



«Die beste Vorsorge für ein selbstbestimmtes Alter ist, aktiv zu bleiben.»

DR. MED. ABRAHAM LICHT (57), INTENSIVMEDIZINER, LEITER NOTFALLZENTRUM HIRSLANDEN UND ÄRZTEZENTRUM SIHL CITY, ZÜRICH



MÖCHTEN SIE IHREN ALLTAG SICHERER GESTALTEN?

Im Notfall genügt ein Knopfdruck auf der Domo-Smartwatch, um rasch Hilfe zu organisieren. Zusätzlich unterstützt die kostenlose Domo-App Ihre Sicherheit und Gesundheit. Die integrierte Hirslanden-Healthline sorgt dafür, dass Ihnen bei medizinischen Fragestellungen jederzeit schnell, unkompliziert und persönlich geholfen wird.



Erfahren Sie mehr:  
[www.hirslanden.ch/domo](http://www.hirslanden.ch/domo)

Wie man seinen Lebensabend verbringen möchte, überlegt man sich am besten, solange man noch dazu in der Lage ist.

# So gelingt ein gutes Leben im Alter

Die überwiegende Mehrheit der Seniorinnen und Senioren möchte zu Hause alt werden: Wir erklären, was dafür notwendig ist – und wieso es sinnvoll ist, sich möglichst früh übers Altwerden Gedanken zu machen.

TEXT MAJA SCHAFFNER

Heute wollen die meisten Menschen möglichst lange selbstständig leben und am liebsten zu Hause alt werden. «Damit das gelingt, ist geistige und körperliche Gesundheit das Wichtigste», sagt Abraham Licht, Intensivmediziner und Leiter Notfallzentrum Hirslanden Zürich. «Betagte müssen mindestens in der Lage sein, Wasser oder Herd nach Gebrauch wieder abzustellen.» Auch den Körper pflegen, sich selbstständig an- und ausziehen, die Post holen und bearbeiten sollte möglich sein. Für Dinge wie Einkaufen, Mahlzeiten, Reinigen der Wohnung oder Fahrdienste muss nötigenfalls Hilfe zur Verfügung stehen. Entweder durch Verwandte, das nachbarschaftliche Umfeld oder Dienstleister. Wichtig sind auch Hilfsmittel wie etwa Gehhilfen oder am Körper getragene Notfallknöpfe. Licht: «Es ist ein grosses Problem, dass alte Menschen, etwa bei Stürzen, oft keine Hilfe holen können.»

**Treppen als Hindernis**

Auch Bauliches und Ausstattung werden für Alternde zunehmend wichtig: von

ILLUSTRATIONEN CORINA VÖGELE FOTO DAS BILD/STADLER UND USTER

der rutschfesten Dusche ohne Stufe über Geräte wie Geschirrspüler, die sich möglichst auf Arbeitshöhe befinden, bis hin zu Griffen zum Halten. Besonders Treppen können zu unüberwindbaren Hindernissen werden und die Bewegungsfreiheit einschränken oder gar verhindern. Daher fragt Licht, wenn er Betagte aus dem Spital entlässt, stets nach ihrer Wohnsituation und ob sie Treppen steigen können.

«Mit zunehmendem Alter wird allerdings die Wahrscheinlichkeit grösser, dass betagte Personen nach einem Spitalaufenthalt nicht mehr nach Hause zurückkehren können», weiss Licht. Daher ist es besser, wenn sie gar nicht erst ins Krankenhaus müssen.

Vermeiden lässt sich das mit dem «Hospital at Home»: Im «Spital zu Hause» betreuen Ärztinnen und Ärzte sowie Pflegepersonen kranke Menschen in ihrer vertrauten Umgebung. Das Modell, für das sich Licht seit Jahren starkmacht, gibt es bereits in 35 Ländern. Ende Jahr startet es im Grossraum Zürich. Gemäss dem Arzt eignet es sich

besonders für ältere Menschen mit mittelschweren akuten Erkrankungen. Etwa einer Lungenentzündung bei einem COPD-Patienten oder auch, wenn die Medikamente einer Patientin mit Herzinsuffizienz neu eingestellt werden müssen. «Werden Betagte zu Hause betreut, sind meist keine Wiedereingliederungsmassnahmen nötig», erklärt Licht. «Und das Risiko, dass die Genesenen danach ins Alters- oder Pflegeheim müssen, ist 90 Prozent geringer als nach einem normalen Spitalaufenthalt.»

**Aktiv bleiben!**

Die aus gesundheitlicher Sicht beste Vorsorge für ein selbstständiges Leben im Alter ist laut dem Mediziner, aktiv zu bleiben: «Spätestens ab 60 Jahren sollte man sich möglichst täglich 30 bis 45 Minuten lang körperlich anstrengen.» Mit

Krafttraining lassen sich Muskelkraft und Herzleistung erhalten. Auch der Geist will in Bewegung sein! Nach Lichts Meinung tragen auch Hausärztin oder Hausarzt wesentlich zur Gesundheit alter Menschen bei.

Wichtig – und schwierig – ist vor allem, den richtigen Zeitpunkt für Veränderungen zu erkennen.

«Es hilft, sich frühzeitig Gedanken zu machen, wie man im Alter leben und später sterben möchte», sagt Licht. «Und dies möglichst mit seinen Angehörigen zu besprechen, so lange man noch voll da ist.»

Dadurch und auch mithilfe von Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag können Alternde aktiv beeinflussen, was mit ihnen geschieht. Das entlastet auch die Angehörigen. Denn diese müssen sonst vielleicht später für die Betagten entscheiden – ohne zu wissen, was diese eigentlich wollen. ●



**URALT**  
Wussten Sie, dass eine Zitterpappel-Kolonie in den USA als ältestes Lebewesen der Erde gilt? Die genetisch gleichen Bäume sind via Wurzeln verbunden und rund 80 000 Jahre alt.