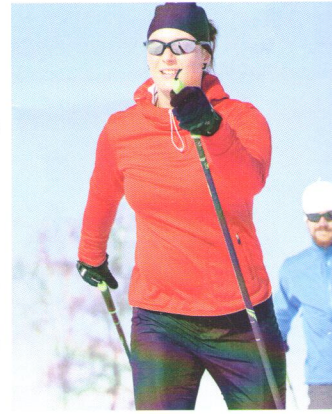
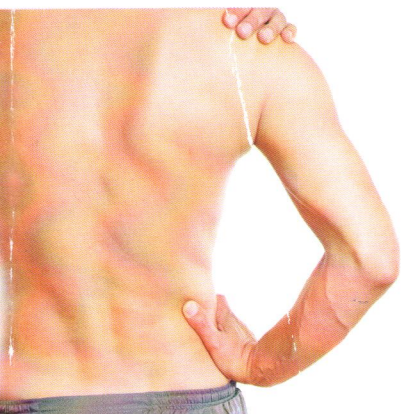


GESUNDHEITSmagazin

Gesundheit Ernährung Bewegung



Eine Sonderbeilage der

Winterthurer Zeitung

7. Oktober 2

Was uns die Gerontologie verrät

PFLEGE BEDÜRFTIG – UND DANN?

Es ist eine Binsenweisheit – wir werden alle älter und bleiben dabei meist länger gesund und mobil als unsere Eltern und Grosseltern. Das ist eine grosse Bereicherung für unsere Gesellschaft. Doch was ist, wenn sich im Laufe des Alterwerdens Beschwerden einstellen, die Kräfte nachlassen oder eine dementielle Entwicklung einsetzt?

Viele Menschen wollen dann so lange wie möglich zu Hause bleiben, und dies ist – dank der ausgebauten Spitex – heutzutage möglich. Doch was ist, wenn das Leben vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr im gewohnten Umfeld bewältigt werden kann? Wenn der Partner oder die Angehörigen die Aufgabe nicht mehr tragen können? Wie kann man die verschiedenen Angebote miteinander vergleichen?

Forschungsergebnisse aus dem Bereich der Gerontologie (Wissenschaft vom Altern) zeigen, dass auch bei mittlerem und hohem Pflegebedarf die Alltagsgestaltung von zentraler Bedeutung ist. Die Teilhabe an den normalen Dingen des Alltags ist für die meisten Menschen wichtig. Mittun zu können, einen Grund haben am Morgen aufzustehen sind wichtige Voraussetzungen, um trotz Einschränkungen das Leben lebenswert zu finden. Gute Betreuungs- und Pflegequalität, eine hochstehende medizinische Versorgung und sorgfältig geschulte Mitarbeitende sind wichtig. Doch Medizin und Pflege dürfen den Alltag nicht dominieren. Sie schaffen lediglich die Grundlage für einen möglichst selbstbestimmten und sinnstiftenden Alltag.

Haustiere, Pflanzen, ein Garten und Abwechslung sind dafür unverzichtbare Elemente. Angehörige und Freunde sollten sich stets willkommen fühlen und Teil des Alltags bleiben.

Wie geht man bei der Auswahl eines neuen Wohnorts mit Pflege und Betreuung am besten vor?

Informieren Sie sich zunächst, welche Pflegeheime in Ihrer Nähe sind. Und tauschen Sie sich mit anderen aus, welche Erfahrungen sie wo gemacht haben. Empfehlenswert ist, immer erst das Pflegeheim zu besuchen, um persönlich zu erleben, wie die Atmosphäre und der Umgang mit den Bewohnerenden ist, ob man freundlich empfangen wird, wie das Haus ausgestattet ist. Es empfiehlt sich, vorab ein persönliches Gespräch zu vereinbaren. Ein abwechslungsreicher Speiseplan und verschiedene Betreuungsangebote sagen zum Beispiel viel darüber aus, mit wel-

chem Engagement die Einrichtung um die Bedürfnisse ihrer Bewohner bemüht ist.

Sofern man finanziell nicht vollkommen unabhängig ist, muss man zudem darauf achten, dass sich die Taxen im Rahmen der Ergänzungsleistungshöchstbeträge des jeweiligen Kantons bewegen.



Text: Vincenzo Paolino
Bilder: Fotolia





ALMACASA ENTLASTUNGSANGEBOT IN WEISSLINGEN

Individuell und entspannt – zeitweise Unterstützung für pflegende Angehörige!

Sie betreuen Ihren Angehörigen zu Hause und wünschen sich eine Auszeit? Der Almacasa-Entlastungsservice* ermöglicht es Ihnen, neue Kräfte zu sammeln.

Sie bestimmen selbst, wie wir Sie unterstützen und für welche Aufgaben Sie unsere Dienstleistungen in Anspruch nehmen wollen.

Wir von Montag bis Freitag für Sie da. Jeweils von 8.30 – 17 Uhr. Auf Anfrage bieten wir auch Aufenthalte während der Nacht sowie Ferienaufenthalte an.

Besuchen Sie uns unter www.almacasa.ch oder rufen Sie uns einfach an, Telefon 052 544 44 44.

* Basispreis Tagesaufenthalt: Fr. 121.60

Begleiten Sie uns auf Facebook 



www.almacasa.ch



almacasa
ENTLASTUNGSSERVICE

Leben mit Demenz.

**Demenz – Lebensqualität auch für
Angehörige und Bezugspersonen.
Eine Fachtagung des ZAG.**

Samstag, 5. Dezember 2015, 9.00 – 16.00 Uhr

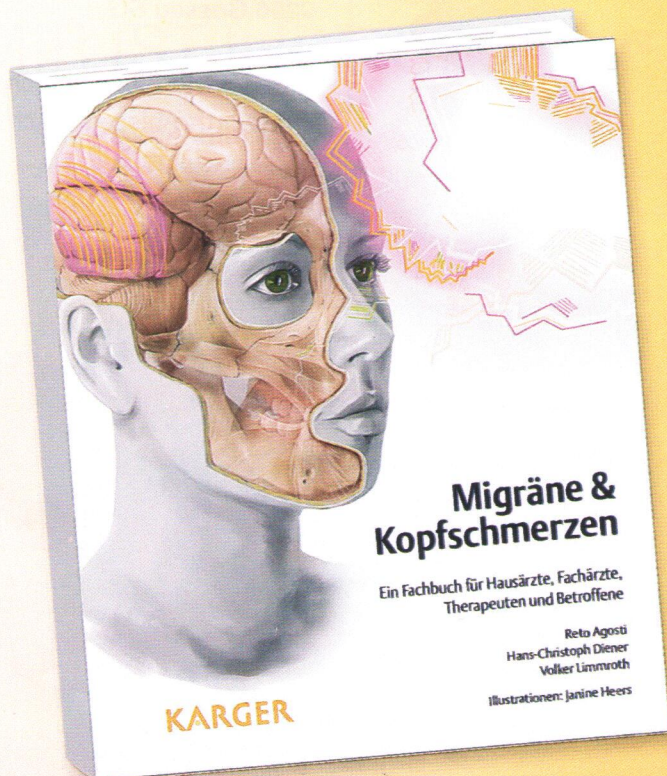
Eine Demenzerkrankung bedeutet eine schwere Krise für alle Betroffenen – für die Erkrankten wie auch für ihre Familien. Wie soll die Lebensqualität von Personen mit Demenz gefördert werden? Und wie kann gleichzeitig das Wohlbefinden der Angehörigen und Bezugspersonen erhalten werden? Drei Hauptreferate und sechs Workshops beleuchten das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln. Angesprochen sind Fachpersonen aus dem Pflege- und Sozialbereich, Angehörige und Interessierte.

Mehr Informationen und Anmeldung
unter www.zag.zh.ch

Ich bin ZAG!

Zentrum für Ausbildung
im Gesundheitswesen Kanton Zürich
Turbinenstrasse 5, CH-8400 Winterthur
T +41 52 266 09 09, F +41 52 266 09 99
info@zag.zh.ch, www.zag.zh.ch

ZAG



Migräne & Kopfschmerzen

Ein Fachbuch für Hausärzte, Fachärzte,
Therapeuten und Betroffene

Reto Agosti
Hans-Christoph Diener
Volker Limmroth
Illustrationen: Janine Heers

KARGER

Migräne & Kopfschmerzen

Fachbuch für Hausärzte, Fachärzte,
Therapeuten und Betroffene

Herausgeber:

R. Agosti (Zürich), H.-C. Diener (Essen), V. Limmroth (Köln)
hard cover, 2015

Bestellungen: www.karger.com/migraene



Ein Fachbuch für Hausärzte, Fachärzte, Therapeuten und Betroffene

Migräne und Kopfschmerzen betreffen uns alle: direkt oder indirekt, medizinisch aber auch volkswirtschaftlich.

Dieses Buch gibt Aufschluss über die verschiedenen Arten von Kopfschmerzen und deren Behandlung. Es bietet ein breites Spektrum an Themen – von der Diagnose und der Behandlung bis zur philosophischen Beleuchtung und geschichtlichen Aufarbeitung der Kopfschmerzen – sowie Spezialthemen wie Frau und Migräne und Kopfschmerzen bei Kindern.

Zudem führt es durch das breit gefächerte, multimodale Therapiespektrum der Schul- und Komplementärmedizin und bietet Hilfe in Notfallsituationen.

Ebenso dient es als Orientierungs- und Interpretationshilfe im Informationsdschungel des Internets sowie der Wissensvertiefung. Behilflich dabei sind wissenschaftliche Abbildungen und Zeichnungen, die entwickelt wurden, um die komplexen Zusammenhänge besser verstehen zu können.

Migräne & Kopfschmerzen ist ein, im deutschsprachigen Raum, einmaliges Standardwerk, welches umfassend, kompetent und leicht verständlich durch die Thematik führt und mit aktuellen Illustrationen besticht.

Titel der Grosskapitel:

1. Internationale Klassifikation der Kopfschmerzen
2. Diagnostik und Abklärung der Kopfschmerzen
3. Einzelne Kopfschmerztypen, inkl. Behandlungen
4. Kopfschmerz als Notfall
5. Wissenschaftliche Grundlagen
6. Komplementärtherapien
7. Spezialthemen (Kinder, Frauen, spezielle Therapien)
8. Geschichte der Kopfschmerzen