

# ZU HAUSE BLEIBEN – Wie können wir Seniorinnen und Senioren gefahrlos unterstützen?

**Seniorinnen und Senioren In der aktuell heiklen Situation ist es für Personen ab 65 und für gefährdete Personen schwierig, soziale Kontakte zu pflegen. Vor allem für Menschen, die alleine wohnen, ist es hart, sich an die Empfehlungen des BAG zu halten und zu Hause zu bleiben. Doch es gibt Mittel und Wege, trotzdem nicht zu vereinsamen und mit seinen Lieben verbunden zu bleiben.**

Estelle Baur (dt. Text Karin Gruber)

Daheim zu bleiben schlägt Ihnen langsam auf die Stimmung? Ihre Kinder, Ihr Partner oder Ihre Partnerin zu Hause oder Ihre Kollegen und Kolleginnen via Homeoffice gehen Ihnen auf die Nerven? Dann denken Sie mal daran, wie es wäre, wenn Sie die Corona-Pandemie ganz alleine durchstehen müssten. Mutterseelenallein. Ohne irgendwelche Kontakte zu anderen Menschen. Für viele Seniorinnen und Senioren in der Schweiz ist das leider die harte Realität. Als gefährdete Personengruppe werden Menschen ab 65 Jahren aufgefordert, zu ihrem eigenen Schutz vor COVID-19 zu Hause zu bleiben. Viele von ihnen sind ganz auf sich allein gestellt. So wie Danielle, die alleine lebt und seit einem Monat ihre Wohnung nicht mehr verlassen soll. «Mit dem Coronavirus ist mir schlagartig bewusst geworden, dass ich zur Gruppe der «Alten» gehöre.» Eine Feststellung, die für diese dynamische 70-Jährige schwer hinzunehmen ist, obschon sie zugibt: «Irgendwie tut es ja trotzdem gut, gezwungen zu sein, sich auszuruhen, wenn man so ein Energiebündel ist wie ich. Aber ich hoffe schon, dass irgendwann – am liebsten bald – wieder Normalität in unser Leben einkehren wird.»

## Mit seinen Lieben in Kontakt bleiben

Normalerweise wird Personen ab 65 Jahren empfohlen, aus dem Haus zu gehen, aktiv zu sein, sich mit anderen zu treffen. Und nun wird von ihnen plötzlich verlangt, zu Hause zu bleiben und sich von anderen Menschen möglichst fernzuhalten. Das kann psychisch sehr schwer zu verkraften sein. «Normalerweise hüte ich zweimal pro Woche meine beiden Enkelkinder. Zwei und vier Jahre alt sind sie jetzt. Sie wohnen ganz in meiner Nähe – und trotzdem kann ich sie momentan nicht sehen. Es ist ja nicht so, dass ich mich ohne diese Aufgabe langweilen würde. Aber ich bedauere es, dass ich meiner Tochter nicht unter die Arme greifen

**«Jeden Tag trinke ich zusammen mit meiner Nachbarin einen Tee – jede auf ihrem eigenen Balkon. Damit halten wir uns an die Empfehlung, Abstand zu halten, können aber trotzdem einen geselligen Moment verbringen»**

Danielle

bleibt zu Hause in Conthey

kann. Sie arbeitet zu 60 Prozent und hat zu allem Übel grad auch noch die Grippe! Nun muss sie eine Studentin einstellen, die sich um ihre Kinder kümmert. Dabei wohne ich doch ganz in der Nähe und bin topfit.» Glücklicherweise und um eine soziale Isolation zu verhindern und mit ihrer Familie im Kontakt zu bleiben, hat sich Danielle verschiedene Strategien angeeignet: «Wir rufen uns einmal täglich über FaceTime an. Ich telefoniere auch regelmässig mit meiner Schwester und meiner Tante, tausche mit Freundinnen SMS aus und diskutiere in WhatsApp-Gruppen mit.» Da Danielle eine leidenschaftliche Köchin ist, bereitet sie Mahlzeiten zu, die ihre Familie dann im Paketfach abholen können. «Ich habe eine Nachbarin, die in etwa in meinem Alter ist. Jeden Tag trinken wir zusammen einen Tee – jede auf ihrem eigenen Balkon. Damit halten wir uns an die Empfehlung, Abstand zu halten, können aber trotzdem einen geselligen Moment verbringen.»

## Sicher einkaufen

Als der Bund seine ersten Empfehlungen herausgegeben hatte, haben sich viele Personen darüber empört, dass sich ältere Menschen an öffentlichen Orten aufhielten. Doch man muss bedenken, dass der all-

## WIE KANN ICH MEINEN LIEBEN, DIE ZU HAUSE BLEIBEN MÜSSEN, HELFEN?



**bleiben Sie im Kontakt** (rufen Sie regelmässig an, schreiben Sie Briefe oder Karten, schicken Sie Zeichnungen der Kinder usw.)



**Lassen Sie sie am Familienleben teilhaben** (bitten Sie sie darum, den Enkelkindern über Telefon eine Geschichte zu erzählen, kochen oder basteln Sie alle zusammen über Videochat usw.)



**Schauen Sie, welche Netzwerke von Freiwilligen es gibt** (Anschläge in den Gebäuden, auf den sozialen Netzwerken usw.)



**Drucken Sie Übungen aus und schicken Sie ihnen diese zu, damit sie zu Hause in Bewegung bleiben**



**Helfen Sie ihnen dabei, Tätigkeiten zu planen, damit keine Langeweile aufkommt** (Mahlzeiten zubereiten, aufräumen, Anrufe, Lesen usw.)



**Spielen Sie nicht den Moralapostel**

wöchentliche Einkauf, der Gang zur Post oder der Besuch in der Apotheke für die meisten von ihnen zu den wenigen Momenten gehören, in denen sie Kontakt zu anderen Menschen haben, Bekannte treffen, hie und da ein Schwätzchen halten können. Ausserdem füllt sich ihr Kühlschrank ja nicht von alleine.

Recht rasch wurden Solidaritätsaktionen auf die Beine gestellt: Viele Grosshändler und auch die meisten Dorfläden liefern Lebensmittel und andere Waren nach Hause (auf der Website [www.stayhome.ch](http://www.stayhome.ch) finden Sie die Händler, die in Ihrer Region Heimlieferungen machen), doch Sie können auch jemanden aus Ihrer Familie oder aus der Nachbarschaft darum bitten, Einkäufe und Botengänge für Sie zu erledigen. Viele dieser Leute sind sogar froh um eine Aufgabe. Es wurden verschiedene Netzwerke von Freiwilligen geschaffen (im Internet gibt es beispielsweise die Seite «Corona im Oberwallis» auf der rro-App oder die Website «Schweiz Solidarität und Verantwortung» unter <https://de.suisseresponsable.ch/>). Ihre Wohngemeinde, aber auch das SMZ Ihrer Region ([www.smz.ch](http://www.smz.ch)) können Ihnen auch Auskunft über verschiedene Dienstleistungen geben.

Für was auch immer Sie sich entscheiden – vergessen Sie nicht, sich an einige Sicherheitsregeln zu halten: Vermeiden Sie jeglichen Kontakt (lassen Sie die Einkäufe auf dem Treppenabsatz hinstellen, halten Sie immer zwei Meter Abstand) und waschen Sie sich gründlich die Hände, nachdem Sie die Einkäufe weggeräumt haben. Lassen Sie sich wann immer möglich eine Rechnung schicken oder überweisen Sie das Geld, sodass Sie nicht Bargeld von Hand zu Hand reichen müssen. Und denken Sie daran, dass es nicht nötig ist, Hamsterkäufe zu tätigen. Eine gute Möglichkeit, immer eine vollwertige Mahlzeit griffbereit zu haben, ist auch etwas mehr zu kochen und die Resten dann einzufrieren.

## Zeit totschlagen

Normalerweise geht Danielle täglich spazieren, einmal pro Woche zum Damenturnen und einmal zum Singen in einem Chor. Diese Aktivitäten wurden alle aufgrund der Pandemie eingestellt. Trotzdem hat sie Möglichkeiten gefunden, damit die Tage zu Hause nicht allzu lang werden: «Ich höre Radio, ich bastle, male, erledige den Haushalt... Ich habe auch schon meinen alljährlichen Frühlingssputz begonnen und alle Stollen meines Hauses geputzt – 15 Fenster! Ich habe sogar die einzelnen Lamellen gezählt! (lacht) Es gibt immer etwas zu tun, das hilft mir dabei, optimistisch zu bleiben.»

Denn was die Familie einem erzählt, kann teilweise sehr moralisierend sein: «Mein Sohn, der in der Stadt wohnt, macht sich enorme Sorgen. Er sagt mir oft: «Wenn du dich ansteckst, wird es dir schon noch vergehen, alles so locker zu sehen! Ich halte mich an die Empfehlungen des Bundes, aber die «Jungen» sind viel die grösseren Schwarzmalter als wir. Gleichzeitig hat man sich noch nie so sehr um die älteren Menschen gesorgt, wie jetzt. Mit dieser Verlangsamung hat man manchmal den Eindruck, 30 oder 40 Jahre zurückgeworfen zu werden. Die Leute sind wieder viel solidarischer, helfen einander, arbeiten miteinander statt gegeneinander. Ich hoffe, dass diese Krise den Menschen eine gute Lehre gewesen sein wird, wenn sie erst einmal überstanden ist. ...um etwas weniger materialistisch zu sein, die frische Luft draussen, die etwas reiner geworden ist, bewusst einzuatmen, seine Prioritäten neu zu ordnen...»

Die anderen Tipps für Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige finden Sie auf der Plattform 60+ von Gesundheitsförderung Wallis unter [www.promotionsantevalais.ch/de/empfehlungen-seniorinnen-seniorenderen-1708.html](http://www.promotionsantevalais.ch/de/empfehlungen-seniorinnen-seniorenderen-1708.html). Dort finden Sie auch Tipps und Tricks für Seniorinnen und Senioren zum Herunterladen und Ausdrucken. Weitere Tipps und Angebote finden Sie unter [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)

GESUNDHEIT: DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

## SAGEN SIE MAL...

LUDIVINE DÉTIENNE  
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



## Wie kann ich Misstände in Institutionen melden?

In Sozial- und Gesundheitsinstitutionen haben viele Menschen eng miteinander zu tun, was manchmal zu Spannungen oder zum Auftreten von Unzulänglichkeiten und Misständen führen kann. So kann es durchaus vorkommen, dass jemand mit seiner eigenen Betreuung oder mit der Betreuung eines\* Angehörigen nicht zufrieden ist. Auch Mitarbeitende können beispielsweise mit Situationen von Misshandlung konfrontiert sein und von ihren Vorgesetzten nicht angehört werden. Um zu versuchen, solche Situationen möglichst effizient zu regeln, können sich Patienten, Angehörige und Mitarbeitende an eine externe Stelle wenden: die Ombudsstelle für das Gesundheitswesen und die sozialen Institutionen. Die Ombudsstelle prüft alle übermittelten Meldungen, Feststellungen und Beschwerden, auch anonyme. Diese kann sie dann an die zuständigen Behörden weiterleiten. Die Ombudsstelle gewährleistet Vertraulichkeit und bietet den Whistleblower Sicherheit und die Möglichkeit, sich jemandem leichter anzuvertrauen.

\*Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermaßen.

PARTNER

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS

[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)

Gesundheitsförderung  
Wallis

[www.gesundheitsforderungwallis.ch](http://www.gesundheitsforderungwallis.ch)

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)

ombudsman

Coronavirus-Hotline Kanton Wallis  
+41 58 433 0 144 (täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr)

Hotline Bundesamt für Gesundheit  
+41 58 463 00 00 (täglich 24 Stunden)