

Salute!

Unterstützung von Gesundheit und Lebensqualität
ab dem 55. Lebensjahr

**Gewinne
und Verluste
im Alter**

**Mit Köpfchen
älter
werden**

**Gemeinsam
handeln!**



**Psychisch gesund –
in jedem Alter**



Editorial

«Sozialkontakt ist das Einzige, was Menschen langfristig befriedigt, was uns länger leben lässt und was uns glücklich macht. Nichts sonst!»

Prof. Manfred Spitzer (Neurowissenschaftler)

Wie geht es Ihnen? Laut den Ergebnissen der Befragung des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums geht es den Bündnerinnen und Bündnern psychisch massgeblich besser als dem Durchschnitt der Schweizer Bevölkerung (Obsan-Bericht 2015). 67% der Befragten in Graubünden berichten über ein hohes Mass an Energie und Lebensfreude, der Schweizer Durchschnitt liegt bei 59,9%. Bündner Frauen, welche in ihrem Umfeld viel soziale Unterstützung erfahren, geben an, über bedeutend mehr Energie und Lebensfreude zu verfügen als solche, welche wenig davon haben. Zudem leide die Bündner Bevölkerung seltener unter psychischen Belastungen.

Das ist erfreulich. Die psychische Gesundheit beeinflusst auch das körperliche Wohlbefinden und umgekehrt. Den täglichen Anforderungen gewachsen zu sein, ist eine Voraussetzung für ein befriedigendes Leben. Sinnvolle Tätigkeiten, zur Gemeinschaft beitragen, Beziehungen pflegen oder sich zurückziehen können sind ebenso bedeutsam für das seelische Gleichgewicht. Zu erkennen, was noch machbar ist, und gleichzeitig die Begrenzungen im Leben anzunehmen, stärkt

das Vertrauen in sich selbst und trägt zur Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte bei.

Trotz der guten Ergebnisse im Gesundheitsbericht kommen psychische Erkrankungen auch bei uns vor. Statistisch gesehen leidet jede zweite Person in Graubünden im Laufe des Lebens einmal an einer psychischen Krankheit. Gleichwohl sind psychische Probleme für viele ein Tabu. Informiert zu sein, hilft dabei, Vorurteile, Ängste und Isolation abzubauen. Wer sich Hilfe holen kann, erhöht die Wahrscheinlichkeit, in Krisen, bei Enttäuschungen oder in Trauer nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren. Sprechen Sie über psychische Erkrankungen oder Probleme. Das ist der erste Schritt zur Genesung.

Mit der vierten Ausgabe unseres Magazins «Salute!» möchte das Gesundheitsamt Sie, liebe Leserinnen und Leser, über die psychische Gesundheit im Alter informieren, Ihnen Tipps für den Alltag vermitteln und Sie bei der Erhaltung Ihrer Gesundheit unterstützen.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Marianne Lüthi
Programmleiterin Gesundheitsförderung und
Prävention im Alter
Gesundheitsamt Graubünden



Inhalt



Gewinne und Verluste im Alter

6



«Körperlich und geistig aktiv bleiben.»

Interview mit Gyöngyi Darvas

8



Depression kann jede und jeden treffen

10

Demenz – mehr als nur Vergesslichkeit

14

«Auch im Alter kann sich eine Sucht entwickeln.»

Im Gespräch mit Christina Roth

18



Alkohol – der Körper reagiert empfindlicher

20



Problematischer Medikamentenkonsum

22



Schlafen Sie gut!

24



Mit Köpfchen älter werden

26

Gemeinsam handeln!

Graubünden: Gesundheitsförderung und Prävention im Alter

29



Kurse und Kontakte

32

Impressum
© Gesundheitsförderung und Prävention
Kanton Graubünden, Hofgraben 5, 7001 Chur
Mit Unterstützung der Abteilung
Präventiv- und Sozialmedizin des
Gesundheitsdepartements Basel-Stadt
2. Ausgabe 2015, Salute! Nummer 4
Auflage 10 000 Deutsch/2000 Italienisch
Redaktion: Kompetenzzentrum
Marketing KM, Chur/Gesundheitsamt
Graubünden
Gestaltung: VischerVettiger AG, Basel
Druck: Casutt AG, Chur



Gewinne und Verluste im Alter

Mit dem Älterwerden wandelt sich nicht nur unsere Rolle in der Gesellschaft, auch unser soziales Umfeld verändert sich. Dabei ist insbesondere die Pensionierung ein einschneidendes Ereignis. Diese Veränderungen bergen Schwierigkeiten und Verluste, aber es erwachsen daraus auch neue Chancen und Möglichkeiten.

Kaum jemand sagt von sich selbst, er oder sie sei alt. Aber unsere Gesellschaft hat einen wichtigen Übergang definiert, der zumindest formal den Beginn des Alters einläutet: die Pensionierung. Mit der Pensionierung fallen Aufgaben und Funktionen weg, die uns über Jahrzehnte erfüllt haben. Es gilt, Abschied zu nehmen von gewohnten Tagesstrukturen sowie von lieben Kolleginnen und Kollegen. Für viele bedeutet diese Zeit eine Phase des Verlustes.

Neue Chancen und Möglichkeiten

Doch mit dem Wegfall der Erwerbstätigkeit entstehen auch neue Chancen, zum Beispiel die Chance, mit der Partnerin bzw. dem Partner mehr Zeit zu verbringen, das Leben ohne die Zwänge der Arbeit gestalten zu können und sich den eigenen Interessen und Freizeitbeschäftigungen widmen zu können. Mit dem Grosselternsein gewinnen viele Pensionierte zudem eine neue Aufgabe oder kön-

nen sich dieser nun intensiver widmen. Dabei erfüllen die Grosseltern für die Enkelkinder wichtige Funktionen, nicht allein als Babysitter. Sie geben emotionale Unterstützung und sind eine verlässliche Stütze. Sie können Familienlinien aufzeigen und Geschichten erzählen, die auch für die jetzige Familie noch einflussreich sind, und geben den Enkeln das Gefühl, Teil einer langen Familiengeschichte zu sein. Viele ältere Menschen ergreifen diese Chancen und gewinnen den neuen Möglichkeiten viel Gutes ab. Dies gelingt natürlich umso besser, je bewusster wir uns auf diesen neuen Lebensabschnitt vorbereitet haben. Folgende Fragen können dabei helfen: «Was ist mir wirklich wichtig? Wie und wo kann ich mich nach der Pensionierung einbringen? Von welcher meiner Kompetenzen und Fähigkeiten können andere profitieren? Was möchte ich Neues lernen? Selbstverständlich spielen dabei die eigenen gesundheitlichen, persönlichen und finanziellen Möglichkeiten eine wichtige Rolle.

Das Älterwerden akzeptieren

Für viele Menschen geht Altern jedoch einher mit absinkender Leistungskraft, mit zahlreichen Krankheiten und dem Verlust lieber Menschen – insbesondere bei den über 80-Jährigen. Die Frage ist, wie wir mit den zunehmenden Einschränkungen und Verlusten umgehen können. Ältere Menschen blicken auf einen reichen Erfahrungsschatz zurück. Sie haben schon einige Verluste erlebt und vielfach die Erfahrung gemacht, dass nach einer schweren Zeit der Trauer und Anpassung auch wieder Zeiten kommen, in denen es einem gut geht. Sie sehen den Herausforderungen des Älterwerdens deshalb oft gelassener entgegen. Die Erkenntnis, dass es vielen älteren Menschen ähnlich geht, kann Trost spenden. Und auch die Akzeptanz, dass manche Einschränkungen und Verluste zum Älterwerden dazugehören, kann eine grosse Entlastung sein. Hilfreich ist dabei auch, seine Ziele zu überdenken und sie realistisch den tatsächlichen Möglichkeiten anzupassen.

Bestehende Beziehungen pflegen

Mit zunehmendem Alter rückt die Pflege der besonders engen, emotional wertvollen Beziehungen zu Familienmitgliedern und alten Freunden in den Vordergrund, da diese das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Nähe und Unterstützung befriedigen. Zunehmend weniger wichtig erscheint der Aufbau neuer Beziehungen. Grundsätzlich ist es also kein Anlass zur Sorge, wenn sich ältere Menschen aus weniger engen, oberflächlicheren Beziehungen zurückziehen. Wichtig ist, dass die sozialen Kontakte dem eigenen Bedürfnis entsprechen. Auch nach dem Verlust nahestehender Menschen kann die Unterstützung, die man in anderen engen Beziehungen findet, die Gefahr der Einsamkeit minimieren. Wer darüber hinaus Hilfe braucht oder wem wenig soziale Unterstützung zur Verfügung steht, sollte sich nicht scheuen, Unterstützung zu holen (siehe Kasten Informationen und Kontakte).

Hilfe annehmen

Vielen älteren Menschen fällt es schwer, Hilfe anzunehmen, schliesslich haben sie ihr Leben bisher gut alleine gemeistert. Dies zeigt sich nicht nur in Bezug auf Beratungsangebote, sondern auch oft schon bei kleineren Dingen wie beispielsweise Hilfe im Haushalt. Indem wir in manchen Bereichen ein wenig unserer Eigenständigkeit an andere abgeben, gewinnen wir gleichzeitig Zeit und Energie, um uns jenen Dingen zu widmen, die uns Freude bereiten und uns bereichern. Scheuen Sie sich also nicht davor, Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen.



Informationen und Kontakte

Bündner Senioren helfen Senioren

Chur und Umgebung: Tel. 081 252 38 91
Fünf Dörfer/Bündner Herrschaft: Tel. 081 322 65 81
Prättigau: Tel. 081 328 18 60
Thusis: Tel. 079 811 84 74
www.shschur.ch

Besuche, Vorlesen oder Spaziergänge bei älteren Menschen zuhause oder im Heim, Nachbarschaftshilfe, Mittagstische:

Pro Senectute Graubünden,
Freiwilligenarbeit
Tel. 081 252 75 83
www.gr.pro-senectute.ch/angebote.html

Solidarität, Kollegialität, Freude am Leben im Alter:

Bündner Kantonalverband der Senioren
Tel. 081 353 13 15
www.buendnersenioren.ch

Tauschen Sie auch Zeit gegen Zeit?

Verein Ziihbörse Chur und Umgebung
Tel. 081 353 12 29, www.ziitboersa.ch

Die Plattform für den Zeit-Tausch-Handel in Südbünden

Oberengadin: Tel. 079 605 35 46
Unterengadin: Tel. 076 306 64 42
Bergell/Puschlav: Tel. 081 844 32 34
Münstertal: Tel. 081 858 56 09
www.tauscheria.ch



Fotos: Susi Haas

«Körperlich und geistig aktiv bleiben.»

Gyöngyi Darvas (32) arbeitet als Oberärztin bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden, Klinik Waldhaus in Chur. Dort behandelt sie ältere Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Frau Darvas, warum braucht es eine spezifische Alterspsychiatrie?

Wir benötigen diese Spezialisierung, weil sich die Diagnostik deutlich von der bei jüngeren Erkrankten unterscheidet. Bei älteren Menschen kommen häufiger begleitende körperliche Erkrankungen hinzu, die wir in der Therapie berücksichtigen müssen. Bei Erkrankungen, wie Depressionen, zeigen sich weniger Symptome als bei jüngeren Menschen: Übermässiger Schlaf und Zurückgezogenheit, beispielsweise, werden dem fort-

geschrittenen Alter zugeschrieben und nicht einer möglichen Depression. Wir schätzen, dass in der Schweiz rund 25 bis 30 Prozent aller Menschen über 65 Jahren an psychischen Störungen leiden, die oft nicht als solche erkannt werden.

Was ist das Ziel der Alterspsychiatrie?

Die Alterspsychiatrie soll die psychische Gesundheit von älteren Menschen schützen und verbessern. Wir behandeln und betreuen betroffene Menschen

mit dem Ziel, ihre psychische Gesundheit wiederherzustellen und ihre Lebensqualität zu steigern.

Welches sind die Risikofaktoren für psychische Erkrankungen im Alter?

Die Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Krankheiten und der mögliche Verlust der Selbständigkeit werden als stark belastend wahrgenommen. Auch Vereinsamung, häufig durch den Tod der Partnerin oder des Partners verursacht, kann eine Rolle spielen.

Der Eintritt ins Pensionsalter kann eine psychische Erkrankung begünstigen, weil der Alltag neu organisiert werden muss. Dem fühlen sich nicht alle gewachsen. Ausserdem erleben ältere Menschen den Verlust der gewohnten Umgebung, zum Beispiel durch den Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim, und das eigene nahende Lebensende häufig als Belastung.

Welche dieser Risikofaktoren sind beeinflussbar, und welche vorbeugenden Massnahmen gibt es?

Eine wichtige Voraussetzung für psychische Gesundheit im Alter ist die sogenannte Plastizität. Damit sind das lebenslange Lernen und die Fähigkeit gemeint, sich unterschiedlichen und auch neuen Situationen anzupassen. Ältere Menschen sollten also versuchen, körperlich und geistig möglichst aktiv zu bleiben. Auch sollten sie ihre sozialen Beziehungen pflegen und sich erfüllenden, sinnvollen Aktivitäten zuwenden. All dies stärkt die psychische Gesundheit im Alter.

Bei einer psychischen Erkrankung sind auch die Angehörigen der erkrankten Personen stark betroffen. Wie werden diese unterstützt?

Wir binden die Angehörigen, wo immer möglich und sinnvoll, in die Behandlung der Betroffenen mit ein. Das hilft ihnen, die Erkrankung besser zu verstehen. Wir vermitteln Hilfsangebote wie Selbsthilfegruppen und Beratungen. Ich empfehle den Angehörigen auf jeden Fall, solche Angebote in Anspruch zu nehmen.

Ein heikles, aber dennoch wichtiges Thema bei psychischen Erkrankungen ist Suizid. Wie häufig endet bei einem älteren Menschen eine Erkrankung im Selbstmord?

Ungefähr 38 Prozent aller Suizide werden von Menschen über 60 Jahren verübt. Damit liegt die Zahl rund doppelt so

hoch wie in der Altersgruppe der 20- bis 40-Jährigen. Zusätzlich dazu gibt es auch den sogenannten «stillen Suizid». Vom Umfeld unbemerkt, werden zum Beispiel Diätvorschriften nicht eingehalten, wird die Nahrungsaufnahme stark reduziert, oder werden notwendige Medikamente nicht mehr eingenommen. Vereinsamung und soziale Isolation begünstigen solche Prozesse. Gerade bei älteren Menschen sollten Angehörige, Bekannte und Nachbarn aufmerksam sein, damit den betroffenen Menschen rasch geholfen werden kann.

Menschen in fortgeschrittenem Alter sind zunehmend mit Todesfällen im persönlichen Umfeld konfrontiert. Welche Phasen beinhaltet eine optimale Trauerbewältigung?

Jeder Mensch braucht eine gewisse Zeit, um den Verlust einer wichtigen Person zu begreifen. Diese Zeit ist wichtig für die

Bewältigung der Trauer. Neben der Trauerarbeit soll aber auch eine Phase der Neuorientierung erfolgen. Für die psychische Gesundheit ist es wichtig, dass das eigene Leben weitergehen kann und darf. Deshalb soll es auch ohne die verstorbene Person wieder in den Mittelpunkt gestellt werden.

Welche Faktoren sind aus Ihrer Sicht wichtig, um glücklich und zufrieden zu altern?

Bleiben Sie körperlich und geistig aktiv, und pflegen Sie Ihre Beziehungen. Jeder Lebensabschnitt hat seinen Wert, auch das Alter. Geniessen Sie diesen Lebensabschnitt, denn jetzt haben Sie weniger Verpflichtungen, mehr Zeit für sich, und Sie können Ihren Interessen nachgehen. Geben Sie Ihrem Alltag eine Struktur, und pflegen Sie Beziehungen, Aktivitäten und Hobbys, die Ihnen Freude machen und Sie erfüllen.



«Jeder Lebensabschnitt hat seinen Wert, auch das Alter.»

Depression kann jede und jeden treffen

Depression ist neben Demenz die häufigste psychische Erkrankung im Alter. Doch oftmals werden deren Symptome einfach dem «Alter» zugeschrieben. Dadurch bleiben viele Altersdepressionen unerkannt und unbehandelt.

Unser Bild vom Älterwerden hat sich verändert: Die heutigen Seniorinnen und Senioren gelten als unternehmungslustige, rüstige und aktive Menschen, welche Freude am Leben haben. Doch gleichzeitig fürchten sich beim Gedanken ans Älterwerden viele – so eine Studie der Robert Bosch Stiftung zum Thema Alter und Älterwerden – vor der Unsicherheit über die künftige finanzielle Absicherung, vor dem Verlust der Selbstständigkeit und vor den körperlichen und geistigen Gebrechen. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass in der Studie unter geistigen Gebrechen Krankheiten wie Demenz und Alzheimer verstanden werden. Von psychischen Erkrankungen wie Ängsten, Zwängen oder Depressionen wird nicht gesprochen. Psychische Erkrankungen im Alter scheinen für viele ein Tabuthema zu sein, eine Psychotherapie für viele überflüssig: «Es lohnt sich doch nicht, am Lebensabend noch solche Mühen auf sich zu nehmen.»

Depression auch im Alter ein Thema

Wir klammern dieses Thema zu Unrecht aus, denn psychische Krankheiten betreffen auch ältere Menschen. Zudem verlaufen solche Krankheiten im Alter häufiger chronisch als in jüngeren Jahren. Die Depression ist dabei neben der Demenz die häufigste Erkrankung. In der Schweiz leiden

ca. 20 Prozent der Bevölkerung einmal im Leben an einer Depression. Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko, an einer Depression zu erkranken. Dabei handelt es sich vor allem um schwache Ausprägungen. Mittelschwere bis starke Symptome nehmen eher ab, ab dem 75. Lebensjahr jedoch wieder zu.

Was ist eine Depression?

Depressive Menschen sind gewöhnlich niedergeschlagen, müde, traurig, freud- und antriebslos. Die gedrückte Stimmung verändert sich dabei von Tag zu Tag wenig und reagiert meist nicht auf die jeweiligen Lebensumstände. Sie kann aber Tagesschwankungen aufweisen. Depressionen zeigen sich in leichten bis schweren Ausprägungen: Bei leichter Symptomatik leiden die Betroffenen zwar unter den möglichen Symptomen, können aber ihren Alltagsverpflichtungen noch nachkommen. Bei einer schweren Depression können soziale, berufliche und häusliche Verpflichtungen gar nicht mehr oder nur sehr begrenzt wahrgenommen werden. Einige Betroffene haben nur eine einzige, über Wochen oder Monate andauernde depressive Phase, bei anderen kehrt die Depression wieder oder verläuft chronisch.

Belastende Lebensereignisse im Alter

Einer Depression geht oft eine besondere Belastung oder ein einschneidendes Lebensereignis voraus. Dabei birgt jeder Lebensabschnitt eigene Herausforderungen. Gerade der letzte Lebensabschnitt ist voller Veränderungen, welche Betroffene vor eine grosse Aufgabe stellen, so beispielsweise die Aufgabe des Berufs und die damit verbundene Umstrukturierung des Alltags. Nicht alle können mit der neu gewonnen Freiheit umgehen und der Verlust der sozialen Position ist für viele, insbesondere für früher erfolgreiche Geschäftsleute, überfordernd. Die Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit und bestehende Krankheiten – insbesondere solche, die einen am Erledigen der alltäglichen Bedürfnisse wie kochen, telefonieren oder einkaufen hindern – erhöhen das Risiko, an einer Depression zu erkranken. Hinzu kommen altersbedingte Verlusterfahrungen und die wachsende Einsamkeit, die grosse Belastungen darstellen können. Nicht zuletzt kann auch der sich im Alter verändernde Gehirnstoffwechsel eine Depression begünstigen.

Mögliche Symptome einer Depression

- Traurigkeit und innerer Leere
- Antriebs-, Interesse- und Freudlosigkeit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Entscheidungsunfähigkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl
- Schuldgefühle
- Unruhe und Gereiztheit
- Morgentief
- verminderter Appetit





Das Gespräch im Rahmen einer Psychotherapie hilft bei der Behandlung einer Depression.

Depressionen erkennen

Bisher bleibt der grösste Teil der Altersdepressionen unerkannt. Gerade leichte Symptome werden vom Umfeld und der Hausärztin bzw. dem Hausarzt häufig zu wenig wahrgenommen oder dem «Alter» zugeschrieben. Zudem sind für ältere Menschen psychische Beschwerden oft ein Tabuthema, weshalb sie nicht gerne über entsprechende Symptome sprechen. Vielmehr werden Seniorinnen und Senioren mit körperlichen Symptomen beim Hausarzt vorstellig. Am häufigsten werden dabei Kopf- und Gliederschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit oder auch Unruhe und Gewichtsverlust genannt. Bei diesen Beschwerden sollte die Möglichkeit einer Depression in Betracht gezogen werden.

Loht sich eine Therapie im Alter noch?

Eine Therapie lohnt sich in jedem Alter, denn eine Depression schränkt Betroffene in ihrem Alltag erheblich ein oder kann sogar zu einer Pflegebedürftigkeit führen. Auch im Alter kann eine Depression meist gut behandelt werden. Dabei sollte eine Psychotherapie die medizinische Therapie ergänzen. Entgegengesetzt der Meinung vieler machen Antidepressiva nicht abhängig. Falls weitere Medikamente eingenommen werden, ist eine genaue Abstimmung der Präparate jedoch sehr wichtig.

Tipps für das psychische Wohlbefinden

Die meisten Menschen wissen, wie sie ihre körperliche Gesundheit fördern können – beispielsweise durch eine gesunde Ernährung oder durch tägliche Bewegung. Es ist auch allgemein bekannt, dass gute Umwelt- und Arbeitsbedingungen der Gesundheit zuträglich sind. Psychische Gesundheit wird dagegen kaum thematisiert. Dabei kennt jede und jeder Rezepte gegen Krisen oder kann mit dem alltäglichen Stress mehr oder weniger gut umgehen.

10 Schritte für psychische Gesundheit

- **Bewegen Sie sich täglich ca. 30 Minuten aktiv! Regelmässige Bewegung wirkt sich positiv auf ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden aus.**
- **Es ist nie zu spät etwas Neues auszuprobieren. Erweitern Sie Ihren Horizont!**
- **Was inspiriert Sie und bringt Sie auf neuen Ideen? Entdecken Sie Ihre Kreativität!**
- **Planen Sie genügend Entspannungsmomente in Ihrem Alltag ein! Entspannung ist essenziell für das psychische und körperliche Wohlbefinden und für den Schlaf.**
- **Freunde sind wertvoll. In Ihrer Gesellschaft darf gelacht und geweint werden. Bleiben Sie mit Ihren Freunden in Kontakt!**
- **Beteiligen Sie sich in einer Gemeinschaft! Solidarität zu erleben, gehört zu unseren wichtigsten Lebenserfahrungen.**
- **Vieles beginnt im Gespräch. Reden Sie über Ihre Freuden und Sorgen!**
- **Fragen Sie um Hilfe und nehmen Sie Hilfe an! Es ist nicht immer möglich, Herausforderungen alleine zu meistern.**
- **Geben Sie sich nicht auf! Überlastung, Schock, Trauer und Traumata brauchen Zeit, um verarbeitet zu werden. Es ist wichtig, sich diese Zeit zu nehmen.**
- **Blicken Sie in den Spiegel. Betrachten Sie Ihr Spiegelbild und schenken Sie sich ein Lächeln. Nehmen Sie Ihre Stärken und Schwächen an! Niemand ist perfekt!**



Treffen Sie sich mit Freunden und der Familie. Das bringt Abwechslung in Ihr Leben.

Unterstützung für Angehörige

Auch für Angehörige von depressiven Menschen kann die Erkrankung belastend sein. Vielleicht sind Sie verunsichert, weil Sie das Verhalten der Person nicht verstehen können, Sie wissen nicht, wie Sie sich verhalten sollen? Sie haben Ängste und Zweifel oder haben gar Schuldgefühle? Wenden Sie sich an Ihre Hausärztin, Ihren Hausarzt oder an eine Selbsthilfegruppe.

Ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen finden Sie unter:

Tel. 081 353 65 15, www.selbsthilfegraubuenden.ch

Informationen und Kontakte

Psychiatrische Dienste Graubünden

Tel. 058 225 25 25

www.pdgr.ch

Informationen zum Thema psychische Gesundheit

Tel. 081 257 64 00

www.graubuenden-bewegt.ch/psychische-gesundheit

Schweizerische Alzheimervereinigung Graubünden

Tel. 081 253 91 40

www.alz.ch/gr

Memory-Klinik der psychiatrischen Dienste Graubünden

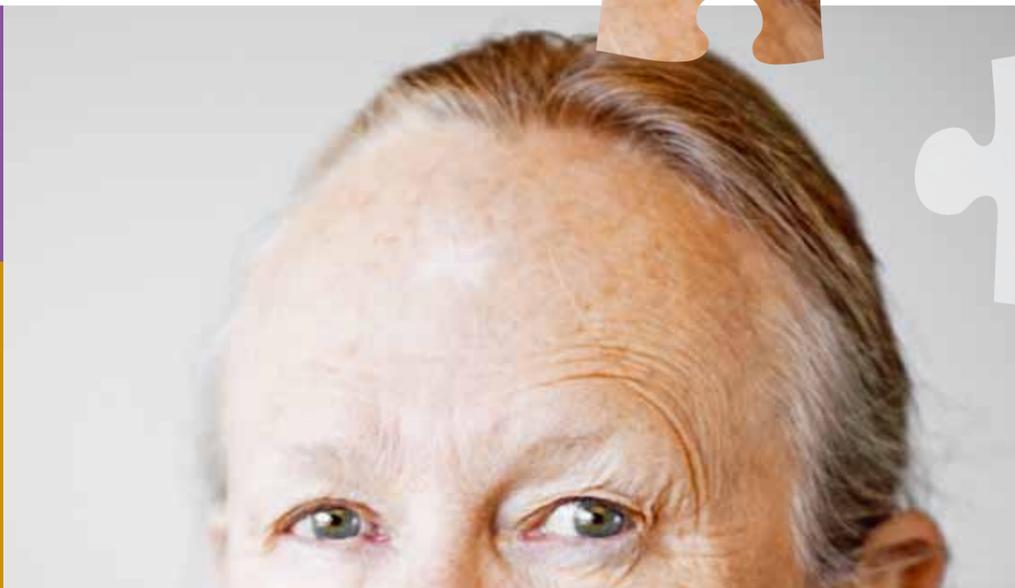
Tel. 058 225 21 09

www.pdgr.ch

Broschüre und Postkarte zu den «10 Schritten für psychische Gesundheit» können kostenlos unter www.graubuenden-bewegt.ch bestellt werden (Deutsch, Italienisch, Romanisch).

Demenz – mehr als nur Vergesslichkeit

Mit zunehmendem Alter lässt unsere Gedächtnisleistung nach – das ist Teil des natürlichen Alterungsprozesses. Doch Vergesslichkeit kann auch ein Anzeichen einer beginnenden Demenzerkrankung sein. Eine frühzeitige Abklärung und eine entsprechende Behandlung sind wichtig. Und auch wenn man sich nicht völlig vor einer Demenz schützen kann: Wir können dafür sorgen, dass unser Gehirn möglichst lange fit und gesund bleibt.



Demenz ist ein Überbegriff für Erkrankungen des Gehirns, die mit einem Verlust des Gedächtnisses und weiteren Funktionsstörungen des Gehirns einhergehen. Betroffen sind häufig Sprache, Motorik, Denkvermögen sowie die Persönlichkeit. Die geistigen Defizite führen zu Alltagsbeeinträchtigungen. Im fortgeschrittenen Stadium droht der Verlust der Selbstständigkeit und eine Betreuung wird nötig. Es gibt dabei verschiedene Formen von Demenzerkrankungen. Am bekanntesten und häufigsten ist die Alzheimer-Demenz, kurz Alzheimer genannt. Diese wird durch einen fortschreitenden Verlust von Zellen im Gehirn ausgelöst. Ebenfalls häufig ist die vaskuläre Demenz, die durch Veränderungen der Hirngefässe entsteht. Dabei führen Durchblutungsstörungen im Gehirn zum Absterben von Hirnzellen.

Regelmässige Bewegung tut dem Gehirn gut

Mindestempfehlung: Insgesamt 150 Minuten pro Woche bei mittlerer Intensität (leicht beschleunigter Atem), z.B. Gartenarbeit, zügiges Gehen, Hausarbeit, Tanzen, Sport.

Bewegung in den Alltag einbauen, z.B. Treppen steigen statt Lift nehmen, zwei Stationen früher aus dem Bus steigen und zu Fuss gehen.

Vor allem ältere Menschen sind betroffen

Schätzungen zufolge leiden in der Schweiz insgesamt aktuell rund 110 000 Menschen an Demenz. Bis zum 60. Lebensjahr ist das Demenzrisiko statistisch gesehen relativ gering. Danach verdoppelt es sich jedoch etwa alle fünf Jahre. Bei den über 65-Jährigen sind ungefähr 8 Prozent, bei den über 90-Jährigen bereits mehr als 30 Prozent von einer Demenz betroffen. Bei den über 65-jährigen Demenzkranken leiden rund 50 bis 60 Prozent an der Alzheimer-Demenz und rund 20 Prozent an der vaskulären Demenz. Bei weiteren rund 20 bis 30 Prozent liegen beide Ursachen oder als sogenannte sekundäre Demenz vielfältige andere Ursachen vor. Die Zahl der Betroffenen wird sich aufgrund der demografischen Entwicklung in den nächsten Jahren erhöhen.

Risikofaktoren, die eine Demenz begünstigen

Das Alter gilt als grösster Risikofaktor für eine Demenzerkrankung. Aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes können eine Demenz begünstigen, da sie einen negativen Einfluss auf die Hirngefässe haben. Ebenso spielen erbliche Faktoren eine Rolle. Weiter wird diskutiert, ob Menschen mit einer Depression ein erhöhtes Risiko haben, an Demenz zu erkranken. Umgekehrt kann eine Demenz Depressionen oder zumindest depressive Tendenzen verursachen. Insgesamt scheint es schwer, diese beiden Erkrankun-

gen zu unterscheiden, und es lässt sich oftmals nicht nachvollziehen, welche der beiden Erkrankungen zuerst aufgetreten ist.

Welche Warnzeichen gibt es?

Eine beginnende Demenz macht sich leise bemerkbar. Typische Warnzeichen, die auf eine Demenzerkrankung hinweisen können, sind:

- Probleme beim Erlernen von Neuem und Nachlassen des Gedächtnisses
- Probleme beim Sprechen, z.B. werden die richtigen Wörter nicht gefunden
- Gegenstände, Personen und Orte werden nicht mehr richtig erkannt
- Früher einfache Handlungen gelingen nicht mehr, z.B. das Bedienen von Geräten, Reisen von A nach B
- Betroffene handeln und entscheiden ungewohnt
- Probleme beim Planen und Organisieren
- Nachlassende Körperpflege, vernachlässigtes Äusseres
- Rückzug und Antriebslosigkeit

Wenn sich die Warnzeichen über eine längere Zeit häufen, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.

Demenz – mehr als nur Vergesslichkeit

Kann man einer Demenzerkrankung vorbeugen?

Wir können unsere Gesundheit weder vorhersagen noch komplett steuern. Ermutigende Erkenntnisse aus der Wissenschaft zeigen jedoch, wie wir unser Gehirn möglichst lange fit halten können. Bei der Vorbeugung gelten in erster Linie dieselben Grundsätze wie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Diese können durch Bewegung, gesunde Ernährung und Nichtrauchen positiv beeinflusst werden. Hinzu kommen aber auch psychologische Massnahmen wie soziales Engagement und frühzeitige Behandlung einer Depression. Probieren Sie immer wieder Neues aus, spielen Sie anspruchsvolle Spiele, musizieren und lesen Sie, lösen Sie Rätsel, erlernen Sie eine neue Sprache oder übernehmen Sie Freiwilligenarbeit. Denn wer geistig und körperlich aktiv bleibt, sich gesund ernährt und wertvolle Beziehungen zu anderen Menschen pflegt, hält sein Gehirn gesund. Gewisse Demenzrisiken können wir jedoch nicht beeinflussen. Dazu gehören das Alter, erbliche Faktoren, aber auch mutmassliche oder unbekannte Faktoren, welche Abbauprozesse im Gehirn auslösen. Falls Sie sich Sorgen wegen Ihrer Vergesslichkeit machen, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt. Dieser führt ein Gespräch mit Ihnen und führt gegebenenfalls einen Kurztest durch. Falls nötig, kann er Sie in eine Spezialprechstunde überweisen.



Allgemeine Gesundheitstipps

- **Regelmässiger Gesundheits-Check bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt**



- **Aufs Körpergewicht achten**



- **Alkohol mit Zurückhaltung geniessen**

- **Nicht rauchen**



- **Stress vermeiden**

- **Schützen Sie Ihren Kopf, z.B. Helm tragen beim Velofahren**



- **Vitaminhaushalt kontrollieren lassen (Vitamin D, B12)**

Gesunde Ernährung für die geistige Fitness

Genügend trinken

- 1-2 Liter am Tag, z.B. Wasser oder ungesüsster Tee



Davon mehr essen

- Früchte, Gemüse und Kräuter
- Pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl
- Fisch
- Nüsse



Davon weniger essen

- Fertigmahlzeiten, Snacks etc.
- Wurstwaren
- Rotes Fleisch
- Zucker, Süsses, süsse Getränke
- Salziges



Nüsse sollten regelmässig auf dem Speiseplan stehen.

Leben mit Demenz

Eine Demenzerkrankung betrifft nicht nur die erkrankte Person, sondern auch deren Umfeld. Denn die Krankheit schränkt den Alltag und die Selbstständigkeit der Betroffenen stark ein. Mithilfe von Angehörigen und mit fachlicher Unterstützung können Demenzerkrankte oft mehrere Jahre zu Hause leben. Da die Pflege und die Betreuung von Menschen mit Demenz jedoch meist sehr kräftezehrend und emotional belastend sind, brauchen Angehörige Informationen und Unterstützung bei der Bewältigung dieser Aufgabe.

Informationen und Kontakte

Schweizerische Alzheimervereinigung

Telefon 024 426 06 06

www.alz.ch

Sektion Graubünden

Telefon 081 253 91 40

www.alz.ch/gr

«Auch im Alter kann sich eine Sucht entwickeln.»

Christina Roth arbeitet als Suchtberaterin beim Sozialdienst für Suchtfragen in Chur. Sie betreut Menschen mit einem problematischen Suchtmittelkonsum und deren Angehörige.

Frau Roth, was wird eigentlich genau unter Sucht verstanden?

Mehrere Faktoren können auf eine Sucht oder Abhängigkeit von Alkohol, Tabletten oder Drogen hinweisen: Dies sind ein starker Wunsch oder Zwang zu konsumieren wie auch die fehlende Kontrolle über Menge, Beginn und Beendigung des Konsums. Auch Entzugserscheinungen, wenn der Konsum beendet oder reduziert wird, sind ein Hinweis. Ein weiteres Kriterium ist die Toleranzbildung, also dass für den gleichen Effekt grössere Mengen konsumiert werden müssen. Schliesslich ist ein fortgesetzter Konsum trotz gesundheitlicher oder sozialer Probleme ein Anzeichen für eine Abhängigkeit. Es müssen nicht alle Kriterien zutreffen, um von einer Abhängigkeit ausgehen zu können. Auch wenn nur ein oder zwei Punkte zutreffen, weist dies auf einen problematischen Konsum hin.



Foto: Yvonne Bollhalder

Kann sich auch im Alter noch eine Sucht entwickeln?

Es kann sich in jedem Alter eine Sucht entwickeln. Der Beginn ist oft schleichend. Wenn die Wirkung der gleichen Menge immer weniger spürbar ist oder immer mehr konsumiert werden muss, um die gewünschte Wirkung zu erreichen, weist dies auf eine Sucht hin. Es gibt auch viele chronische Verläufe, die sich über viele Jahre entwickelt haben.

Welche Suchtmittel werden von älteren Menschen besonders häufig konsumiert?

Neben Alkohol sind bei älteren Menschen vor allem Schlaf- und Beruhigungsmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine und ähnliche Substanzen problematisch. Diese sollten nur für zwei bis vier Wochen verschrieben werden, da sie rasch abhängig machen. Opioidhaltige Schmerzmittel machen ebenfalls abhängig, werden aber nur verschrieben, wenn alle anderen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind. Bei Unsicherheiten sollte man auf jeden Fall Rücksprache mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt halten. Auch die Kombination von Alkohol und Medikamenten ist problematisch, da deren Wechselwirkung zu Risiken und Nebenwirkungen führen kann.

Was sind mögliche Risikofaktoren für die Entwicklung einer Sucht im Alter?

Die Ursachen für die Entwicklung einer Abhängigkeit sind sehr unterschiedlich. Unter anderem können belastende Lebensumstände dazu führen, dass versucht wird, diese mit Suchtmittelkonsum erträglicher zu machen. Das Älterwerden bringt für viele Menschen tief greifende Veränderungen mit sich wie die Pensionierung, vermehrte gesundheitliche Pro-

bleme, den Verlust nahestehender Menschen und Vereinsamung. Auch nicht behandelte Depressionen oder Angststörungen können zu einer Abhängigkeitsentwicklung beitragen. Kurzfristig können Suchtmittel Erleichterung bringen, längerfristig verschlimmern sie die Probleme oder schaffen sogar neue.

Unterscheiden sich ältere Frauen und Männer in ihrem Suchtmittelkonsum?

Ganz allgemein konsumieren Frauen eher Suchtmittel, welche vom Arzt verschrieben werden und somit legitimiert sind – nämlich Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel. Wenn Frauen Alkohol konsumieren, tun sie das eher heimlich. Männer trinken häufiger Alkohol, und den konsumieren sie auch eher in Gesellschaft.

Inwieweit unterscheidet sich die Beratung von jüngeren und älteren Menschen?

Die Lebensstadien sind unterschiedlich. Bei den jüngeren Personen steht oft das Thema Arbeit im Zentrum. Bei älteren Personen geht es mehr um die Themen Einsamkeit, sinnvolle Gestaltung der Tagesstruktur oder um die Gesundheit.

Welche Therapieansätze haben sich bei älteren Menschen als hilfreich erwiesen?

Die Vorgehensweise orientiert sich immer an den Bedürfnissen und Zielen der Klientin oder des Klienten. In den Beratungsgesprächen geht es um die Lebenssituation, belastende Ereignisse und in vielen Fällen auch um die zunehmende Vereinsamung. Eine geregelte Tages- und Wochenstruktur und körperliche, intellektuelle und kreative Beschäftigungsmöglichkeiten können viel zum Erfolg der Behandlung beitragen.

Bei Bedarf und im Einverständnis mit der Klientin oder dem Klienten erfolgt eine Vernetzung mit entsprechenden Stellen.

Was empfehlen Sie Angehörigen einer Person mit einem problematischen Suchtmittelkonsum?

Angehörige leiden immer mit, und die Situation kann für sie stark belastend sein. Sie dürfen und sollen sich Freiräume schaffen, eigenen Interessen nachgehen und Kontakte pflegen. Auch wenn die oder der Betroffene noch nicht bereit ist, sich in Beratung oder Behandlung zu begeben, sollten Angehörige entsprechende Angebote für sich in Anspruch nehmen. Kontakte siehe Seite 21.



«Die Kombination von Alkohol und Medikamenten ist problematisch, da deren Wechselwirkung zu Risiken und Nebenwirkungen führen kann.»

Alkohol – der Körper reagiert empfindlicher

In unserer Gesellschaft ist Alkohol als Kultur- und Konsumgut fest verankert. So gehört für viele das Glas Wein zum Essen oder gelegentlich ein Bier zu einem genussvollen Leben dazu. Grundsätzlich kann das auch beim Älterwerden so bleiben, jedoch reagiert der Körper im Alter empfindlicher auf Alkohol. Ein übermässiger Konsum sollte daher vermieden werden.



Laut Suchtmonitoring Schweiz 2012 nimmt der tägliche Konsum von Alkohol mit dem Alter zu und erreicht bei den über 74-Jährigen mit rund 26% den höchsten Anteil. Während das Rauschtrinken mit dem Alter zurückgeht, ist der Risikokonsum mit Eintritt in das Rentenalter am höchsten. Rund 8% der 65- bis 74-Jährigen trinken risikoreich Alkohol. Als risikoreicher Konsum gilt, wenn Männer täglich mehr als vier bzw. Frauen mehr als zwei sogenannte Standardgetränke konsumieren (siehe Kasten Standardgetränk). Fachleute empfehlen gesunden erwachsenen Männern, täglich höchstens zwei Standardgetränke, bzw. gesunden erwachsenen Frauen, täglich höchstens ein solches Getränk zu sich zu nehmen. Zudem werden konsumfreie Tage empfohlen, weil sie dem Entstehen einer Gewohnheit entgegenwirken. Bei besonderen Anlässen darf es ausnahmsweise ein wenig mehr sein, aber nicht mehr als vier Gläser bei den Männern bzw. drei Gläser bei den Frauen.

Alkohol wirkt im Alter stärker

Beim Älterwerden ist es ratsam, mit Alkohol besonders vorsichtig umzugehen und die Trinkmengen gegebenenfalls zu reduzieren. Dies, da der Wasseranteil des Körpers mit dem Älterwerden abnimmt und damit bei gleicher Trinkmenge der Alkoholspiegel im Blut höher steigt und der Alkohol stärker wirkt. Daneben braucht die Leber länger, um den Alkohol wieder abzubauen. Somit können gewohnte Konsummengen den Körper mehr schädigen und eine Abhängigkeit kann sich schneller entwickeln. Bestimmte Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Bluthochdruck, Leberschäden oder Verdauungsbeschwerden können negativ beeinflusst werden und auch das Unfallrisiko – Stürze oder Unfälle im Strassenverkehr – steigt. Alkohol kann auch die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Wer Medikamente einnimmt, sollte sich bei einer Fachperson (Ärztin/Arzt, Apotheker/-in) informieren, ob sich der Konsum von Alkohol mit den Medikamenten verträgt.

Standardgetränk

Ein Standardgetränk entspricht ca. 10 g reinem Alkohol, das heisst in etwa:

- 3 dl Bier (5 Vol.%)
- 1 dl Wein (12,5 Vol.%)
- 4 cl Likör (30 Vol.%)
- 2 cl Schnaps (55 Vol.%)



Anzeichen nicht immer leicht zu erkennen

Der Übergang vom Alkoholgenuss zum risikoreichen Konsum ist fließend und das Risiko für Alkoholprobleme ist nicht bei allen Menschen gleich. Auch ist es nicht immer einfach, einen risikoreichen Konsum zu erkennen. Gewisse Anzeichen wie beispielsweise eine verminderte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie Stürze gehen einerseits mit dem Älterwerden einher, können aber andererseits auch im Zusammenhang mit Alkohol stehen bzw. durch diesen mitverursacht sein. Daneben gibt es konsumbezogene Hinweise, die auf einen risikoreichen Umgang mit Alkohol hindeuten, so beispielsweise heimliches Trinken, Trinken zur Entlastung, ein schlechtes Gewissen wegen des Konsums, Führerscheinentzug wegen Alkohol oder wenn nahestehende Menschen bereits ihre Sorge zum Alkoholkonsum ausgedrückt haben. Im schlimmsten Fall kann sich aus einem risikoreichen Alkoholkonsum eine Abhängigkeit entwickeln. Hinweise dafür können unter anderem ein Kontrollverlust über den Konsum, eine steigende Konsummenge sowie Entzugserscheinungen beim Absetzen oder Reduzieren des Konsums sein.

Reagieren Sie rechtzeitig

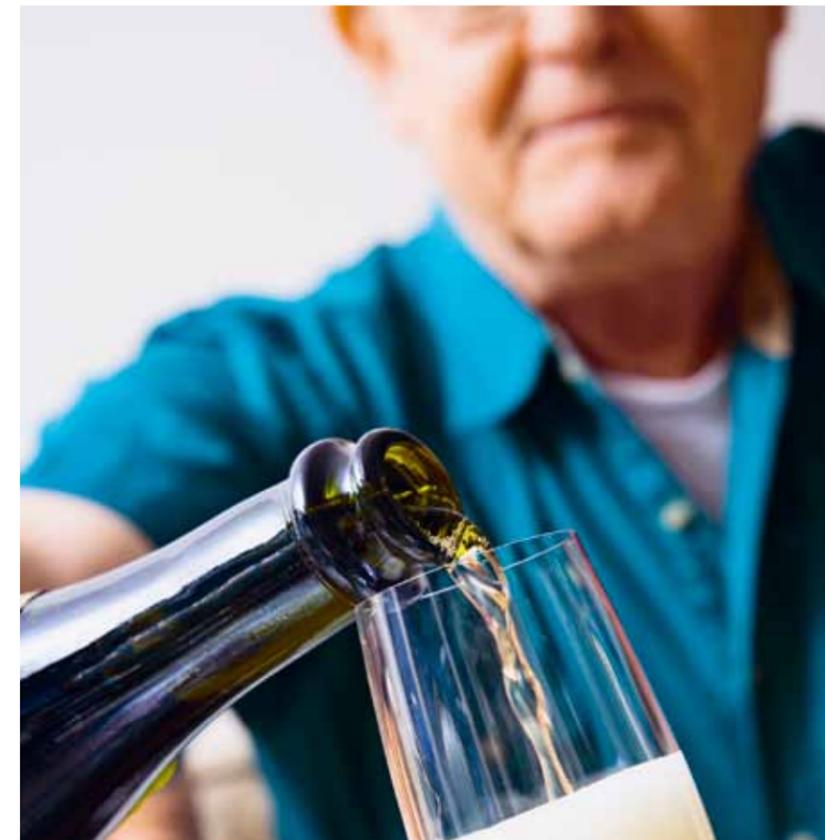
Wenn Sie spüren, dass Sie Probleme mit dem Alkoholkonsum haben oder bekommen könnten, lohnt es sich, rasch zu reagieren. Ziel sollte nach Möglichkeit sein, dass Sie nicht mehr als die als risikoarm geltende Menge trinken. Wenn es Ihnen aber schwer fällt, den Konsum aus eigenem Antrieb anzupassen, sollten Sie möglichst schnell Unterstützung in Anspruch nehmen.

Was können Nahestehende tun?

Für die Würde eines Menschen ist es wichtig, dass Angehörige oder Freunde auf ein mögliches Alkoholproblem reagieren. Haben Sie also keine Hemmungen und sprechen Sie mit der betroffenen Person darüber, was Sie beobachten und was Ihnen Sorgen bereitet, und ermutigen Sie die Betroffene bzw. den Betroffenen, mit einer Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen oder mit einer Ärztin bzw. einem Arzt zu sprechen. Achten Sie darauf, nicht zu verurteilen oder zu moralisieren. Übrigens: Beratungsstellen für Alkohol- oder Suchtprobleme unterstützen auch die Menschen aus dem Umfeld einer betroffenen Person.

Nicht vergessen!

Lassen Sie das Auto stehen, wenn Sie etwas Alkoholisches getrunken haben.



«Ein Gläschen in Ehren ...», aber bitte mit Mass – Alkohol wirkt im Alter stärker.

Informationen und Kontakte

Sozialdienst für Suchtfragen

Das Kantonale Sozialamt Graubünden führt in allen Regionen Sozialdienste, um die Nähe zur Bevölkerung der einzelnen Talschaften sicherzustellen und Menschen mit Suchtproblemen und ihre Angehörigen zu beraten. Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.
Tel. 081 257 26 99
Mail: sd.suchtfragen@soa.gr.ch
www.soa.gr.ch

Sucht Schweiz

Informationen über Suchtmittel (Deutsch, Französisch, Italienisch)
Tel. 021 321 29 76
www.suchtschweiz.ch

Sucht im Alter

Umfangreiche Informationen für Betroffene, Angehörige, Fachpersonen und Ärzte zu Alkohol im Alter; Rat und Hilfe:
Tel. 031 376 04 01
www.alterundsucht.ch

Problematischer Medikamentenkonsum

Im Alter werden häufig mehr Medikamente eingenommen als in jüngeren Jahren. Das ist normal, denn mit dem Älterwerden nehmen gesundheitliche Beschwerden zu. Zusätzlich häufen sich aber auch belastende Ereignisse, sodass teilweise ein problematischer Umgang mit Medikamenten entstehen kann.

«Mother's little helper» sangen die Rolling Stones in den 1960er-Jahren und spielten damit auf ein bekanntes Psychopharmakon an, das entspannend, angstlösend und schlaffördernd wirkt. Tatsächlich ist es so, dass insbesondere Frauen zu Tabletten greifen.

Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer

Etwa fünf Prozent der Erwachsenen haben einen problematischen Umgang mit Medikamenten, wobei die Anzahl der Betroffenen im Seniorenalter steigt. Denn Krankheiten, Schlafstörungen, Schmerzen sowie belastende Ereignisse wie etwa die Pensionierung oder der Verlust von Nahestehenden nehmen im Alter zu, was mit einem höheren Medikamentenkonsum einhergehen kann. Dabei sind Frauen über 60 Jahre etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer derselben Altersgruppe. Im Rahmen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007 gaben beispielsweise bei der Altersgruppe der 65- bis 74-Jährigen 10 Prozent der Frauen und 6 Prozent der Männer an, während der letzten sieben Tage täglich Schmerzmittel eingenommen zu haben. Bei den über 75-Jährigen waren es sogar 17 Prozent der Frauen und 7 Prozent der Männer. Der problematische Medikamentenkonsum scheint demnach vor allem ein Problem des letzten Lebensdrittels zu sein.



Psychopharmaka

Psychopharmaka sind Medikamente, die sich auf die Psyche des Menschen auswirken (z.B. Stimmung, Gefühl).

Ältere Menschen sind anfälliger gegenüber der Wirkung von Medikamenten

Im Alter wirken Medikamente oft anders: So können sie beispielsweise bei gleicher Dosierung eine höhere Konzentration erreichen. Dies liegt unter anderem an der Verringerung von Gewebe, Serumseiwiss und Blutvolumen. Zudem kann sich die Wirkzeit eines Medikaments verlängern, da der Körper eines älteren Menschen die Medikamente weniger schnell abbauen kann. Organische Veränderungen des Gehirns, wie sie bei älteren Menschen häufig vorkommen, können dazu führen, dass Psychopharmaka vermehrt unerwünschte Nebenwirkungen entfalten.

Medikamente, die abhängig machen können

Auf dem Schweizer Markt sind nahezu 10 000 verschreibungspflichtige Medikamente erhältlich. Einige Medikamente können abhängig machen, überwiegend sind dies Medikamente aus den folgenden Gruppen:

- Opioidhaltige Schmerzmittel (Analgetika) und Schmerzmittel, die Koffein oder Kodein enthalten (Mischanalgetika)
- Dämpfende Mittel und Schlafmittel (Sedativa, Hypnotika)
- Entspannungs- und Beruhigungsmittel (Tranquilizer)
- Angstlösende Mittel (Anxiolytika)

Die in der Schweiz am häufigsten verschriebenen Medikamente mit Abhängigkeitspotenzial sind dabei Schlaf- und Beruhigungsmittel.

Typische Merkmale einer Abhängigkeit

Es besteht der dringende Verdacht auf eine Abhängigkeit, wenn

- das Medikament länger als notwendig eingenommen wird,
- zunehmend höhere Dosen des Medikaments erforderlich sind, um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen hervorzurufen,
- Entzugerscheinungen auftreten beim Versuch, das Medikament abzusetzen,
- das Medikament weiterhin eingenommen wird, obwohl bereits Schäden aufgetreten sind (z. B. Stürze, Gedächtnisstörungen, Verminderung von Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen usw.).

Was können Sie bei Verdacht auf eine Abhängigkeit tun?

Werden Medikamente über eine längere Zeit und/oder in höheren Dosen als ursprünglich verschrieben eingenommen, sollten Sie das Medikament keinesfalls abrupt absetzen. Lassen Sie sich zum Beispiel von der Hausärztin bzw. dem Hausarzt oder der Apothekerin bzw. dem Apotheker beraten oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle des Sozialamtes, Tel. 081 257 26 99, www.soa.gr.ch. In manchen Fällen kann eine stationäre Behandlung notwendig werden. Auf die Therapie von medikamentenabhängigen Personen sind die Psychiatrischen Dienste Graubünden spezialisiert, Tel. 058 225 35 35, www.pdgr.ch. Der Behandlungsauftrag beinhaltet den körperlichen Entzug von Suchtmitteln und die psychische, physische und soziale Stabilisierung der Patienten.

Info

Medikamentenmissbrauch und -abhängigkeit sind Krankheiten, die im höheren Lebensalter gehäuft vorkommen. Eine erfolgreiche Behandlung ist jedoch möglich.



Schnelltest auf Medikamentenabhängigkeit

- Verheimlichen Sie manchmal die Einnahme von Medikamenten?
- Überlegen Sie sich, wie Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt davon überzeugen können, Ihnen ein bestimmtes Medikament zu verschreiben?
- Haben Sie schon einmal Ihre Ärztin, Ihren Arzt gewechselt, weil Ihnen ein bestimmtes Medikament nicht verschrieben wurde?
- Entwickeln Sie Strategien, um die Versorgung mit Medikamenten zu sichern (Angehörige, Internet)?
- Legen Sie heimliche Medikamentenvorräte an?

Ab zwei Ja-Antworten sollte der Verdacht auf eine Abhängigkeit abgeklärt werden.

Schlafen Sie gut!

Schlaf und Gesundheit stehen in einem engen Zusammenhang. So kann chronisch schlechter Schlaf sowohl ein Symptom als auch ein Auslöser von Krankheiten sein. Oft wird behauptet, ältere Menschen bräuchten weniger Schlaf als jüngere. Doch nicht das Schlafbedürfnis, sondern das Schlafmuster verändert sich.



Schlaf bedeutet grundsätzlich Erholung und Regeneration. Während wir schlafen, laufen im Körper lebenswichtige Funktionen ab. Doch trotz modernster Forschung sind auch heute noch nicht alle Funktionen des Schlafes vollständig bekannt. Als gesichert gilt mittlerweile, dass Schlaf essenziell für das Erinnern ist. So werden am Tag aufgenommene Informationen im nachfolgenden Tiefschlaf reaktiviert und dann dauerhaft gespeichert. Neuere Studien zeigen zudem, dass der Schlaf auch wichtig für die Gedächtnisbildung der körpereigenen Immunabwehr zu sein scheint.

Schlafbedürfnis und Schlafmangel

Das Schlafbedürfnis ist sehr individuell. Die meisten Erwachsenen kommen mit sieben bis acht Stunden gut aus. Doch was, wenn der Schlaf gestört ist? Etwa jede dritte Person in der Schweiz berichtet von gelegentlichen Einschlaf- oder Durchschlafstörungen und 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung berichten über chronisch gestörten Schlaf. Kurzfristige Folgen von Schlafmangel sind beispielsweise Müdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen und Störungen des Kurzzeitgedächtnisses. Gleichzeitig steigt bei Schlafmangel auch die Unfallgefahr.

Chronische Schlafstörungen und die Gesundheit

Lang anhaltende Schlafstörungen können das Auftreten von psychischen Krankheiten begünstigen. Umgekehrt gehen psychische Erkrankungen oftmals mit Schlafstörungen Hand in Hand: So ist bei Depressionen die Verbindung von Antriebslosigkeit und Müdigkeit am Tag mit nächtlicher Unruhe typisch und auch Demenz, Angststörungen, Abhängigkeiten bzw. der Missbrauch von Alkohol und anderen Substanzen können den Schlaf stören. Neben den psychischen Auswirkungen können chronische Schlafstörungen auch eine frühzeitige Alterung, Infektanfälligkeit und Übergewicht begünstigen.

Veränderungen des Schlafs im Alter

Die weit verbreitete Ansicht, ältere Menschen benötigten weniger Schlaf als jüngere, ist falsch. Vielmehr ist es das Schlafmuster, das sich verändert: Mit zunehmendem Alter verschiebt sich die Einschlafzeit vom späten in den früheren Abend. Dafür wachen Betroffene am nächsten Morgen früher auf. Zudem nimmt im Alter die Fähigkeit ab, durchgehend und tief zu schlafen. Der Schlaf wird unruhiger und weniger erholsam. Daher werden

Nickerchen tagsüber häufiger, was dann wiederum die Schlafdauer und Schlafqualität in der Nacht beeinträchtigen kann.

Schlaf-Wach-Rhythmus gerät durcheinander

Mit zunehmendem Alter gibt die innere Uhr des Menschen zunehmend schwächere Signale ab und der Schlaf-Wach-Rhythmus – tagsüber wach sein, nachts schlafen – gerät durcheinander. Ein wichtiger Taktgeber für den Schlaf-Wach-Rhythmus ist das Tageslicht. Häufig führen jedoch veränderte Lebensumstände dazu, dass ältere Menschen weniger Zeit im Freien verbringen. Dadurch sind sie weniger dem Tageslicht ausgesetzt, was zu einer Minderung der Schlafqualität beitragen kann. Aber auch viele körperliche Gebrechen, die mit dem Alter einhergehen, können zu Schlafstörungen führen, so etwa Schmerzen aufgrund einer Arthrose, Atemprobleme, das Syndrom der ruhelosen Beine oder nächtlicher Harndrang. Zusätzlich können auch gewisse Medikamente den Schlaf beeinflussen.

Wann wird eine medizinische Abklärung notwendig?

Untersuchungen zum Schlafverhalten zeigen, dass gesunde ältere Menschen über 70 Jahre, die angeben, keine Schlafprobleme zu haben, insgesamt etwa sechs bis acht Stunden pro Tag schlafen. Sie benötigen dabei im Mittel etwa 30 Minuten zum Einschlafen und der Nachtschlaf kann bis zu zwei Stunden unterbrochen sein. Folglich kann bei gesunden älteren Menschen von einer Schlafstörung ausgegangen werden, wenn deutliche Abweichungen von diesen Werten auftreten, wenn also überlange Wachliegephasen nach dem Zubettgehen oder in der Nacht und eine intensive Schläfrigkeit am Tag auftreten. Wenn entsprechende Störungen vier Wochen oder länger andauern, sich auf den Tag auswirken oder wenn ein Leidensdruck besteht, sollten Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt aufsuchen.



Tipps für einen guten Schlaf

- Verbringen Sie nicht zu viel Zeit im Bett
- Stehen Sie täglich zur gleichen Zeit auf
- Seien Sie regelmässig körperlich aktiv
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit im Tageslicht ohne Sonnenbrille
- Beschränken Sie sich bei Nickerchen tagsüber auf maximal 30 Minuten
- Trinken Sie morgens mehr und am Abend weniger
- Nehmen Sie vor dem Schlafengehen nur leichte Mahlzeiten zu sich
- Vermeiden Sie Kaffee, Nikotin und Alkohol am Abend
- Lüften Sie Ihr Schlafzimmer, bevor Sie zu Bett gehen



Mit Köpfchen älter werden

Wer geistig und körperlich aktiv ist, hat gute Chancen, auch im Alter psychisch gesund und körperlich fit zu sein. Mit zielgerichtetem Training und lebenslangem Lernen kann das psychische Wohlbefinden gestärkt werden.

Die Lebenserwartung in der Schweiz ist eine der höchsten der Welt: So liegt sie für Männer derzeit bei 80,5 und für Frauen bei 84,7 Jahren. Das sind rund 35 Jahre mehr als noch vor 100 Jahren. Und wer dabei einen gesunden Lebensstil pflegt, hat die Chance, die gewonnenen Jahre bei guter körperlicher und geistiger Gesundheit zu verbringen. Einer, der vormacht, dass man auch im Rentenalter noch topfit sein und wie ein Jungspund über die Bühne rocken kann, ist der mittlerweile über 70-jährige Mick Jagger. Er gibt immer noch Konzerte vor zehntausenden Zuschauern und wird von Fans, die seine Enkel sein könnten, bejubelt. Ein anderer ist Fauja Singh: Er schaffte es als 100-Jähriger, einen Marathon zu absolvieren.

Lebenslanges Lernen stärkt das psychische Wohlbefinden

Das Rentenalter bietet heute die Chance, sich mit eigenen Kompetenzen und Interessen auseinanderzusetzen. Dies kann auf verschiedenste Arten geschehen, z.B. durch die Übernahme eines Ehrenamtes, Kinderbetreuung oder den Besuch von Ausstellungen und Kursen. Manche gehen dafür ins Kurs- und Fitnesscenter 50+ des akzent forums der Pro Senectute beider Basel. Annette Stöcker, welche dieses Kompetenzzentrum für Bildung und Sport leitet, erklärt, dass eine Tendenz zum lebenslangen Lernen feststellbar sei: «Mit 60 oder 65 Jahren ist man heute noch gesund, fit und ak-

verankerte Holzstütze	Antwortsuche	Vermutung			schweiz. Bahngesellschaft		schweiz. Komiker (Peach)	Verbrecher, Delinquent	selten	Sisalpflanzen			deut. polit. Partei	himmelblau	Tessiner Tal		
	5				Gewinnsituation												
			9		Miss Schweiz 2004 (Fiona)		Kantonshauptort						Hauptstadt Südkoreas		verqualmt		
Wintersportort im Kt. VS		Weinort in Ungarn		Zauberer						religiöser Kultbau		Fluss aus dem Sempachersee					
Bewohner einer schweiz. Stadt						3	engl. Briefanrede		Hauptstadt des Iran								
				alt nord. Sagensammlung			Fecht- waffe					schweiz. Partei		Abk.: Utah			
hohe Geländeerhebung	höchstbegabter Mensch		alt Bundesrat † 1977						aus zartem Stoff		ital. Modedesigner					6	
Vorn. der Clownin Hutter							Sandstein		Ankerwinde					d. Orientierung verlieren (sich)			
			fast		Heer					8	indischer Bundesstaat		lat.: Strasse				
getrocknetes Viehfutter		Berner Wappentier						Kino- stück				fort, abhandeln				der Ältäre	
Eidg. Institut für Geistiges Eigentum				schweiz. Konsumentenstiftung		1		türk. Würden- träger		Abk.: Aktien- gesellschaft			nicht dick		Wind- stille		
				erd- farben			alkoho- lisches Getränk					griech. Göttin d. Gerech- tigkeit					
eh. CH- Show- master † (Kurt)	Schiffs- etage	dt. TV- Sender (Abk.)		Him- mels- richtung	2					Schweiz. Gewerkschafts- bund			hartes Metall				
Fluss bei Martigny							Elan, Schwung			schweiz. Choreo- graph (Heinz)							
schweiz. Hoch- schule (Abk.)			7	ital. Tonbez. für das E			schweiz. Trick- filmfigur	4				Figur bei Jules Verne †					
				eh. CH- Eiskunst- läuferin (Sarah)						schweiz. Schlager- sängerin (Maja)							
Luzerner Fussball- club		dicker, gezuckerter Saft							1	2	3	4	5	6	7	8	9

Gewinnen Sie!

Salute! verlost einen original Scarnuz Grischun. Senden Sie Ihre Lösung vom «Kreuzworträtsel» bis 9. Oktober an gf@san.gr.ch und mit etwas Glück verwöhnen wir Sie mit Köstlichkeiten aus Graubünden. Die Auflösungen der Rätsel sind ab 12. Oktober 2015 auf unserer Website aufgeschaltet: www.graubunden-bewegt.ch

tiv. In diesem Alter hat man plötzlich die Chance, noch einmal etwas Neues zu beginnen. Es stellen sich Fragen: Was mache ich mit der neu gewonnenen Zeit? Was tat ich bisher? Wo liegen meine Stärken, Talente und Interessen?» Wichtig ist dabei in erster Linie nicht, was genau für Aktivitäten unternommen werden, sondern vielmehr, dass im Alter überhaupt etwas Neues ausprobiert und damit die geistige Fitness möglichst erhalten wird. Auch der bekannte Schweizer Soziologe François Höpflinger weist darauf hin, dass jene, die sich weiterbilden, damit auch etwas Gutes für ihre psychische Gesundheit tun: «Bildung fördert die geistigen und psychischen Kräfte älterer Menschen». «Bildung», so Höpflinger, «hat damit präventiven

Envista – Vielfältiges Kursprogramm der Pro Senectute Graubünden

Sport und Bewegung haben zum Ziel, die körperliche Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer bis ins hohe Alter zu erhalten. Rund 130 Erwachsenensportleiterinnen und -leiter sind in 98 Sportgruppen von Pro Senectute Graubünden im ganzen Kanton aktiv. Lernfähig ist man in jedem Alter! Lernen in stressfreiem Klima mit Gleichgesinnten. Kurse in Computer- und Handybedienung. Sprachen, Malen, Gesundheits-Kurse, Bridge, Schach und weiteren Themen bieten gute Gelegenheiten für Kontakte und gemeinsame Aktivitäten. Tel. 081 252 06 02, www.gr.pro-senectute.ch



Finden Sie die 10 Unterschiede:



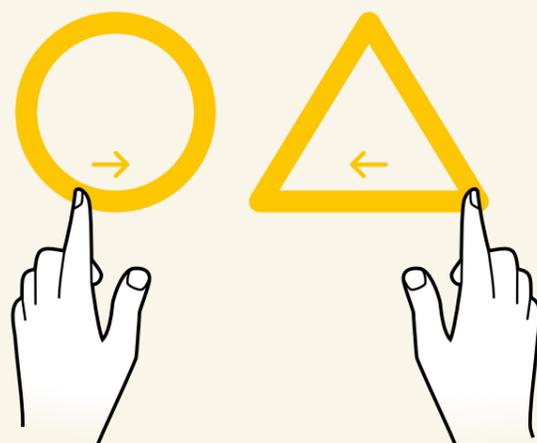
Auflösung Fehlersuchbild ab 12. Oktober auf www.graubünden-bewegt.ch

Charakter im geistigen Bereich». Ausserdem ist aus der Glücksforschung bekannt, dass wir vor allem dann Freude empfinden, wenn das Gehirn beschäftigt ist. Wer sich selbst herausfordert, ist auf lange Sicht glücklicher, als wer sich immer nur in der Komfortzone des Gewohnten bewegt.

Bewegung steigert die geistige Leistungsfähigkeit

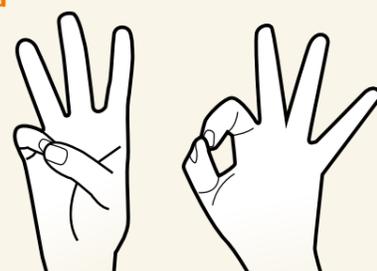
Das Gleiche gilt für die körperliche Aktivität: Wer sich regelmässig bewegt oder gezielt trainiert, ist nicht nur länger fit, sondern stärkt auch die geistige Leistungsfähigkeit. Der Schweizer Sportwissenschaftler PD Dr. Lukas Zahner hält denn auch fest, dass «mit Sport und Bewegung leichte depressive Verstimmungen abgebaut werden können». Darüber hinaus ist es sogar so, dass durch regelmässige Bewegung Hirnzellen aufgebaut werden. Dabei braucht es nicht unbedingt die ganz grossen körperlichen Anstrengungen. Etwas Gutes tut bereits, wer sich pro Tag 30 Minuten mit einem leicht erhöhten Puls bewegt. Der ehemalige Skirennfahrer Bernhard Russi zum Beispiel, der das AHV-Alter inzwischen auch erreicht hat, macht beim Zähneputzen Kniebeugen. So weit müssen Sie ja nicht gehen. Auch gewöhnlichere Alltagstätigkeiten wie staubsaugen oder zu Fuss einkaufen gehen fördern die geistige Leistungsfähigkeit. Letztlich ist es aber nicht nur die Bewegung, welche die geistige Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst, sondern es sind schlicht und einfach neue Reize. Erfahrungen, körperliche und geistige Anforderungen, aber auch Begegnungen mit anderen Menschen tragen dazu bei, dass sich im Gehirn neue Verknüpfungen bilden, dass man also geistig fit bleibt, was sich letztlich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Formen malen



Malen Sie mit dem linken Zeigefinger einen Kreis in die Luft und gleichzeitig mit dem rechten ein Dreieck. Zur Abwechslung können Sie die Hände oder die Malrichtung wechseln oder andere Formen malen. Wenn Sie zusätzlich das Gleichgewicht schulen wollen, können Sie mit der linken Hand einen Kreis in die Luft malen und mit dem rechten Fuss ein Dreieck. Auch hier können Sie variieren.

Fingeryoga

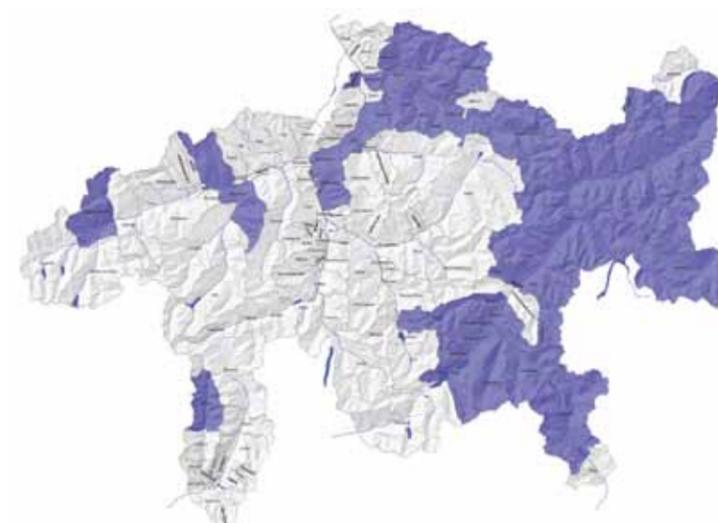


Die Handflächen zeigen weg vom Körper und die Finger sind gestreckt. Bei der rechten Hand berühren nacheinander erst kleiner Finger, dann Ringfinger, dann Mittelfinger und zuletzt der Zeigefinger den Daumen. Gleichzeitig macht die linke Hand Folgendes: Erst berührt der Zeigefinger den Daumen, dann der Mittelfinger, dann der Ringfinger und zuletzt der kleine Finger. Viel Spass beim Ausprobieren.



Gemeinsam handeln!

Zahlreiche Gemeinden und Regionen unseres Kantons, mit ihnen Gemeindebehörden, Fachpersonen und die ältere Bevölkerung selbst, sind im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention aktiv unter dem Motto «Gemeinsam handeln».



Gemeinsam handeln – Gesundheitsförderung und Prävention im Alter
 ■ Aktive Gemeinden in Graubünden

©Gesundheitsamt/GIS-Kompetenzzentrum 05.08.2015

Die Angebote des Gesundheitsamtes zu den Themen «Fit im Kopf», «Ernährung», «Bewegung», «Entspannung», «Psychische Gesundheit» und zu anderen Themen rund um das Älterwerden finden bei der Bündner Bevölkerung grossen Anklang und bieten immer auch die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und zu plaudern. Die ältere Bevölkerung engagiert sich für das Leben im Dorf. Mithilfe der Gemeindebehörden und der Pro Senectute, welche die Gemeinden im Auftrag des Gesundheitsamtes begleitet, schaffen sie Treffpunkte, pflegen Wanderwege, kochen für- und miteinander, organisieren Kulturtreffs und Tanznachmittage, planen altersfreundliche Spazierwege, gründen Fahrdienste und beleben die Nachbarschaftshilfe. Zentral neben dem Engagement für das Gemeinwohl ist auch die Pflege der Gemeinschaft. Gerne stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten zwei Beispiele vor.



Annie Fleischhauer-Peretti (66) setzt sich als Mitglied des Gemeindevorstandes von Trimmis und Vorsteherin des Departements Bildung und Soziales seit 2010 dafür ein, dass ihre Gemeinde für alle Generationen lebensfreundlich ist.



Frau Fleischhauer-Peretti, warum haben Sie sich für mehr Lebensqualität für Senioren und Seniorinnen in Trimmis eingesetzt?

Ältere Menschen verfügen über einen grossen Schatz an Lebenserfahrung, breites Wissen und viel Können – das wollte ich für unsere Gemeinschaft in Trimmis nutzen und gleichzeitig das Netzwerk der älteren Gemeindeglieder untereinander stärken.

lichkeit, Kontakte zu pflegen, Gesundheit zu erhalten und den Alltag abwechslungsreich zu gestalten. Das stärkt nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Wohlbefinden.

Welche Angebote gibt es in Trimmis?

Wir bieten im Begegnungsraum Quadera den wöchentlichen Kaffeeklatsch an. Für kulturell Interessierte haben wir eine Gesprächsreihe ins Leben gerufen, im letzten Winter hiess das Thema «Kommunikationsmittel». Es gibt Turn- und Musikgruppen sowie einen Gedächtnistreff. Ausserdem bieten wir Kurse zur Gesundheitsförderung an. Die meisten Ideen kommen von den Seniorinnen und Senioren selbst, und wir prüfen dann, ob sie organisatorisch und finanziell umsetzbar sind. Ich würde mich freuen, wenn unser Engagement andere Gemeinden zum Nachmachen anregen würde.

Gab es besondere Anforderungen bei der Projektumsetzung, und wo sehen Sie mögliche Stolpersteine?

Von Beginn an sollte man darauf achten, bestehende Angebote und die dafür Verantwortlichen einzubinden. Wichtig ist natürlich das ehrenamtliche Engagement der Arbeitsgruppenmitglieder. Darüber hinaus gibt es aus meiner Sicht keine besonderen Anforderungen. Ganz im Gegenteil, ich persönlich erlebe die Arbeit mit älteren

Menschen als sehr bereichernd und möchte die vielen wunderbaren Begegnungen und Gespräche nicht mehr missen.

Welches sind Ihre persönlichen Highlights der letzten fünf Jahre?

Die Zukunftskonferenz im Jahr 2010 war sicher eines. An dieser Kick-Off-Veranstaltung mit rund 100 Teilnehmenden zwischen 65 und 96 Jahren haben wir die Vorstellungen vom Leben in Trimmis für ältere Menschen zusammengetragen. Gemeinsam mit zahlreichen ehrenamtlich tätigen Seniorinnen und Senioren haben wir seitdem viel bewegt; das macht mich stolz auf unsere Gemeinde und dafür bin ich dankbar.

Die Kurse, die wir mit dem Gesundheitsamt und der Pro Senectute umsetzen, gehören auch zu den Highlights. Die Zusammenarbeit ist gut und die Inputs der Fachpersonen sind ausgesprochen wertvoll. Vom PC-Grundlagenkurs über Bewegungskurse bis hin zum Thema «Sicherheit» mit der Kantonspolizei oder zum Umgang mit einer Patientenverfügung, zeigt sich das grosse Interesse an den hohen Teilnehmerzahlen.

Und ich selbst freue mich jedes Jahr auf unser Alpfest. Mit etwa 80 Personen dürfen wir dank vielen Helfenden jedes Jahr einen schönen, unterhaltsamen Tag auf der Alp Falsch geniessen.

Wie stellen Sie sicher, dass Ihr Engagement und das der Freiwilligen bei der sich nahenden Beendigung Ihrer Amtszeit weitergetragen wird?

Ich werde eine aktive Seniorin bleiben und mich weiterhin für die Gemeinde-Projekte engagieren. Darüber hinaus stellen meine Kollegen vom Gemeindevorstand sicher, dass der älteren Generation weiterhin eine hohe Lebensqualität geboten wird.



Gabriella Binkert Becchetti (54) engagiert sich als Vizepräsidentin der Gemeinde Val Müstair für die Umsetzung des Altersleitbildes Graubünden und ist Präsidentin der Spitalkommission.

Frau Binkert Becchetti, was waren Ihre Beweggründe, sich besonders um die ältere Bevölkerung im Val Müstair zu kümmern?

Wir haben auch im Val Müstair eine hohe Anzahl ältere Menschen. Diesen möchten wir gute Lebensqualität bieten und die Abwanderung junger Menschen machen es besonders wichtig, sie einzubinden, denn viele Vereine könnten ohne das Engagement älterer Menschen gar nicht mehr bestehen.

Wie ist die Gesundheitsförderung in Ihrem weitläufigen Tal organisiert?

Die Gemeinde Val Müstair hat die Koordination dem «Center da sandà Val Müstair», einem kleinen Spital und Pflegeheim unter der Leitung von Judith Fasser, übertragen. Hier werden Bedürfnisse aufgenommen, organisiert, und es wird auch direkt geholfen. Auch die Arbeiten der vielen freiwillig Tätigen werden hier koordiniert. Ihr Engagement ist vielfältig, zum Beispiel die Mitarbeit im Frauenverein, Fahrdienste, Besuchsdienste und vieles mehr.

Die Ausschreibung der Aktivitäten erfolgt monatlich in der Gemeindezeitung.

Für grössere Anlässe haben wir eine übergreifende Arbeitsgruppe gegründet. Wir haben alle wichtigen Stellen an einen Tisch geholt: Vom «Center da sandà» über den Seniorenrat, vom Frauenverein der Fraktion Müstair, dem Verein Ütil public bis hin zu Pro Senectute und der Gemeinde. Das ist das erste Mal in der Geschichte des Tales, dass bezüglich «Viver in Val Müstair» alle am gleichen Strick ziehen und die ältere Bevölkerung dankt es mit einer stets regen Teilnahme.

Welche Angebote für die ältere Bevölkerung sind entstanden?

Zu Beginn haben wir die Bevölkerung ab 65 mittels Fragebogen befragt. Interessant an den Ergebnissen waren die Unterschiede zu städtischen Regionen: Eine Homepage war nicht relevant für die Befragten, hier funktioniert unsere Talzeitung «Mas-Chalch» sehr gut. Dafür wurden mehr Sitzgelegenheiten entlang der Wanderwege gewünscht. An einem Anlass für die ältere Bevölkerung haben wir die Ergebnisse präsentiert. Danach haben wir bestehende Angebote integriert und neue geschaffen. Jetzt bieten wir einen Mittagstisch an. Es gibt die Aktivitäten des Ütil public, eines gemeinnützigen Vereins, der Anlässe wie Ausflüge und Besichtigungen organisiert.

«Die älteren Menschen fühlen sich wahr- und ernst genommen.»

Wir bieten auch Kurse wie «Fit im Kopf» oder «Sicherheit im Alter», die mit rund 70 Teilnehmenden auf grosse Resonanz stossen und denen sich immer ein geselliger Teil anschliesst.

Wer unterstützt Sie bei dieser Arbeit?

Vor Ort sind es die vielen Helferinnen und Helfer, ohne die wir ein solches Angebot nicht umsetzen könnten und die Koordinatorin Judith Fasser des Center da Sandà. Zudem Othmar Lässer von Pro Senectute Südbünden, der alle berät und begleitet.



Judith Fasser, CEO des Center da Sandà

Welches sind die besonderen Momente, was freut Sie besonders?

Mich freuen die rege Teilnahme, die grosse Freude, das Lachen in den Augen der Menschen, die guten Gespräche sowie die Aufforderung, so weiterzumachen. Die älteren Menschen fühlen sich wahr- und ernst genommen. Damit sie sich wohlfühlen, möchten wir ihnen eine lebenswerte Umgebung anbieten, verbunden mit wertvollen Informationen rund ums Älterwerden. Dies gelingt uns immer besser – das freut mich ganz besonders.

Was ist Ihr Wunsch für die Zukunft im Zusammenhang mit «Viver in Val Müstair – eir ill'età avanzada»?

Die Aktivitäten sollen weitergeführt und ausgebaut werden. Schön wären generationenübergreifende Projekte. Ich könnte mir auch vorstellen, den Rahmen in Richtung Unterengadin oder Südtirol zu erweitern. Viele haben dort Verwandte oder stammen aus Südtirol. Vielleicht können wir einen Anfang mit der Grenzgemeinde Taufers im Münstertal machen oder ein jährliches Treffen mit dem Unterengadin oder dem Südtirol veranstalten.

Interviews: Britta Kaula

«Unsere Aktivitäten bieten die Möglichkeit, Kontakte zu pflegen, Gesundheit zu erhalten und den Alltag abwechslungsreich zu gestalten.»

Was bringt das Mitgestalten den älteren Bewohnerinnen und Bewohnern?

Der Übergang ins Pensionsalter ist noch einmal ein tief greifender Einschnitt im Leben. Durch die Beteiligung an unseren Projekten befindet man sich in einer Gemeinschaft, in der man in seiner Lebenssituation unterstützt wird. Man trifft Menschen, die vor die gleichen Herausforderungen gestellt sind, das stärkt und macht Mut. Unsere Aktivitäten bieten die Mög-

Salute!

Unterstützung von Gesundheit und Lebensqualität
ab dem 55. Lebensjahr

Kurse und Kontakte

Pro Senectute Graubünden

Pro Senectute ist das Kompetenzzentrum zu Alter und Altern und verfolgt das Ziel, das Wohl der älteren Menschen im Kanton Graubünden zu erhalten und zu fördern.
www.gr.pro-senectute.ch

Selbsthilfe Graubünden

Örtliche Selbsthilfegruppen, die Vernetzung einzelner Personen und Selbsthilfeangebote im Internet haben eines gemeinsam: Menschen mit demselben Problem oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen.
www.selbsthilfegraubuenden.ch

Bündner Kantonalverband der Senioren

Er fördert die Lebensqualität und Würde der Mitglieder sowie die Wahrung ihrer wirtschaftlichen, sozialpolitischen und gesellschaftlichen Interessen. Er bietet Veranstaltungen über Altersfragen, für die Geselligkeit und die Gemeinschaftspflege an.
www.buendnersenioren.ch

Wegweiser Alter Graubünden

Das Informationsportal des Kantons Graubünden zu Pflege, Betreuung, Wohnen und Lebensgestaltung im Alter.
www.alter.gr.ch

Memory-Klinik

Bei auffälliger Vergesslichkeit, Konzentrationschwäche, Orientierungsstörungen, Verhaltensstörungen oder sozialem Rückzug bietet die Memory-Klinik der Psychiatrischen Dienste Graubünden ein bewährtes Diagnose-Programm für Betroffene und Angehörige.
www.pdgr.ch

Sozialdienst für Suchtfragen des Sozialamtes Graubünden

Suchtberaterinnen und -berater unterstützen Betroffene und Angehörige und geben Auskünfte im Zusammenhang mit Suchtmitteln und suchen mit ihnen Möglichkeiten, den Weg aus der Sucht zu gehen.
www.soa.gr.ch

Alzheimervereinigung Graubünden

Sie kümmert sich um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Mit dem Alzheimer-Telefon, mit Öffentlichkeitsarbeit, und über die Mitarbeit in Fachgruppen setzt sie sich für Angebote für demenzkranke Menschen ein.
www.alz.ch.gr

Spitex – Hilfe und Pflege zu Hause

Bietet alle Leistungen an, die es ermöglichen, bei Krankheit, Unfall, Rekonvaleszenz oder Altersbeschwerden das Leben zu Hause weiterzuführen.
www.spitexgr.ch

Herausgeber und Kontakt

Gesundheitsamt Graubünden
Hofgraben 5, 7001 Chur
Telefon 081 257 64 00
gf@san.gr.ch
www.graubunden-bewegt.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

graubunden-bewegt.ch

Partner



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
► Präventiv- und Sozialmedizin



alzheimer
Alzheimervereinigung Sektion Graubünden



Psychiatrische
Dienste Graubünden www.pdgr.ch