

Unterschiedliche, interessante Gedanken zum Thema «Leben im Alter»

■ Das Alterszentrum Hofmatt lud am 20. April 2016 zum 3. Seniorenforum ein

Dem Leiter des Alterszentrums Hofmatt, Alfons Röhlin, ist es erneut gelungen, namhafte Referenten nach Weggis zu verpflichten. So gastierten kürzlich die Diplompsychologin Dr. Bettina Ugolini sowie Prof. Dr. Ludwig Hasler in der Ankerstube in Weggis. Dazu gab es Informationen zur Pro Senectute, zur Spitex der Seegemeinden und zur 2. Messe »Zukunft Alter«.

Ruth Buser-Scheurer

Das reich befrachtete Programm mit zahlreichen interessanten Rednern veranlasste die Organisatoren, das 3. Seniorenforum erstmals ganzjährig auszurichten. Als Moderatorin wirkte Gertrud Müller-Durrer, Bildungsverantwortliche des Alterszentrums Hofmatt. Zum Mittagessen trafen sich die rund 60 Teilnehmenden in der Cafeteria, wo angeregt diskutiert wurde. Einmal mehr überzeugte die ausgezeichnete Küche und der freundliche Service der Hofmatt.

Wertvolle Informationen aus erster Hand

Eingangs stellte Ruedi Leuthold, ehemaliger Leiter Fachstelle Gemeinwesen der Pro Senectute – heute ist er in Pension – die 1917 gegründete Institution mit ihrem



Diplompsychologin Dr. Bettina Ugolini (r.) referierte zum Thema «Im Alter bleibt das Leben bunt»; Ruedi Leuthold informierte über die Pro Senectute und Einsatzleiterin Bernadette Lüönd zur Spitex der Seegemeinden.

vielfältigen Angebot vor. Und er wusste: «Im Kanton Luzern leben heute über 100 Ein Hundertjährige.» Als Einsatzleiterin der Kerndienste erläuterte Bernadette Lüönd die Aufgaben der Spitex der Seegemeinden. So beispielsweise das Verfahren, wie es zu einem Einsatz kommt, dass die Dienstleistungen in einer Spitexvereinbarung festgehalten werden und von wem die Kosten übernommen werden. Zur Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist eine Zusatzversicherung notwendig. Kommunikationsfachmann Josef Odermatt erinnerte an die 1. Messe «Zukunft im Alter», die vergangenes Jahr gut 10'000 Besucher anlockte. Als Mitinitiator dieses Anlasses verriet er einige Themen und Sonderschauen, welche für die zweite Ausgabe (vom 11. bis 13.

November 2016) in der Messehalle in Luzern geplant sind. «Das Alter ist negativ belastet», erklärte Josef Odermatt, «deshalb steht das selbstbestimmte und lustvolle Leben an unserer Messe im Mittelpunkt.»

Leben im Alter

So heisst die Beratungsstelle von Dr. Bettina Ugolini. Die Diplompsychologin und dipl. Pflegefachfrau engagiert sich zudem im Zentrum für Gerontologie an der Uni Zürich und verfasste einige Bücher zum Thema Alter. Sie betitelte ihr äusserst interessantes Referat mit «Im Alter bleibt das Leben bunt». Da die Menschen immer älter werden, verbleibt nach der Pensionierung viel Zeit zur individuellen Gestaltung. Aber es gelte abzuwägen, was einem wichtig sei. Deshalb empfiehlt sie das SOK-Modell, welches für Selektion (Ziele & Prioritäten setzen), Optimierung (auf das Ziel fokussieren, Fähigkeiten neu erwerben) und Kompensation (andere Fähigkeiten erlernen, externe Unterstützung und Hilfe annehmen) steht. Es gäbe kein anderes Land, in dem die Menschen im Alter weniger pflegebedürftig seien als in der Schweiz, stellte sie fest. Nicht unbedeutend dafür sei des Schweizer Gewohnheit «me gad go laufe». Und der Trend sei klar: «Alle wollen lange leben, aber keiner will alt sein und schon gar nicht alt aussehen, was in die Hände der Anti-Aging-Kampagnen spiele. Durch die neue Lebenssituation kann es heute vorkommen, dass rüstige 100-Jährige sogar ihre

ins Alter gekommenen Kinder pflegen. Zum Thema Selbstbestimmung fragte sich Bettina Ugolini ob wir mit Exit auf dem richtigen Weg sind – einfach Schluss machen, wenn man nicht mehr leben will? Nachvollziehbar sei der Wunsch zum Sterben bei einem Menschen, der unheilbar krank ist und keine Hoffnung mehr besteht.

Neugier und Leidenschaft erhalten

Der an der Uni Zürich studierte Physiker und Philosoph, Prof. Dr. Ludwig Hasler, ist 72 Jahre alt und als freier Publizist und Hochschuldozent tätig. Mit seinem launigen Referat fesselte er die Zuhörerschaft und sorgte immer wieder für spontane Lacher. Auch er stellte fest: «Niemand möchte sterben in der wohlbehüteten Schweiz, wo es überall Defibrillatoren gibt und die Rega schnell zur Stelle ist. Und obwohl wir gesünder leben, werden wir doch immer kränker.» Er befürwortete das Aktiv sein im Alter, fragte sich aber gleichzeitig, warum so viele ältere Menschen noch alles mitmachen müssen. Er beispielsweise vermeide jegliche Massenansammlungen. Zudem wundere er sich über den Ansturm auf den Jakobsweg und fragte sich, ob man sich da wirklich selbst finden kann. Eine weitere Aussage: «Es ist falsch anzunehmen, dass Rentner, die extrem aktiv sind, auch entsprechend vital und gesund sind.» Neugier und Leidenschaft hingegen sind für ihn essentiell, es sei wichtig, diese auch im Alter zu erhalten.



Auf unterhaltsame Weise «bündelte» Prof. Dr. Ludwig Hasler «seine Zufallsgedanken» und regte damit zum Nachdenken an.

Impressum

Die Wochen-Zeitung erscheint jeden Freitag (103. Jahrgang).

Verkaufte Auflage: 2635 Exemplare

Bucher Druckmedien AG
Dorfplatz 3, Postfach 56, 6354 Vitznau
Telefon 041 397 03 03

wochenzeitung@bucherdruck.ch
www.bucherdruck.ch

Abonnementspreise

Jährlich	Fr. 101.–
Halbjährlich	Fr. 53.–
Vierteljährlich	Fr. 30.–
Einzelpreis	Fr. 2.30
Ausland	Fr. 145.– bis 155.–

Inseratenpreise

Für den einspaltigen mm Fr. 0.66
Grossauflage Fr. 0.73
Reklame Fr. 1.82
Chiffre-Inserate Fr. 25.–
Zuschlag 8,00 % MwSt.