kreuzrichtig

Zeitung des Aargauer Roten Kreuzes

Ausgabe 3/2024

Spendenkonto:
IBAN CH48 0900 0000 5000 3932 6

Die wichtigsten Tipps
für ein langes und selbstständiges Leben zu Hause.
Mehr dazu auf Seite 3.

«Für Angehörige ist das Loslassen besonders schmerzlich»

Geriaterin Dr. Irene Bopp-Kistler erklärt, wieso eine Diagnose bei einer Demenzerkrankung wichtig ist und was wir von Menschen mit Demenz lernen können.

Eine Diagnose hilft sowohl den Angehörigen als auch den Betroffenen.

Wieso ist die Abklärung bei einer Hirnleistungsstörung wichtig?
Irene Bopp-Kistler: Vor der Diagnose-Stellung leiden die Betroffenen an ihren Defiziten, die sie nicht richtig einordnen können. Der Kampf um das Verstecken der Symptome ist mit grossem Stress verbunden. Dadurch kann es zu Konflikten mit dem Umfeld kommen.

Wieso hilft mir die Diagnose, auch wenn ich nichts dagegen tun kann?
Die Aussage, dass man nichts machen kann, stört mich immer wieder von Neuem. Es gibt bis jetzt zwar immer noch keine medikamentöse Heilung. Eine klare Diagnose hilft aber, die Lebensqualität zu verbessern. Endlich haben die Betroffenen und das Umfeld Klarheit.

Welche Rolle spielt das Loslassen bei einer Demenzerkrankung?
Demenzerkrankte werden ständig mit dem Prozess des Loslassens konfrontiert: Junge Betroffene müssen schon früh ihre Arbeit loslassen. Das Loslassen vom Autofahren ist ein besonders schmerzlicher Prozess. Auch tut es weh, nicht mehr Alltägliches wie lesen oder jassen zu können. Hinzu kommt, dass man auch seine Selbstständigkeit verliert.

Müssen auch die Angehörigen lernen, loszulassen?
Für die Angehörigen ist der Prozess des Loslassens besonders schmerzlich. Es geht um den Verlust der gewohnten Beziehung. Oft haben sie beispielsweise noch eine Ehefrau, aber keine Partnerin mehr. Sie müssen Träume begraben und erleben jeden Tag eine Beerdigung, ohne dass sie trauern dürfen.

Was kann helfen in diesem Ablösungsprozess?
Man muss das Unwiederbringliche akzeptieren und über seine Gefühle mit dem Umfeld reden. Oft helfen auch Rituale oder eine Angehörigen-Gruppe. Ganz wichtig ist auch, sich von Professionellen unterstützen zu lassen. Angehörige brauchen Auszeiten, in denen sie leben können, ohne mit dem Thema Demenz konfrontiert zu werden.

Was können wir von Menschen mit Demenz lernen?
Ich erlebe Demenzerkrankte immer wieder als unglaublich dankbare Menschen. Ich bin immer wieder beeindruckt, wie sie mit ihrem Schicksal umgehen. Sie lehren mich, demütig zu sein.

Über Dr. Irene Bopp-Kistler

Irene Bopp-Kistler ist Geriaterin und war während Jahrzehnten leitende Ärztin an der Memoryclinic im Stadtspital Zürich. Seit ihrer Pensionierung arbeitet sie als Demenzspezialistin in einer grossen mediX Gruppenpraxis in Zürich. Sie ist Mitgründerin des Chores für Menschen mit und ohne Demenz (Weischno Chor) und ist Herausgeberin des Buches «demenz. Fakten Geschichten Perspektiven» (rüffer&rub, 2016).

Diese Themen erwarten Sie in dieser Ausgabe

Demenz	Seite 1
Rotkreuz-Schreibdienst	Seite 2
Für ein langes Leben zu Hause	Seite 3
News/Agenda/Rätsel	Seite 4

«So anders – Demenz stellt jede Beziehung auf die Probe»

Referat
mit Dr. Irene Bopp-Kistler
am Freitag, 25. Oktober
von 18 bis 20 Uhr

➜ mehr Informationen auf der letzten Seite in der Agenda

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Menschen mit Demenz verlieren zunehmend ihre kognitive Leistungsfähigkeit. Sie können sich immer schlechter an Dinge erinnern. Sie haben Mühe mit vielen alltäglichen Verrichtungen, die für Gesunde eine Selbstverständlichkeit darstellen. Alles, was zuvor erlernt worden ist, baut sich Schritt für Schritt wieder ab. Diese Menschen gehören in unserer Gesellschaft zu einer der vulnerabelsten Gruppen.

Auch die Angehörigen sind von der Krankheit stark betroffen. Sie leisten immer mehr Betreuungsaufgaben und übernehmen viel Verantwortung. Ein einschneidender Aspekt ist dabei die Veränderung der Beziehung. Die erkrankte Person ist nicht mehr dieselbe wie vorher. Dies stellt für alle Betroffenen eine grosse Herausforderung dar.

Das Aargauer Rote Kreuz kümmert sich um die Bedürfnisse und Anliegen der Angehörigen und der an Demenz erkrankten Personen.

Unsere vielseitigen Hilfsangebote haben das Ziel, die Angehörigen zu entlasten. Sei es beispielsweise durch den Rotkreuz-Fahrdienst, die Tagesbetreuung in Aarau und Frick oder den Entlastungsdienst durch geschulte Mitarbeitende. Wir kümmern uns um die an Demenz erkrankte Person, damit die Angehörigen Zeit für sich erhalten und neue Kräfte für ihre wichtige Aufgabe sammeln können.

Monika Wiederkehr
Leiterin Tagesbetreuung in Aarau und Frick

Das Rote Kreuz Kanton Aargau ist ZEWO-zertifiziert.

Das Gütesiegel steht für:
- zweckbestimmten, wirtschaftlichen und wirksamen Einsatz Ihrer Spende
- transparente Information und aussagekräftige Rechnungslegung
- unabhängige und zweckmässige Kontrollstrukturen
- aufrichtige Kommunikation und faire Mittelbeschaffung

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Schreibdienst – Unterstützung in der deutschen Sprache

Simona Wicki und Jürg Lüscher kümmern sich empathisch um die Anliegen der Menschen, die den Schreibdienst aufsuchen.

Wenn ein Formular zur unüberwindbaren Hürde wird

Im Schreibdienst des Aargauer Roten Kreuzes unterstützen Freiwillige Personen beim Verfassen, Lesen und Verstehen ihrer Korrespondenz auf Deutsch. Dass es dabei auch emotional werden kann, zeigen die Geschichten der Freiwilligen.

Was versteht eine Versicherung unter dem Begriff «Beitragsstatut»? Wofür steht die «Ermessenseinschätzung» bei den Steuern? Für viele ist die Korrespondenz mit der Verwaltung oder einer anderen öffentlichen Stelle schwierig. Für Menschen, die eine andere Muttersprache als Deutsch haben oder sonst Hilfe beim Lesen und Schreiben benötigen, ist die Hürde noch viel höher.

Diese Menschen erhalten im Schreibdienst des Aargauer Roten Kreuzes Unterstützung. Freiwillige helfen ihnen, einen Brief zu verstehen oder ein Bewerbungsschreiben aufzusetzen. Jürg Lüscher engagiert sich seit über einem Jahr freiwillig im Schreibdienst und sagt: «Es ist sehr wichtig, dass man lesen und schreiben kann. Personen, die Mühe damit haben, sind froh um jede Unterstützung.»

«Unsere Aufgabe ist es, Menschen zu helfen»

Dabei sind die Geschichten so vielfältig wie die Menschen selbst. Einmal geht es um das Formular für eine Familienzusammenführung, im Rahmen derer ein Afghane seine Ehefrau in die Schweiz nachholen möchte. Ein anderes Mal kommt eine Schweizerin und möchte sich versichern, dass ihr Bewerbungsschreiben einwandfrei verfasst ist. Manchmal machen sich die Freiwilligen auch weiterführende Gedanken über das Anliegen. Wenn zum Beispiel eine Frau um Unterstützung für einen Brief bittet, den sie ihrem Mann im Gefängnis zuschicken möchte. Für Jürg Lüscher ist aber klar: «Natürlich fange ich in solchen Situationen an, Sachen zu hinterfragen. Ich bleibe aber objektiv und professionell. Es ist nicht meine Aufgabe, zu werten oder Partei zu ergreifen, sondern dem Menschen bei seinem Anliegen zu helfen.»

Freiwillige nehmen eine grosse Last ab

Auch Simona Wicki engagiert sich im Schreibdienst. Vor über 50 Jahren flüchtete sie aus Tschechien – ohne ein Wort Deutsch zu sprechen – und bekam von allen Seiten Unterstützung. Sie sagt: «Jetzt kann ich etwas zurückgeben.» Sie erinnert sich an eine Frau, die behauptete, den Brief nicht lesen zu können, weil sie ihre Brille vergessen hätte. Schnell habe Simona Wicki aber gemerkt, dass die Frau Analphabetin war. «Als ich ihr gesagt habe, dass alles in Ordnung ist und ich ihr helfen werde, war sie sehr erleichtert», erinnert sich Simona Wicki.

Beide Freiwillige sind sich einig: Alle Personen sind sehr dankbar für die Hilfe, die sie im Schreibdienst erhalten. Jürg Lüscher sagt: «Ich merke jedes Mal, dass wir den Menschen eine Last abnehmen konnten, die sie schon länger mit sich herumgetragen haben.»

Rotkreuz-Schreibdienst

Es kann schwierig sein, etwas auf Deutsch zu lesen oder zu schreiben. Vielleicht versteht man nicht alle Wörter oder man ist körperlich beeinträchtigt. Freiwillige des Aargauer Roten Kreuzes helfen wöchentlich in Aarau, Baden und Ennetbaden Menschen dabei, beispielsweise einen Brief zu verfassen oder ein Schreiben von der Versicherung zu verstehen. Sie unterstützen Personen auch im Bewerbungsprozess.

www.srk-aargau.ch/schreibdienst

Fünf Fragen an … Mitarbeitende stellen sich vor

Beatrice Meyer arbeitet seit über fünf Jahren in der Abteilung Bildung des SRK Kanton Aargau und verantwortet die Beratung und Administration der Bevölkerungskurse, des Lehrgangs Pflegehelfende SRK und der Kursplanung.

Wie kann Bildung benachteiligte Menschen im Kanton Aargau unterstützen?
Unsere Kurse für Familien, Jugendliche oder betreuende Angehörige befähigen, in schwierigen Lebenssituationen das Richtige zu tun. Mit dem Lehrgang «Pflegehelfende SRK» erhalten beispielsweise Menschen mit Fluchthintergrund oder Frauen, die sich bislang um ihre Familie gekümmert haben, eine echte Chance auf dem Arbeitsmarkt. Wir unterstützen sie auf dem Weg zu einem selbstbestimmten und unabhängigen Leben.

Was motiviert dich, diese Unterstützung jeden Tag umzusetzen?
Ich begleite die Kursteilnehmenden von der Anmeldung bis zum Abschluss und bin für ihre Fragen da. Ab und zu finde ich bei der schriftlichen Korrespondenz eine von Hand geschriebene Notiz, in der man mir für die Unterstützung dankt. Das freut mich sehr. Vielen angehenden Pflegehelfenden merke ich ihre Motivation und Freude an. Ich könnte mir vorstellen, im Alter von ihnen gepflegt zu werden.

Welche Superkraft hättest du gerne?
Ich würde gerne beamen können. Dann würde ich mich nach Feierabend in einen Strandkorb auf Sylt beamen und ein Buch lesen.

Mit wem würdest du gerne einmal zu Mittag essen?
Da gäbe es ganz viele Menschen. Gerne würde ich den deutschen Komiker und Bauchredner Sascha Grammel treffen. Interessant wäre zu sehen, wie lustig er ohne seine Puppen ist und welche Geräusche sein Bauch während der Mittagszeit macht.

Wovor hattest du als Kind Angst?
Vor Hunden. Auch heute noch habe ich Respekt vor diesen Tieren. Gleichzeitig sagt man mir nach, dass ich als dreijähriges Mädchen einem Bernhardiner einen Knochen aus dem Maul genommen habe (lacht).

Zufrieden und sicher in den eigenen vier Wänden

Für ein selbstständiges Leben zu Hause

Die meisten Menschen wünschen sich, möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden wohnen zu können. Damit das gelingt, sollten gewisse Vorkehrungen getroffen werden.

5 Tipps für ein langes Leben zu Hause

- Richten Sie Ihren Haushalt sturzsicher ein.
- Holen Sie sich externe Hilfe (z. B. den Rotkreuz-Fahrdienst).
- Informieren Sie sich, ob Sie berechtigt sind, einen Pauschalbeitrag von der Sozialversicherung Aargau (SVA) zu erhalten.
- Lassen Sie regelmässig Ihre Sehfähigkeit kontrollieren.
- Holen Sie sich Sicherheit per Knopfdruck mit dem Rotkreuz-Notruf.

Haushalt sturzsicher einrichten
Im Alter steigt das Sturzrisiko. Folgendes sollte man beachten:
- Wohnräume grosszügig beleuchten,
- Stolperfallen wie etwa Kabel beseitigen,
- Gleitschutzstreifen und Haltegriffe in Badewanne und Dusche montieren,
- aufstehende Teppichränder mit Teppichklebeband am Boden befestigen.

Externe Unterstützung und Kontakte pflegen
Mit dem Rotkreuz-Fahrdienst gelangt man fachkundig zur Ärztin oder in die Therapie. Freiwillige stellen sicher, dass die Fahrgäste zu Hause abgeholt, zu ihrem Termin und wieder zurückgefahren werden. Ausserdem kann ein Einkaufs-, Reinigungs- oder Mahlzeitendienst entlasten. Der Besuchs- und Begleitdienst des Aargauer Roten Kreuzes schafft soziale Begegnungen für Menschen, die sich mehr Kontakte wünschen. Übrigens können AHV-Rentnerinnen und -Rentner, die Ergänzungsleistungen beziehen, zu Hause leben und auf Betreuung angewiesen sind, einen Pauschalbetrag von monatlich 300 Franken für ein selbstbestimmtes Wohnen zu Hause beantragen. Mehr Informationen dazu findet man bei der Sozialversicherung Aargau (SVA).

Stärkung der eigenen Gesundheit
Gleichgewicht und Muskelkraft sind ausgesprochen wichtig für einen sicheren Tritt. Leichtes Training hilft, die Mobilität und Unabhängigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Einige Medikamente erhöhen das Sturzrisiko. Daher sollte man regelmässig die Medikamente von der Hausärztin oder vom Apotheker dahingehend überprüfen lassen, ob sie das Sturzrisiko erhöhen. Die Kontrolle der eigenen Sehfähigkeit, Augengesundheit und Brillen ist zudem zentral.

Notruf per Knopfdruck – für zu Hause und unterwegs
Falls trotz aller Vorsicht ein Notfall eintritt, sollten die wichtigsten Notfallnummern im Telefon gespeichert sein. Sicherheit gibt jederzeit der Rotkreuz-Notruf, mit dem per Knopfdruck Hilfe angefordert werden kann. Das gibt einem selbst sowie seinen Angehörigen ein beruhigendes Gefühl.

Entlastung für betreuende Angehörige
Alle wünschen sich, dass die Mutter oder der Ehemann möglichst lange zu Hause bleiben kann. Die Betreuung rund um die Uhr ist gleichzeitig kräftezehrend. Damit die Energie so lange wie möglich hält und die betreuenden Angehörigen selbst gesund bleiben, ist frühzeitige Unterstützung notwendig. Bei den Entlastungsdiensten zu Hause übernehmen Mitarbeitende an einzelnen Tagen die Betreuungsaufgaben. In dieser Zeit erhalten die Angehörigen Zeit für sich und tanken neue Kräfte für die anspruchsvolle Aufgabe.

Rotkreuz-Notruf
www.srk-aargau.ch/notruf
oder 0848 012 012

Rotkreuz-Fahrdienst
www.srk-aargau.ch/fahrdienst
oder 062 835 70 40

Entlastungsdienste zu Hause
www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste
oder 062 544 03 03

Besuchs- und Begleitdienst
www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitdienst oder 062 835 70 40

Verschiedene Aspekte helfen, ein langes und selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden führen zu können. (Foto: SRK)

News

Jahresgrundsatz 2024 ist «Neutralität»

Jedes Jahr rückt das SRK einen Rotkreuz-Grundsatz in den Fokus. Im Jahr 2024 ist es der Grundsatz «Neutralität». Dieser besagt, dass sich die Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung der Teilnahme an Feindseligkeiten wie auch an politischen, rassischen, religiösen oder ideologischen Auseinandersetzungen zu jeder Zeit enthält.

Resultate der Generalversammlung

Am 13. Juni 2024 fand die Generalversammlung des SRK Kanton Aargau in Wohlen statt.

Unter dem folgenden Link finden Sie alle wichtigsten Abstimmungsresultate: www.srk-aargau.ch/gv-resultate

Hier könnte Ihr Leserbrief stehen …

Welche Erfahrungen haben Sie mit dem Aargauer Roten Kreuz gemacht?

Erzählen Sie uns Ihre Geschichte in einem Leserbrief, wir freuen uns darauf!

Rahmen: max. 1500 Zeichen

Angaben: vollständige Anschrift, Art der Beziehung zum SRK Kanton Aargau, allfällige öffentliche oder politische Funktion

Einsenden an: medien@srk-aargau.ch oder SRK Kanton Aargau, Medien, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

Agenda

Anlass

Messe «Gwärbi24» in Oftringen

Das Aargauer Rote Kreuz stellt sich und seine Hilfsangebote an einem Stand an der «Gwärbi24» vor.

Ort: Kirchstrasse, 4665 Oftringen
Datum: 4.–6. Oktober 2024

Weitere Informationen:
www.gwaerbi.ch

Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Rotkreuz-Notruf

An der kostenlosen Informationsveranstaltung erfahren Sie mehr über die Vorteile der Patientenverfügung SRK, den Vorsorgeauftrag und den Rotkreuz-Notruf. Sie erhalten die Gelegenheit, sich mit Fachpersonen auszutauschen und individuelle Fragen zu stellen.

Ort: Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau
Datum: 23. Oktober 2024, 18.00–20.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.srk-aargau.ch/patientenverfuegung-info,
patientenverfuegung@srk-aargau.ch oder
062 544 03 03

Kurs

Notfälle bei Kleinkindern

Im Kurs lernen Eltern, Grosseltern und Bekannte, wie sie sich richtig verhalten und wie sie schnell und aktiv helfen können, wenn ein Kleinkind verunfallt oder erkrankt.

Ort: Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau
Datum: 30. November 2024, 8.00–17.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.srk-aargau.ch/notfall-kleinkinder24,
bildung@srk-aargau.ch oder 062 835 70 47

Referat

«So anders – Demenz stellt jede Beziehung auf die Probe»

«So anders als ich dich bisher kannte …» – Angehörige, Verwandte und Freunde von Menschen mit einer Demenzerkrankung wissen aus eigener Erfahrung, wie die Krankheit den betroffenen Menschen und damit auch die Beziehung(en) zu ihm verändert.

Wo ist der Mensch, den man Jahre, Jahrzehnte kannte, liebte? Mit dem man lachen, reden, weinen konnte? Wie findet das pflegende und betreuende Gegenüber – die Frau, der Mann, Freund, Tochter, Sohn – sich selbst wieder?

Dr. Irene Bopp-Kistler zeigt in ihrem Referat Perspektiven und hilfreiche Gedanken auf. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Aargauer «Aktionstage Psychische Gesundheit» statt.

Ort: Lindenfeld, Zollweg 12, Suhr
Datum: Freitag, 25. Oktober 2024, 18.00–20.00 Uhr

Anmeldung: bildung@srk-aargau.ch, 062 835 70 47 oder www.srk-aargau.ch/demenz

Rätselecke

Wörter suchen

Im Rätsel sind folgende Wörter waagrecht, senkrecht und diagonal versteckt:

ABKLAERUNG
SCHREIBDIENST
LOSLASSEN
STURZRISIKO
KORRESPONDENZ
DEMENZ
DEUTSCH
NEUTRALITAET
NOTRUF
ENNETBADEN

S	K	I	G	P	D	S	B	N	O	T	R	U	F	B
S	C	O	A	B	K	L	A	E	R	U	N	G	T	Z
T	R	H	R	D	X	H	R	F	V	G	H	S	L	A
U	N	N	R	R	E	T	L	W	G	J	I	Q	L	G
R	E	E	H	E	E	U	D	V	T	I	R	D	O	J
Z	L	N	U	S	I	S	T	E	T	U	I	L	S	V
R	N	K	N	T	L	B	P	S	M	L	J	M	L	A
I	A	S	K	E	R	A	D	O	C	E	U	T	A	I
S	S	T	A	T	T	A	Y	I	N	H	N	V	S	U
I	X	R	E	Q	Q	B	L	I	E	D	J	Z	S	V
K	V	A	A	W	U	H	A	I	S	N	E	T	E	Y
O	B	W	C	T	D	U	R	D	T	C	S	N	N	N
N	R	C	K	M	N	D	G	T	E	A	N	T	Z	I
Y	Y	P	M	B	T	Q	S	G	T	N	E	T	E	Y
V	P	I	Q	I	T	R	H	Z	Z	X	Y	T	I	Z

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke nur ein Mal vorkommen.

						4	8	7
		1		3				
						5		
	4				7			
			3		8			
	3	9		6	2			
				4	3		6	
7		2		9				1
		4					7	

		7						8
3						6		9
		6	7	4				
					1			
1			6		4		8	
8	5							
9				6			5	
6					8			3
	4		5					1

Jetzt spenden!

Mit TWINT App scannen und Betrag eingeben.

Impressum

«kreuzrichtig – die Zeitung des Aargauer Roten Kreuzes» erscheint vierteljährlich und geht an alle Spenderinnen und Spender sowie Mitglieder des Vereins SRK Kanton Aargau.

Herausgeber
Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau
Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 40, info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch

Redaktion
Katrin Petkovic

Bilder
SRK Kanton Aargau

Auflage
46300 Exemplare

Gestaltung und Druck
CH Media Print AG

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
Papier issu de sources responsables
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C007439