

# Gesundheitsförderung im Alter – die Rolle der Gemeinden



**Seniorinnen und Senioren Bei der Förderung der Gesundheit unserer Seniorinnen und Senioren spielen auch die Gemeinden eine wichtige Rolle. Die Walliser Gemeinden sind in diesem Bereich sehr aktiv. Estelle Baur (dt. Text Karin Gruber-Ruffiner)**

Der Lockdown von Anfang dieses Jahres hatte nicht nur negative Auswirkungen auf die Bevölkerung. Ganz im Gegenteil! Infolge der Bekanntmachungen der Behörden, man solle möglichst zu Hause bleiben und vor allem die besonders gefährdeten Personengruppen schützen, brach eine riesige Welle der Solidarität los. Gemeinden, Organisationen, Vereine und auch Privatpersonen stellten verschiedene Initiativen auf die Beine, um gefährdeten Personen – vor allem den über 65-Jährigen – zu helfen. Laut einer Studie der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX, die im September in der ganzen Westschweiz durchgeführt wur-



**«Organisierte Treffen motivieren Seniorinnen und Senioren nicht nur, sondern verbessern auch deren psychische, körperliche und kognitive Gesundheit»**

Anne-Dominique Bitschnau  
Leiterin von AsoFy

de, spielen gerade die Gemeinden eine besonders wichtige Rolle bei der Förderung der Gesundheit dieser Bevölkerungsgruppe. «Durch die Aktivitäten, die eine Gemeinde anbietet, kann sie einen sozialen Aspekt schaffen, der einen direkten Einfluss auf die psychische Gesundheit der älteren Menschen hat. Das wiederum hat auch positive Auswirkungen auf die körperliche und kognitive Gesundheit der Seniorinnen und Senioren, da all diese Dimensionen eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen», bestätigt Anne-Dominique Bitschnau, Leiterin von AsoFy, einer soziokulturellen Aktion der Gemeinde Fully. «Schon allein durch die Tatsache, die Seniorinnen und Senioren zu kontaktieren und ihnen regelmässige Aktivitäten anzubieten, kann die Motivation und Lebensfreude unserer älteren Mitbürgerinnen und -bürger gesteigert und damit ihre Gesundheit gefördert werden.»

## Bedeutung eines vielfältigen Angebots

Zahlreiche Walliser und vor allem auch Oberwalliser Gemeinden haben Initiativen für die Gesundheitsförderung ihrer Seniorinnen und Senioren lanciert. Die Unterwalliser Gemeinde Fully gilt diesbezüglich aber als Vorreiterin in unserem Kanton. Schon 2010 wurde AsoFy von der Gemeinde damit beauftragt, soziokulturelle Dienstleistungen zugunsten der Seniorinnen und Senioren der Gemeinde anzubieten. Ein solches Angebot ist eine gute Sache – noch besser ist es, wenn die Aktivitäten möglichst vielfältig sind, um möglichst viele ältere Menschen anzusprechen. Denn jede und jeder ist anders, wie Anne-Dominique Bitschnau erklärt: «Einige Seniorinnen und Senioren haben beispielsweise keine Freude an gemeinsamen Mittagessen und würden viel lieber einfach mit anderen spazieren oder wandern gehen. Als Sozialarbeitende geht es uns darum, den Vorstellungen und Erwartungen aller zu entsprechen und allen etwas anzubieten, das ihnen Spass macht.» Laut der Fachfrau gibt es zwei Arten von Teilnehmerinnen und Teilnehmern: «Jene, die begeistert und motiviert sind, an unseren Aktivitäten teilzunehmen. Und dann gibt es auch diejenigen, die sozusagen «Vollblut-Akteurinnen und -Akteure» sind und nicht nur teilnehmen, sondern sich auch selbst aktiv einbringen wollen. Letztere bringen Ideen vor, schlagen Aktivitäten vor und organisieren diese selbst, was ihnen extrem guttut.»

Nebst den Restaurant- oder Museumsbesuchen, welche die Gemeinde ihren Seniorinnen und Senioren anbietet, ist Fully vor allem für zwei Aktivitäten bekannt: Das Zip-Zap, eine Aussenanlage mit einem umgebauten Bauwagen, wo Aktivitäten in kleinen Gruppen stattfinden, «zum Beispiel Jassnachmittage, die äusserst beliebt sind. Wir haben aber auch schon Anfragen von Seniorinnen und Senioren bekommen, um dort Blumen zu pflanzen, zu musizieren, gemeinsame Picknicks zu organisieren, zu denen jeder etwas mitbringt usw.». Eine andere sehr beliebte Aktivität besteht in einer Art Tandem-Struktur, bei der eine freiwillige Seniorin oder ein freiwilliger Senior mit einer anderen älteren Person zusammenspannt, um sich gegenseitig zu besuchen, sich vorzulesen oder gemeinsam spazieren zu gehen.

## Aktive und innovative Gemeinden

Die erste Corona-Welle hat also auch durchaus Positives mit sich gebracht, indem Solidarität wieder vermehrt grossgeschrieben wurde und im Wallis neue Ressourcen geschaffen werden konnten: Hotlines, Einkaufshilfe durch Freiwillige, Gottesdienste per Video, Fitness- und Bewegungskurse für Zuhause via Radio oder Fernseher, Aufrechterhalten sozialer Kontakte durch das Versenden von Zeichnungen oder Erzählungen durch Kinder usw. Auch die Newsletter, Infoblätter und Flyer der Gemeinden, in denen Informationen zu den Themen Prävention und Dienstleistungen enthalten waren und noch immer sind, haben laut der RADIX-Studie eine wichtige Rolle gespielt.

Für Informationen zu den Aktivitäten, die in Ihrer Region angeboten werden, und zu den verschiedenen Initiativen wenden Sie sich bitte an Ihre Wohngemeinde.

## GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN FÜR ALLE

### Soziale Integration von Seniorinnen und Senioren – ein äusserst wichtiger Punkt

«Sich mit anderen austauschen zu können, mal etwas anderes zu tun und zu denken, seine Gefühle in Worte zu fassen, tut uns bewusst und unbewusst sehr gut und fördert das Selbstvertrauen, verhindert Isolation, ermöglicht, sich gebraucht und für die Gesellschaft von Nutzen zu fühlen», bekräftigt Anne-Dominique Bitschnau. Sie unterstreicht, wie wichtig es sei, den Seniorinnen und Senioren im kommunalen Leben einen Platz einzuräumen, «da sie für die Gesellschaft äusserst wichtig sind, auch wenn sich nicht alle an Aktivitäten beteiligen wollen. Einige haben manchmal bloss das Bedürfnis, andere Leute zu treffen, raus zu gehen, sich zu bewegen, Kontakte zu pflegen. Ganz kleine Dinge also, die den Alltag aber wirklich auflockern. Ein Bedürfnis, das in Zukunft noch weiter zunehmen könnte.»

## GESUNDHEIT: DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

**SAGEN SIE MAL ...**  
LUDIVINE DÉTIENNE  
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



## Was bedeutet «fürsorgerische Unterbringung»?

Fürsorgerische Unterbringung besteht darin, eine Person gegen ihren Willen in einer Institution unterzubringen – beispielsweise bei psychischen Störungen. Diese Massnahme wird im Allgemeinen von einem Arzt oder von der kantonal zuständigen Erwachsenenschutzbehörde angeordnet. Fürsorgerische Unterbringung wird nur angeordnet, wenn keine weniger einschneidende Massnahme möglich ist. Die betroffene Person oder ihre Angehörigen können die Massnahme innerhalb von zehn Tagen nach der Anordnung vor Gericht anfechten. Die Institution, in der die betroffene Person untergebracht wird, muss diese unverzüglich über die Gründe für ihre fürsorgerische Unterbringung und über ihr Recht, beim kantonal zuständigen Gericht Beschwerde einzureichen, informieren. Im Wallis ist dies das Zwangsmassnahmengericht. Die Beschwerde muss nicht begründet sein und hat keine aufschiebende Wirkung. Das heisst, dass die betroffene Person die Institution nicht verlassen darf, solange das Gericht keinen endgültigen Entscheid gefällt hat.

Ombudsstelle für das Gesundheitswesen und die sozialen Institutionen: info@ombudsman-vs.ch oder 027 321 27 17



# Bleib gesund

Einfache Gesten halten das Virus in Schach

**Masken tragen**  
Insbesondere wenn Abstand halten nicht möglich ist

**Abstand halten**

**Regelmässiges Händewaschen**

**In die Armbeuge husten**

[www.vs.ch/covid-19](http://www.vs.ch/covid-19)

Departement de la santé, des affaires sociales et de la culture  
Service de la santé publique  
Département für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

## PARTNER



**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)

