



## EDITORIAL

# VON MENSCHEN LERNEN, DIE MIT MEHREREN ERKRANKUNGEN LEBEN

*Besonders im höheren Alter können Mehrfacherkrankungen auftreten. Bei der Behandlung stehen die Betroffenen und ihr Umfeld im Zentrum. Wie ältere Menschen sich an veränderte Situationen anpassen können, beeindruckt sie immer wieder, schreibt Seraina Rissi.*

Ich freue mich, als neue Bereichsleiterin Alter bei der Stadt Schaffhausen erstmals dieses Editorial zu verfassen. Das Editorial war für mich einmal mehr ein Anlass, mich zu fragen: wie möchte ich alt werden? Nun, ich will wahrgenommen werden, mit meinen Fähigkeiten, Entscheidungen und meinem Handeln. Zugleich will ich Neugier ausleben sowie Wissen und Erfahrungen teilen. Kurzum: Ich möchte einen Beitrag leisten. Nur wünsche ich mir das nicht erst im Alter, sondern auch jetzt.

Wenn ich über mein zukünftiges älteres Ich nachdenke, werden sich vermutlich meine Prioritäten ändern. Vielleicht werden die Reisen im höheren Alter kürzer, und ich übernachte eher im Hotel als im Camper. Womöglich übernimmt ein Gärtner mehr Arbeiten im Garten. Aber ich reise und gärtne. Auch wenn gewisse Dinge sich ändern, bleibt anderes gleich. Und meine Werte bleiben konstant: grösstmögliche Selbstbestimmung,

wertschätzendes Miteinander, auf Ressourcen fokussieren.

Verschiedene Tätigkeiten in der Pflege, Beratung und Begleitung älterer Menschen haben in den letzten Jahren meine Werte geschärft. Ich lernte auch, dass Zufriedenheit, Lebensqualität und -freude nicht zwingend von körperlicher Unversehrtheit abhängen. Die Einstellung, die Sicht auf die Welt und auch erlernte Strategien, mit schwierigen Situationen umzugehen, entscheiden darüber, ob eine Situation ausweglos erscheint oder nicht.

### Viele Anlaufstellen vorhanden

Die Schweizer Bevölkerung wird älter, die Anzahl gesunder Lebensjahre nach der Pensionierung nimmt ebenfalls zu. Dennoch treten insbesondere im höheren Alter vermehrt Mehrfacherkrankungen auf. Dies kann für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen eine Herausforderung sein. Die Zeiten, in denen eine Krankheit

aus rein medizinischer Sicht behandelt wurde, sind vorbei. Betroffene und ihr Umfeld rücken mit ihren Bedürfnissen, Erfahrungen und Lebensgeschichten ins Zentrum. Nicht mehr die Krankheit, sondern das Leben mit einer oder mehreren Krankheiten steht im Fokus.

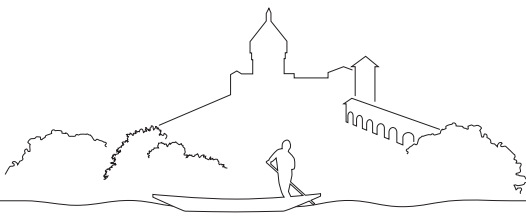
Die vorliegende Ausgabe des «Alter.sh» verschafft einen Überblick über die vielen professionellen und spezialisierten Anlaufstellen in Schaffhausen, die die Suche nach individuellen Lösungen unterstützen. In jeder Beratungs- und Betreuungssituation ist es unerlässlich, die Fähigkeiten und Stärken der Menschen zu sehen – trotz Belastungen, Erkrankungen und Einschränkungen.

Ich durfte in meinem beruflichen Werdegang viel von Menschen mit Mehrfacherkrankungen lernen. Sie haben mir die nicht leichte Anpassung an veränderte Lebenssituationen vorgelebt. Es hat mich beeindruckt zu sehen, wie sie ihre Zuversicht bewahren konnten. Wie es ihnen gelang, trotz wechselnder Tagesform aktiv zu bleiben und sich immer wieder zu motivieren. Von ihnen habe ich gelernt, auch an den kleinen Dingen Freude zu haben und diese zu Ritualen zu machen – sei es der Kaffee am Sonntagmorgen oder die Spaziergänge im Wald.

Die Bereitschaft der älteren Bevölkerung, die Gesellschaft an ihrer Erfahrung und ihrem Wissen teilhaben zu lassen, bereichert auch die Umsetzung der Legislatur-schwerpunkte in der Stadt Schaffhausen. Zu diesen gehört es, öffentliche Räume altersfreundlich zu gestalten.



**SERAINA RISSI**  
Bereichsleiterin Alter



## MULTIMORBIDITÄT

# «HAUPTZIEL IST, DIE AUTONOMIE MÖGLICHST LANGE ZU ERHALTEN»

*Wenn ältere Menschen mehrere chronische Erkrankungen gleichzeitig haben, spricht man von Multimorbidität. Jan Kuchynka, Chefarzt für Geriatrie an den Spitälern Schaffhausen, erklärt, was die Herausforderungen sind und wie am besten mit ihnen umgegangen wird.*

**«Alter.sh»:** Herr Kuchynka, ab wann sprechen Sie als Mediziner von Multimorbidität?

**Jan Kuchynka:** Multi- oder Polymorbidität bedeutet, dass mehrere chronische Krankheiten gleichzeitig vorhanden sind. Unsere Patientinnen und Patienten haben häufig fünf Erkrankungen gleichzeitig, manche noch mehr. Die Wahrscheinlichkeit, multimorbid zu werden, wächst mit zunehmendem Alter. Bei den über 80-Jährigen ist wohl mindestens die Hälfte betroffen. Im Einzelfall kann das aber sehr unterschiedlich sein und hängt nicht zwingend vom Alter ab. Wir sehen knapp 70-jährige Patientinnen und Patienten mit mehreren chronischen Erkrankungen und 100-Jährige, die nicht multimorbid sind.

**Was sind die häufigsten Erkrankungen in der Multimorbidität?**

Sehr häufig sind Erkrankungen, die das Herz und die Blutgefässe betreffen. Dazu gehört beispielsweise die koronare Herzkrankheit, also die Verengung der Herzkranzgefässe. Oft liegen Risikofaktoren zugrunde, wie Diabetes, Bluthochdruck, ein zu hoher Cholesterinwert, Übergewicht. Auch Lungenerkrankungen treten oft auf, etwa die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung COPD bei Rauchern. Dazu kommen die sogenannten geriatrischen Riesen wie Demenz, Sturzgefahr und Instabilität. Zudem sind Mangelernährung und Isolation/Einsamkeit in der Altersmedizin ein Thema. Die verschiedenen Erkrankungen und Einschränkungen können auch zusammenhängen und zu sekundären Problemen führen.

**Wie hängen die Erkrankungen zusammen?**

Eine Durchblutungsstörung zum Beispiel kann zu Demenz führen. Oder jemand mit Parkinson stürzt. Ist ein älterer Mensch multimorbid und erkrankt dann zusätzlich akut, kann sich das stark auf seinen funktionellen Zustand im Alltag auswirken. Mobilität und Selbständigkeit, die vielleicht bereits ein wenig eingeschränkt



*«Auch Wertschätzung stärkt die Gesundheit», sagt der Schaffhauser Geriater Jan Kuchynka.*

*Foto: Spitaler Schaffhausen/zvg*

waren, gehen weiter zurück. Kommt ein junger Mensch oder jemand im mittleren Alter ins Spital, wird er in der Regel wieder «geflickt» und macht dann dort weiter, wo er aufgehört hat. Beim älteren Menschen ist das anders. Darum ist auch die Multimorbidität derart von Bedeutung.

**Inwiefern ist Multimorbidität für Sie als Geriater eine Herausforderung?**

Man hat es mit mehreren Erkrankungen zu tun, die eine Behandlung und Medikamente erfordern. Das birgt das Risiko von Nebenwirkungen. So ist es bei einem Herzproblem wichtig, den Blutdruck einzustellen. Zugleich kann das Medikament Schwindel auslösen. Sturzgefahr droht, mit negativen Folgen für den Allgemeinzustand. Als Arzt bin ich oft im Spannungsfeld zwischen behandeln und nicht schaden. Kommt dazu, dass die Patientinnen und Patienten häufig Rehabilitation brauchen. Wenn jemand ins Spital eintritt und multimorbid ist, lösen wir nicht allein ein medizinisches Problem. Wir arbeiten gleichzeitig daran, dass sich der funktionale Zustand wieder so erholt, dass der ältere Mensch heimkehren kann. Hauptziel ist, die Autonomie und Selbständigkeit möglichst lange zu erhalten.

**Wie gehen Sie da in Ihrer Klinik vor?**

Wegen der hohen Komplexität erfassen wir die Patientinnen und Patienten in allen wichtigen Dimensionen. Wir schauen an, wie es um ihre kognitiven Fähigkeiten steht, wie mobil und selbständig sie sind, etwa bei der Körperpflege. Die Ernährungssituation wird erfasst, und wie es ihnen gemütsmässig geht. Je nach Ergebnis wird ein Behandlungsziel formuliert. Dieses hält fest, was es braucht, damit der ältere Mensch heimkehren kann. An der Behandlung ist ein interdisziplinäres Team beteiligt, neben Ärztinnen und Ärzten auch Pflege, Physio- und Ergotherapie, Logopädie, Psychologie, Ernährungsberatung, Sozialarbeit. Extrem

wichtige Partner sind zudem die Angehörigen. Oft funktioniert es nur dank ihnen noch zuhause.

### Wie geht der ambulante Bereich des Gesundheitswesens mit Multimorbidität um?

Multimorbide ältere Menschen suchen meist mehrere Spezialisten auf: den Kardiologen, die Lungenärztin, den Neurologen, die Diabetologin und so weiter. Diese behandeln die jeweilige Erkrankung, für die sie zuständig sind. Daher braucht es jemanden, der die Gesamtsituation im Auge behält, einen «Tätschmeister», und da kommt den Hausärztinnen und Hausärzten eine zentrale Rolle zu. Sie sind bei Multimorbidität sehr gefordert. Viel Potenzial sehe ich darin, ältere Patientinnen und Patienten mit Multimorbidität früher zu erfassen und präventiv bei ihnen vorzugehen.

### Was bedeutet das konkret?

Heute wird oft erst gehandelt, wenn der Schaden passiert ist und jemand beispielsweise mit einer Oberschenkelhals-Fraktur ins Spital kommt. Da ist es doch viel sinnvoller, den Sturz möglichst zu verhindern, etwa mit präventiven Hausbesuchen durch eine Fachperson. Dabei wird geschaut, wie die Person zurechtkommt und welche Sturzfallen in der Wohnung beseitigt werden können. Die Spitex fängt heute schon vieles auf und nimmt Abwärtsentwicklungen bei ihren Klientinnen und Klienten wahr. Da liessen sich zukünftig noch mehr Möglichkeiten schaffen, durch die Betreuung der älteren Menschen in einem Netzwerk ambulanter geriatrischer Dienste. Bei der Demenz setzt der Kanton Schaffhausen das neu mit Fachberatungen bei den Menschen zuhause um. Das begrüsse ich sehr.

### Wie bewältigen die älteren Menschen selber die Situation mit mehreren Erkrankungen?

Das ist individuell sehr unterschiedlich. Ich finde es immer wieder faszinierend zu sehen, wie ältere Menschen sich auf ihre Situation einstellen. Nicht mehr so gut gehen zu können wird zur neuen Normalität. Die Entwicklungen passieren ja oft schleichend. Ein Problem kann der Umgang mit den vielen Medikamenten sein. Manche tun sich schwer, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Nicht mehr in die Selbständigkeit heimkehren zu können ist für viele unserer Patientinnen und Patienten die grösste Sorge. Auch Einsamkeit ist ein Thema, wenn jemand allein lebt und der Aktionsradius kleiner wird.

### Was raten Sie Menschen im Rentenalter, um Multimorbidität vorzubeugen?

Bewegung bringt extrem viel. Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Wer sich regelmässig bewegt, hat später im Alter viel bessere Karten. Auch mit der Ernährung lässt sich die Gesundheit positiv beeinflussen, zum Beispiel mit mediterraner Kost. Wichtig sind zudem soziale Kontakte und eingebettet zu sein in Beziehungen. Ebenfalls zentral ist es, im Rentenalter aktiv zu bleiben, den Kopf zu gebrauchen, eine Aufgabe zu haben. Ältere Menschen haben so viel Erfahrung, die sie weitergeben können. Für mich als Altersmediziner ist es eine Bereicherung, daran teilhaben zu dürfen. Für die älteren Menschen selber bedeutet es Wertschätzung, wenn andere an ihren Erfahrungen interessiert sind. Auch dies stärkt die Gesundheit.

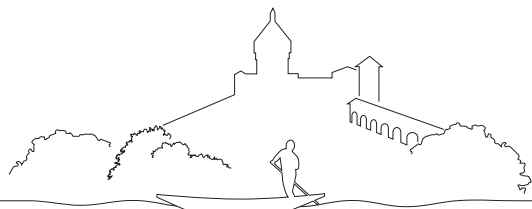
Der Gesprächspartner: Jan Kuchynka ist Chefarzt der Klinik für Geriatrie, Rheumatologie und Rehabilitation der Spitäler Schaffhausen.

Interview: Susanne Wenger, Journalistin

## KLINIK FÜR GERIATRIE, RHEUMATOLOGIE UND REHABILITATION

Die Klinik für Geriatrie, Rheumatologie und Rehabilitation am Kantonsspital Schaffhausen ist spezialisiert auf die Behandlung und Begleitung von Menschen ab dem 65. Altersjahr. Sie umfasst mehrere Angebote, von der Akut-Geriatrie über geriatrische Rehabilitation bis zu einer Memory-Klinik und einer Beratungsstelle Demenz.

Informationen und Kontakte: [www.spitaeler-sh.ch](http://www.spitaeler-sh.ch) / Kliniken & Fachzentren



PHYSIOTHERAPIE SPITÄLER SCHAFFHAUSEN

## «DANK PHYSIOTHERAPIE NEHMEN DIE SCHMERZEN AB»

*Die 89-jährige frühere Geigerin Silvia Fritschi lebt trotz mehrerer Erkrankungen und Einschränkungen selbständig in ihrer Wohnung. Dazu trägt auch die Physiotherapie bei, die ihr zu mehr Stabilität beim Gehen verhilft.*

Silvia Fritschi ist 89-jährig und Musikerin mit Leib und Seele. Sie liess sich zur Violonistin ausbilden und war in Berufsorchestern aktiv. Doch schon mit 40 Jahren erhielt sie die Diagnose entzündliche rheumatoide Arthritis. Diese Erkrankung wirkt sich auf die Gelenke aus und verursacht chronische Schmerzen und Schwellungen. Bei Silvia Fritschi waren vor allem die



*«Zum Glück sind die Augen bis jetzt sehr gut», sagt Silvia Fritschi  
Foto: Martin Holenstein*

Hände betroffen – so stark, dass sie das Geigenspielen in Berufsorchestern aufgeben musste und sich zur Primarschullehrerin umschulen liess. Nach langer, auch emotional schwieriger Zeit gelang es den Ärzten, die medikamentöse Einstellung so gut zu etablieren, dass Silvia Fritschi wieder Geigenunterricht erteilen konnte.

1979 zog sie nach Schaffhausen und trat eine Stelle an der Musikschule an. Endlich konnte sie ihrer Leidenschaft, Geige zu spielen, erneut nachgehen. Neben dem Unterrichten spielte sie im Kammerorchester mit. Bereits während ihrer Berufszeit kam Silvia Fritschi vielfach in Kontakt mit der Physiotherapie. Rückenschmerzen gehörten zum Alltag, bedingt durch das lange Sitzen auf schlechten Orchesterstühlen. Zusätzlich entstanden Nackenschmerzen, ein bekanntes Problem von Geigerinnen und Geigern. All diese Schmerzen konnten in der Physiotherapie gelindert werden.

Mit den Jahren kamen schleichend weitere Erkrankungen hinzu. Muskulatur, Nerven und Gleichgewicht wurden geschädigt, die Lebensqualität nahm ab. Heute kämpft Silvia Fritschi mit starkem Schwindel. Sie sagt: «Ich habe vor allem Angst vor Stürzen.» Um sich sicherer zu fühlen, laufe sie den Wänden entlang oder von Punkt zu Punkt, dies breitbeinig. An die Schmerzen habe sie sich schon fast gewöhnt, zum Glück seien die Augen bisher in einem sehr guten Zustand, stellt sie fest: «Das gibt mir etwas Sicherheit.» Trotz all dieser Beeinträchtigungen lebt Silvia Fritschi selbständig in ihrer Wohnung im zweiten Stock in einem Haus ohne Lift. Was ist ihr Rezept?

### Stürze vermeiden

«Ich bin eine sehr positiv denkende, aber auch starrköpfige Person», sagt sie. Sie habe sich fest vorgenommen, «alles zu tun, damit ich in dieser Wohnung bleiben kann.» Unterstützt werde sie von tollen Nachbarn, die jederzeit sehr hilfsbereit seien, und

von der Liegenschaftsbesitzerin, die Treppengeländer montieren liess. Zudem sei die Wohnung praktisch, erklärt Silvia Fritschi: nicht allzu gross, dank der kurzen Wege könne sie sich überall festhalten. «Trotzdem bleibt die ständige Sturzangst», fügt sie an. Und wo unterstützt die Physiotherapie sie? «Ich spüre, dass ich in den Beinen sicherer werde», antwortet die Schaffhauserin. Trotz ihrer Nervenerkrankung spürten ihre Füsse den Boden besser. Dadurch ver helfe ihr die Physiotherapie zu mehr Stabilität beim Gehen.

Auch dass der Nacken wieder schmerzfrei und beweglich werde, erhöhe die Sicherheit beim Gehen. «Dank der Physiotherapie nehmen die Schmerzen ab», sagt sie. Ohne Therapie nähmen sie rasch wieder zu. Dann fühle sie sich unsicher und viel sturzgefährdeter. Die Physiotherapie verschafft ihr auch Erleichterung in den Händen. Diese sind durch die Erkrankung stark verändert, für Silvia Fritschis Funktionieren zuhause aber unerlässlich. Sie fasst zusammen: «Die Physiotherapie trägt sehr viel dazu bei, dass ich selbständig bleibe und den Alltag gut bewältigen kann.»

*Martin Holenstein  
Leiter Therapien Spitäler Schaffhausen*

**THERAPIEN SPITÄLER  
SCHAFFHAUSEN**

Informationen und Kontakte:  
[www.spitaeler-sh.ch](http://www.spitaeler-sh.ch) / Kliniken  
+Fachzentren / Therapien

SICHTBAR SCHAFFHAUSEN

## SELBSTBESTIMMT LEBEN – TROTZ SEHBEHINDERUNG

*Wenn die Sehkraft abnimmt, können zahlreiche Hilfsmittel und Techniken die Selbständigkeit verbessern. Die Fachpersonen der Beratungsstelle SICHTBAR Schaffhausen bieten kostenlose Unterstützung an, gemäss dem Leitspruch «Gemeinsam nach vorne sehen».*

Nimmt im Alter die Sehkraft unwiederbringlich ab oder geht sie ganz verloren, ist unkomplizierte Hilfe wichtig. Denn viele Fragen tauchen auf, wie zum Beispiel: Kann ich in meiner Wohnung bleiben? Wie lese ich meine Post? In der Beratungsstelle SICHTBAR SCHAFFHAUSEN können Betroffene und ihre Angehörigen das gesamte Angebot an fachspezifischen Dienstleistungen kostenlos in Anspruch nehmen.



Bei einer sogenannten «Low-Vision»-Beratung klären ausgebildete Fachpersonen das verbliebene Sehvermögen ab. Sie helfen dann dabei, durch geeignete Be-



leuchtung, Lupen und spezielle Sonnenbrillen mit Filtergläsern den verbliebenen Seh-Rest bestmöglich zu nutzen. Was den Haushalt betrifft, schulen Fachpersonen Betroffene in lebenspraktischen Fähigkeiten. Gemeinsam werden neue, für Menschen mit Sehbehinderung geeignete Methoden im Alltag eingeübt. Dies beispielsweise fürs Kochen, das Bedienen eines Kochherds oder einer Waschmaschine.

Wenn eine zunehmende Unsicherheit im Freien besteht, können Menschen mit einer Sehbehinderung im Einzelunterricht «Orientierung & Mobilität» den sicheren Weg zur Post, zum Einkaufen oder für weitere Gänge trainieren. Bei

Versicherungsfragen und behördlichen Angelegenheiten stehen ihnen Fachpersonen für Soziale Arbeit und Inklusion zur Seite.

Sehr hilfreich können zudem der Erfahrungsaustausch und der Kontakt unter Betroffenen sein. In Schaffhausen gibt es mehrere Gruppenangebote für blinde und sehbehinderte Menschen. Die Wandergruppe, die Spaziergruppe und die Lesegruppe treffen sich einmal pro Monat. Neu existiert eine wöchentliche Gymnastikgruppe mit Schwerpunkt Gleichgewichtssinn. Die Gruppe ist in Zusammenarbeit



*Marianne Faninger hat eine Selbsthilfegruppe gegründet. Fotos links: Hilfsmittel bei Sehbehinderung im Alltag. Fotos: zvg Blindenbund*

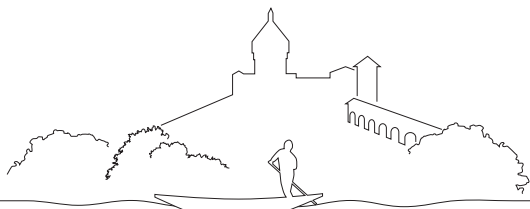
mit der Rheumaliga entstanden. Zudem trifft sich monatlich eine Selbsthilfegruppe. Gegründet hat sie die selber betroffene Schaffhauserin Marianne Faninger.

Die Gruppenangebote sorgen dafür, dass Menschen mit einer Sehbehinderung unter die Leute kommen und Kontakte pflegen können. Und sie bieten ebenfalls die Möglichkeit, alltagstaugliche Tricks und Kniffe im Umgang mit der Behinderung zu erlernen.

*Bianca von Freeden  
Sozialarbeiterin Sichtbar Schaffhausen*

### SICHTBAR SCHAFFHAUSEN

kostenlose Fachberatung  
Webergasse 49  
8200 Schaffhausen  
Telefon 052 625 30 35 – Termin  
nach Vereinbarung



## PARKINSON SCHAFFHAUSEN

# SICH GETRAGEN FÜHLEN

*Regelmässige Treffen von Menschen mit Parkinson und Angehörigen sind für viele eine tragende Stütze im herausfordernden Alltag. Der Austausch unter Betroffenen bringt Leichtigkeit, Freundschaften und Lebensfreude in den Alltag – zum Beispiel mit dem Erzählen von Geschichten.*

Freitagnachmittag im Hotel Promenade: Brigitte Ramsauer und Agnes Weber, die Leiterinnen der Selbsthilfegruppen Parkinson Schaffhausen mit ihren Helferinnen begrüessen knapp ein Dutzend Menschen, die selber an Parkinson erkrankt oder Angehörige eines oder einer Betroffenen sind. Heute steht Kurzgeschichten vorlesen auf dem Programm. Sowohl die Helferinnen als auch die Angehörigen haben sich gut vorbereitet. Alle warten gespannt, bis die Getränke serviert sind. Dann gehts los: mit der Geschichte eines Apfelbaums, der nur drei Äpfel trug. Das Ende der Geschichte regt zum Nachdenken an. Die Anwesenden halten kurz inne und tauschen danach ihr Wissen über Äpfel aus. Es erweist sich als gross. Später wird geklärt, wer als nächstes die mitgebrachte Geschichte erzählt.

Die Geschichten sind humorvoll und enthalten auch nachdenklich stimmende Teile. Gruppenteilnehmer Rolf Gallmann gibt neben einer liebenswürdigen Geschichte auch trübe Sprüche von Kindern zum Besten. Dabei wird in der Runde sehr viel gelacht. Nach einem feinen Fruchtekuchen in der Pause folgt die Geschichte der alten Damen, die die Autorin gleich selber illustriert hat, auf witzige und sympathische Art. Die Bilder werden reihum gezeigt.

Die Parkinson-Selbsthilfegruppe trifft sich jeden vierten Freitagnachmittag im Hotel Promenade an der Fäsenstaubstrasse zu gemeinsamen Erlebnissen. Das Jahresprogramm ist abwechslungsreich; es wird Lotto gespielt, es werden Filme vorgeführt und Erfahrungsberichte vorgetragen, zudem werden Fachpersonen eingeladen, um das Wissen über die Krankheit Parkinson zu erweitern. Auch ein Weihnachtsessen steht auf dem Programm, und vieles mehr. Für die An-

gehörigen werden zusätzlich viermal im Jahr weitere Veranstaltungen angeboten.

### Symptome sehr individuell

Parkinson ist eine der häufigsten Erkrankungen des zentralen Nervensystems. In der Schweiz leben schätzungsweise über 15'000 Betroffene. Die Häufigkeit von Parkinson steigt im Alter. Die meisten Betroffenen erkranken erst nach dem 50. Lebensjahr. Bei der Parkinsonkrankheit sterben aus bisher unbekanntem Grund Dopamin-produzierende Nervenzellen vor allem im Mittelhirn ab. Die Symptomatik von Parkinson ist sehr individuell. Zudem schreitet die Erkrankung nicht bei allen Patientinnen und Patienten gleich schnell voran. Daher hat jede Betroffene, jeder Betroffene den «eigenen» Parkinson.

Vielen gemeinsam ist, dass flüssige Bewegungsabläufe zunehmend schwerer fallen. Vor allem automatische Bewegungen wie das Gehen oder Schlucken sowie die Mimik und die Feinmotorik (Knöpfe zumachen, Handy bedienen) sind betroffen. Der Spannungszustand der gesamten Muskulatur ist ständig

erhöht. Die Patientinnen und Patienten haben den Eindruck, ihre Glieder seien «wie gelähmt». Das Ruhezittern, das bei rund zwei Dritteln der Betroffenen auftritt, verschwindet bei gezielten Bewegungen vorübergehend.

### Parkinson Schweiz

Parkinson Schweiz unterstützt, berät und begleitet landesweit knapp 80 Selbsthilfegruppen. Die Leitenden der Selbsthilfegruppen arbeiten ehrenamtlich.

*Lotti Winzeler in Zusammenarbeit mit Parkinson SH und CH*

### SELBSTHILFE- UND ANGEHÖRIGENGRUPPE REGION SH

Brigitte Ramsauer Leimgruber  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 643 28 38

### INFORMATION UND BERATUNG

Parkinson Schweiz  
043 277 20 77  
info@parkinson.ch  
www.parkinson.ch

*Mal erheiternd, mal nachdenklich stimmend: Geschichten vorlesen in der Selbsthilfegruppe. Foto: Lotti Winzeler*



# VERANSTALTUNGEN FÜR DAS ALTER

## Bitte beachten Sie:

Kurzfristige Änderungen oder auch Absagen sind aufgrund von COVID-19 jederzeit möglich. Erkundigen Sie sich kurzfristig via Telefon oder Homepage, ob die Veranstaltungen durchgeführt werden.

## La Résidence

[www.laresidence-sh.ch/aktuell/veranstaltungen.html](http://www.laresidence-sh.ch/aktuell/veranstaltungen.html)

**Samstag, 3. September 2022**, 15 Uhr,  
Akkordeon Orchester Schaffhausen

## 12. – 18. September 2022

Herbstwoche

**Sonntag, 18. September 2022**, 15 Uhr,  
Konzert mit Claudio de Bartolo

**Donnerstag, 22. September 2022**,  
15 Uhr, Musik und Poesie mit Tina Meier

**Dienstag, 11. Oktober 2022**, 15 Uhr  
Veteranenmusik

**Sonntag, 30. Oktober 2022**, 15 Uhr  
Salonorchester

**Sonntag, 6. November 2022**, 10.20 Uhr  
Ständli Stadtmusik Harmonie

**Sonntag, 13. November 2022**, 10 Uhr  
Ständli Männerchor Hemmental

**Sonntag, 20. November 2022**, 10 Uhr  
Ewigkeitssonntag mit Gottesdienst  
Herblingen

**Sonntag, 25. Dezember 2022**  
10.20 Uhr, Ständli der Stadtmusik Harmonie

**Montag, 26. Dezember 2022**  
10 Uhr, Weihnachtsgottesdienst

**Freitag, 10. Februar 2023**  
14 Uhr, Seniorenfasnacht

**Alterszentrum Emmersberg**  
[www.alterszentrum-emmersberg.ch](http://www.alterszentrum-emmersberg.ch)  
Bürgerstrasse 36

**Freitag, 2. September 2022**, 14.30 Uhr  
Koffertheater «Fidibus & s'hässliche Äntli». Eine wunderschöne Geschichte über das Anderssein für Kinder und Senioren.

## BEWEGEN UND BEGEGNEN IM QUARTIER NIKLAUSEN

Jeden letzten Montag im Monat, 14 Uhr, Treffpunkt Altes Bushäuschen Alpenblick. Etwa eine Stunden lang bewegen, anschliessend Kaffee und Kuchen.  
Für Fragen: Heidi Stamm 052 625 09 95

## Röm.-kath. Kirchgemeinde Pastoralraum Schaffhausen

[www.kath-schaffhausen-reiat.ch](http://www.kath-schaffhausen-reiat.ch)

052 643 32 31 oder susanne.stamm@pfarreien-schaffhausen.ch

## Stubete /Spielnachmittag

jeweils **Montag**, 14.15 Uhr  
Raum Viktor St. Maria

**5. & 19. Sept. / 3. & 17. & 31. Okt. / 14. & 28. Nov. / 12. Dez. 2022**

## Mittagstisch für alle

jeweils **1. Donnerstag im Monat**  
12 Uhr, Pfarreisaal St. Maria

**1. Sept. / 6. Okt. / 3. Nov. / 1. Dez. 2022**

## Senioren Ausflug nach D-St. Blasien

**Mittwoch, 24. Aug.**, 9.15 Uhr  
Anmeldung erwünscht

## Seniorentreff, Spielnachmittag

jeweils **1. Mittwoch im Monat**  
14 Uhr, Pfarreisaal St. Peter

**7. Sept. / 5. Okt. / 2. Nov. / 7. Dez. 2022**

## 3x20plus, Spielnachmittag

jeweils **Donnerstag**, 14 Uhr,  
Pfarreisaal St. Konrad

**1. & 15. & 29. Sept. / 27. Okt. / 10. & 24. Nov. / 15. Dez. 2022**

## Seniengottesdienst mit anschliessendem Kaffee, jeweils 2. Freitag im Monat, 9 Uhr, St. Konrad

**9. Sept. / 14. Okt. / 11. Nov. / 9. Dez. 2022**

## Kirchgemeinde Buchthalen

[www.ref-sh.ch/buchthalen](http://www.ref-sh.ch/buchthalen)

## Veranstaltungsort

Jeweils im HofAckerZentrum:

## Mittagstisch jeweils Donnerstag, 12.15 Uhr

**1. Sept. / 3. Nov. / 1. Dez. 2022 / 5. Jan. 2023**, Anmeldung: [www.ref-sh.ch/buchthalen](http://www.ref-sh.ch/buchthalen) / 052 625 02 03

«Kafi-Intermezzo»: Geselliger Austausch bei Kaffee, Tee und Kuchen, musikalischem Live-Intermezzo à la surprise  
Fr. 5.- pro Person, **Mittwoch, 21. Sept. 2022**, 15 Uhr. Anmeldung 079 349 64 77

**Heilmeditation**, 19.30 Uhr mit Hannah Rüegg, **Dienstag, 20. Sept. / 18. Okt. / 15. Nov. / 13. Dez. 2022**

**Lesegruppe** mit Ueli Redmann  
**Montag, 19. Sept. / 17. Okt. / 21. Nov. / 19. Dez. 2022**, 17 Uhr

**Heilmeditation**, 19.30 Uhr mit Hannah Rüegg, **Dienstag, 20. Sept. / 18. Okt. / 15. Nov. / 13. Dez. 2022**

## Diakoniekapitel Stadt Schaffhausen

### Mittwoch, 26. Oktober 2022

Gesamtstädtischer Anlass im Hotel Kronenhof  
«Wandern in der Schweiz» Ruth Gehring,  
Anmeldung über Ihre Kirchgemeinde

## Kirchgemeinde St. Johann-Münster

[www.stjohann-muenster.ch](http://www.stjohann-muenster.ch)

### Freitag, 3. September 2022

Geeindewanderung Herblingen nach Thayngen, Anmeldung 052 625 15 51

### Mittwoch, 14. September 2022

12 Uhr, Mittagstisch für alle «Mittelmeerküche», Anmeldung 052 625 15 51

### Mittwoch, 28. September 2022

Gemeindeausflug Erlebnis Waldegg  
Anmeldung 052 625 15 51

### Mittwoch, 28. Oktober 2022

Ausflug 58plus Dr. Christoph Blocher Museum, Anmeldung 052 625 15 51

### Mittwoch, 2. November 2022

9 Uhr Quartiermorge im Hofmeisterhaus 37, Programm noch offen

### Mittwoch, 9. November 2022

12 Uhr, Mittagstisch für alle «Herbstlich währschaft», Anmeldung 052 625 15 51

### Mittwoch, 23. November 2022

14 Uhr, «Die schottischen Highlands», Ruth Gehring, Ochseneschüür  
Anmeldung 052 625 15 51

### Mittwoch, 7. Dezember 2022

9 Uhr, Quartiermorge im Hofmeisterhaus. Programm noch offen.



**Mittwoch, 14. Dezember 2022**

12 Uhr, Mittagstisch für alle. Abschiedsessen, Anmeldung 052 625 15 51

**Kirchgemeinde Steig**

[www.ref-sh.ch/steig.ch](http://www.ref-sh.ch/steig.ch)

Nordstrasse 33, 052 625 38 56

**Mittwochs-Café** jeden **Mittwoch** im Steigsaal, 14.30 Uhr, Kaffeepausch in lockerer Runde, Gesellschaftsspiele

**Seniorenzmittag**

jeweils 12 Uhr im Steigsaal,

**27. Sept. / 25. Okt. / 29. Nov. / 13.**

**Dez. 2022 / 31. Jan. / 28. Feb. 2023**

Anmeldung: 052 625 38 56

**Wander- und Erlebnisgruppe**

**Freitag, 21. Okt. 2022**

Information 077 511 30 62

**Themen-Nachmittage**

jeweils **Donnerstag**, 14.30 Uhr im

Steigsaal, **10. / 24. Nov. / 8. Dez. 2022**

**/ 12. / 26. Jan. / 23. Feb. 2023**

Anmeldung bis jeweils Montag: 052 625

38 56

**Kirchgemeinde Zwingli**

[www.ref-sh.ch/kg/zwingli](http://www.ref-sh.ch/kg/zwingli), 052 643 31 68

**VERANSTALTUNGSORT**

Wenn nichts Anderes vermerkt, finden die Anlässe in der Zwinglikirche, Hochstr. 202, statt

**QUARTIERZMITTAG – FÜR JUNG UND ALT**

**JEDEN DIENSTAG** ohne Schulferien

jeweils 12 Uhr, Anmeldung bis Montag auf Beantworter.

**Lisemgruppe** 14 Uhr

**Donnerstag, 1. September 2022**

**Donnerstag, 6. Oktober 2022**

**Donnerstag, 3. November 2022**

**Donnerstag, 5. Januar 2023**

**Donnerstag, 2. Februar 2023**

**Vormittagskaffee** 9 Uhr

mit Input um 9.15 Uhr

**Donnerstag, 15. / 29. Sept. 2022**

**Donnerstag, 13. / 27. Okt. 2022**

**Donnerstag, 8. / 22. Dez. 2022 mit Adventszmorge**

**Donnerstag, 12. / 26. Jan. 2023**

**Donnerstag, 9. / 23. Feb. 2023**

**Themennachmittage**

**Mittwoch, 26. Okt. 2022**, 14.30 Uhr im Saal des Hotel Kronenhof

**Mittwoch, 23. Nov. 2022**, 14.30 Uhr Ochenschüür, Pfrundhausgasse 3

**Pro Senectute Schaffhausen**

[www.sh.prosenectute.ch](http://www.sh.prosenectute.ch)

Vorstadt 54

**Bildungs- und Bewegungskurse**

Die Kursangebote sind auf unserer Webseite aufgeschaltet. Die Seniorenagenda für das 2. Halbjahr 2022 kann unter 052 634 01 30 bestellt oder direkt an der Geschäfts- und Beratungsstelle bezogen werden.

Neue Kurse:

- Jodeln für alle
- Kochen für pensionierte Männer
- Foto Grundkurs
- Fotoralley (für Fortgeschrittene)
- Abenteuer mit dem Wohnmobil
- Waldbaden – Wald neu entdecken
- handykurse
- Digitale Medien

**Rheumaliga Schaffhausen**

[www.rheumaliga.ch/sh](http://www.rheumaliga.ch/sh)

**Bewegungskurse Rheumaliga**

Zu unseren Angeboten beraten wir Sie gern. Unverbindliches Probieren auf Anfrage möglich. 052 643 44 47

**Treffen ab 70plus**

**jeden Montag**, 14 – 16 Uhr, im Nik Niklausweg 80

**Jeden 6. Dienstag**, 17.30 – 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppe bei chronischen Schmerzen in Schaffhausen

**Freitag, 9. Sept. 2022**

Benefiz-Abend 50 Jahre Rheumaliga Park Casino Schaffhausen mit Anmeldung

**MS Regionalgruppe Schaffhausen****Samstag, 3. September 2022**

Risotto-Essen auf dem Fronwagplatz mit Gilde-Köche.

**Rotes Kreuz Schaffhausen**

[www.srk-schaffhausen.ch](http://www.srk-schaffhausen.ch)

Bildungszentrum SRK SH, Stauffacherstrasse 36, 052 630 20 30

**GELEITETE SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETREUENDE ANGEHÖRIGE**

kostenloses Angebot

11. November / 9. Dezember 2022

14.30–16.30 Uhr, sich im Austausch befinden mit Gleichgesinnten. Sicherheit gewinnen und Verständnis erhalten.

**VORSTELLEN DER VORSORGEMAPPE UND DER PATIENTENVERFÜGUNG SRK**

kostenloses Angebot

24. November 2022 / 19. Januar 2023

18.30–20.00 Uhr, wie ich meinen Willen bezüglich meiner medizinischer Behandlung und meiner Pflege festhalten kann,

für den Fall, dass ich mich dazu nicht mehr äussern kann.

**Krebsliga Schaffhausen**

[www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch)

Mühlentalstrasse 84, 8200 Schaffhausen

**Trauercafé**

Trauern dürfen – Vier Themenabende Treffpunkt & Austausch: Teilen Sie Ihre Geschichten und erfahren Sie, wie Sie schwierige Momente bewältigen können.

**Mittwoch 26. Okt. / 2. / 9. / 16. Nov. 2022**

18.30 – 20.30 Uhr, Mühlentalstr. 84 Iris Oehninger, Pflegefachfrau SEOP Ingo Bäcker, Spitalseelsorger

**Donnerstag, 8. Sept. 2022** 18 – 20 Uhr,

Hotel Kronenhof

Selbstbestimmt entscheiden

Nachlassplanung, Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung. Informationsabend mit anschliessendem Apéro.

**Senioren-Universität Schaffhausen**

[www.seniorenuni-sh.ch](http://www.seniorenuni-sh.ch) / 079 772 46 18

Vorlesungen jeweils im Winterhalbjahr (Okt. – März) **jeweils Montag**, 14.30 Uhr, Pavillon im Park, Steigstr.26, SH

**Kantonaler Rentnerverein Schaffhausen (KRS)**

[www.kantonalerrentnervereinsh@jimdo.com](http://www.kantonalerrentnervereinsh@jimdo.com)

Kontaktperson

Marianne Ginter, Niklausenstieg 14, 8200 Schaffhausen, 052 533 09 96, marianneginter@bluemail.ch

**Mittagstische**

Jeden ersten **Mittwoch des Monats** um 11.40 Uhr in verschiedenen Restaurants, Kontakt: Paul Stäheli, 052 624 69 76, paul.staeheli@shinternet.ch

**Monatsanlässe**, auch Gäste sind herzlich willkommen.

**Dienstag, 13. September 2022**

Blick hinter die Bühne des Stadttheaters Schaffhausen

**Donnerstag, 6. Oktober 2022**

Herbstwanderung von Dachsen zum Restaurant Guggere in Benken

**Donnerstag, 24. November 2022**

Besuch der Holger Kerzen in Altstätten SG mit Film und Führung

**Donnerstag, 12. Januar 2022**

Winterwanderung auf den Beringer RandenSchützenhaus

**Freitag, 24. Februar 2023**

35. Generalversammlung im Rest. zum alten Schützenhaus

HUUS84 / STAHLGIESSEREI

## EIN HAUS, MEHRERE ANLAUFSTELLEN

*Im «Huus 84» an der Mühentalstrasse betreiben die Krebsliga Schaffhausen, die Lungenliga Schaffhausen, Diabetes Schaffhausen und Pro Infirmis Thurgau-Schaffhausen Anlaufstellen. Der gemeinsame Standort ist gerade auch für mehrfach erkrankte Menschen eine Erleichterung.*

Im Herzen der Stahlgiesserei, in unmittelbarer Nähe des Gesundheitsamts des Kantons Schaffhausen, bieten die erwähnten Organisationen seit 2019 ihre Dienstleistungen zuhanden der Patientinnen und Patienten sowie der Klientinnen und Klienten an. Die Infrastruktur des Hauses ist auf die Bedürfnisse der Besucherinnen und Besucher zugeschnitten. Dazu gehören: Rollstuhlgängigkeit auf allen Stockwerken, ein Sitzungszimmer mit einer Präsentationstechnik, die auch Menschen mit einer Hörbehinderung unterstützt, Besucherparkplätze vor dem Haus und gute Erreichbarkeit mit dem öffentlichen Verkehr. Nachfolgend werden zwei der Organisationen näher vorgestellt.

### Diabetes Schaffhausen – das Leistungszentrum für Diabeteserkrankte

Schätzungsweise rund 500'000 Menschen in der Schweiz sind an Diabetes erkrankt. Rund 40'000 von ihnen sind Typ-1-Diabetikerinnen und -Diabetiker. Bis ein Typ-2-Diabetes – Näheres dazu siehe weiter unten – entdeckt wird, dauert es im Durchschnitt zwei Jahre. Die Hälfte aller Betroffenen wissen noch gar nicht, dass sie an Diabetes erkrankt sind. Diabetes mellitus, so der Fachbegriff, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die sich in einem erhöhten Blutzuckerspiegel äussert. Dieser entsteht durch einen absoluten Mangel an Insulin (Typ 1) oder durch eine verminderte Wirkung (relativer Mangel) des Insulins (Typ 2). Diabetes kann auch durch Infektionen, Medikamente, oder bei Schwangerschaft auftreten. Nachstehend einige Informationen zur grössten Gruppe, dem Diabetes-Typ 2.

Der Typ 2 war früher auch als nicht-insulinabhängiger Diabetes oder Altersdiabetes bekannt. Bei Menschen mit Typ 2

produziert die Bauspeicheldrüse zwar weiterhin Insulin, jedoch nicht genügend, oder der Körper kann es nicht mehr wirksam verwenden, um Blutzucker in Energie umzuwandeln (Insulinresistenz). Die Entwicklung des Typ-2-Diabetes wird begünstigt durch Erbfaktoren, Übergewicht und Bewegungsmangel. Er tritt in den meisten Fällen erst in der zweiten Lebenshälfte auf, man findet ihn aber auch zunehmend bei jüngeren Menschen mit starkem Übergewicht. Im Frühstadium des Typ 2 treten kaum äusserliche Anzeichen und Symptome auf. Die Diagnose der Krankheit erfolgt häufig erst, wenn die ersten Komplikationen (zum Beispiel schlecht heilende, infektionsanfällige Wunden oder Sehstörungen) auftreten. Die Behandlung des Typ-2-Diabetes besteht in einer ausgewogenen Ernährung, unterstützt durch regelmässige körperliche Aktivitäten und eine Reduktion des Übergewichtes. Lassen sich

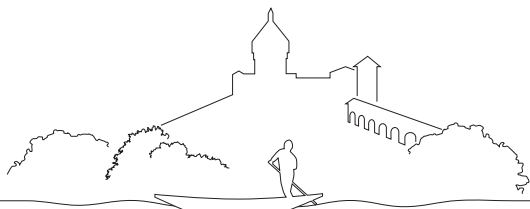
die erhöhten Blutzuckerwerte durch eine Umstellung des Lebensstils und/oder eine Gewichtsreduktion nicht normalisieren, werden Tabletten (Antidiabetika) eingesetzt. Wird auch damit keine gute Blutzuckereinstellung erreicht, wird eine Therapie mit Insulin notwendig.

### Nicht allein gelassen

Diabetes Schaffhausen ist die Anlaufstelle für Personen mit Diabetes. Bei uns finden Sie Rat und Unterstützung in den täglichen Herausforderungen der Erkrankung. Wir organisieren zusammen mit den Spitälern Schaffhausen die Diabetes- und Ernährungsberatungen. In unserer Beratungsstelle in Schaffhausen erhalten Sie alle Hilfsmittel für die Behandlung (zum Beispiel Blutzuckermessstreifen, Sensoren für die Messungen, Pen-Nadeln für die Insulininjektionen etc.). Zusätzlich führen wir regelmässig Vorträge zum Thema Prävention und Information durch.

*Unterstützung bei Diabetes: Stellenleiterin Jutta Bosshard (r.) im Beratungsgespräch. Foto: 372 dpigmbh*





Werden Sie Mitglied von Diabetes Schaffhausen und nutzen Sie unsere Dienstleistungen und die Kontakte. Gemeinsam mit uns und unseren Mitgliedern ist der Weg mit Diabetes einfacher, und Sie sind nicht allein. Besuchen Sie uns im «Huus84» oder auf [www.diabetesschaffhausen.ch](http://www.diabetesschaffhausen.ch)

Sven von Ow  
Präsident «diabetesschaffhausen»

## DIABETES SCHAFFHAUSEN

052 625 01 45  
[info@diabetesschaffhausen.ch](mailto:info@diabetesschaffhausen.ch)  
[www.diabetesschaffhausen.ch](http://www.diabetesschaffhausen.ch)

### Lungenliga Schaffhausen – die Beratungs- und Informationsstelle für alle Belange der Atmung

Die Lunge sorgt für den lebenswichtigen Gasaustausch zwischen Mensch und Umwelt. Pro Stunde atmen wir bis zu 300 Liter Luft ein. Ist die Lunge einmal erkrankt, bleibt uns schnell mal der Atem

*Lungenliga-Stellenleiter Markus Hänni berät einen Patienten mit Atemhilfe.  
Foto: 372 dpigmbh*

weg. So ist zum Beispiel jedes zehnte Kind und jeder vierzehnte Erwachsene in der Schweiz von Asthma betroffen. Die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) ist weltweit die dritthäufigste Todesursache. In der Schweiz sind rund 400'000 Menschen davon betroffen. Das Tabakrauchen stellt die wohl wichtigste Ursache dar. Mehr als 900 Millionen Menschen weltweit leiden an Schlafapnoe, in der Schweiz sind ungefähr 150'000 Menschen davon betroffen. Bei dieser Krankheit kommt es zu nächtlichen Atemaussetzern, die zu Tagesmüdigkeit und Konzentrationsschwäche führen können.

Die Lungenliga Schaffhausen versorgt, berät und betreut über tausend lungen- und atemwegserkrankte Menschen, vertritt deren Anliegen und verhilft ihnen zu mehr Mobilität und Lebensqualität. Dabei erbringt sie nicht nur Dienstleistungen, sondern engagiert sich auch in der Information, der gesellschaftlichen Sensibilisierung, der Gesundheitsförderung und der Prävention. Unser geschultes Fachpersonal betreut aufgrund einer ärztlichen Verordnung die Betroffenen bezüglich ihrer Therapie und stellt die Funktion der apparativen Atemhilfen

sicher. Die enge Zusammenarbeit mit Lungen- und Hausärztinnen und -ärzten ermöglicht es, die Lungen- und Atemwegserkrankungen im Raum Schaffhausen bestmöglich abzudecken.

### Gemeinsame Rauchstopp-Beratungen

Die Lungenliga unterhält zudem einen 24-Stunden-Nottelefondienst für akute Probleme bei Sauerstoff- und Heimbeatmungspatientinnen und -patienten. Um unsere Therapien bestmöglich zu gewährleisten, arbeitet die Lungenliga mit verschiedenen Anbietern von Atemtherapiegeräten in der Schweiz zusammen. Dank der Nähe zu den anderen Gesundheitseinrichtungen im «Huus 84» besteht die Möglichkeit, bei bestimmten Themen zusammenzuarbeiten. Beispielsweise werden Rauchstopp-Beratungen zusammen mit der Krebsliga Schaffhausen und den Spitälern Schaffhausen angeboten.

In der Lungenliga Schaffhausen sind aktuell fünf Personen in der Beratung und Betreuung tätig. Ausgewiesene Pflegefachfrauen sowie ein Physiotherapeut behandeln die meisten Betroffenen in unseren Räumlichkeiten im «Huus84». Je nach den Umständen werden Leistungen auch bei den Patientinnen und Patienten zuhause erbracht. Mit einer Spende oder Mitgliedschaft unterstützen Sie die Lungenliga Schaffhausen bei ihrer Arbeit, um eine oft belastende Lebenssituation zu verbessern.

Markus Hänni  
Stellenleiter Lungenliga Schaffhausen

## FRAGEN IM BEREICH LUNGEN UND ATEMWEGE

Lungenliga Schaffhausen:  
052 625 28 03  
[www.lungenliga-sh.ch](http://www.lungenliga-sh.ch)



## MS REGIONALGRUPPE SCHAFFHAUSEN

# LEBEN MIT MS – SEIT BALD FÜNFZIG JAHREN

*Die Krankheit Multiple Sklerose (MS) kann einen milden, aber auch einen schweren Verlauf nehmen. Sie beginnt meist im jungen Erwachsenenalter. Da es vorerst keine Heilung gibt, erreichen Betroffene teilweise mit schweren Beeinträchtigungen das Pensionsalter. Armin Schmidlin ist 72 Jahre alt und lebt seit bald fünfzig Jahren mit MS. Im Interview mit Brita Wehren, Kontaktperson der MS-Regionalgruppe Schaffhausen, berichtet er, wie er sein Leben trotz aller Einschränkungen aktiv gestaltet.*

**Brita Wehren: MS ist eine entzündliche Erkrankung des Nervensystems. Entzündungen und Vernarbungen beschädigen die Umhüllung der Nervenfasern. Die Weiterleitung der Befehle des Gehirns ist gestört. Dadurch kann es zu Seh- und Gleichgewichtsstörungen, zu Lähmungen, Schmerzen, Blasen-, Darmstörungen, einer grossen Müdigkeit und anderen Beschwerden kommen. Es betrifft rund 15'000 Menschen in der Schweiz und verläuft so unterschiedlich, wie wir Menschen sind. Armin, kannst Du uns berichten, wie die MS dein Leben beeinflusst hat?**

**Armin Schmidlin:** Die Veränderungen merkt man zuerst kaum, es kommt schleichend. Mir fiel als erstes ein taubes Gefühl beim Rasieren im Gesicht auf. Später hatte ich in meinem linken Bein beim Sport keine Kraft mehr. Zum Glück kam das wieder zurück. Doch dann folgten einige Schübe, die mich jedes Mal total lahmlegten. Meist erholte ich mich bis auf einen kleinen Rest. Da merkte ich erst, was MS bedeutet: Es ist die Krankheit des Verzichtens. Bei mir war es zum Beispiel das Skifahren, das Schlagzeugspielen, das

Schmieden und viel anderes. Ich brauche Gesellschaft. Der Rollstuhl und andere Hilfsmittel ermöglichen mir, weiterhin die mir so wichtigen sozialen Kontakte zu pflegen.

**Du hast eine wunderbare Frau an Deiner Seite, die Dich immer unterstützt und begleitet. Welche Menschen und Organisationen sind Dir wichtig?**

An erster Stelle natürlich meine Frau und auch meine Geschwister. Dann Freunde und Bekannte. In meinem jetzigen Domizil, dem Alterszentrum Kirchhofplatz, sind es die Pflegekräfte, der Freitags-Männer-treff und der Stammtisch mit Mitbewohnern. In allen Phasen der Krankheit beraten mich der Hausarzt und verschiedene Fachärzte. Physio- und Ergotherapeuten helfen mir, meine noch vorhandenen körperlichen Möglichkeiten zu stärken. Deshalb nehme ich mein Frühstück am Stehpult ein, nach dem Mittagessen trainiere ich meine Arme und Beine. Insgesamt sind das circa drei Stunden täglich. Wichtig sind die IV-Beratungsstelle und auch die schweizerische MS-Gesellschaft. Die Infoline ist immer wieder eine

gute Ratgeberin. Die MS-Regionalgruppe in Schaffhausen organisiert monatliche Treffen und Ausflüge, das bringt Abwechslung in mein Leben.

**Trotz aller Einschränkungen bist Du noch sehr aktiv. Erzähl doch mal.**

Bis anhin habe ich das Sponsoring für die Stadtmusik Harmonie Schaffhausen gemacht. Aktuell bin ich bei der Pro Infirmis Kantonalvertreter Thurgau-Schaffhausen und auch bei der Behinderten-Konferenz Schaffhausen engagiert.

**Wir von der MS-Regionalgruppe Schaffhausen freuen uns, dieses Jahr unser Bestehen seit vierzig Jahren feiern zu dürfen. Am 3. September werden Gilde-Köche auf dem Fronwagplatz wieder ein feines Risotto zubereiten. Wirst Du dabei sein?**

Aber sicher doch! Schliesslich kommt der gesamte Erlös Menschen mit MS zugute. Da finde ich es wichtig, dass sich Betroffene zeigen.

**Vielen Dank für Deine Bereitschaft, uns von Dir zu erzählen. Auf ein baldiges Wiedersehen und alles Gute!**

*Interview Brita Wehren, Co-Präsidentin MS Regionalgruppe Schaffhausen*

*Armin Schmidlin (Mitte) schätzt die Gemeinschaft.*

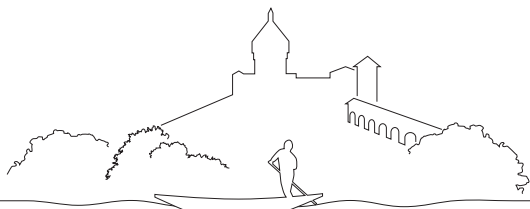
*Foto: Lotti Winzeler*



**MS SCHWEIZERISCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT**

MS-Infoline 0844 674 636  
www.multiplesklerose.ch

MS Regionalgruppe Schaffhausen  
Brita Wehren  
schaffhausen@regionalgruppen.ch



PRO AUDITO SCHAFFHAUSEN

## BESSER VERSTEHEN MIT LIPPENLESEN

*Der Verein Pro Audito ist die Anlaufstelle für Menschen mit Hörproblemen. Er bietet in Schaffhausen unter anderem Hörtrainings mit Lippenlesen, Gedächtnistrainingskurse, Freizeitangebote, Fachvorträge und Beratung an.*



*Beim Hörtraining mit Gedächtnistraining üben die Teilnehmerinnen in der Kleingruppe ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit. Foto: Daniela Affolter*

Der Verein Pro Audito – vor über hundert Jahren als «Schwerhörigenverein» gegründet – ist die Anlaufstelle für Menschen mit Hörproblemen. Er ist schweizweit in 25 regionalen Vereinen mit Kursen, Freizeitangeboten sowie beratend vor Ort. Zusätzlich veranstalten wir Fachvorträge rund ums Hören und Verstehen. Das Kursangebot umfasst Hörtrainings mit Lippenlesen, Gedächtnistrainings sowie technisch-digitale Unterstützung. Die Kurse in Schaffhausen finden in der Migros-Klubschule und in Stein am Rhein bei der reformierten Kirchgemeinde Burg statt. Diplomierte Audioagoginnen und Audioagogen leiten als ausgebildete Fachleute die Kurse. Alle Trainings finden in Kleingruppen statt.

### Hör- und Gedächtnistraining

Beim Hörtraining mit Lippenlesen wird Schritt für Schritt und Laut für Laut

aufgezeigt, worauf es beim Ablesen und Hören ankommt. Dank dem Lippenlesen kann das Verstehen um bis zu dreissig Prozent erhöht werden. Die praxisorientierten Übungen bauen auf neuropsychologischen Grundlagen auf. Das Training ist wissenschaftlich evaluiert und mehrfach erprobt. Die Übungseinheiten sind in Lektionen gegliedert, dazwischen gibts eine Kaffeepause. Die Lektionen behandeln jeweils ein bestimmtes Thema, dies erleichtert die Verständigung während der Kurse. Geeignet sind die Kurse für Menschen mit Hörgeräten und Cochlea Implantaten sowie für Spätertaubte. Schnupperkurse sind jederzeit möglich.

Das Gedächtnistraining ist ganzheitlich und umfasst alle Sinne. Neben Themen wie Konzentration, Merkfähigkeit, Sprache, logisches und räumliches Denken, Reaktion und Kombination wird Theorie

(Ernährung, neurologische Erkenntnisse etc.) vermittelt. Die Kursleitenden wurden beim Verein für sinnvolles Gedächtnistraining ausgebildet.

### Beratung und Vereinsleben

Das Pro-Audito-Team Schaffhausen beantwortet viele Fragen zur Schwerhörigkeit. Personen mit spezifischen Anliegen leiten wir an die zuständigen Stellen weiter oder begleiten sie dahin. Gerne stehen wir für Auskünfte rund um die Hörproblematik, zu Tinnitus, Cochlea Implantaten und unserem Kursprogramm zur Verfügung. Zudem wird bei uns ein aktives Vereinsleben gepflegt. So organisieren wir etwa Mittagessen, Abendschoppen, Ausflüge, Film- und Spielnachmittage, Wanderungen und eine jährliche Adventsfeier. Wir bilden Fahrgemeinschaften beziehungsweise holen unsere Mitglieder auch ab und bringen sie wieder nach Hause. Wir haben noch einige Ideen im Köcher und freuen uns, diese in die Tat umzusetzen.

Pro Audito Schaffhausen ist Mitglied der Behindertenkonferenz Schaffhausen und arbeitet auch mit anderen Organisationen zusammen. Pro Audito ist eine Non-Profit-Organisation.

*Daniela Affolter, Leiterin Geschäftsstelle Pro Audito Schaffhausen*

### PRO AUDITO SCHAFFHAUSEN

Daniela Affolter, dipl. Audioagogin,  
076 571 87 73  
Marcel Affolter, dipl. Audioagoge,  
078 608 39 93  
info@proaudito-schaffhausen.ch  
www.proaudito-schaffhausen.ch

SPITÄLER SCHAFFHAUSEN, PSYCHIATRIEZENTRUM BREITENAU

## DEPRESSION IM ALTER

*Neben der Demenz ist Depression eine der häufigsten psychischen Erkrankungen bei Menschen im höheren Lebensalter. Insbesondere bei Mehrfacherkrankungen sind depressive Symptome häufig. Doch was sind die besonderen Merkmale einer Depression im Alter? Erfahren Sie mehr über dieses Krankheitsbild und die modernen Möglichkeiten der Behandlung von Altersdepression im Psychiatriezentrum Breitenau.*

Ärztinnen und Ärzte stellen die Diagnose einer Depression, wenn bei einem Menschen für mindestens zwei Wochen eine niedergeschlagene Stimmung, Interessesverlust sowie Freudlosigkeit oder Antriebsmangel bestehen. Der Krankheitsverlauf einer Depression und die damit verbundenen Beschwerden können dabei von Person zu Person stark abweichen.

Bei Menschen im höheren Lebensalter besteht häufig eine Zunahme körperlicher Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schwindel, Magen-Darm-Problemen oder Schlafstörungen. Oft führt dies zu Antriebslosigkeit, sozialem Rückzug, einem Gefühl der Wertlosigkeit, ausgeprägter Traurigkeit respektive Gedanken nicht mehr leben zu wollen oder sogar sich selbst zu töten.

Unerwünschte Wirkungen von Medikamenten oder der Mangel an Tageslicht sind weitere mögliche Ursachen davon. Die besagten Beschwerden können sich zudem gegenseitig verstärken und so einen Kreislauf mit zunehmend negativem Denkmuster auslösen. Dies erhöht die Gefahr einer zusätzlichen körperlichen und psychischen Zustandsverschlechterung. Die zunehmende Beeinträchtigung der Gedächtnisleistung und der Konzentrationsfähigkeit sind Folgen davon. Angst und Schamgefühle gegenüber dem Umfeld nehmen zu, Betroffene ziehen sich häufig mit einem Gefühl der Ohnmacht zurück.

**Den Symptomen auf den Grund gehen**  
Im höheren Lebensalter begünstigen verschiedene besondere Belastungsfaktoren das Entstehen einer Depression. Der schmerzhafteste Verlust nahestehender

Menschen sowie die reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit sind dabei häufig genannte Herausforderungen.

Nachfolgende Generationen übernehmen schrittweise Aufgaben im beruflichen und privaten Umfeld, Einsamkeit und das mögliche Auftreten schwerer körperlicher Erkrankungen wirken zusätzlich belastend. Die Anzahl älterer Menschen mit depressiven Symptomen ist deshalb hoch. Bei Bewohnerinnen und Bewohnern von Alters- und Pflegezentren wird von einem Anteil an Betroffenen von bis zu 30 Prozent ausgegangen. Ein entscheidender Umstand scheint hier der jeweilige Grad an Hilfsbedürftigkeit der betroffenen Personen zu sein.

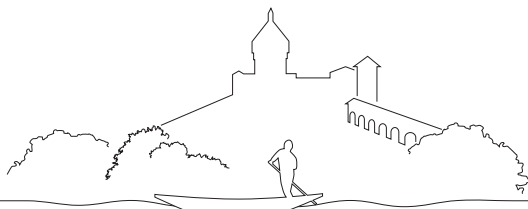
Depressive Symptome werden leider häufig als vermeintlich normale Begleiterscheinungen des Alterns angesehen und damit folglich missverstanden.

Liegen Hinweise für eine Depression vor, sollte dringend ärztliche Hilfe aufgesucht werden. Denn die Depression kann auch eine Begleiterkrankung von anderen körperlichen oder psychischen Störungen sein: zum Beispiel Angst- und Panikstörung, Demenz, Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit.

Eine umfassende Abklärung körperlicher Erkrankungen und möglicher Ursachen ist deshalb sehr wichtig. Bei bis zu 40 Prozent der Betroffenen mit depressiven Symptomen besteht eine bislang nicht erkannte körperliche Störung. Erkrankungen der Schilddrüse oder Gefässerkrankungen sind Beispiele dafür.

Foto: Andrea Piacquadio – pexels.com





### Moderne und individuelle Behandlungskonzepte

Aus psychiatrischer Sicht handelt es sich bei der Depression um eine Störung der Botenstoffe im Gehirn und der neuronalen Vernetzung.

Die Behandlung einer Depression ist abhängig vom Schweregrad sowie den Bedürfnissen der betroffenen Person. Mehrere gut wirksame und verträgliche Wirkstoffe stehen heute dafür zur Verfügung. Wobei der Allgemeinzustand wie auch die individuellen Besonderheiten der Patientinnen und Patienten bei einer medikamentösen Behandlung immer mitberücksichtigt werden.

Darüber hinaus kann Psychotherapie Betroffenen dabei helfen, spezifische Lösungsansätze für die vermeintlich ausweglose Situation zu entwickeln. Durch die aktive Einbindung von Bezugspersonen können zudem mögliche Auslöser im Umfeld der Betroffenen frühzeitig erkannt werden.

### Moderne Behandlungsmethoden im Psychiatriezentrum Breitenau

Das Psychiatriezentrum Breitenau der Spitäler Schaffhausen bietet bei psychischen Beschwerden rasche und einfach erreichbare Hilfe. Im Ambulatorium des Psychiatriezentrums Breitenau werden dabei medikamentöse und verfahrensübergreifende psychotherapeutische Behandlungsmethoden kombiniert.

Seit Kurzem stehen auch interventionelle Behandlungen zur Verfügung. Darunter versteht man die Behandlung mit physikalisch-technischen Methoden, welche elektrische oder elektromagnetische Impulse respektive Ströme nutzen. Diese setzen gezielt am Gehirn an. Das Psychiatriezentrum Breitenau setzt drei dieser modernen Behandlungsmethoden erfolgreich ein:

Die Elektrokonvulsionstherapie (EKT) kommt vor allem bei schweren depressiven Verläufen schon länger erfolgreich zum Einsatz.

Die repetitive Magnetstimulation (rTMS) wirkt durch gepulste Magnetfelder und



PD Dr. med. Bernd Krämer (rechts), Chefarzt Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, und der Leitende Arzt Dr. med. Oliver Seemann erklären die rTMS-Behandlung.  
Foto: Spitäler Schaffhausen

kann ebenfalls gegen Depressionen helfen, aber auch bei posttraumatischen Belastungsstörungen, nicht organische Schlafstörungen, Ängsten, Zwängen sowie Suchtdruck.

Bei leicht bis mittelgradiger Alzheimer Demenz und depressiven Symptomen kann ganz neu auch die transkranielle Pulsstimulation (TPS) angewendet werden. Für dieses Verfahren mit Ultraschall ist das Psychiatriezentrum Breitenau das nationale Referenzzentrum des Schweizer Herstellers Storz Medical AG. Im Verlauf der Behandlungen mit diesen modernsten Verfahren werden neuropsychologische Testungen durchgeführt.

Bei der gesamtheitlichen Behandlung und Betreuung von Altersdepression und Demenz kommt ein umfassendes Netzwerk aus Hausarztpraxen, dem Kantonsspital, Hilfsorganisationen, ambulanter pflegerischer Versorgung sowie den Alters- und Pflegeheimen zum Einsatz. Das innovative Angebot des Psychiatriezentrums Breitenau ist dabei eine wertvolle Erweiterung.

Dr. med. univ. (AT) Sebastian Hechinger, Oberarzt, Psychiatriezentrum Breitenau

### SPITÄLER SCHAFFHAUSEN, PSYCHIATRIEZENTRUM BREITENAU

Bei Fragen zum Behandlungsangebot oder zur Terminvereinbarung: Dr. med. univ. (AT) Sebastian Hechinger gibt Ihnen gerne Auskunft.

Psychiatriezentrum  
Erwachsenenpsychiatrie  
Nordstrasse 111  
8200 Schaffhausen

Tel. 052 634 72 60  
sebastian.hechinger@spitaeler-sh.ch  
www.spitaeler-sh.ch

---

Koordinationsstelle ALTER  
Kirchhofplatz 15  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 632 51 30  
[koordinationsstelle.alter@stsh.ch](mailto:koordinationsstelle.alter@stsh.ch)  
[www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)

Alterszentrum Kirchhofplatz  
Kirchhofplatz 15  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 632 37 00

Alterszentrum Breite  
Rietstrasse 75  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 635 05 05

Alterszentrum Emmersberg  
Bürgerstrasse 36  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 630 46 00

SPITEX Region Schaffhausen  
Rietstrasse 73  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 632 51 51

---

IMPRESSUM

REDAKTION KOORDINATIONSSTELLE ALTER

KIRCHHOFPLATZ 15

8200 SCHAFFHAUSEN

[lotti.winzeler@stsh.ch](mailto:lotti.winzeler@stsh.ch)

TEL. 052 632 51 30

COVERBILD REDAKTION

DRUCK UNIONSDRUCKEREI SCHAFFHAUSEN

AUFLAGE 11000 EXEMPLARE

