

# ALTER.sh

Informationen für Einwohnerinnen  
und Einwohner über 65  
4. AUSGABE MÄRZ 2017



## ZUHAUSE ALT WERDEN

Copyright by AZL SH

Demenz

Quartierentwicklung – Quartierbegehung

Tipps und Ratschläge

## EDITORIAL

# «AUTONOMIE UND SELBSTÄNDIGKEIT ZÄHLEN IM ALTER ZU DEN WICHTIGSTEN GÜTERN»

Autonomie und Selbständigkeit zählen im Alter zu den wichtigsten Gütern und sind lange keine Selbstverständlichkeit. Die grösste Bedrohung stellt diesbezüglich die Demenz dar. Sie führt mit zunehmenden Einschränkungen zu Hilfsbedürftigkeit. Im besten Fall kann die Hilfe von Partnerinnen oder Partnern der Betroffenen geleistet werden oder so lange wie möglich von professionellen und freiwilligen Hilfsdiensten erbracht werden. Bei der Demenz handelt es sich um eine komplexe Störung, welche hauptsächlich zu Problemen im Bereich des Gedächtnisses, des Handelns und des Verhaltens führt. Anfänglich treten Schwierigkeiten bei komplexeren Tätigkeiten des Alltags auf, wie zum Beispiel bei der Steuerklärung, bei Einzahlungen, bei der Terminverwaltung oder der Medikamenteneinnahme. Mit Fortschreiten der Erkrankung wird zunehmend die Haushaltsführung betroffen, so treten zum Beispiel Schwierigkeiten beim Kochen oder dem Umgang mit Haushaltgeräten auf. Bei schwerer Demenz muss den Betroffenen in der Körperpflege oder beim Anziehen geholfen werden. Bei Alleinstehenden stellt sich immer die Frage, ob die punktuellen Hilfsangebote wie zum Beispiel Spitex/ Haushaltshilfe oder Mahlzeitendienst ausreichen oder eine Selbstgefährdung vorliegt, die eine Institutionalisierung notwendig macht. Nicht selten liegt eine fehlende Krankheitseinsicht vor, die zur Ablehnung von dringend notwendigen Hilfsangeboten führt.

Normales Altern geht nicht mit relevanten kognitiven Einbussen einher. Mit zunehmendem Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken zu. Bei den über 90-jährigen leiden ca. 40% an einer Demenz.

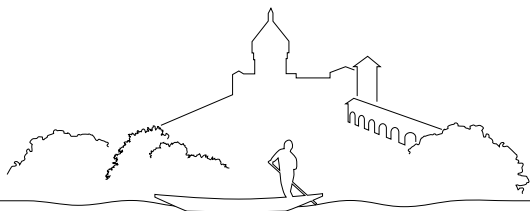
Von einer Demenz spricht man, wenn die kognitiven Einbussen (Gedächtnisprobleme etc.) alltagsrelevant werden und eine Unterstützung notwendig machen. Die häufigste Ursache ist die Alzheimererkrankung oder Durchblutungsstörungen, daneben gibt es noch viele andere, seltenere Ursachen. Eine Demenz betrifft immer neben dem Erkrankten ein Umfeld, primär die Partnerinnen und Partner, aber auch die übrigen Familienmitglieder oder das weitere Umfeld. Gerade für die Partner/ Familien stellt die Demenz eine riesige Herausforderung dar. Meistens ist man gemeinsam durch das ganze Leben gegangen und hat alle Aufgaben gemeinsam gemeistert, jeder hatte seine Rolle. Plötzlich beginnt sich der Betroffene zu verändern, er vergisst viel, braucht Unterstützung oder es verändert sich die Persönlichkeit. Nicht zuletzt Verhaltensveränderungen wie Aggressionen, Wahnhaftigkeit oder Störungen des Tag-/Nacht-Rhythmus belasten oft sehr. Eine rechtzeitige Diagnosestellung ist

von enormer Bedeutung. Zum ersten weiss man, was medizinisch vorliegt und behandelbare Ursachen können ausgeschlossen werden. Zum zweiten sollte alles getan werden, was das Fortschreiten der Erkrankung bremst. Ganz wichtig ist auch die Behandlung von belastenden Verhaltensauffälligkeiten. Es geht bei der Abklärung auch um eine Standortbestimmung hinsichtlich Defiziten und Ressourcen, um zu entscheiden, wo die Betroffenen Unterstützung brauchen. Ein wichtiger Teil ist auch die Information der betreuenden Angehörigen über die Erkrankung, damit diese im Alltag besser damit umgehen können und auch selbst rechtzeitig Hilfe erhalten ohne Gefahr zu laufen, selber auszubrennen. Wichtige Fragestellungen sind auch die Fahreignung oder Urteilsfähigkeit im Zusammenhang mit Rechtsgeschäften. Zusammenfassend kann mit einer rechtzeitigen Abklärung und Betreuung von Demenzkranken und deren Umfeld viel Leid verhindert werden.



**DR. JAN KUCHYNKA**

Leitender Arzt Geriatrie bei den Spitälern Schaffhausen



STÄDTETREFFEN IN BERN

# DEMENTZFREUNDLICHES SCHAFFHAUSEN

*Am 5. September 2016 trafen sich Vertreter des Schweizer Netzwerkes altersfreundlicher Städte in Bern zu einem Workshop zum Thema "demenzfreundliche Stadt".*

Den meisten Städten geht es ähnlich: Demenz ist ein heikles, aber wichtiges Thema, das landauf, landab und auch im Ausland diskutiert wird.

Wieso heikel? Bei den verschiedenen Diskussionen mussten wir feststellen, dass die Meinungen bezüglich Demenzfreundlichkeit weit auseinander gehen. Es gibt viele gute Ideen und Vorstellungen, welche sich jedoch in der Praxis schlecht umsetzen lassen. Wieso wichtig? Demenz ist ein Thema, um das man nicht mehr herumkommt. Jede 10 Person ist direkt von einer Demenzkrankheit betroffen; es gibt 28'600 neue Fälle pro Jahr; eine Studie sagt aus, dass im Jahr 2050 zirka 300'000 Personen an Demenz erkrankt sein werden.

Wir hörten verschiedene interessante Vorträge und wir arbeiteten in Gruppen zum Thema. Bei den Diskussionen in den Gruppen und beim Erarbeiten von Vorschlägen zu einer demenzfreundlichen Stadt fand eine gute Auseinandersetzung mit der Problematik statt. Einen Moment lang habe ich mir gedacht: Wir haben doch alles in Schaffhausen, die Alzheimervereinigung für Beratungen, geschlossene Abteilungen für Demenzkranke in verschiedenen Institutionen, eine gute psychiatrische Versorgung, Tages-, Nacht- und Ferienaufenthalte, pflegende Angehörige.... Doch dann kamen viele Gedanken dazu, wie viele Angehörige ihre Demenzkranken zuhause betreuen und welche Probleme sie mit ihnen zu bewältigen haben.

Stellen Sie sich vor, Ihr Partner leidet an einer Demenz und Sie wollen einen Restaurantbesuch machen. Sie werden auffallen, denn ein Demenzkranker wird sich nicht so verhalten, wie der Grossteil im Restaurant. Vielleicht isst er die Papierserviette? Vielleicht leert er

den Kaffee in das "Kaffeerähmli" und trinkt so den Kaffee? Vielleicht steht er plötzlich auf und spricht andere Gäste an – mit Inhalten, welche sie nicht verstehen werden?

Stellen Sie sich vor, sie gehen mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner einkaufen. Ein Demenzkranker versteht die Zusammenhänge nicht mehr. Er kann Produkte nicht dem Nutzen zuteilen. Vielleicht interessiert er sich für alles und nimmt alles aus den Gestellen heraus? Vielleicht läuft er davon und mit der Ware durch die Kasse? Vielleicht demontiert er einen Gegenstand in Einzelteile?

Stellen Sie sich vor, sie gehen mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner in ein Konzert.....

Sie merken, dass vielfach das Verständnis der Bevölkerung für das veränderte Verhalten Demenzkranker fehlt. Bedingung für eine demenzfreundliche Stadt wäre, Orte und Möglichkeiten zu

bilden, wo sich die Dementen bewegen können, ohne aufzufallen. Oder noch besser, wo sich die Angehörigen Demenzkranker nicht schämen müssen. Eine weitere Bedingung ist eine gute Information der Bevölkerung über das Thema.

Am Ende der Veranstaltung war allen klar, dass wir am Anfang stehen und dass es kein allgemein gültiges Rezept gibt, welches in jeder Stadt angewendet werden kann. Wir Schaffhauser werden das Thema weiter verfolgen und ich hoffe, dass ich mit dem Artikel Sie, liebe Leserin, lieber Leser zum Nachdenken anregen konnte.

**WERNER GASSER**

Leiter Alterszentrum Emmersberg





BERATUNG – UNTERSTÜTZUNG – BEGLEITUNG

# DIE ANGEBOTE VON ALZHEIMER SCHAFFHAUSEN

Demenzkrankheiten werfen viele Fragen auf, das Leben mit der Krankheit ist für alle Beteiligten komplex und anforderungsreich. Umso wichtiger ist es, sich regelmässig zu informieren und sich bei auftretenden Schwierigkeiten beraten und entlasten zu lassen.

## Die Beratungsstelle

Mit einer Diagnose Demenz konfrontiert zu sein ist belastend und stellt vieles in Frage. Die Betroffenen sind mit einer Krankheit konfrontiert, die bis heute nicht heilbar ist und die zunächst vor allem verunsichert. Ein Gespräch und allenfalls eine darauf folgende Abklärung schaffen Klarheit. Im Einzelgespräch kann die Situation individuell angeschaut werden. Ziel der Beratung ist, die Lebensqualität der Menschen mit Demenz sowie die der Angehörigen zu verbessern.

## Der Entlastungsdienst

Viele pflegende Angehörige wagen kaum, nach Entlastung zu fragen. Sie meinen, dies sei ein Zeichen des Versagens in ihrer Pflicht. Unser Rat: Wagen Sie es, Entlastung anzunehmen. So können Sie gravierende Konsequenzen der Erschöpfung vermeiden. Denn damit wäre auch dem demenzkranken Menschen nicht geholfen. Die Erfahrung zeigt: Entlastung ist für alle Beteiligten ein Gewinn!

## Die Angehörigengruppen

Angehörige von Menschen mit Demenz sind im Alltag mit unerwarteten Situationen konfrontiert. In der Angehörigengruppe werden solche Situationen diskutiert und wertvolle Tipps für die Bewältigung der täglichen Herausforderungen ausgetauscht. In der unkomplizierten Gesprächsrunde wird ernsthaft diskutiert, es werden unbeschwerte Momente erlebt und dabei Kraft und Zuversicht gewonnen. Seit diesem Jahr findet parallel zu einer Angehörigengruppe ein Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz statt. Diese werden in Kleinstgruppen zu Bewegung und Entspannung angeleitet und betreut.

## Die Singgruppe

Wenn das menschliche Gehirn mit Musik beschäftigt ist, werden sehr viele verschiedene Hirnfunktionen aktiviert. Gefühle, Bilder, Bewegung, Sprache, Erinnerungen... Musik wirkt in enorm vielen Bereichen und eröffnet im Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, wertvolle Möglichkeiten des Austauschs und des gemeinsamen Erlebens.

## Ferien

Die Alzheimerferien stehen unter dem Motto „Entlastung ohne Trennung“: Zehn demenzkranke Personen und ihre Partnerinnen und Partner (Ehepartner,

Lebenspartner, Kinder, Schwiegerkinder usw.) erleben gemeinsam eine Woche Ferien. Die Angehörigen werden in dieser Woche von freiwilligen Helferinnen und Helfern bei der Betreuung entlastet, damit die Ferien für sie wirklich zur Erholung werden.



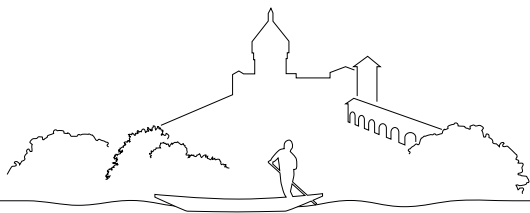
**RALPH KÜNZLE**

Leiter Geschäftsstelle  
Schweizerische Alzheimervereinigung  
Schaffhausen

## KONTAKT

### GESCHÄFTSSTELLE ALZHEIMER SCHAFFHAUSEN

Ralph Künzle  
Krummgasse 13  
8200 Schaffhausen  
alz.ch/sh  
Tel. 052 741 60 41



## AQUACURA & AQUAWELL

Steigern Sie Ihre Lebensfreude in unseren Warm-Wasser-Gruppen. Sie verbessern Ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination mit einer Vielfalt von guten Übungen. Neben der Erhöhung Ihrer Leistungsfähigkeit wirkt das Wasser ausgleichend und erzielt eine hohe innere Zufriedenheit.

Durch Bewegungsmangel und Schmerz entstehen im Alltag oft Einschränkungen. Diese können mit der Bewegung im Wasser abgelegt werden.

Die Wassergymnastik kann auch bei an Demenz erkrankten Menschen ausserordentlich wohltuend sein und ihrem sehr hohen Bewegungsdrang entsprechen. Das warme Wasser entspannt die verkrampfte Muskulatur, die Bewegungsfreude ist oft riesig und soziales Miteinander möglich.

Je nachdem, wie die dementielle

Erkrankung fort schreitet, ist eine Integration in den Gruppen möglich. Sobald der Verlust jedoch so gross ist, dass die erkrankte Person aus dem Bad heraussteigt und sich anderweitigen Beschäftigungen zuwenden möchte, ist es Zeit eine andere Form zu suchen.

Unverbindliches Schnuppern, auch mit einem begleitenden Angehörigen, ist auf Anmeldung erwünscht

Tel. 052 643 44 47  
und [www.rheumaliga.ch/sh](http://www.rheumaliga.ch/sh)



### KONTAKT

#### RHEUMALIGA SCHAFFHAUSEN

Bleicheplatz 5  
8200 Schaffhausen  
Tel 052 643 44 47  
Fax 052 643 65 27  
[rheuma.sh@bluewin.ch](mailto:rheuma.sh@bluewin.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sh](http://www.rheumaliga.ch/sh)

## BEWEGUNGSANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ UND DEREN ANGEHÖRIGE

Pro Senectute Kanton Schaffhausen hat zusammen mit der Alzheimervereinigung Schaffhausen nach Möglichkeiten gesucht sowohl für die demenzerkrankten Menschen, wie auch für die betreuenden Angehörigen eine Möglichkeit zur Verbesserung der Lebensqualität zu finden. Den demenzerkrankten Menschen soll Zugang zu qualitativ hochstehender und niederschwelliger Versorgung und den betreuenden Angehörigen Entlastung und Hilfestellungen garantiert werden. Die Gymnastik soll ein angenehmer Moment sein, der geschätzt wird und den die Gäste mit Freude erwarten. Mit der nicht-medikamentösen Therapie sollen Erkrankte geistig und körperlich entsprechend ihrer Vorlieben und Fähigkeiten gefordert werden. Zu den Tätigkeiten gehören Bewegungstherapien, Gedächtnistrainings sowie Spiele und Tanzformen. Die Betroffenen finden nach körperlicher Betäti-

gung zu innerer Ruhe zurück und schwermütige Erkrankte erfahren



dadurch positive Erlebnisse. Die Bewegung muss beim Demenzkranken ein Gefühl der Lebensfreude und des glücklich Seins wecken. Den Angehörigen wird für einen bestimmten Zeitraum die Möglichkeit gegeben, die Verantwortung abzugeben, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Rat zu suchen. Der Austausch unter den Betroffenen wird sehr geschätzt und eine zusätzliche

Betreuung muss nicht organisiert werden, sodass eine weitere Schwelle abgebaut werden kann. Pro Senectute Kanton Schaffhausen bietet in Zusammenarbeit mit der Alzheimervereinigung Schaffhausen ein Angebot an, welches für die demenzerkrankte Person eine Möglichkeit bietet, sich ihren Fähigkeiten entsprechend zu bewegen und positive Erfahrungen zu machen; den betreuenden Angehörigen bietet es Entlastung. Die Treffen finden jeweils am dritten Dienstag des Monats von 15.00 – 17.00 Uhr im Alterszentrum Kirchhofplatz in Schaffhausen statt. Anmeldungen unter Tel. 052 634 01 30 sind jederzeit möglich.

### CLAUDIA LÜDDECKE

Sportverantwortliche  
Pro Senectute Kanton Schaffhausen

## SERVICEWOHNUNGEN IM ALTERSZENTRUM BREITE

**WOHNEN IM HAUS STEIG**

*Für die Servicewohnungen können sich Personen im AHV-Alter bewerben. Ausgehend von der Überzeugung, dass Personen ohne jeglichen Unterstützungsbedarf in Privat- und Alterswohnungen leben können, halten wir unsere Servicewohnungen primär für Personen mit einem leichten Unterstützungsbedarf offen. Das bedeutet, dass bei Eintritt in eine Servicewohnung ein Hilfebedarf vorhanden sein muss, welcher eine Einstufung mindestens in die BESA-Stufe 1 nach sich zieht.*

**Wohnungen**

Die Servicewohnungen verfügen mehrheitlich über zwei Zimmer. Dem Wohnzimmer ist eine kleine Küche angegliedert, dem Schlafzimmer die Nasszelle mit Dusche, WC und Lavabo. Die Wohnungen im Rehgütli sind zudem durch einen Balkon ergänzt. Ein wesentliches Merkmal unserer Servicewohnungen ist das Dienstleistungspaket, welches über die Pensionstaxe und die Pflege- und Betreuungskosten finanziert wird.

**Dienstleistungspaket**

Dieses Leistungspaket beinhaltet folgendes: Wohnkosten (inkl. Nebenkosten), alle drei Mahlzeiten, eingenommen im Restaurant, Wohnungsrei-

nigung, Wäschebesorgung, Hauswartung, Wohlaufmeldung, Alarmierungsmöglichkeit im Notfall, Pflege nach bestimmten Regeln.

**Freizeitgestaltung**

Im Hause besteht ein Angebot für die Tagesgestaltung. Dies sind unter anderem das wöchentliche Singen, Turnen, Gedächtnistraining, die Teilnahme an Ausflügen oder Veranstaltungen wie Vorträge, Filmvorführungen oder Musikanlässen.

**Restaurant**

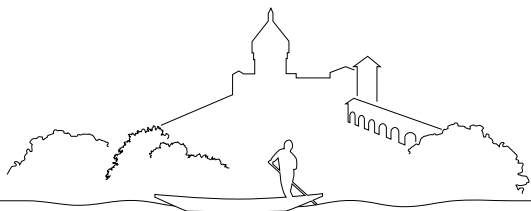
Das Restaurant ist täglich von 7.30 bis 18 Uhr geöffnet und lädt ein zum gemütlichen Beisammensein und Kennenlernen von Mitbewohnern.

**Sonstige Dienstleistungen im Hause**

Coiffeuse, Pedicure und Physiotherapeut kommen regelmässig ins Haus.

**AUF EINEN BLICK**

Eine unverbindliche Wohnungsbesichtigung vereinbaren Sie direkt mit uns unter der Telefonnummer 052 635 05 05. Die konkrete Anmeldung für eine Wohnung oder Aufnahme auf die Warteliste erfolgt über die zentrale Anmeldestelle der Stadt Schaffhausen oder durch persönliche Kontaktaufnahme (Tel. 052 632 54 97).



# CHANCEN UND GRENZEN IN DER BETREUUNG OHNE DEMENZSTATION

Im ganzen Leben beschäftigt uns immer wieder das Thema Grenzen. Wir brauchen Grenzen um uns sicher zu fühlen und um diese hin und wieder zu überschreiten. Auch im Alterszentrum ist dies nicht anders. Immer wieder sind Grenzen spürbar, sei es nun beim Personal oder bei Bewohnerinnen und Bewohnern.

Das Alterszentrum Kirchhofplatz ist ein offenes Haus. Es gibt keine geschützte Abteilung für Bewohner/innen, welche an Demenz erkrankt sind. Sie leben in der Gemeinschaft einer Wohngruppe oder auf der Pflegeabteilung ohne geschützten Rahmen. Auf freiheitseinschränkende Massnahmen wird wann immer irgendwie möglich verzichtet. Einerseits entstehen dabei Chancen und Synergien, bei denen die Einen von den Andern profitieren können, andererseits sind aber auch Grenzen in diesem Konzept der gemischten Betreuung spürbar. Z.B. wenn die Anzahl der Bewohner/innen mit Demenz zu gross und dadurch das empfindliche Gleichgewicht gestört wird, oder wenn durch die Krankheit Verhalten auftreten, welche in dieser offenen Gemeinschaft nicht mehr tragbar sind.

Bewohner die am Anfang ihrer Krankheit stehen, erscheinen oft vordergründig noch sehr klar orientiert. Sie können noch selbständig in der Stadt Einkäufe tätigen, sie machen im Garten Spaziergänge, doch diese Selbständigkeit nimmt meist schubweise ab. Oft haben an Demenz erkrankte Menschen phasenweise einen enormen Drang sich zu bewegen. Ist dieser Drang so ausgeprägt, dass eine permanente Weglaufgefährdung besteht, stossen wir an die Grenze dieser offenen Wohnform im Alterszentrum Kirchhofplatz. In der Folge muss eine Unterbringung in einer dafür geeigneteren Wohnform gesucht werden.

Im folgenden Beispiel wird gezeigt, wie nicht speziell geschulte Leute „ihre“ Grenze überschreiten, sich offen der

Situation stellen und dementsprechend agieren. Wir sind dankbar, erleben jedoch immer wieder, wie sich sorgende Bürger oder Polizisten sich Zeit nehmen und sich kümmern:

*"Fr. M., ist in der Stadt unterwegs, plötzlich ist sie orientierungslos und ihre Kräfte schwinden. Fr. M. wird von einem Boutique Besitzer bemerkt, dieser bietet ihr zum Ausruhen eine Sitzgelegenheit an. Da Fr. M. ein Armband mit der Telefonnummer des Alterszentrums trägt, kann der Besitzer direkt das Zentrum informieren. Daraufhin lädt er Fr. M. zum Kaffee ein und unterhält sich mit ihr, bis das Pflegepersonal sie abholt."*

Das nächste Situationsbeispiel zeigt, wie wichtig eine gut funktionierende Zusammenarbeit innerhalb des Alterszentrums ist, damit möglichst schnell Entlastung in dieser für den Bewohner sehr unangenehmen Situation geschaffen werden kann:

*"Fr. P. findet ihre Geldbörse nicht mehr. Sie hat ihr ganzes Zimmer durchsucht, gerät zunehmend in Unruhe und hat das Gefühl man hätte sie bestohlen. Fr. P. wendet sich in ihrer Not an den Empfang. Der Empfang nimmt Kontakt mit der Station*

*auf. Die zuständige Pflegeperson nimmt sich Zeit mit der Bewohnerin die Börse zu suchen."*

Bei fortgeschrittener Demenz halten sich die Bewohner/innen vorwiegend auf der Abteilung auf. Diejenigen mit hohem Bewegungsdrang haben nur noch eingeschränkte Möglichkeiten mit ihrer Unruhe umzugehen und stereotype Verhaltensmuster zu durchbrechen. Um so wichtiger ist es, Bewohner in Alltagstätigkeiten wie z. Bsp. Haushaltsarbeiten, Botengänge mit einzubeziehen, oder mit ihnen zu singen und Kurzaktivitäten durchzuführen. Wiederum andere Bewohner brauchen speziell auf sie und ihre Biographie ausgerichtete Betreuung. Immer wieder kommen Bewohner und Pflegepersonal in diesen Situationen an ihre Grenzen, da neben dem steigenden Aufwand der Pflege und Betreuung auch eine engmaschige, individuelle, dem Krankheitsverlauf angepasste Tagesstruktur für diese Bewohner/innen aufgebaut werden muss.

**BRIGITTA LEU**

Alterszentrum Kirchhofplatz, Schaffhausen



# VERANSTALTUNGEN FÜR DAS ALTER

## Im Schönbühl

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

### DIENSTAG, 4. APRIL 2017

14.30 Uhr, Modeschau mit Valko Team

### MITTWOCH, 10. MAI 2017

14.30 Uhr, Wunschkonzert mit Christoph Maurer

### SAMSTAG, 24. JUNI 2017

Sommerfest im Schönbühl

### DIENSTAG, 1. AUGUST 2017

1. August Feier mit Entertainer Enrico

## Alterszentrum Emmersberg

[www.alterszentrum-emmersberg.ch](http://www.alterszentrum-emmersberg.ch)

### SAMSTAG, 8. APRIL 2017

17.00 Uhr, Vernissage zur Ausstellung von Willi Hofmann  
Ausstellung bis 30. Juni 2017

### VORTRÄGE FÜR DAS ALTER AUS DER MITTWOCHSERIE

#### MITTWOCH, 5. APRIL 2017

19.00 Uhr, Wie fällt mir das "Zuhause alt werden" leichter, Marianne de Ventura, Spitex Schaffhausen

#### MITTWOCH, 3. MAI 2017

19.00 Uhr, Osteoporose: Wie erkennen – was tun?, Prof. Dr. med. Thomas Stoll, Präsident der Rheumaloga Schaffhausen, Chefarzt Klinik für Rheumatologie

#### MITTWOCH, 7. JUNI 2017

19.00 Uhr, Es war einmal...Bilder aus dem alten Schaffhausen, Andreas Schiendorfer, Präsident Museumsverein Schaffhausen

## Regionalgruppe palliative-schaffhausen.ch

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

**PALLIATIVE-CAFÉ**, Zwinglikirche, Hochstrasse 202, Austausch für Betroffene, Angehörige und weitere interessierte Personen. Am Anfang der Veranstaltung, steht jeweils ein gedanklicher Impuls zu den unterschiedlichsten Themen.

#### MITTWOCH, 10. MAI 2017

18.00 Uhr, Palliative Care für Menschen mit Demenz (Referentin: Margrit Ueltschi, Pflegefachexpertin, Leiterin Wohngruppe für an Demenz erkrankte Menschen im AZ Schönbühl)

#### MITTWOCH, 12. JULI 2017

18:00 Uhr, Der Vorsorgeauftrag (Referent: Rudi Alder, Rechtsanwalt)

#### MITTWOCH, 16. AUGUST 2017

14:00 Uhr, Lesung aus dem Roman von Eric-Emmanuel Schmitt „Oskar und die Dame in Rosa“. Es lesen Mirjam Gehrke und Wolfram Kötter.

#### MITTWOCH, 13. SEPTEMBER 2017

14.00 Uhr, Palliative Versorgung in der Praxis – Wohlbefinden und Lebensqualität (Referentin: Brigitte Flubacher, Pflegefachfrau und Expertin für Wickel)

#### MITTWOCH, 08. NOVEMBER 2017

18:00 Uhr, Unterstützung für pflegende und betreuende Angehörige

## Quartierentwicklung

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

### SENIORENTREFF SILVANA

JEDEN FREITAG: TREFFPUNKT QUARTIERBÜRO SILVANA – HOCHSTRASSE 291  
Von 14.00 bis 17.00 Uhr trifft man sich zum geselligen Beisammen sein, zum Kuchen geniessen, zum Spielen.... eingeladen sind alle Senioren. Es finden regelmässig pro Quartal interessante Vorträge zu altersrelevanten Themen statt.

### SENIORENRUNDE BREITE

JEDEN DIENSTAG: TREFFPUNKT ALTERSZENTRUM WIESLI  
14.00 bis 15.00 Uhr begleiteter Spaziergang – Hinaus – Neuem begegnen  
15.00 bis 16.00 Uhr Kaffee – Kuchen – Tischgespräche im Alterszentrum Wiesli. Sie dürfen gerne auch erst um 15.00 Uhr zur Runde stossen.  
Schlecht Wetter: 14.00 Uhr Kaffee und Kuchen ins Alterszentrum Wiesli.

Am letzten Dienstag im Monat entfällt der Spaziergang. Stattdessengibt es einen Vortrag:

#### DIENSTAG, 28.03.2017

Gehen-sicher stehen – Informationen und Übungen während eines Spaziergangs, Rosmarie Fehrlin (Mitarbeiterin Pro Senectute Schaffhausen)

#### DIENSTAG, 25.04.2017

Fäsenstaub und Urwerf – Spaziergang zu Geschichte des Quartiers Breite  
Christian Gubler (Mitarbeiter Grün Schaffhausen)

#### DIENSTAG, 30.05.2017

Bienen und ihr Nutzen als Bestäuber – Besuch des Lehrbienenstands am Charlottenfels, Hans-Ruedi Weber (Kantonaler Bienenzüchterverein SH)

#### DIENSTAG, 27.06.2017

Die Körpersprache der Bäume – Einblicke in die Natur des Engiwaldes  
Hans Scheckenburger (Mitarbeiter Grün Schaffhausen)

#### DIENSTAG, 25.07.2017

Leihoma Schaffhausen – Ein sinnvolles Projekt, Gerda Weder (Mitglied von Leihoma Schaffhausen)

#### DIENSTAG, 29.08.2017

Smartphone und Tablet – Eine Einführung in die nützlichsten Bedienungsfunktionen, Luka Vojinovic und Janina Drews (Quartierentwicklung Stadt Schaffhausen)

#### DIENSTAG, 26.09.2017

Google, Wikipedia & Co – Eine Einführung in die wichtigsten Online-Nachschlagewerke, Oliver Thiele (Bereichsleiter Bibliotheken Stadt Schaffhausen)

## Kirchgemeinde Buchthalen

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

#### DONNERSTAG, 16. MÄRZ 2017

14 Uhr, Nachmittag für die ältere Generation im HofAckerZentrum. Das Senioretheater Hallau ist zu Gast mit dem Lustspiel „De Franz im Glück“

#### DONNERSTAG, 26. APRIL 2017

14.30 Uhr, Gesamtstädtischer Seniorennachmittag im Kronenhofsaal zum Thema Wiener Schmääh

#### MITTWOCH, 14. JUNI 2017

Gemeindeausflug (Destination noch offen)

#### SAMSTAG, 9. – FREITAG, 15. SEPTEMBER 2017

Gemeindeferien im Schwarzwald im Hotel Teuchelwald, Freudenstadt

#### MITTAGSTISCH\*

Jeweils donnerstags, 6. April / 4. Mai / 1. Juni / 6. Juli / 7. Sept. jeweils 12.15 Uhr im HofAckerZentrum  
\* auch Familien sind herzlich willkommen

## Kirchgemeinde – Steig

Die Veranstaltungen finden im Steigsaal, bei der Steigkirche, statt ( Bushaltestelle Schützenhaus)

#### DONNERSTAG, 16. MÄRZ 2017

14.30 Uhr, Veranstaltung „Älter werden in einem anderen Land“.  
Bitte melden Sie sich an für Kaffee und Kuchen im Sekretariat, 052 625 38 56

## Kirchgemeinde St. Johann –Münster

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

Die Seniorennachmittage finden um 14.00 Uhr, in der Ochseschüür statt

#### MITTWOCH, 29. MÄRZ 2017

„Poesiealben im Zeitraffer“ , Ursula Schwarb



### MITTWOCH, 26. APRIL 2017

14.30 Uhr, „Wiener Schmäh“, Gesamtstädtischer Anlass im Saal des Hotel Kronenhof.

Adriana Schneider, Carlos Greull, Violinist Jonas Krebs, Sandra Carina Meier singen und spielen beliebte Melodien aus dem alten Wien. Ein Nachmittag mit Wiener Charme, Kaffee und Sachertorte.

### MITTWOCH, 31. MAI 2017

„Als Volontärin in Kathmandu, Nepal“, Susanna Schneider

### MITTWOCH, 28. JUNI 2017

Ausflug nach Appenzell, separate Ausschreibung mit Anmeldung.

### MITTWOCH, 30. AUGUST 2017

„Altersbilder – von der Antike bis zur Gegenwart“, Ruth Gehring

### MITTWOCH, 27. SEPTEMBER 2017

„Reformation – wer hat's erfunden?“, Matthias Eichrodt

## Zwinglikirche

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

### QUARTIERZMITTAG UM 12.00 UHR

Jeden Dienstag (ohne Schulferien) Anmeldung bis Montag 17 Uhr, 052 643 31 68 auf Beantworter sprechen oder per Mail [n.russenberger@kgvsh.ch](mailto:n.russenberger@kgvsh.ch)

### SPIELNACHMITTAG UM 14.030 UHR

Jeden ersten Dienstag im Monat verschiedene Brett und Kartenspiele in geselliger Runde

### LISMERGRUPPE UM 14.00 UHR

Jeden ersten Donnerstag im Monat.

### VORMITTAGSKAFFEE jeweils donnerstags,

9./23. März, 13./27. April, 9. Mai, 1./15./29. Juni, 13./27. Juli, 10./24. August, 14./28. September, Gipfeli und Kaffee in gemütlicher Runde

### MITTWOCH, 15. MÄRZ 2017

„Sing mit...“, Seniorennachmittag mit Helen und Hansjakob Tanner, Flöte und Akkordeon

### MITTWOCH, 17. MAI 2017

„Alle Vögel sind schon da!“, Seniorennachmittag zu heimischen Vogelarten in Bildern und Worten mit Markus Lussi

### MITTWOCH, 22. JUNI 2017

Ausflug – ganzer Tag oekumenisches Programm und Anmeldung gemäss separater Ausschreibung im März/April

### MONTAG, 3. JULI BIS SAMSTAG, 8. JULI 2017

Ferienwoche in Sainte-Croix im Jura. Seniorenferien der Gemeinde offen für alle, separate Ausschreibung mit Anmeldung

## Kirchgemeinde Herblingen

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

### SPIELNACHMITTAGE

Jassen und andere Spiele mit Kaffeepause und Zvieri

Mittwoch 1. März, 5. April, 3. Mai, 7. Juni, jeweils 14 Uhr

### MITTAGSTISCH

Mittwoch 29. März, 26. April, 31. Mai, 28. Juni, 30. August, 27. September, jeweils 12 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 12.–/Person

### SENIORENNACHMITTAGE

#### MITTWOCH, 15. MÄRZ 2017

14.00 Uhr, Seniorenkino „Heidi“

#### MITTWOCH 12. APRIL 2017

14.00 Uhr, Die geheimnisvolle Welt der Pilze

Die Veranstaltungen finden statt im Kirchgemeindehaus, Trüllli-Saal.

Trüllenbuck 61, 8207 Schaffhausen

### AUSFLÜGE UND FERIEN

Senioren Ausflug am Mittwoch 17. Mai 2017,

Mittagessen auf dem Albispass und Besuch des Seleger Moors, Rifferswil mit individuellem Rundgang.

Senioren-Ferien in Bad Wörishofen

(Sa 2. September bis Sa 9. September 2017).

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Telefon 052 643 15 90

## Rheumaliga Schaffhausen

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

### SILVANA – TAG DER OFFENEN TÜR

am 13. und 20. März 2017, 14 – 16 Uhr, Hochstrasse 291

### MITTWOCH, 10. MAI 2017

20 Uhr, Vortrag von Prof. Dr. med. Thomas Stoll zum Thema "Hüftschmerzen", La Résidence Schaffhausen

## Pro Senectute Schaffhausen

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

### FIT GYM WÖCHENTLICH

Montag, 9–10 Uhr, St. Konrad  
Montag, 8.15–9.15 Uhr, Turnhalle Merishausen

Dienstag, 9–10 Uhr, Kirche St. Konrad (Männer)

Dienstag, 8–9 Uhr, Turnhalle Gächlingen (1. Dienstag)

Mittwoch, 8.45–9.45 Uhr, Rheinstr. 23

Neues Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz: jeweils Dienstag von 15.00 – 17.00 Uhr, 24. Januar, 28. Februar, 28. März, 25. April, 23. Mai, 27. Juni

Donnerstag, 30. März 2017, 14.00 – 16.00 Uhr, Fachtagung zum Thema Bewegung im Park Casino Schaffhausen

Referat mit Dr. Arno Schmidt-Trucksäss «Welche Bewegung ist für Senioren am besten?»

Freitag, 8. September 2017, ganzer Tag, 100 Jahre Jubiläum Pro Senectute, Herrenacker

Viele weitere Veranstaltungen finden sich unter: [www.sh.pro-senectute.ch](http://www.sh.pro-senectute.ch)

## Pastoralraum Schaffhausen-Reiat

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

Die drei Pfarreien der röm.-kath. Kirche der Stadt Schaffhausen sind im Pastoralraum Schaffhausen-Reiat zusammen geschlossen.

Die Veranstaltungen werden regelmässig im Pfarreiblatt „forumKirche“ [www.forumkirche.ch](http://www.forumkirche.ch) und in einer halbjährlichen „Seniorenagenda“ publiziert.

## TRICK 77 FÜR SENIOREN

### SICHERHEIT IM STRASSENVERKEHR

- Genügend Zeit einplanen
- Alle Sinne auf den Verkehr leiten (sich konzentrieren)
- Sich sichtbar machen mit heller Kleidung, Taschenlampe, Reflektoren
- Hörgeräte benutzen
- Brille benutzen, da durch Verminderung der Sehschärfe die Distanz falsch eingeschätzt wird.
- Fahrbahn nicht ohne Sichtkontakt zum rollenden Verkehr betreten > Klare Körpersprache beim Betreten der Fahrbahn, eigenes Handzeichen geben.
- Grünphase abwarten, nicht mehr loslaufen bei Orange.
- Wenn vorhanden, immer den Zebrastreifen benutzen.



ENTLASTEN – DURCHATMEN – MEHR AUSDAUER

# TAGES- UND NACHTAUFENTHALT IM ALTERS- ZENTRUM EMMERSBERG

*Es ist eine wahrlich grosse Leistung was pflegende Angehörige vollbringen. Ohne ihr Zutun wären die Alters- und Pflegeheime überfüllt und überfordert. Der Dienst am Lebenspartner ist wirklich und echt anzuerkennen und er ist auch mit Geld nicht gut zu machen. Für die Betroffenen ist das Leben zuhause ein Wert, eine Sicherheit und eine Beruhigung und es lohnt sich alles zu unternehmen, um das so lange wie möglich aufrecht zu erhalten.*

Gehören Sie auch zu den treuen pflegenden Angehörigen? Betreuen Sie Ihren Mann oder Ihre Frau zuhause. Leidet Ihre Lebenspartnerin, ihr Lebenspartner an Demenz? Wenn dem so ist, dann können Sie sicher einige Geschichten dazu erzählen. Wir wissen um die Schicksale der pflegenden Angehörigen, haben den grössten Respekt vor der grossen Aufgabe, welche Sie zu bewältigen haben. Die Aufgabe ist aber zeitlich sehr anspruchsvoll (24-Stunden – 365 Tage-Betrieb) und man braucht gute Nerven. Mit der Zeit sind die Batterien leer. Was dann?

Das Alterszentrum Emmersberg bietet Tages-, Nacht- und Ferienplätze an. Dieses Angebot ist für Ihre Entlastung

da, nutzen Sie es!

Damit Sie mehr Informationen über dieses Entlastungsangebot erhalten können, machen wir in diesem Jahr zwei Informationsveranstaltungen und einen Tag der offenen Tür.

An allen Veranstaltungen können Sie mit oder ohne dem Partner, der Partnerin teilnehmen. Wir zeigen die Räumlichkeiten und erklären unsere Art des Schaffens.

Am Tag der offenen Tür sind Sie herzlich eingeladen, gemeinsam zu kochen und gemeinsam zu essen. Bitte melden Sie sich für die Anlässe unter der Telefonnummer 052 630 46 00 an.

## PREISE

Tagesaufenthalt Fr. 7.50 / Std.  
Nachtaufenthalt Fr. 5.00 / Std.  
Ferienaufenthalt Fr. 146.00 / Tg.

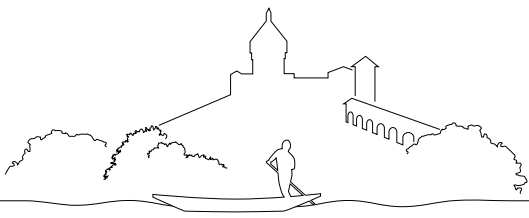
Zusätzlich kommt die Pflege dazu, wobei der grösste Teil über die Krankenversicherungen abgedeckt ist.

## KONTAKT

Alterszentrum Emmersberg  
Pflegedienstleitung  
Pascal Piguet  
Tel. 052 630 46 64  
[pascal.piguet@stsh.ch](mailto:pascal.piguet@stsh.ch)

[www.alterszentrum-emmersberg.ch](http://www.alterszentrum-emmersberg.ch)





ZUHAUSE GUT GEPFLEGT – SPITEX REGION SCHAFFHAUSEN

# PROFESSIONELLE PFLEGE – KOMPETENTE UNTERSTÜTZUNG, RUND UM DIE UHR

Unsere Leistungen bieten wir rund um die Uhr an. So können Sie auch am Abend bis ca. 22.00 Uhr und zu Nachtzeiten auf zuverlässige und qualitative hochstehende Spitexleistungen zählen. Insbesondere Dienstleistungen am Abend werden zunehmend nachgefragt. Hilfe bei der Einnahme von Medikamenten, beim Ausbinden der Beine oder Unterstützung beim ins Bett gehen sind nur einige der Tätigkeiten. Herr Meister, Spitex Klient und Matthias Pfänder Spätdienstmitarbeiter erzählen der Spitexfachfrau Marianne De Ventura aus ihrem Alltag.

**HERR MEISTER** empfängt mich in seinem Haus in Barga. Ein Interview? Bei der telefonischen Anfrage noch etwas skeptisch, entwickelt sich dann unser Gespräch vor Ort bestens.



Herr Meister ist 86 Jahre alt und benötigte nach einem längeren Spitalaufenthalt vor 1½ Jahren die Hilfe der Spitex. Damit er überhaupt nochmals nach Hause konnte, hat sein Neffe im Haus vieles verändert. Mit dem Umzug des Schlafzimmers und dem Umbau des Badezimmers kann Herr Meister nun auf einer Etage wohnen. Alles ist so eingerichtet und vorbereitet, dass er seinen Alltag grösstenteils selber meistern kann. Sein Neffe und eine Bekannte stehen ihm mit Rat und Tat zur Seite, mit dem Mahlzeitendienst ist eine ausgewogene Ernährung sichergestellt, der Rot-Kreuzknopf ist für seine Sicherheit installiert und für die

fachliche Pflege ist die Spitex zuständig. Während des Tages spaziert er gewöhnlich in der Umgebung des Hauses und manchmal fährt er mit seinem Elektrofahrzeug ins Nachbardorf und trifft sich dort mit Bekannten. Abends kommt der Spätdienst um ca. 21 Uhr zu Herrn Meister. Er schätzt diesen Besuch, einerseits weil er den pflegerischen Einsatz benötigt, andererseits weil es für ihn eine zusätzliche Sicherheit bedeutet, aber auch die Möglichkeit, nochmals einen „Schwatz“ zu halten. Herr Meister ist glücklich, dass er mit diesen Hilfestellungen weiterhin in seinem Haus leben kann. Er schätzt es sehr, dass er zu mehreren Pflegenden Kontakt hat und es dadurch immer wieder zu interessanten Gesprächen kommt. Wenn er einen Wunsch hätte? Er sei rundum zufrieden, aber manchmal wäre es schön, wenn die Zeit für einen „Schwatz“ etwas länger wäre.



**MATTHIAS PFÄNDER** arbeitet seit drei Jahren mit einem 40% Penum im Spätdienst. Er ist der einzige Pflegefachmann unter 120 Mitarbeiterinnen der Spitex Region Schaffhausen.

In der Stadt und den angeschlossenen Landgemeinden werden abends bis zu 55 Klienten von vier Spitexmitarbeiterinnen betreut. Auf die Frage, warum er den Spätdienst in der Spitex gewählt habe, muss er nicht lange überlegen. Mit den Abendarbeitszeiten ab 17 Uhr kann er sich den Tag über der Kinderbetreuung widmen. Diese Arbeitszeiten erlauben es beiden Elternteile, einer Teilzeitar-

beit nachzugehen und die beiden Kinder sind trotzdem bestens betreut. Der persönliche Kontakt zu den Klienten ist ein weiterer Grund für den gewählten Arbeitsort. So hat sich auch sein Bild vom Alter verändert. Dass eben alt sein nicht nur Krankheit und Gebrechen sein muss, sondern, wie er lachend erzählt, die Begegnung mit einer Klientin, die mit über 90 Jahren genussvoll einen WM-Fussballmatch schaut und dazu ein Gläschen Wein trinkt, zeige auch einen anderen Aspekt des Alters.

Bei der Frage nach Schwierigkeiten muss Mathias länger überlegen. Es ist in der Spitex eher selten, dass Klienten von einem Mann gepflegt werden. Da gibt es hin und wieder Klärungsbedarf. Und, nachdem er mal zu Beginn beim Rückwärtsparkieren einen Hydranten erwischte, habe er nun auch das ziemlich gut im Griff. Wenn er einen Wunsch hätte? Ja, dann würde er gerne hin und wieder etwas mehr Zeit für ein längeres Gespräch mit seinen Klienten zur Verfügung haben.

Auf seine beruflichen Pläne angesprochen, sieht er mittelfristig keinen Änderungsbedarf. Er ist voll und ganz zufrieden und genießt seine Arbeit und die Begegnungen mit seinen Klienten.



**MARIANNE DE VENTURA**  
Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention  
Tel. 052 630 15 20  
marianne.deventura@stsh.ch

# PASSEGGIATE NEI QUARTIERI DELLA CITTÀ



Da un paio di anni a questa parte, la Città di Sciaffusa organizza periodicamente delle passeggiate nei quartieri per le persone anziane. Insieme a esponenti della giunta comunale hanno così la possibilità, di esprimersi sulla viabilità, la sicurezza delle strade, passaggi pedonali e marciapiedi ma anche sulla necessità di panchine o luoghi di ritrovo tra le persone di terza età. Il 4 ottobre 2016, il Quartiere Hochstrasse ha organizzato anche una "Chiacchierata con dolci e caffè" per gli anziani di lingua italiana. Questa riunione è stata pensata come anteprima alla grande passeggiata nel quartiere che si è tenuta il 27 ottobre 2016. Il C.I.S,

Coordinamento Italiani Sciaffusa, e l'ufficio per l'integrazione INTEGRES hanno aiutato ad organizzare questa riunione. Le persone presenti hanno così potuto esprimersi nella loro madrelingua. È stata per tutti un'esperienza interessante. Specialmente per gli anziani, emigrati di prima generazione, era una novità potersi esprimere e sapere, che le cose dette saranno prese in considerazione.

Am 4. Oktober 2016 lud die Stadt die italienischsprachigen Seniorinnen und Senioren zu einem Austausch über das Leben im Quartier Hochstrasse ein. Diese Vorveranstaltung zur Quartierbegehung wurde gemeinsam mit dem C.I.S., der Dachorganisation der italienischen Vereine, Integres und der Quartierentwicklung organisiert.

Michela Gallucci, langjährige Beraterin bei Integres, moderierte den Nachmittag auf Italienisch. Die Gelegenheit, Erfahrungen und Bedürfnisse in der Muttersprache mitteilen zu können und Informationen über Angebote für Senioren aus erster Hand zu erhalten, war für die italienischen Immigranten der ersten Generation eine neue Erfahrung, die sie sehr schätzten.

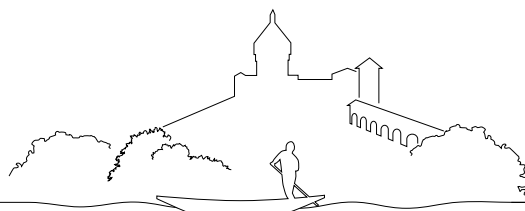
**MICHELA GALLUCCI**  
Beraterin Integres

## Integres

Tage Integres è l'ufficio specializzato per l'integrazione nella regione di Sciaffusa. Integres è d'aiuto in questioni giornaliere come compilare dei formulari o scrivere delle lettere. Inoltre aiutiamo a comunicare con enti e istituzioni e gestire conflitti interculturali. La consulenza è gratuita e non serve nessun preavviso.

Integres ist die regionale Fachstelle für Integrations- und Migrationsfragen. Die Beratung ist kostenlos und erfolgt ohne Voranmeldung.

Ufficio consulenze / Beratung:  
Integres, Integrationsfachstelle für die Region Schaffhausen  
Krebsbachstr. 61  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 624 88 67 / [info@integres.ch](mailto:info@integres.ch) / [www.integres.ch](http://www.integres.ch)



# PATIENTENVERFÜGUNG/DOCUPASS – MEIN WILLE GESCHEHE

Wie stehe ich zu lebensverlängernden Massnahmen während des Sterbeprozesses? Wenn das Leben lediglich verlängert wird, ohne dass eine Chance auf Heilung besteht? Oder wähle ich den Weg in Würde sterben zu können, begleitet von palliativen Massnahmen? Stimme ich nach meinem Tod einer Obduktion zu oder lehne ich es ab? Oder mag ich nicht entscheiden und überlasse diese schwierigen Fragen einfach meinen Nachkommen? Damit die Angehörigen oder medizinisches Personal im Zweifelsfall solch schwierige Fragen nicht aus dem Bauch heraus beantworten müssen, ist es ratsam, frühzeitig eine Patientenverfügung und eventuell einen Vorsorgeauftrag auszufüllen. Im Docupass von Pro Senectute ist festgehalten, welche me-

medizinischen Massnahmen Sie im Falle einer Urteilsunfähigkeit wünschen und welche Sie ablehnen. Eine Patientenverfügung kann auch im webbasierten Gesundheitsdossier Evita hinterlegt werden, oder im Docupass Mäppli in Ihrer Schublade mit wichtigem Inhalt. In beiden Fällen ist die Patientenverfügung rechtsverbindlich. Des Weiteren enthält der Docupass einen Leitfaden zur Erstellung eines Testaments, Vorlagen zur Erstellung eines Vorsorgeauftrags und die Gelegenheit Anordnungen für den Todesfall festzulegen. Zwei Mal jährlich führt Pro Senectute Kanton Schaffhausen Informationskurse durch. Und wer zwar einen Docupass gekauft hat, jedoch nicht den Rank kriegt diesen auszufüllen, kann bei Pro Senectute einen Workshop besuchen und ihn

in der intimen Kleingruppe ausfüllen. Mein Wille geschehe!

**MARION SURBECK**

Sozialarbeiterin FH

## Bezug Docupass:

Pro Senectute Kanton  
Schaffhausen  
Vorstadt 54  
8201 Schaffhausen  
1. Stock

## Bezug Patientenverfügung:

Rotes Kreuz  
Zweigstrasse 2  
8200 Schaffhausen

## PALLIATIVE-CAFE DER REGIONALGRUPPE "PALLIATIV-SCHAFFHAUSEN.CH"

Seit Mitte 2016 besteht in Schaffhausen ein neuer Verein, welcher sich für eine flächendeckende palliative Versorgung im Kanton einsetzt. Der Verein ist die offizielle Schaffhauser Regionalgruppe der Sektion Zürich und Schaffhausen der schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Betreuung „palliative.ch“. Ziel des Vereins „palliative-schaffhausen.ch“ ist es, Fachpersonen im Kanton zu vernetzen und eine breite Öffentlichkeitsarbeit zum Thema palliative care zu leisten. Im Rahmen dieser Öffentlichkeitsarbeit organisiert die Regionalgruppe seit April 2016 das „Palliative-Café“ welche sieben Mal im Jahr in der Zwinglikirche an der Hochstrasse 202 stattfindet. Das Palliative-Café bietet die Möglichkeit des gegenseitigen Austauschs für Betroffene, Angehörige und weitere an palliativen Themen interessierte Personen. Der

Anlass soll ein Ort sein, wo sich Menschen über ihre Themen zur Gestaltung des letzten Lebensabschnittes, über ihre Sorgen und Ängste, ihre Wünsche und Hoffnungen austauschen können. Geplant sind im 2017 sechs Anlässe, welche ab 14:00 bzw. ab 18:00 h in den Räumen der Zwinglikirche (Bus Nr. 3 Richtung Krummacker, Haltestelle Gernsstübli) stattfinden. Am Anfang der Veranstaltung, steht jeweils ein gedanklicher Impuls zu den unterschiedlichsten Themen. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit des gegenseitigen Austauschs bei einem kleinen Imbiss. Die Arbeitsgruppe „Palliative-Café“ der Regionalgruppe „palliativ-schaffhausen.ch“ freut sich über zahlreiche Besucherinnen und Besucher. Weitere Informationen zur Regionalgruppe finden sie zurzeit noch auf der

homepage: [www.pallnetz.ch](http://www.pallnetz.ch) – über uns – Kanton Schaffhausen (die homepage der Regionalgruppe ist noch im Aufbau)

**SABINE HAGER & BARBARA PICCOLIN**

## Weitere Informationen erhalten Sie bei den Verantwortlichen:

Wolfram Koetter:  
[wolfram.koetter@ref-sh.ch](mailto:wolfram.koetter@ref-sh.ch)

Barbara Fellner:  
[fellnerba@hotmail.com](mailto:fellnerba@hotmail.com)

Sabine Hager:  
[sabine.hager@shinternet.ch](mailto:sabine.hager@shinternet.ch)

Esther Baier:  
[esther.baier@hotmail.com](mailto:esther.baier@hotmail.com)

## QUARTIERENTWICKLUNG – QUARTIERBEGEHUNG

# ALTERSFREUNDLICHE QUARTIERE

### Quartierbegehung Hochstrasse-Geissberg

Blauer Himmel, strahlender Sonnenschein, Ende Oktober 2016: Stadtrat Simon Stocker hatte dazu eingeladen, das Quartier Hochstrasse-Geissberg auf einem Rundgang von Experten beurteilen zu lassen. Die Experten waren 105 Seniorinnen und Senioren, die mehrheitlich schon sehr lange im Quartier wohnen und dessen Altersfreundlichkeit am besten beurteilen können. „Man lebt auch als älterer Mensch gut in diesem Quartier“, so das Fazit vieler Teilnehmenden.

### Einkaufsmöglichkeiten und medizinische Versorgung

Der neu eröffnete Denner an der Hochstrasse sei trotz ungenügender Anzahl Parkplätze ein grosser Gewinn für das Quartier, waren sich viele der Teilnehmenden einig. Und beim Beck an der Hochstrasse könne Frischfleisch bestellt und Geld bezogen werden. Gleichzeitig war in Erfahrung zu bringen, dass die Auswahl an Geschäften früher grösser war und es einen Hausarzt gab. Dank guter Busverbindungen ins Stadtzentrum und zum Herblinger Markt seien aber das Einkaufen und die medi-

zinische Versorgung ausserhalb des Quartiers auch für ältere Menschen kein Problem. Und wenn man weniger mobil sei, könne die Nachbarschaftshilfe

und Senioren, dass der Zustand der Wege im Quartier mehrheitlich gut sei. Konkrete Hinweise auf Mängel, die für ältere Menschen zu gefährlichen



oder der Fahrdienst des Roten Kreuzes in Anspruch genommen werden.

### Mobilität und Sicherheit

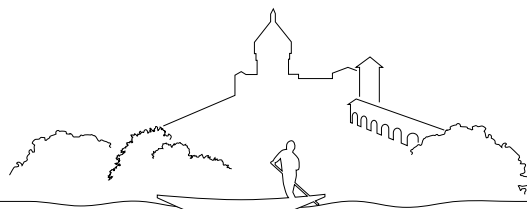
Zu Sicherheit ihrer Alltagsrouten befragt, berichteten die Seniorinnen

Stolperfallen werden, gingen u. a. für den Mattenweg und den Sennereistieg ein. Diese und die weiteren Hinweise, die Handläufe und Gehwege betreffen, werden von der Abteilung Tiefbau geprüft. Und der bemängelte Riss in der Asphaltdecke des Mattenweges wurde bereits behoben.

Viel zu reden gaben die Sitzbänke am Grünaustieg, die vor einigen Jahren wegen Vandalismus entfernt wurden. „Orte für spontane Begegnungen sind hier nötig, man kennt sich kaum, der Zusammenhalt ist nur wenig ausgeprägt. Umso wichtiger waren diese Bänke“. Diese Aussage eines Teilnehmers fand breite Zustimmung. „Ohne diese Bänke fehlt ein Stück Lebensqualität im Quartier“, war die einhellige Meinung. Unterdessen hat Grün Schaffhausen wieder eine Sitzbank aufgestellt und diesen Frühling soll eine weitere dazukommen.

„Am Weinstieg in Richtung Stadt ist die Beleuchtung schlecht“, gab ein





Teilnehmer zu Protokoll, als auf dem Rundgang die Strassenbeleuchtung zur Sprache kam. Diesen Hinweis hat die Abteilung öffentliche Beleuchtung von SH Power unterdessen geprüft und in der Folge wurden die Leuchtmittel ausgetauscht. Auch den weiteren Hinweisen wird aktuell nachgegangen.

### Aktivitäten und soziale Kontakte

Zu den Möglichkeiten befragt, als älterer Mensch im Quartier aktiv zu sein, wurden von den Teilnehmenden insbesondere die Spaziermöglichkeiten im nahe gelegenen Wald gelobt. Und die beiden Kirchen, die Rheumaliga oder der Seniorentreff Silvana würden viel für ältere Menschen bieten. „Es läuft einiges im Quartier, man muss sich halt manchmal einfach überwinden und hingehen“, resümierte eine Teilnehmerin.

### Busbetrieb

„Der Busbetrieb ist ausgezeichnet“, brachte ein Teilnehmer die vielen positiven Aussagen zur Altersfreundlichkeit der Busbetriebe auf den Punkt. Einige Teilnehmende sahen es nicht ganz so rosig und bemängelten u.a. die zu knapp getaktete Umsteigezeit von der Linie 3 auf die Linie 6 an einigen Knotenpunkten im Quartier. Hierzu wurde an der Nachfolgeveranstaltung zur Quartierbegehung informiert, dass die Verkehrsbetriebe Schaffhausen auf die Züge Rücksicht nehmen müssen und deshalb vorläufig keine Veränderung in Aussicht gestellt werden kann.

### Weniger Lebensqualität wegen Lärm

In der Überbauung Sennerei wohnhafte Senioren nahmen die Gelegenheit wahr und berichteten von arger Lärmbelästigung durch die angrenzende Autobahn. Sie forderten, die Schallschutzwand müsse erhöht werden. Gemäss Abklärungen bei der Baupolizei dürfen sich die Betroffenen freuen: die Bauherrschaft ist verpflichtet, die Wand zu erhöhen und die Umsetzung sollte demnächst erfolgen.

Auch zum nächtlichen Lärm durch den 24-Stunden-Betrieb der Firma Cilag wurde an der Begehung Ärger laut.



Hierzu war von der Abteilung Stadtplanung zu erfahren, dass die Cilag technische Entwicklungen plant, die mit einer Lärmreduzierung einhergehen werden.

### Umgang mit Menschen anderer Kulturen

An der Begehung äusserten sich einige der Teilnehmenden auch zur grossen kulturellen Vielfalt im Quartier. Es kamen fehlendes gegenseitiges Interesse, aber auch Unsicherheiten und Vorurteile zur Sprache. Um mehr dazu zu erfahren, lädt die Stabsstelle Quartierentwicklung zusammen mit der Integrationsfachstelle Integres alle Interessierten zu einem Austausch ein. Dieser findet am 7. März 2017 von 9.30 Uhr bis zirka 11 Uhr im Quartiertreff Silvana an der Hochstrasse 291 statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig.



**JANINA DREWS**

Fachmitarbeiterin Quartierentwicklung

### Informationen

über weitere Ergebnisse und Massnahmen der Quartierbegehung Hochstrasse-Geissberg erhalten Sie bei:

Janina Drews  
Fachmitarbeiterin Quartierentwicklung  
052 632 58 90  
Janina.Drews@stsh.ch  
[www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch](http://www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch)

### Die nächste Quartierbegehung

findet in den Quartieren Buchthalen / Emmersberg / Gruben statt und zwar am 11. Mai 2017.

An alle Quartierbewohnerinnen und -bewohner über 65 Jahre wird eine Einladung per Post verschickt.

Die Nachfolgeveranstaltung der Quartierbegehung und Auswertung wird am 15. Juni 2017 sein.

Wir freuen uns auf weitere spannende Begehungen!

---

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. 052 630 15 15

---

IMPRESSUM

REDAKTION ALTERSZENTRUM EMMERSBERG,  
BÜRGERSTRASSE 36, 8200 SCHAFFHAUSEN  
[werner.gasser@stsh.ch](mailto:werner.gasser@stsh.ch)  
TEL. 052 630 46 00  
DRUCK UNIONSDRUCKEREI SCHAFFHAUSEN  
AUFLAGE 5800 EXEMPLARE