

Selbstbestimmung bis zum Schluss

1. Wie ich mein eigenes Leben und Sterben sehe

Die Patientenverfügung berührt viele Fragen des Menschseins: Wie sehe ich mein eigenes Leben und Sterben? Welche Erfahrungen von Krankheit und Abhängigkeit prägen mich? Was bedeutet für mich Lebensqualität? Persönliche Einstellungen und Werte in Bezug auf Gesundheit, Krankheit und Tod sind auch für medizinische Entscheide eine wertvolle Orientierung. Sie haben hier die Möglichkeit, dies schriftlich festzuhalten.

Der Vorlagen gibt es viele – Hauptsache, man füllt eine Patientenverfügung aus und überprüft sie alle paar Jahre.

Foto: zVg

Haben Sie schon vorgesorgt? Wissen Ihre Ärzte und Ihre Angehörigen, was Sie sich für den Fall wünschen, wenn Sie schwer krank sind und sich zu Ihrer Behandlung nicht mehr selber äussern können?

Es ist verständlich, dass man sich mit solchen Dingen lieber nicht befasst und sie hinausschiebt. Andererseits ist es nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die medizinischen Fachpersonen und die Familie eine Entlastung, wenn in einer Patientenverfügung schriftlich festgehalten ist, wie man behandelt werden möchte.

In der Schweiz sind rund 40 Vorlagen für Patientenverfügungen erhältlich. Manche sehen vor, dass man nur wenige Sätze schreibt. Andere sind sehr detailliert und können einen auch überfordern. Die Sendung Kassensturz von Fernsehen SRF hat am 23. Oktober 2015 eine Übersicht zu 15 verschiedenen Vor-

lagen erstellt; diese Tabelle findet man über www.srf.ch und das Suchstichwort «Patientenverfügung».

Am besten alle letzten Dinge regeln

Macht man sich einmal an die Patientenverfügung, so liegt es auf der Hand, auch noch den Vorsorgeauftrag, eine Anordnung für den Todesfall und das Testament niederzuschreiben. Damit setzt man sich aktiv mit dem eigenen Leben und Sterben auseinander und formuliert den selbstbestimmten, freien Willen bis ans Lebensende. Nicht jeder Mensch ist aber in der Lage, selber alles Notwendige zu regeln. Bei der Pro Senectute, bei der GGG Voluntas oder auch in der Hausarztpraxis bekommt man auf Wunsch Hilfe beim Ausfüllen der Dokumente, die in ihrer Gesamtheit den «Docupass» bilden. Auf der elektronischen Plattform www.evita.

ch von Swisscom und Pro Senectute kann das Gesamtpaket Docupass auch elektronisch hinterlegt werden. So können Personen, die dazu ausdrücklich berechtigt wurden, von überall her auf die Wünsche der betroffenen Person Rücksicht nehmen.

Chancen und Grenzen der Patientenverfügung

Was eine Patientenverfügung ermöglicht und wo ihre Grenzen liegen – dazu gibt es am 22. April eine Podiumsdiskussion, organisiert von der Gemeinde Riehen und der Evangelisch-reformierten Kirche. Unter der Leitung von Gemeinderätin Annemarie Pfeifer sprechen fünf Expertinnen und Experten aus Medizin, Kirche und Alterspflege und eine pflegende Angehörige über ihre Erfahrungen. Selbstbestimmt zu leben, ist eine Herausforderung. Mit diesem Anlass, an dem auch Fragen gestellt werden können, soll die Bevölkerung von Riehen und Bettingen für die Äusserung des eigenen Willens im Fall von Krankheit und Tod sensibilisiert werden.

Podiumsdiskussion Chancen und Grenzen der Patientenverfügung. Freitag, 22. April 2016, um 19.30 Uhr im Meierhof, Kirchplatz 7, Riehen. Mit musikalischer Umrahmung und Apéro. Eintritt frei, Kollekte

Dieses Jahr im Angehörigentreff



Reger Austausch beim Angehörigentreff. Foto: zVg

Der Angehörigentreff wurde Anfang 2015 von Menschen aus Riehen und Bettingen gegründet, die im privaten Umfeld Angehörige betreuen und pflegen. Er schafft Kontakte, ermöglicht einen Austausch untereinander, vermittelt Wissen und bietet Abwechslung und Entspannung vom Alltag. Er findet fünfmal pro Jahr in Form von Gesprächsrunden und themenbezogenen Kurzreferaten statt.

Die von den Teilnehmenden ausgewählten Themen für das Jahr 2016 decken ein breites Spektrum ab. Im April wird der Frage nachgegangen: «Wem gehört mein Körper?» Das Bedürfnis nach Liebe, Zärtlichkeit, Intimität und Sexualität bleibt bis ins hohe Alter bestehen. Ein starker Rücken ist für eine pflegende Person unerlässlich: Im Juni zeigt eine Physiotherapeutin einfache Griffe und Techniken zur Entlastung und Stärkung. Fragen zur Finanzierung von häuslicher und stationärer

Pflege stehen im August auf dem Programm. Und im November geht es um Aggressionen, die sowohl bei Pflegenden wie auch bei Gepflegten auftauchen können. Eine Gerontologin führt durch den Nachmittag.

Wer A sagt, muss nicht B sagen ...

...er kann auch erkennen, dass A falsch war. Zum ersten Treffen dieses Jahres kamen 15 hoch motivierte und erwartungsvolle Angehörige. Das Thema hiess: «Meine Erwartungen – Deine Erwartungen». Oft entstehen zwischenmenschliche Auseinandersetzungen schlicht durch unterschiedliche und unausgesprochene Erwartungen und Meinungen. «Warum sage ich Ja und meine Nein?» Oder: «Wie teile ich mit, was ich kann und was ich will?» – Mit grossem Engagement brachten die Teilnehmenden Erfahrungen aus ihrem täglichen Leben und ihrem Pflegealltag ein. Es entstand ein reges Gespräch. Jeder der Anwesenden konnte Anregungen und Denkanstösse mitnehmen. Begleitet wurde dieses Treffen von der Beraterin Maya Pfau.

Wer sich dem Angehörigentreff anschliessen möchte, kann sich bei Claudia Schneider anmelden: bei der Fachstelle Alter, Telefon 061 646 82 90. Das vollständige Programm findet man auf www.riehen.ch/60plus.

Claudia Schneider, Pflegeberaterin

Wenn der Kopf sich davonmacht

An der Kleinbasler Hammerstrasse liegt ein malerischer Hinterhof. Die Tagesstätte im Atrium bietet dementen Seniorinnen und Senioren, die noch selbstständig gehen können, heimelige Räume, einfühlsames Betreuungspersonal und eine abwechslungsreiche Tagesstruktur. Vor 16 Jahren hat die Pflegefachfrau Irene Leu mithilfe der Stiftung Wirrgarten das Atrium, die Begegnungs- und Betreuungsstätte für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, aufgebaut. Im Atrium ist auch die Beratungsstelle für An- und Zugehörige untergebracht, und es werden regelmässig Schulungen für Pflegenden und Angehörige und soziokulturelle Veranstaltungen angeboten. Demnächst beginnt hier der zweite Lehrgang für Freiwillige, die demente Senioren tageweise begleiten und so deren Betreuungspersonen eine Pause zum Auftanken ermöglichen.



Die Tagesstätte im Atrium schafft mit Räumen für Entspannung und Kreativität eine Umgebung zum Wohlfühlen. Foto: zVg

bauliche Anpassungen als solche in der Beziehung.

Soziale Teilhabe ermöglichen

Die Betroffenen reagieren unterschiedlich auf die Defizite: Manche mit Trauer, andere mit Wut und Unruhe. Der Weg von der Diagnose bis zum Tod ist lang und kann gut 10 bis 20 Jahre betragen. Diese kann man jedoch so gestalten, dass ein Leben mit der Demenz erträglich ist. Die elf Tagesgäste in der Tagesstätte im Atrium unternehmen oft Ausflüge mit Wanderungen. «Beim Gehen leben sie aus, was sie noch können», erklärt die Atrium-Leiterin. Im verwinkelten Haus wird gemeinsam gekocht, gegessen und geruht. Es gibt aber auch Räume für Ausdrucksmalen, einen Klangraum und eine besondere, aus Holland stammende Form der Entspannung, das «Snoezelen». Ein- bis fünfmal pro Woche können die Gäste in die Tagesstätte kommen, ein Bus holt sie ab. Voraussetzung ist, dass die Gäste mobil sind und einen demenzspezifischen Rahmen benötigen.

Atrium, www.wirrgarten.ch, Telefon 061 685 91 90

Diagnose Demenz: Oft eine Erleichterung für die Angehörigen

Irene Leu ist es wichtig, dass man in der Gesellschaft besser Bescheid weiss über Alzheimer und andere Formen von Altersdemenz. «Oft fängt es mit

Beziehungsproblemen an: Wenn der eine Partner vergesslich wird oder ungewöhnliche Dinge tut, gibt es Konflikte. Sobald man den Verdacht hegt, dass etwas in seinem Kopf nicht mehr stimmt, sollte man mindestens mit dem Hausarzt darüber sprechen», rät

sie. Wenn Untersuchungen tatsächlich die Diagnose Demenz ergäben, dann seien die Angehörigen häufig erleichtert, weiss Irene Leu. Dann könne man konkret etwas unternehmen, um das Umfeld der Demenzbetroffenen anzupassen. Und damit meint sie weniger

Für Abklärungen von Hirnleistungsstörungen und Beratung gibt es seit 1986 das Diagnostikzentrum der Universitäts Altersmedizin, die **Memory Clinic Basel** an der Schanzstrasse 55. www.memoryclinic.ch. Sie arbeitet eng zusammen mit der **Alzheimervereinigung beider Basel**. Diese organisiert regelmässig Informationsveranstaltungen und Kurse. www.alzbb.ch.

In Basel und in Lörrach findet man den **Demenzladen**. Der Gerontologe Helmut Mazander führt ihn als Teil eines Netzwerks, das Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen unterstützt. Infos unter www.demenzladen.net.

Zur Abwechslung ins Tagesheim

Wer betagte Angehörige pflegt, kann leicht an die Grenzen seiner eigenen Gesundheit kommen. Es ist wichtig, auch einmal selbstbestimmt Nein zu sagen und für Entlastung zu sorgen. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Tagesheime

Die Gäste können zwei bis fünf Tage pro Woche in einem Tagesheim verbringen. Angeboten werden vielfältige Aktivierung inklusive Gedächtnis- und Bewegungstraining. Pflegeische Dienstleistungen, Therapien, Trainingsangebote und reichhaltiges Essen gehören dazu. Ein Arztzeugnis stellt sicher, dass die Krankenkassen einen Teil der Kosten übernehmen. In Riehen und Basel gibt es verschiedene Tagesstätten für alte Menschen, auch für Demente. Hier eine Auswahl:

Wendelin

In unmittelbarer Nachbarschaft zum Pflegeheim Wendelin, Inzlingerstrasse 46. Geöffnet von Montag bis Freitag, 8.30 bis 17.15 Uhr. Auf Wunsch wird ein Transportdienst organisiert, ebenso Coiffure und Pédicure. www.th-wendelin.ch Telefon 061 643 22 16

Egliseholz

Am Rand der Langen Erlen. Tagesbetreuung Montag bis Freitag, von 8.15 bis 16.15 Uhr mit täglichen begleiteten Spaziergängen. www.sternenhof.ch Telefon 061 681 41 80

Stiftung Rheinleben

Tagesstruktur 65+ an der Laufenstrasse 8, Basel. Mo-Di-Do-Fr jeweils 9.30 bis 16 Uhr. Für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung und einer AHV-Rente. Aufenthaltsdauer: mindestens zwei Stunden pro Besuch. www.rheinleben.ch, Tel. 061 331 18 44

Dandelion

Zwölf Plätze für Demenzkranke an der Sperrstrasse 100 im Kleinbasel. Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr. Weitere Betreuungsmodulare sind buchbar zu Randzeiten (Frühstück oder Abendessen) sowie an Samstagen, Sonn- und Feiertagen. www.dandelion-basel.ch Telefon 061 699 15 10

Auch zeitlich begrenzte Aufenthalte in Pflegeheimen können den betreuenden Angehörigen eine Pause verschaffen. Möglich ist dies in Riehen im

- Pflegeheim Humanitas, Inzlingerstrasse 230, Telefon 061 641 33 11 und
- im Pflegeheim Wendelin, Inzlingerstrasse 50, Telefon 061 645 22 22.

Wenn ein pflegebedürftiges Familienmitglied untern das vertraute Umfeld verlässt, kann man einen **Besuchsdienst** engagieren. Er ermöglicht den Betreuenden, ihre persönlichen Angelegenheiten entspannt zu erledigen.

- GGG Voluntas, Telefon 061 225 55 27
- Verein Gegenseitige Hilfe Telefon 061 601 43 67
- SRK Entlastungsdienst Telefon 061 319 56 53

Über Buch und Film Demenz begreifen

Bloss nicht dement werden! Die Kontrolle über das eigene Denken und Handeln zu verlieren, bedeutet für die meisten Menschen eine schreckliche Vorstellung. Dass Demente in einer eigenen Welt leben, die man auch anders als furchterregend sehen kann, zeigen mehrere Bücher und Filme, die in den letzten Jahren entstanden sind. Mit subtilen Geschichten und ehrlicher Darstellung von typischen Alltagssituationen tragen sie zur Aufklärung über Demenzerkrankungen im Alter bei. Und sie geben auch Hinweise, wie man den Zugang zu einer geistig entschwindenden Person erhalten kann – trotz allem. Empfehlenswert:

- **Lisa Genova: Still Alice. Mein Leben ohne gestern.** Ein informativer Roman, der berührt und fesselt. Eine 50-jährige Professorin erkrankt an frühem Alzheimer. Der Roman wurde verfilmt mit der beeindruckenden Julianne Moore in der Hauptrolle. Buch und DVD in der Gemeindebibliothek erhältlich.
- **Honig im Kopf.** Film von Til Schweiger. Er erzählt die Geschichte der ganz besonderen Liebe zwischen der elfjährigen Tilda (Emma Schweiger) und ihrem Grossvater Amandus

(Dieter Hallervorden). Das humorvolle, geschätzte Familienoberhaupt wird zunehmend vergesslich und kommt mit dem Alltag im Haus seines Sohnes Niko (Til Schweiger) nicht mehr zurecht. DVD in der Gemeindebibliothek erhältlich.

- **Arno Geiger: Der alte König in seinem Exil.** Arno Geiger hat ein äusserst berührendes Buch über seinen Vater geschrieben, der trotz seiner Alzheimerkrankheit mit Vitalität und Klugheit beeindruckt. Im Alltag ist der Vater oft hellwach, aber seine Vergangenheit, sein Haus und seine Kinder hat er vergessen. Buch in der Gemeindebibliothek erhältlich.
- **Pauline Boss: Da und doch so fern.** Vom liebevollen Umgang mit Demenzerkrankten. Mit Empathie und didaktischem Geschick geht die Psychotherapeutin Pauline Boss auf die Anliegen der Angehörigen ein. Das Buch hilft Angehörigen dabei, Zuversicht und seelische Widerstandskraft zu gewinnen, die eigene Trauer und die Widersprüchlichkeit im Leben mit Demenzerkrankten zu akzeptieren; die Themen «Beziehung» und «Abschiednehmen» werden dabei besonders stark gewichtet.

VERANSTALTUNGEN

Freitag, 26. Februar

14 Uhr, Kultur- und Begegnungszentrum Union, Klybeckstrasse 95, 4057 Basel. Café Dialogue: Auch Altern will gelernt sein! Vortrag und Diskussion, Eintritt frei. www.gesundheit.bs.ch.

Freitag, 4. März

14.30 Uhr, Quartiertreffpunkt Burg (Wettstein), Burgweg 7, 4058 Basel. Café Dialogue: Auch Selbstbestimmung hat ihre Grenzen. Vortrag und Diskussion, Eintritt frei. www.gesundheit.bs.ch.

Freitag, 4. März

17–19 Uhr, Spielzeugmuseum Riehen, Baselstrasse 34: Cinema Surprise – Filmklassiker. Ab 6 Jahren, Eintritt frei.

Donnerstag, 10. März

19.30–20.30 Uhr, Gemeindebibliothek Niederholz, Niederholzstrasse 91: Sternstunde Arabisch. Infoabend zur arabischen Sprache und Kultur. Volkshochschule beider Basel. Eintritt Fr. 10.–, keine Anmeldung erforderlich.

Samstag, 19. März

16 Uhr, Tagesstätte ATRIUM, Hammerstrasse 156, 4057 Basel. Hauskonzert mit dem AMAR Quartett. Eintrittspreis nach Gutdünken. www.wirrgarten.ch

Donnerstag, 31. März

10 Uhr und 15 Uhr, Gemeindebibliothek Riehen, Niederholzstrasse 91: Bibliothekskaffee für Senioren. Mit Einführung in den Umgang mit E-Readern.

Freitag, 15. April

14 Uhr, Restaurant Schlipf@work.ch, Bahnhofstrasse 28, Riehen. Café Dialogue: Hilfe annehmen – eine Kunst für sich? Vortrag und Diskussion, Eintritt frei. www.gesundheit.bs.ch.

Samstag 16. / 23. / 30. April

9–12 Uhr, Haus der Vereine, Baselstrasse 43: Alte Briefe und Dokumente lesen. Dreiteiliger Kurs der Volkshochschule beider Basel. Anmeldung: www.vhsbb.ch, Telefon 061 269 86 66.

Freitag, 22. April

14 Uhr, Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen, Im Rheinacker 15, 4058 Basel. Café Dialogue: Im Alter erwacht die Kindheit neu. Vortrag und Diskussion, Eintritt frei. www.gesundheit.bs.ch.

Sonntag, 24. April

7–10.30 Uhr, Vorplatz Naturbad Riehen, Weilstrasse 69. Morgenexkursion Schlipf/Tülligerhügel. Beobachten und Bestimmen von Vögeln. Gesellschaft für Vogelkunde und Vogelschutz Riehen. ID oder Pass mitnehmen.

Dienstag, 10. Mai

14.45–16.45 Uhr, Gemeindehaus Riehen, Bürgersaal, Wettsteinstrasse 1. Café Balance: Gesund älter werden – Was hilft, was nicht? Vortrag mit Dr. Thomas Steffen, Kantonsarzt Basel-Stadt. Anschliessend Schnupperlektion Rhythmik. Eintritt frei.

Impressum

Verantwortlich für die Texte und Bilder auf dieser Seite sind Barbara Glättli und Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, Riehen. Die nächste Seniorenseite in der Rieher Zeitung erscheint am 20. Mai 2016. Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an barbara.gronbach@riehen.ch.