäumt wird. ■



Mehr wissen:

Weitere Infos und vollständiger Schlussbericht der Studie PROVIAGE unter diesem Link.



Alexander Seifert

Soziologe, Dr. phil., Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
✉ alexander.seifert@fhnw.ch

Musikgeragogik als Mehrwert für Altersinstitutionen

Musikalisches Lernen im Alter ist möglich und hat verblüffende Effekte: Es fördert das Wohlbefinden und die Wahrnehmungs- und Gedächtnisleistung und kann wesentlich zur Sturzprävention beitragen.

Text: **Andrea Kumpe** und **Pascal Zeder**

Christina Volken (links) und Sabina Furrer (rechts):
«Die einzigartigen Momente, die das gemeinsame Musizieren ermöglicht, beeindrucken uns.»

Foto: Franca Pedrazzetti



Unter Musikgeragogik ist das Musizieren und Musiklernen für und mit Menschen im Alter zu verstehen. Musikgeragoginnen und -geragogen können das Angebot von Alters- und Pflegeheimen ideal ergänzen. Sie bieten auf die Bedürfnisse der Institution abgestimmte Musikangebote an: Einzel- und Gruppensettings, Sing-, Musik-, Bewegungs- und niederschwellige Instrumental- und intergenerative Angebote mit Kindergärten oder Kitas.

Musik als Brücke in die Vergangenheit

Die Investition in die Musikgeragogik lohnt sich: «Einerseits sinken nachweislich die Medikamentenkosten, andererseits wächst die Zufriedenheit nicht nur der Bewohnerinnen und Bewohner und deren Angehörigen, sondern auch des Personals. Dies aufgrund der erleichterten Pflege und der spürbar positiven Atmosphäre», sagt Andrea Kumpe, Programmleiterin CAS Musikgeragogik an der Hochschule Luzern. «Es ist beglückend, wie wach hoch demenziell erkrankte Menschen die musikalischen

Interventionen erleben und welche musikalischen Lernfortschritte selbst im fortgeschrittenen Stadium einer Demenz möglich sind.»

Musikerfahrungen aus der Kindheit sind tief im Gedächtnis verankert. Werden Hirnareale, die für das Gedächtnis verantwortlich sind, beschädigt, übernehmen andere Hirnareale die Erinnerung an die Musik. Marc Brand, ehemaliger Forscher an der Hochschule Luzern, erklärt: «Wir verbinden Musikstücke mit Emotionen. Durch das Musizieren kann das Glück nacherlebt werden, das die Musik früher schon auszulösen vermochte. Musik fungiert als Brücke in die Vergangenheit.»

Für die News-Plattform der Hochschule Luzern wurden Absolventinnen und Absolventen der Musikgeragogik im Frühling 2023 zu ihren Erfahrungen befragt:

Silvia Fischer ist Instrumentalpädagogin, Musikgeragogin und Krankenschwester. Sie hat über die Musikschule ein Generationenprojekt organisiert, bei dem Kinder gemeinsam mit ihren Eltern und

Grosseltern musizieren. Auch singt sie regelmässig mit Bewohnerinnen und Bewohnern eines Betagtenzentrums. Während der Wintermonate bietet sie Kurse «Musik & Bewegung 60+» an. Sie sagt: «Es ist schön zu sehen, dass meine Arbeit den Menschen etwas bringt. Meine Kursteilnehmenden berichten unter anderem über weniger Schwindelgefühle.»

Musikalische Erinnerung trotz Demenz

Ursula Zihlmann ist Pflegefachfrau, Sozialarbeiterin und Musikgeragogin. Sie leitet Kurse, in denen sie gemeinsam mit demenziell erkrankten Menschen singt. Fasziniert berichtet sie: «Es gibt Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die können kaum sprechen, aber sie tragen ganze Stücke auswendig vor.» Sie habe erlebt, wie ein Teilnehmer unbedingt «Es wott es Fraueli z' Märit go» singen wollte. «Bei ihm war die Demenz schon fortgeschritten. Dann spielten wir das Lied an und er sang Strophe um Strophe, hörte gar nicht mehr

auf!» Von solchen Momenten seien auch die Angehörigen berührt: «Beim Singen erlebt man Momente der gemeinsamen Freude. Angehörige können in diesen Kursen ihre Erlebnisse teilen und sich austauschen. Dafür sind viele dankbar.» ■



Mehr wissen:

Der Effekt musikalischer Interventionen ist besonders gross, wenn diese professionell angeleitet werden. Die entsprechenden Fachpersonen bildet die Hochschule Luzern weiter, mit einem Certificate of Advanced Studies (CAS) in Musikgeragogik. Der nächste Kurs startet im Frühling 2025, Anmeldeschluss ist der 1. Oktober 2024.



Andrea Kumpe

Programmleiterin des CAS Musikgeragogik an der Hochschule Luzern
✉ andrea.kumpe@hslu.ch

Anzeige

HSLU Hochschule Luzern

Musik

Interessiert?

Alter und Musik

Angebote der Hochschule Luzern – Musik: Berufsbegleitend – praxisnah – abwechslungsreich (Auswahl)
Für Musiker*innen und Fachpersonen aus der Kulturarbeit, sozialen Arbeit, Pflege sowie Senioreneinrichtungen.

CAS Musikgeragogik

Anmeldeschluss: 1.10.2024 – Beginn: Frühjahr 2025

Der interdisziplinäre Lehrgang der beiden Departemente der Hochschule Luzern: Soziale Arbeit und Musik qualifiziert zur achtsamen und qualitätsvollen musikalischen Arbeit mit älteren Menschen.

Einfach mal singen!

am 6.07.2024 mit Jan Henning Foh

Einblicke in Konzepte und Formate für das Singen im Alter als Kraftquelle, von Seniorenchören bis hin zu Angebote für Menschen in Pflegeeinrichtungen.

Weitere Informationen: hslu.ch/weiterbildung-musik

FH Zentralschweiz

Klangspuren des Lebens

Ein biografisch bedeutsamer Musikspiegel stabilisiert das Wohlbefinden und schafft einen Zugang zu einer Person mit Gedächtnisschwierigkeiten.

Text: Sandra Oppikofer

Erinnerungen prägen unsere Identität. Musik und bedeutungsvolle Geräusche wie beispielsweise Regentropfen auf einem Zelt Dach, die an schöne Familienferien erinnern, oder ein Lieblingslied, das der Vater beim Nachhausekommen gesummt hat, können Menschen einen Zugang zu ihren Erinnerungen und Emotionen ermöglichen – und dies auch bei einer Demenzerkrankung.

Das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich hat zusammen mit der englischen Musikerin Heather Edwards die sogenannte Musikspiegelmethode in die Schweiz gebracht und wissenschaftlich untersucht.

Ein «Musikspiegel» ist eine Methode zur Unterstützung von Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten, indem sie persönliche Erinnerungen mit biografisch bedeutsamen Geräuschen oder Musik verbindet. Auf diese Art kann das Wohlbefinden stabilisiert und einen Zugang zu der erkrankten Person geschaffen werden.

Die Musikspiegel-Studie der Universität Zürich konnte die positiven Auswirkungen auf das Wohlbefinden und Verhalten von an Demenz erkrankten Personen belegen. Die Methode führte zu einer verbesserten Grundstimmung der Menschen mit Demenz und fördert zudem die wahrgenommene Nähe zwischen Pflege- bzw. Betreuungspersonen und den von Demenz betroffenen Menschen.

Allerdings erfordert die Erstellung eines individualisierten Musikspiegels nicht nur Zeit, sondern auch Einfühlungsvermögen. Nur so kann es gelingen, bedeutungsvolle Erinnerungen zu finden, die einen Zugang zur Identität der an Demenz erkrankten Person ermöglichen.

Ist dies gelungen, so kann eine Sammlung solcher audiobio-

Biografisch bedeutsame Geräusche oder Musik mit persönlichen Erinnerungen verbinden.

Foto: Shutterstock

grafischen Erinnerungen dazu genutzt werden, die Beziehungen zwischen Menschen mit Demenz und ihren Betreuungspersonen zu fördern.

Die Studie hat gezeigt, dass der regelmässige Einsatz von individuellen Musikspiegeln das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz stabilisieren und auch die Grundstimmung sowie das Stressempfinden der Pflege- und Betreuungspersonen verbessern kann. Musikspiegel fördern positive Beziehungen und erleichtern den Betreuungs- und Pflegealltag auf emotionaler Ebene. ■



Mehr wissen:

Das Zentrum für Gerontologie bietet eine Anleitung sowie einen eintägigen Kurs zum Erlernen dieser Methode an.



Sandra Oppikofer

Dr. phil. Betr. oec., Leitung Entwicklung und Evaluation am Zentrum für Gerontologie und Senior Innovation Development am Healthy Longevity Center an der Universität Zürich.

✉ sandra.oppikofer@zfg.uzh.ch

Konservatorium fürs Alter

Im Tessin setzt sich das Conservatorio della Svizzera italiana für die Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens älterer Menschen ein.

Text: Paolo Paolantonio



Gemeinsam musizieren – beispielsweise auf umgedrehten Papierkörben.

Foto: Casa San Rocco

Zwischen 2015 und 2017 führte das Konservatorium zusammen mit dem Royal College of Music in London und mit der Fachhochschule Südschweiz (SUPSI) das Forschungsprojekt Art for Ages (A4A) durch.

Das Projekt A4A bot vier Alters- und Pflegeheimen in der Region Lugano ein zehnwöchiges Programm an, bei dem die Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit hatten, gemeinsam mit speziell ausgebildeten Studentinnen und Studenten des Konservatoriums zu singen und Schlaginstrumente zu spielen.

Die Auswertung zeigte, dass Musik im Leben der Bewohnerinnen und Bewohner eine wichtige Rolle spielt und positive und erfüllende Emotionen hervorrufen kann. Darüber hinaus wurde festgestellt, dass die Lern- und sozialen Möglichkeiten, die sich durch

die regelmässigen Begegnungen mit den Studierenden ergeben, für alte Menschen sehr wertvoll sind. Die positiven Erfahrungen gaben den Anstoss zu «Musik und Worte», einem Nachfolge-Programm, das sich auf Live-Auftritte von StudentInnen und Momente des Dialogs und Austauschs konzentriert. Dieses Programm wurde von 2018 bis 2023 in sieben Altersinstitutionen in den wichtigsten Gebieten des Kantons Tessin durchgeführt, während der Pandemie auf Online-Plattformen. Das Programm wurde im Bericht «Arts and Culture in every care home?» der Baring Foundation (UK) als Best-Practice-Beispiel aufgeführt.

2022–23 gehörten die Forschungs- und Entwicklungsabteilung des Konservatoriums, die Kompetenzzentren der SUPSI, der Seniorenrat des Kantons Tessin, das Casa Tarcisio Residence in

Tenero und der Verein GenerazionePiù zu den GewinnerInnen einer Ausschreibung, die vom Schweizerischen Verein für soziale Innovation und von Innosuisse durchgeführt wurde.

Diese Auszeichnung ermöglichte es, weitere Experimente mit der Co-Creation-Dynamik zwischen MusikerInnen, älteren Menschen und Altersinstitutionen durchzuführen und zusätzliche Programme für ältere Menschen zu entwickeln. Fünf davon wurden in den letzten beiden Jahren realisiert. ■



Mehr wissen:

Paolantonio, P., Cavalli, S., Biasutti, M., Pedrazzani, C., & Williamon, A. (2020). Art for ages: the effects of group music making on the wellbeing of nursing home residents. *Frontiers in Psychology*, 11, 575161.



Paolo Paolantonio

Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Conservatorio della Svizzera italiana
✉ paolo.paolantonio@conservatorio.ch

Im Grünen Sinn finden trotz Demenz

Der in diesem Beitrag erfundene Helmut B. steht beispielhaft für alle Menschen, die an Demenz leiden, aber dennoch selbstständig und aktiv genug sind, um für sich selbst und andere nützlich und wichtig zu sein. Naturgestützte Betreuungsangebote, die individuell auf Personen mit Demenz abgestimmt sind, zeigen, wie dies möglich ist.

Text: Dorit van Meel

Helmut B. ist 72 Jahre alt. Er hat ein demenzielles Syndrom im mittleren Stadium und ist auf familiäre Unterstützung angewiesen. Durch seinen zunehmenden Selbstständigkeitsverlust geht er seltener aus dem Haus, findet sich nicht mehr gut zurecht und seine sozialen Kontakte schwinden. Noch sind alle Herausforderungen durch ihn und seine Familie lösbar. Doch wie lange noch und zu welchem Preis? Und was kann getan werden, um einen Heimeintritt hinauszuzögern? Eine Option stellen naturgestützte Betreuungsangebote dar, die teil-selbstständige Menschen wie Herrn B. dabei unterstützen, ihre körperliche und geistige Gesundheit und ihre Lebensqualität zu erhalten.

Im Jahr 2023 wurde an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) das Projekt «Wenn Silber auf Grün trifft» durchgeführt, mit dem Ziel, drei solcher die Natur einbeziehende Betreuungsangebote näher anzusehen.

Beispiel 1: Wandern mit Alzheimer Bern

Alzheimer Bern bot bis 2023 in Kooperation mit Pro Senectute Kanton Bern Wanderungen für Menschen an, die im frühen bis mittleren Stadium an Demenz erkrankt sind. Ziel war, den Betroffenen ein Stück Lebensqualität, Lebensfreude und Gemeinschaft zu bieten. Ihre Angehörigen sollten entlastet und alleinlebenden Menschen soziale Interaktionen in der Natur ermöglicht werden. Eine Wanderleitung führte die Gruppe aus maximal 8 Gästen und freiwilligen Begleitpersonen an, das Betreuungsverhältnis folgte dem Prinzip 1:1. Die Nachmittage dauerten bis zu 5 Stunden, oft mit einem abschliessenden Café-Besuch.

Beispiel 2: Stiftung Hofmatt

Die Stiftung Hofmatt ist ein Alters- und Pflegeheim in Münchenstein (Kanton Basel-Landschaft) mit 165 Betten und einem Tageszentrum mit 12 Plätzen. Tier- und naturgestützte Angebote dienen der

Förderung von Wohlbefinden und Lebensqualität sowie der Aktivierung der körperlichen und geistigen Ressourcen. Aber auch für die Alltagsgestaltung und das Erleben von Beziehungen sind sie von grosser Bedeutung. Minischweine, Hühner und Schafe wollen versorgt werden, aber auch Arbeiten mit Holz, Bepflanzungen von Blumenkisten, Ausflüge in den Garten oder auf den Bauernhof, Spaziergänge oder Programme im Innenhof der Hofmatt gehören dazu.

Beispiel 3: Haus & Hof Hermolingen

Haus & Hof Hermolingen in Rothenburg (Kanton Luzern) bietet Betreutes Wohnen für gut 30 Männer ab etwa 55 Jahren. Ursprünglich fanden hier Knechte ein Altersasyl. Die Männer sind noch selbstständig genug, um alltägliche Abläufe selbst zu bewältigen. Sie haben jedoch psychosoziale, psychische und körperliche Schwierigkeiten. Steigt ihr Grad an Pflegebedürftigkeit, müssen sie in ein Heim wechseln. Hermolingen bietet landwirtschaftliche Tätigkeiten auf



Um die Minischweine in der Stiftung Hofmatt kümmern sich BewohnerInnen und MitarbeiterInnen gemeinsam.

Foto: Nadja Lang

freiwilliger Basis. Für viele Bewohner hat dies einen hohen Stellenwert. Die Arbeit in der Scheune, im Hühnerstall, im Gemüsegarten oder im Hofladen ist mehr als eine Beschäftigung, da sie gebraucht wird und die Männer dadurch Selbstständigkeit, Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit erleben.

Projektergebnisse

- Allen drei Beispielen ist gemein, dass es sich um naturgestützte Angebote handelt, welche die Institutionen selber finanzieren müssen. Dabei ist viel Eigeninitiative und Kreativität gefragt, etwa durch Freiwilligenarbeit, Spenden, einen eigenen Hofladen, Tierpatenschaften oder Förderungen.

- Ist die finanzielle Basis einmal gelegt, können naturgestützte Angebote massgeschneiderte Aktivitäten ermöglichen, die sich an den individuellen Wünschen und Bedürfnissen der Gäste orientieren, wie etwa die Betreuung von Tieren, Garten- oder Stallarbeit, oder auch nur der Aufenthalt und die Bewegung in der Natur.
- Die Gäste nehmen die Angebote gerne an und oftmals übersteigt die Nachfrage die vorhandenen Kapazitäten. Solche Betreuungsleistungen können physischen, psychischen und sozialen Problemen entgegenwirken wie Bewegungsdrang, Konzentrationsabbau, Gedächtnisverlust, Rastlosigkeit und Mangel an Sinnhaftigkeit. Sie gehen über eine medikamentöse Symptombekämpfung hinaus.
- Herausforderungen wie Unruhe, Ängste, Depressionen und Aggressivität bei an Demenz erkrankten Personen begegnen, Sturzprävention durch körperliche Aktivität und die natürliche Aufnahme von Vitamin D sind

nur einige Beispiele, wie die Lebensqualität und das Wohlbefinden von Betroffenen verbessert und ihr Betreuungs- beziehungsweise Pflegebedarf gebremst werden können.

Hier zeigt sich viel Entwicklungspotential für die Zukunft. Die ZHAW wird diese Entwicklungen weiterhin wissenschaftlich begleiten, damit Helmut B. und andere Betroffene die positiven Wirkungen professioneller, individualisierter naturgestützter Angebote in Anspruch nehmen können. ■



Mehr wissen:

Projekt «Wenn Silber auf Grün trifft»



Dorit van Meel

Leiterin der Forschungsgruppe «Grün und Gesundheit» an der ZHAW in Wädenswil. Sie hat das Projekt gemeinsam mit ihren KollegInnen Luca Amiet, Martina Föhn und Nadja Lang, sowie Martina Filippo von der «Fachstelle Sozialrecht» durchgeführt. Dorit van Meel ist auch Chef-Redakteurin der Fachzeitschrift GREEN CARE und Dozentin an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien und der Universität Wien. [✉ dorit.vanmeel@zhaw.ch](mailto:dorit.vanmeel@zhaw.ch)

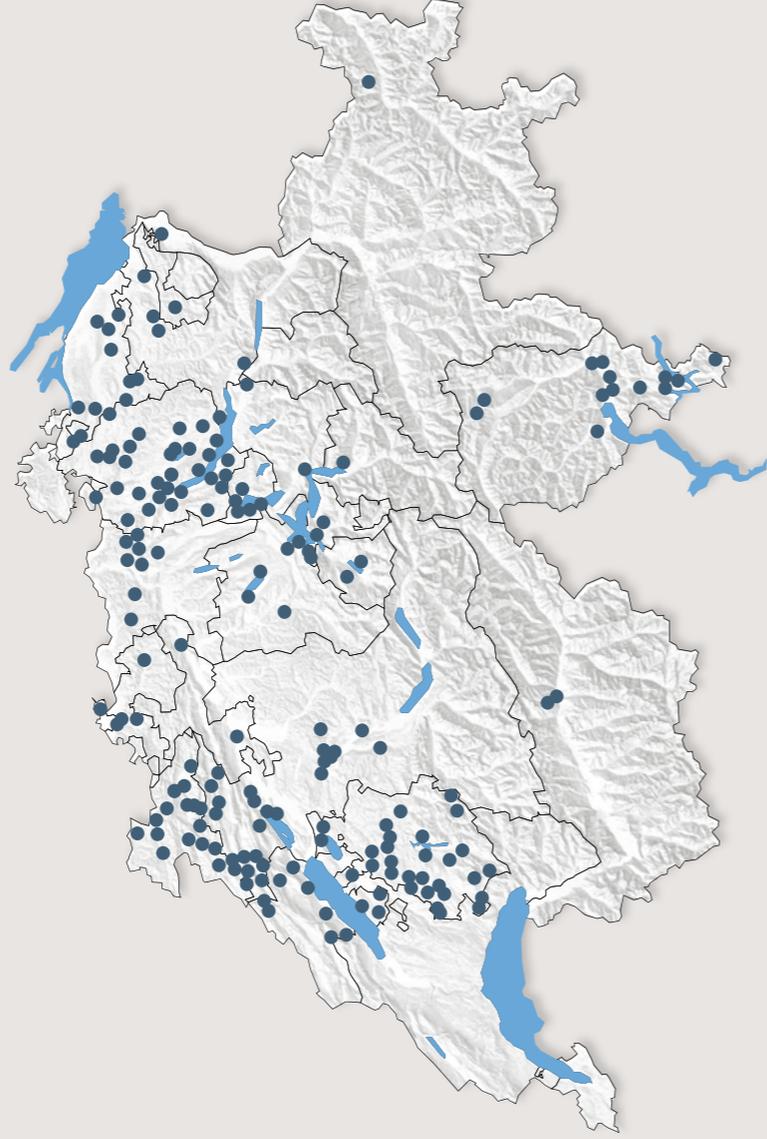
Tavolata – füreinander kochen, gemeinsam geniessen

«Tavolata» – Cuisiner, manger et passer de bons moments ensemble

Das Netzwerk Tavolata unterstützt die Gründung, Förderung und Vernetzung selbstorganisierter Tavolata-Tischgemeinschaften für ältere Menschen in der ganzen Schweiz. Eine Evaluation zeigt, dass die Tischgemeinschaften die psychische Gesundheit älterer Menschen stärken.

Le réseau Tavolata soutient la création, la promotion et la mise en réseau de tables d'hôtes auto-organisées pour les personnes âgées dans toute la Suisse. Une évaluation montre que les rencontres Tavolata renforcent la santé psychique des personnes âgées.

Tavolata ist mit 188 registrierten Tischgemeinschaften in der gesamten Schweiz verbreitet (Stand Frühling 2023)
Avec 188 tables d'hôtes enregistrées, Tavolata est présent dans toute la Suisse. (État printemps 2023)



97%

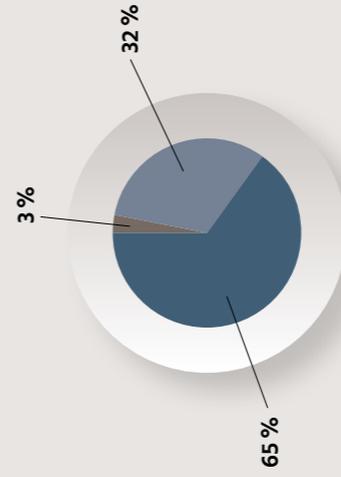
der Befragten stimmen der Aussage zu oder eher zu, dass die Teilnehmenden in der Tischgemeinschaft genussvolles Essen erleben.

des personnes interrogées sont d'accord ou plutôt d'accord avec l'affirmation selon laquelle les participant-e-s font l'expérience d'une alimentation savoureuse dans les tables d'hôtes.

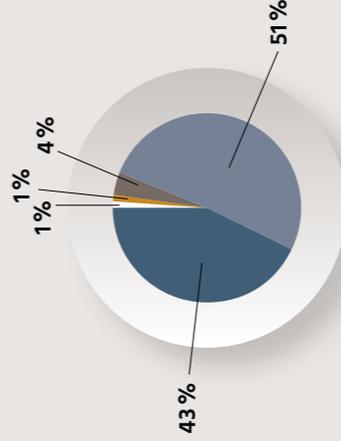
Tavolata stärkt die Lebenskompetenzen der Teilnehmenden, insbesondere die kommunikativen und sozialen Kompetenzen sowie den Umgang mit den eigenen Gefühlen.

Tavolata renforce les compétences de vie des participant-e-s, en particulier les compétences communicationnelles et sociales ainsi que la gestion des émotions.

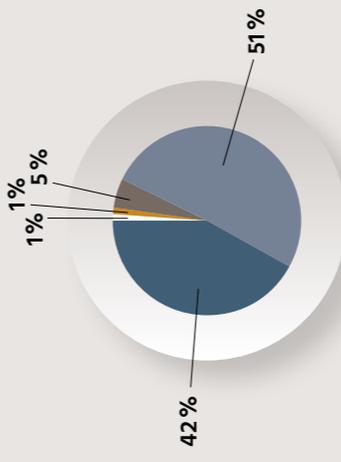
Kommunikation mit anderen Menschen
Communication avec d'autres personnes



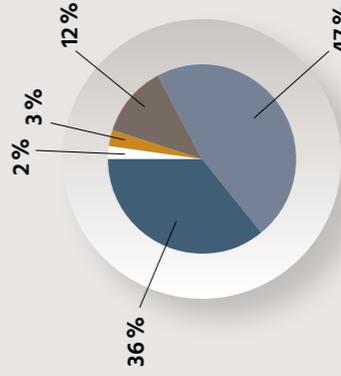
Umgang mit den eigenen Gefühlen
Gestion des émotions



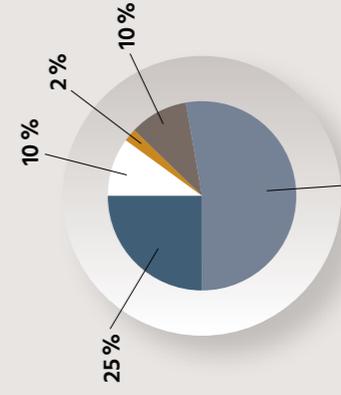
Soziale Kompetenzen
Compétences sociales



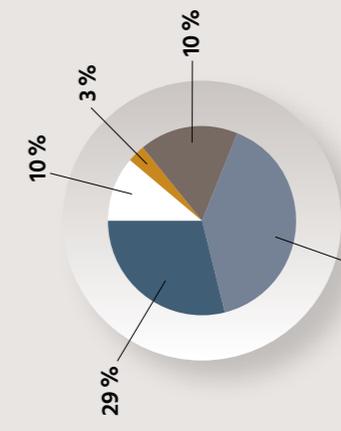
Selbstreflexion
Autoréflexion



Treffen von Entscheidungen
Prise de décisions



Bewältigung von Stress
Gestion du stress



Trifft voll und ganz zu ■ D'accord
Trifft eher zu ■ Plutôt d'accord
Trifft eher nicht zu ■ Plutôt pas d'accord
Trifft überhaupt nicht zu ■ Pas d'accord
Weiss nicht ■ Ne sais pas



Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz (2022–2023)



Source: Promotion Santé Suisse (2022–2023)