

ZWEISIMMEN

3. Netzwerktreffen Palliative Care

Angebote kennenlernen und Vernetzung fördern

Beim 3. Netzwerktreffen Palliative Care am 18. August kamen verschiedene Vertreterinnen und Vertreter aus Organisationen im Bereich Alter, Gesundheit, Soziales und Palliative Care im Kirchgemeindehaus zusammen. Wie bei den letzten beiden Treffen auch, wurde der Anlass mit einem Referat bereichert. Dieses Mal berichtete Katrin Lerch von Pro Senectute Kanton Bern über die Angebote von «ZiA – Zwäg ins Alter».

Zum dritten Netzwerktreffen hatten wieder Annerös Schneider, Geschäftsführerin Verein Palliative Care-Netzwerk Region Thun, und Alexander Gäumann, Leiter Geschäftsstelle Gesundheit Simme Saane AG (GSS) eingeladen. Auch dieses Mal war das Interesse gross. Zahlreiche Teilnehmende von Institutionen und Vereinen mit Bezug zu Pflege und Palliative Care, aber auch Vertreter von politischen Gemeinden sowie Pfarrer Stefan Lobziger und Kaplan Pierre Didier Nyongon nahmen das Angebot für Informationen und zum gegenseitigen Austausch an und kamen am letzten Freitag in das Kirchgemeindehaus Zweisimmen.

Zusammenarbeit fördern und bei der täglichen Arbeit unterstützen

Der Verein Palliative Care-Netzwerk Region Thun hat sich zum Ziel gesetzt, die Zusammenarbeit und Vernetzung von verschiedenen Organisationen in der Region zu stärken. Er fördert auch die Weiterbildung und Sensibilisierung in Palliative Care. Seit Anfang 2021 betreibt er den Mobilen Palliativ Dienst (MPD), der unter anderen die Spitex und Pflegeheime bei komplexen Situationen zum Wohle des Patienten unterstützt.

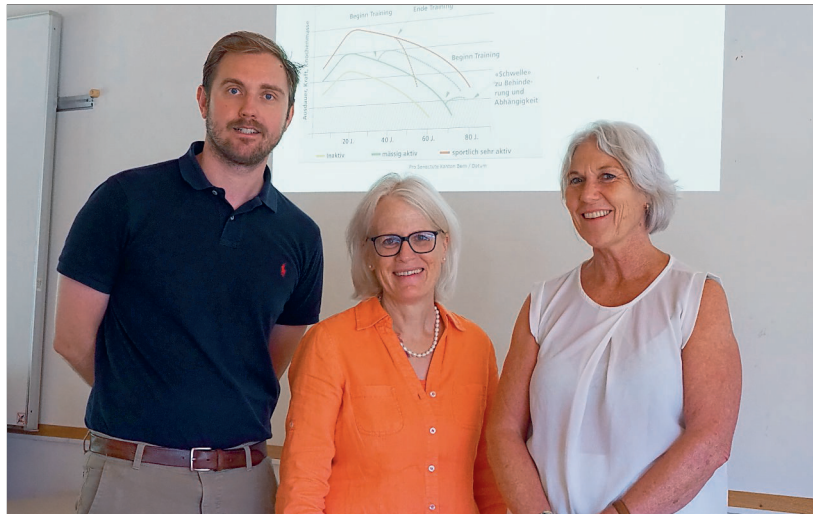
Ziel der Netzwerktreffen, die seit August 2022 zweimal jährlich stattfinden, ist es, die vielseitigen Angebote und Ansprechpartner in der Region kennenzulernen und einander so in der täglichen Arbeit zu unterstützen. Nebst dem persönlichen Austausch ist jedes Mal ein interessanter Vortrag Schwerpunkt. An diesem Treffen stellte Katrin Lerch, Beraterin Gesundheitsförderung der Pro Senectute Kanton Bern, das Gesundheitsförderungsprogramm «ZiA – Zwäg ins Alter» vor.

«Zwäg ins Alter» – Gesundheit fördern und fit im Alter bleiben

Die Pro Senectute Kanton Bern wird grösstenteils vom Kanton sowie in spezifischen Themen von der Gesundheitsförderung Schweiz, aber auch durch Spenden finanziert. So können viele Angebote wie die Durchführung von massgeschneiderten Veranstaltungen, Treffs und auch individuelle, vertrauliche Gesundheitsberatungen kostenlos angeboten werden.

30 bis 50 Prozent der Stürze im Alltag könnten vermieden werden

Das Kernthema vieler Veranstaltungen sind die Sturzprävention und Bewegungsförderung. 30 bis 50 Prozent der Stürze – und nicht nur ältere Menschen stürzen – könnten mit speziellen Trainingsformen verhindert werden, indem die Muskulatur, Kraft und



Alexander Gäumann und Annerös Schneider hatten Katrin Lerch (Beraterin Gesundheitsförderung Pro Senectute Kanton Bern) für einen Vortrag am dritten Netzwerktreffen eingeladen.

das Gleichgewicht trainiert werden. Ebenso kann das Risiko an Demenz zu erkranken gesenkt, bzw. um zwei bis drei Jahre verzögert werden. «Man weiss, dass Blutgefässe einen Einfluss auf die vaskuläre Demenz haben, die aufgrund von Durchblutungsstörungen im Gehirn entsteht», so die Pflegefachfrau/HF Gesundheitsförderung und Prävention Katrin Lerch. «Die Gesundheit der Blutgefässe ist ein wichtiger Faktor.» Eindrücklich zeigte sie mit der «Wirkungskurve gezieltes Training» wie im Alter die Schwelle zu Behinderung und Abhängigkeit durch Stärkung der Ausdauer, Kraft und Knochenmasse verzögert werden kann. Zu Kursen und Vorträgen werden individuelle Beratungen für Personen angeboten, die vermehrt stürzen. Diese kann zu Hause im gewohnten Umfeld stattfinden. Es werden Massnahmen entwickelt, um Stürze zu vermeiden.

Einsamkeit als krankmachender Faktor

Man geht davon aus, dass rund 36 Prozent der Schweizer Bevölkerung von Einsamkeit betroffen sind, dabei mehr Frauen als Männer. Jüngere sind genauso betroffen wie Ältere – und nicht erst nach der Pandemie. Es konnte auch festgestellt werden, dass die Einsamkeit ab einem Alter von 75 Jahren deutlich zunimmt. Auch die negative Wirkung auf die Gesundheit ist mittlerweile sehr gut belegt. Dabei ist Einsamkeit nicht mit Alleinsein gleichzusetzen, sondern das subjektive Gefühl, dass niemand zum Sprechen da ist. Das Thema ist sehr mit Scham belastet, so Katrin Lerch. «In unserer leistungsorientierten Gesellschaft spricht man nicht darüber. Die Einsamkeit ist ein hoher Stressfaktor mit erhöhter Kortison- und Adrenalin-Abgabe, welche das Risiko zu Bluthochdruck und einem erhöhten Blutzuckerrisiko erhöht. Man sagt, sogar, dass diese gleich ungesund ist wie Alkohol und Nikotin.» Zusätzliche Themen der Pro Senectute sind die Ernährung, psychische Gesundheit, Schlaf, Umgang mit Medikamenten und Alkohol, Patientenverfügung, Hilfe annehmen, Leben mit Ver-

änderungen und Verlusten (und damit auch Krisen, die zu bewältigen sind), Angehörige, die betreuen, oder die Sinne wie Hören, Sehen ..., für die auch die verschiedensten Vorträge angeboten werden.

Insgesamt geht es in der ganzen Arbeit der Pro Senectute darum, den Übergang im Alter zu der Zeit, in der man mehr Hilfe braucht, heraus zu zögern, indem man Reserven in der Bewegung, der geistigen und der psychischen Gesundheit bildet und aktiv ist. Dies sind gute Voraussetzungen, damit man sich als älterer Mensch bei einem Unfall

oder einer Krankheit schneller erholen kann und auch um möglichst lange fit und selbstständig im Alter zu bleiben. Pro Senectute berät Seniorinnen und Senioren sowie ihre Angehörigen bei der Suche nach geeigneter Unterstützung und Entlastung.

Wie geht es der älteren Bevölkerung in unserer Gemeinde?

Mittels Gesundheitsfragebogen, der sich an die ältere Bevölkerung richtet und in Kooperation mit Gemeinden verschickt wird, erreicht Zwäg ins Alter die Senioren, welche dankbar um Informationen und Beratung sind.

Weitere Angebote der Pro Senectute sind die Sozialberatung, welche die Leute bei Immobilität auch zu Hause berät, sowie die Computera in Zweisimmen und Saanen, die regelmässig Unterstützung mit dem Tablet, Laptop oder Smartphone anbietet.

Der abschliessende Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden wurde sehr gerne genutzt. Alexander Gäumann übernahm das Schlusswort: «Im Jahr 2045 geht man davon aus, dass der Bevölkerungsanteil der älteren Menschen um 26 Prozent zunimmt. Die Themen, die uns in den nächsten 20 bis 30 Jahren beschäftigen, werden somit auch diese vom heutigen Treffen sein.» Darum: Das nächste Netzwerktreffen am 24. Februar ist bereits in Planung. Referentin wird Annalisa Zamperini von der Krebsliga Bern sein. KERSTIN KOPP

Ein weiterer Alpsommer ist schon fast Geschichte...

28. Chästeilet auf der Site Alp

Bevor der Herbst endgültig Einzug hält, wollen wir zusammen mit hoffentlich vielen Gästen und Alpfreunden auf den angenehmen Alpsommer zurückschauen und eventuell auch ein klitzekleines bisschen darauf antossen. Wer gerne mit uns einen lustigen Tag bei Jodelklängen vom Jodler-

klub Steffisburg und unterhaltsamer Örgelimusik von den jungen Tschingel Schlinglä erleben möchte, ist herzlich dazu eingeladen – am Samstag, 2. September 2023 Festwirtschaft und am Abend Raclette im Rundholzstübli (siehe Inserat). Bis bald auf der Site Alp! Herzlich, FAMILIE SANTSCHI

Amt Umstrukturierungen der Spitalgruppe Oberland Ost A werden eingeleitet. Das Ambulanzwesen mit Stützpunkt Gesigen soll dereinst das den Spitälern bisher angegliederte Rettungswesen übernehmen.

Die Alphorngruppe Obersimmental/Saanenland tritt mit ihren Bläsern im Ogi-Dorf Kandersteg im Schweizer Fernsehen auf.

30 Lehrlinge aus drei Berufsgruppen schliessen ihre Lehre an der Gewerbeschule Zweisimmen erfolgreich ab. Doch die erfolgreiche Gewerbeschule wird im Sommer 2000 geschlossen und der 17 Jahre amtierende Schulleiter Urs Burri wird nach Interlaken verabschiedet.

Gutes Wetter begünstigt den Bau-

fortschritt des Altersheims Zweisimmen-Boltigen.

Lenk Die vor einem Jahr gegründete Vereinigung Stammgäste Lenk zählt bereits 180 Mitglieder. 70 Mitglieder feiern dies im Oberried. Doch der Tourismusverein beantwortet ihre mehrmaligen schriftlichen Fragen nicht.

St. Stephan 36 Mitglieder des Motoclubs de krats, aus Ede, Holland treffen sich zum dritten Meeting mit den Motoclüblern St. Stephan.

Zweisimmen Feierliche Amtseinssetzung von Pfarrer Alfred Müller.

Boltigen Zwei Knaben werden anlässlich des eindrucksvollen Golderdorf getauft.

Quelle: Berichte aus dem **Obersimmentaler** August 1998. Josef Kopp