



Epilepsie ist nicht zu unterschätzen

Epilepsie – betrifft das nicht eher junge Menschen? Das stimmt schon längst nicht mehr: Zunehmend sind auch Ältere neu damit konfrontiert.

Ein etwa 70-jähriger Bekannter meiner Mutter, nennen wir ihn Paul, erhielt kürzlich die Diagnose Epilepsie. Wer diese für eine Jugendkrankheit hält, täuscht sich: Heutzutage beginnen Epilepsien häufiger im Rentenalter als in den ersten 20 Lebensjahren. Epilepsie ist bei älteren Menschen die dritthäufigste Krankheit des Nervensystems, nach Demenzen und Schlaganfällen. Und weil wir immer älter werden, steigt die Wahrscheinlichkeit.

Pauls Epilepsie wurde erst erkannt, als er einen «Grand-Mal-Anfall» erlitt, der so aussah, wie wir uns einen epileptischen Anfall vorstellen, mit heftigen Zuckungen und Krämpfen. Seine Frau erzählte aber, Paul sei vorher häufig schon «komisch» gewesen. Höchstwahrscheinlich hatte er bereits Anfälle, denn Epilepsie kann sich auch in kurzen Verwirrungszuständen oder «Absencen» äussern.

«Gewitter im Hirn»

Egal wie er aussieht, ein epileptischer Anfall bedeutet eine vorübergehende Funktionsstörung im Gehirn. Anschliessend brauchen viele Betroffene etwas Zeit, bis sie wieder voll einsatzfähig sind. Gerade bei Älteren kann das einige Tage dauern. Diesen Zustand deuten viele Angehörige und auch manche Ärzte als beginnende Demenz, statt die wahre Ursache zu erkennen.

Noch schlimmer ist es, wenn ein Anfall nicht von allein aufhört; dies ist bei über 60-Jährigen bis zu sechsmal häufiger als bei jüngeren Erwachsenen. Ein «Status epilepticus» kann lebensgefährlich sein. Geht er mit Krämpfen einher, ist unübersehbar,



dass dringend Hilfe gebraucht wird. Doch auch die «stillen» Anfälle (Absencen) können andauern. Im

Weiter auf Seite 2

Editorial

Edmond E. Bürgi als Ehrenpräsident

Am 31. Oktober 2006 wurde die Stiftung Generationplus gegründet. Mit Edmond E. Bürgi hat sich damals ein aktiver Senior und Mitglied des Schweizerischen Seniorenrates (SSR) für die Gründung besonders verdient gemacht. Er stellte an der Ausschuss-Sitzung des SSR im März 2005 den Antrag, einen Senioren- oder Age-Award zu lancieren. In der darauffolgenden Plenumsitzung im Mai 2005 wurde dem Antrag zugestimmt und beschlossen, eine Stiftung zu gründen. Mit dem Ziel, den «Eulen-Award» zu vergeben. Im August 2006 wurde der Stiftungsrat und Edmond E. Bürgi zum ersten Präsidenten der neu gegründeten Stiftung gewählt. Nach nun 10-jähriger Amtszeit an der Spitze der Stiftung hat Edmond E. Bürgi seinen Rücktritt erklärt. Der Stiftungsrat hat seinen Gründer und langjährigen Präsidenten an ihrer Sitzung vom 5. September 2016 zum Ehrenpräsidenten ernannt. Es wird an der nächsten Vergabe des «Eulen-Award» im kommenden Jahr Gelegenheit sein, den langjährigen Präsidenten für sein Wirken in würdigem Rahmen zu ehren.

Toni Bortoluzzi, alt Nationalrat



Fortsetzung von Seite 1

schlimmsten Fall landen Betroffene damit in der Psychiatrie.

Medikamente können helfen

Die gute Nachricht: Zirka 80 bis 90 Prozent der älteren Betroffenen werden unter einem Medikament anfallsfrei. Das richtige der über 15 verfügbaren Medikamente zu finden, ist dennoch eine Herausforderung, denn viele Betroffene leiden unter Nebenwirkungen. Hinzu kommen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

Auch wenn niemand gerne für den Rest seines Lebens täglich mehrere (zusätzliche) Tabletten nimmt, bedeutet dies bei älteren Epilepsiebetroffenen wie Paul fast immer das kleinere Übel. Nur so bleibt er mit grosser Wahrscheinlichkeit anfallsfrei. Das ist wichtig, denn Anfälle sind nicht nur belastend, sondern auch gefährlich: Gerade im höheren Alter sollte man keine Sturzverletzung riskieren.

Die Schweizerische Epilepsie-Liga forscht, hilft und informiert. Ihr Ziel ist es, den Alltag von Epilepsie-Betroffenen und deren Situation in der Gesellschaft nachhaltig zu verbessern.

Die Epilepsie-Liga ist eine gesamtschweizerisch tätige Fachorganisation und finanziert sich vorwiegend durch Spenden.

Weitere Infos: www.epi.ch

Was tun bei einem Verdacht?

Reden Sie mit dem behandelnden Arzt, wenn Sie vermuten, dass Sie oder Angehörige von Epilepsie betroffen sein könnten. Notieren Sie Ihre Beobachtungen möglichst präzise oder filmen Sie Vorkommnisse. Die Epilepsie-Diagnose ergibt sich vor allem aus dem Zusammenspiel aus der Beobachtung, was beim Patienten passiert ist, seiner Vorgeschichte und dem neurologischen Untersuchungsbefund. Hilfsuntersuchungen wie die Hirnstromkurve (Elektroencephalographie, kurz EEG) und die Bilddarstellung des Gehirns, am besten eine sogenannte Kernspintomographie (MRI), können die Diagnose unterstützen und mithelfen, die Ursache für die Epilepsie zu ermitteln.

Arbeiten mit Rente

In Zürich wurde die erste Stellenvermittlungsplattform für Arbeitskräfte ab 65 Jahren gegründet.

Darauf haben Pensionierte schon lange gewartet: eine Stellenplattform, die sich ausschliesslich auf ihre Vermittlung konzentriert. Das Unternehmen, das ihre Wünsche umsetzt, heisst Visberg, der Initiant Michael Büchel. Das Büro liegt im Zürcher Seefeld, und die Firma ist im April 2014 gegründet worden. Visberg will im Schweizer Markt eine Pionierrolle spielen. «Alle reden vom demografischen Wandel in der Arbeitswelt», sagt Büchel, «aber niemand hat bisher einen Plan entwickelt.»

Inspiriert worden ist Büchel, als er einen Artikel ausgerechnet über Amazon las. Um den Weihnachtboom in den USA zu bewältigen, beschäftigt der Onlinedetaillist jeweils Heerscharen von Rentnern. Mit dem Verpacken von Büchern und CDs verdienen sich diese ein Zubrot. In der Schweiz ist das Angebot von rüstigen Rentnern noch höher als in den USA. Eine Studie des Thinktanks Avenir Suisse zeigt, dass dieses Jahr mehr Menschen den 65. als den 20. Geburtstag feiern werden. Bekannt ist auch die Klage über den Mangel an Facharbeitern im Zusammenhang mit der Masseneinwanderungsinitiative.

Das Problem wird sich noch verschärfen. 2025 werden in der Schweiz eine Million Menschen im Rentenalter sein. «Zwei Drittel der Pensionierten würden gerne weiterarbeiten», sagt Büchel, «ein Teil davon, weil sie das Geld brauchen.» Dazu kommt, dass diese Altersklasse heute fit ist wie noch nie. «Wir müsse wegkommen vom Bild des 65-Jährigen, der verbraucht ist.»

Büchel ist überzeugt, dass die Rentner ein riesiges Potenzial für die Unternehmen darstellen. Das gilt auch für die Frauen. Nach der Pensionierung bereitet es ihnen genauso Mühe wie den Männern, von Hundert auf Null herunterzufahren. «Zudem stellen sie plötzlich fest, dass ein Leben ohne Arbeit auch eines ohne Anerkennung und oftmals ohne soziales Umfeld ist», so Büchel.

Quelle: Tagesanzeiger.ch/Newsnet vom 26. Februar 2016

Weitere Infos: www.visberg.ch



Dank Mentoring zur neuen Stelle

Der Verein BENEVOL führt in den Kantonen Aargau, Baselland, Schaffhausen und St. Gallen das Mentoring-Programm «Tandem 50 plus» durch. Erfahrene Berufsleute unterstützen Stellensuchende über 50 auf ihrem Weg zum neuen Job.

Beim «Tandem 50 plus» unterstützen freiwillig engagierte Berufsleute während vier Monaten erwerbslose Personen zwischen 50 und 60 Jahren bei der Stellensuche. Dank dem unentgeltlichen Einsatz von zahlreichen Mentorinnen und Mentoren ist es im ersten Betriebsjahr zwei Dritteln der Programm-Teilnehmenden gelungen, wieder eine Stelle zu finden. Die Mentorinnen und Mentoren nützen für die Begleitung ihre eigenen Berufs- und Lebenserfahrungen, ihr Fachwissen in Sachen Bewerbungsprozess und ihre Verbindungen zur Arbeitswelt. Am wichtigsten sind jedoch der regelmässige Austausch und die Beziehung zwischen den beiden Tandemleuten. Die Stellensuchenden werden motiviert, aktiv dranzubleiben und alles dafür zu tun, um im Arbeitsleben wieder Fuss zu fassen.

Gleicher «Stallgeruch» ist wichtig

Zusammen im Tandem erfolgreich unterwegs waren im Aargau auch Daniela Oehrli (Mentorin) und die Stellensuchende Irene Gerzner (Mentee). Die beiden Frauen sind im gleichen Alter und haben einen ähnlichen beruflichen Hintergrund. Dieser gleiche «Stallgeruch» vereinfacht den Austausch – man spricht die gleiche Sprache und findet rasch einen guten Draht zueinander. Zusammengeführt wurden die beiden von der Programmleiterin Brigitte Basler, die auch zuständig ist für die Weiterbildung der Mentoren und Mentorinnen.

Motivieren und austauschen

Nach dem Matching-Gespräch mit der Programmleiterin trafen sich die beiden Frauen in der Regel einmal wöchentlich zum Austausch über den laufenden Bewerbungsprozess. Dabei bekam Irene Gerzner von Daniela Oehrli wertvolle Feedbacks,



Zu zweit geht's leichter: Stellensuchender (rechts) erhält Unterstützung von einem freiwilligen Mentor.

(Foto: © Tandem St. Gallen)

kreative Impulse und einen grossen Motivationschub. Sie konnte auch vom Netzwerk ihrer Mentorin profitieren. Daniela Oehrli kennt die Herausforderungen bei der Stellensuche aus eigener Erfahrung. Auch in ihrer aktuellen Funktion als agogische Leiterin in einer grossen Institution hat sie täglich mit dem Thema zu tun. Irene Gerzner leitete in den letzten Jahren ein Alters- und Pflegeheim. Aufgrund der nahenden Verdoppelung der Bettenzahl hatte sie jedoch bewusst gekündigt. So war sie auf der Suche nach einer neuen Führungsaufgabe in einer kleinen Institution. Erfreulicherweise war Irene Gerzner noch nicht lange erwerbslos, was sich positiv auf den Tandemverlauf auswirkte. Obwohl sie bei Tandem-Ende nach vier Monaten noch keine neue Stelle hatte, war sie wie alle Beteiligten überzeugt, dass es nur eine Frage der Zeit ist, bis sich die passende Türe für sie öffnet. Zwei Monate später kam die positive Nachricht: Sie hatte eine neue Stelle als Leiterin Finanzen in einer Altersinstitution gefunden. «Das Tandem war eine enorme Bereicherung für mich», sagt Irene Gerzner rückblickend.

Weitere Infos:

www.tandem-schweiz.ch

www.benevol-jobs.ch



Forschen für mehr Lebensqualität

Wie lässt sich Lebensqualität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter erhalten? Forschende der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft (ZHAW) entwickeln mit europäischen Partnern Lösungsansätze.

Mit einem leisen «Plopp» reisst die Chipstüte auf. Ein Kraftaufwand von 21 Newton war nötig, um den kross frittierten Inhalt freizugeben. Was die Maschine auf dem Campus der ZHAW in Wädenswil so mühelos schafft, fällt vielen älteren Menschen schwer. Forschende der Fachstelle Technologie und Verpackung der ZHAW wollen beim EU-Projekt «OPTIFEL» (optimized food products for elderly populations) untersuchen, welche Verpackungen für Senioren geeignet sind – ein wichtiger Aspekt bei einer zunehmend alternden Bevölkerung in Europa.

Es braucht viel Kraft

«Wir haben bei Tests in Spanien, Finnland und der Schweiz festgestellt, dass alle mit denselben Verpackungen und Verschlüssen Schwierigkeiten haben», erläutert Professor Seluk Yildirim, Leiter der Fachstelle am ZHAW-Departement Life Sciences und Facility Management. Die Verschlüsse sind schwer zu greifen, das Öffnen braucht zu viel Kraft. «Andere Projektpartner konzipieren aktuell Rezepte, die auf den Ernährungsbedarf älterer Menschen abgestimmt sind», fährt Yildirim fort. Da Senioren in der Regel weniger essen, muss die Nähr- und Mineralstoffkonzentration besonders hoch sein. Sobald die Rezepturen stehen, werden er und sein Team Konzepte für Heimlieferdienste entwickeln, damit die Lebensmittel in leicht zu öffnenden Verpackungen ankommen.

OPTIFEL ist bereits das zweite EU-Projekt, an dem Yildirim beteiligt ist. Obwohl 26 Partner aus zehn Ländern von Frankreich bis Polen involviert sind, läuft die Zusammenarbeit reibungslos. «Die Projektleitung am nationalen französischen Agrarinstitut (INRA) hat einen detaillierten Zeitplan ausgearbeitet, an den sich alle halten.» Bis Februar 2017 soll nach dreieinhalb Jahren Forschung das 3-Millionen-Euro-Projekt abgeschlossen sein.

Sinnvolle Aufgaben für Senioren

Ganz so problemlos erlebt Andri Färber die Zusammenarbeit beim EU-Projekt ExpAct, das er leitet, nicht. In der Vorprojektphase mussten mehrere potenzielle Partner aufgrund der komplexen EU-Fördervorgaben ersetzt werden. Während des Projekts stellen nun unterschiedliche rechtliche Rahmenbedingungen und zum Teil ausufernde Bürokratie grosse Herausforderungen dar. Dennoch ist der Leiter des Instituts für Wirtschaftsinformatik an der ZHAW School of Management and Law in Winterthur gut vorangekommen. Erste Ergebnisse wurden im März auf der Computermesse Ce-BIT vorgestellt. Im Zuge von ExpAct, bei dem auch Forschende des ZHAW-Departements Gesundheit beteiligt sind, wird eine Standardsoftware für Internetplattformen konzipiert, auf denen Menschen im Rentenalter ihre Kenntnisse und Erfahrungen anbieten können. Als interessant empfand Färber bei dem EU-Projekt vor allem die Einblicke in die volkswirtschaftlichen Bedingungen anderer Länder. «Während es für Schweizer um soziale Inklusion geht, müssen Rentnerinnen und Rentner in Ungarn zum Beispiel oft aus finanziellen Gründen weiterarbeiten.»

Neben der sinnvollen Beschäftigung und der Ernährung ist auch das Wohnen im Alter ein herausforderndes Themengebiet. Diesem Aspekt widmet sich das EU-Forschungsprojekt iCareCoops. «Genossenschaften sind ein gutes Modell, um die oft fragmentierte Versorgung älterer Menschen zu koordinieren und ihnen Selbstbestimmung zu ermöglichen», sagt Professorin Heidrun Becker, Leiterin Forschung & Entwicklung am Institut für Ergotherapie an der ZHAW. Die ZHAW wurde von der Projektleitung, der Wiener SYNIO GmbH, einem auf Forschungsprojekte spezialisierten Unternehmen, als Experte für Altersprojekte hinzugezogen. Durch das Projekt hat Becker interessante Einblicke in unterschiedliche Gesundheits- und Versorgungssysteme gewonnen. Bis Juni 2017 werden nun eine Onlineplattform und eine App mit Informationen und Tools rund um die Gründung und den Betrieb einer Senioren-Genossenschaft entstehen.

Quelle: Hochschulmagazin ZHAW-impact Nr. 32/März 2016

Weitere Infos:

www.optifel.eu

<http://project.icarecoops.eu>

www.expact.eu



Würdiger Umgang mit älteren Menschen

Der nationale Dachverband der Heime und Institutionen in der Schweiz, Curaviva Schweiz, setzt sich ein für eine Gesellschaft, ...

- ... die die demografische Alterung als Chance und ältere Menschen als wertvolle Ressource wahrnimmt.
- ... die das Altern als eine zum Menschsein gehörende Entwicklung bejaht.
- ... in der ältere Menschen selbstbewusst eine ihnen entsprechende Alterskultur leben und gestalten.
- ... in der sich ältere Menschen bis ins hohe Alter weiterentwickeln können.
- ... in der Menschen zu ihrer Verletzlichkeit, Abhängigkeit und Endlichkeit stehen und dabei auf die Solidarität der anderen zählen können.
- ... die die Würde alter Menschen uneingeschränkt respektiert, wie immer ihr gesundheitlicher Zustand oder ihre Lebenssituation sein mag.
- ... in der betagte Menschen die Unterstützung bekommen, die sie nötig haben, und in der entsprechende Angebote bedarfsgerecht entwickelt werden.
- ... in der die Selbstbestimmung älterer Menschen auch bei reduzierter Urteilsfähigkeit respektiert wird.
- ... in der die psychosozialen Bedürfnisse von älteren Menschen ebenso ernst genommen werden wie ihre leiblichen Bedürfnisse.
- ... in der das Sterben als ein Teil des Lebens wahrgenommen wird und alle vom Sterben Betroffenen auf hilfreiche, würdevolle Art Unterstützung erfahren.

Weitere Infos: www.curaviva.ch

«Die Weisheit eines Menschen misst man nicht nach seinen Erfahrungen, sondern nach seiner Fähigkeit, Erfahrungen zu machen.»

Georg Bernard Shaw

Partnerschaft mit der Bank Coop

Seit vielen Jahren ist die Bank Coop Partnerin der Stiftung generationplus. Die Bank Coop erklärt, warum: «Wir unterstützen die Stiftung, weil ihr Engagement unseren Werten entspricht und wir etwas dazu beitragen wollen, dass sie ihre Ziele erreicht.

Mit der Unterstützung der Stiftung generationplus helfen wir mit, die Lebenssituation älterer Menschen zu verbessern. Dies passt gut zur Unternehmensphilosophie der Bank Coop: Wir nehmen unsere Verantwortung gegenüber Mensch und Gesellschaft ernst und leisten einen Beitrag zum kulturellen und sozialen Leben. Wir pflegen einen fairen Umgang mit Mensch und Umwelt, und dazu gehört auch ein partnerschaftliches Verhältnis mit unseren Kundinnen und Kunden.

Wir bieten bedürfnisgerechte Dienstleistungen zu fairen Konditionen für jede Lebensphase: Vom Konto für das Enkelkind über Finanzierungen, Anlagen und Vorsorgelösungen bis zum Seniorenkonto. Speziell für ältere Menschen interessant sind Beratungen rund um Steuern, Erbschaften oder rund um die optimale Vorsorge, auch für Angehörige. Dazu gehören nicht nur die finanziellen Aspekte, sondern beispielweise auch Informationen zum Vorsorgeauftrag oder zur Patientenverfügung. Es ist in jedem Alter empfehlenswert, rechtzeitig selbst zu bestimmen, was im Notfall zu tun oder zu unterlassen ist. So ist man sicher, dass im eigenen Sinne entschieden wird, und man entlastet die Angehörigen von diesen Entscheidungen.

Wir sind in den Städten und Agglomerationen in der ganzen Schweiz aktiv und stehen unseren Kundinnen und Kunden in insgesamt 32 Geschäftsstellen in allen Sprachregionen zur Verfügung. Natürlich besuchen unsere Berater ihre Kunden auch zu Hause, wenn sie dies wünschen.»

Weitere Infos: www.bankcoop.ch



AAL-News

AAL Forum 2016 «Innovations ready for breakthrough» – Ageing well with technology

Der jährliche Kongress für Active and Assisted Living fand heuer erstmals in der Schweiz statt. Vom 26. – 28. September konnten rund 500 Teilnehmende aus dem In- und Ausland einen Blick in die Zukunft am 8. AAL Forum werfen. «AAL» steht für eine Lebensweise, bei der ältere Menschen mit Hilfe von Technologien länger autonom bleiben können. Neben einer Ausstellung der verschiedenen AAL Projekte wurde erstmalig der sogenannte «Smart Ageing Challenge Prize» in Höhe von EUR 50'000 an das innovativste Produkt verliehen. Er ging an das Projekt Activ84Health. Dabei wird Google-Streetview auf dem Bildschirm mit einem Fahrrad-Hometrainer verbunden, so dass Personen, die nicht mehr gut ausser Haus fahren können, virtuell mit dem Velo an beliebige Orte fahren und so Erinnerungen aktivieren können. Ziel von AAL und dem Forum ist dem Nutzer aufzuzeigen, dass man sich im Alter wohlfühlen und dank neuer Technologien besser bis ans Lebensende selbständig daheim leben kann. Weitere Informationen zum AAL Forum finden Sie auf www.aalforum.eu.



AAL Büro Schweiz
am Staatssekretariat
für Bildung, Forschung
und Innovation (SBFI):
swiss.aal@sbfi.admin.ch
www.sbfi.admin.ch/aal

Impressum

Herausgeber

Stiftung generationplus
Geschäftsstelle Romoos
Dorf 1
6113 Romoos
E-Mail generationplus@gmx.ch

Erscheint drei Mal pro Jahr.
Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.

Gönnerkantone
finanziert durch



Kanton Bern



Offizielle Partner



Gesundheitsförderung
Schweiz



Hauptsponsor



Promotionspartner



Sponsoren



Kanton Basel-Landschaft



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



Kanton Zürich



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Staatssekretariat für Bildung,
Forschung und Innovation SBFI

