



# «Sucht auch im Alter ein Thema»

Warum Suchtprävention auch im Alter ein Thema ist und warum sich der «Bewegungstreff» explizit an Hochaltrige richtet, erklärt Christine Vögele vom kantonalen Schwerpunktprogramm «Gesundheitsförderung im Alter».

Ursula Känel Kocher

Mit dem Schwerpunktprogramm «Gesundheitsförderung im Alter» richtet sich der Kanton Aargau an die Generation «ü60». Christine Vögele, Leiterin des Programms, sagt: «Gesundheitsförderung und Prävention sind bis ins hohe Alter wichtig. Es gilt, das Bewusstsein von Betroffenen, von Fachpersonen und der Öffentlichkeit dafür zu schärfen.» Auch punkto Sucht.

**■ Frau Vögele, Sie werden mit der Suchtprävention Aargau eine Informationsveranstaltung zum Thema «Sucht im Alter» durchführen. Missgönnen Sie den Rentnern das Glas Rotwein zum Znacht?**

Um Himmels willen, nein! Wenn es beim einen oder anderen Glas bleibt, ist das überhaupt kein Thema. «Sucht im Alter» hingegen ist ein Thema; wenigstens auch von der Gesellschaft häufig tabuisiert respektive verharmlost. Fakt ist: Jede zehnte Person im Alter von 65 Jahren und darüber ist von Sucht betroffen. Oftmals entsteht eine Abhängigkeit – meist von Alkohol – erst im Alter.

**■ Wie erklären Sie sich das?**

Auslöser kann der Verlust von nahestehenden Personen sein, Krankheit und körperliche Beeinträchtigungen oder der Wegfall des geregelten Alltags beim Eintritt in die Pensionierung. Häufig wird vergessen, dass sich der Körper im Alter verändert und besonders sensibel auf verschiedene Substanzen reagiert. Besonders beim gleichzeitigen Konsum et-

wa von Medikamenten und Alkohol kann sich die Wirkung verschärfen.

**■ Mit welchen Folgen?**

Stürze beispielsweise sind ein grosses Problem. Wenn alte Menschen in der Wohnung stürzen und sich dabei ernsthafte Knochenbrüche zuziehen, bedeutet dies nicht selten das Ende des Wohnens in den eigenen vier Wänden. Desorientierung und Isolation sind weitere Folgen. Sucht im Alter ist eine grosse Herausforderung; für die Betroffenen und insbesondere für deren Umfeld.

**■ Wie bieten Sie mit Ihrem Programm «Gesundheitsförderung im Alter» hier Unterstützung?**

Uns ist es ein Anliegen, Öffentlichkeit und Fachpersonen für dieses Thema zu sensibilisieren. Wie gesagt: Es geht nicht darum, älteren Menschen Vorschriften zu machen oder sie gar zu entmündigen. Vielmehr wollen wir an deren Eigenverantwortung appellieren und auf-

**«Sucht im Alter wird von der Gesellschaft häufig unterschätzt.»**

Christine Vögele

zeigen, wo sie Unterstützung erhalten und sich Hilfe holen können. Die Aargauische Stiftung Suchthilfe (ags) oder im Bezirk Baden das Beratungszentrum Baden (bzb) als Beispiele sind im Kanton Aargau wichtige Anlaufstellen für Betroffene und deren Familien.

**■ Welche Rolle spielen Hausärzte?**

Eine wichtige! Oft kennen Hausärzte und Hausärztinnen die Betroffenen und ihre Gewohnheiten gut und haben ein vertrauensvolles Verhältnis zu ihnen. Sie wissen über die Auswirkungen der verabreichten Medikamente Bescheid und können auf die Problematik bei gleichzeitigem Alkoholkonsum hinweisen. Der Hausarzt ist oftmals auch die erste Ansprechperson für die Angehörigen.

**■ Das heisst, Sie möchten verschiedene Zielgruppen ansprechen?**

Richtig. Einerseits die Pensionärinnen und Pensionäre; dann aber auch Angehörige und in der Pflege und Betreuung tätige Personen. Involviert sind verschiedene Fachpersonen wie Apotheker oder Hausärzte, ebenso wie Fachstellen für die Beratung. Die Suchtprävention ist ebenso wichtiger Partner. Sie bietet Schulungen für Spitex-, Pro Senectute- und Rot-Kreuz-Mitarbeitende an, da diese in manchen Fällen die Ersten sind, die Anzeichen einer Sucht respektive einer Abhängigkeit entdecken.

**■ Ein anderes Angebot ist der «Bewegungstreff», ein Pilotprojekt zur Bewegungsförderung für Hochaltrige.**

Genau, das Projekt wurde gemeinsam vom Kantonsärztlichen Dienst und der Pro Senectute Aargau im vergangenen Frühling in den vier Aargauer Gemeinden Aarau, Brugg, Reinach und Möhlin gestartet. Das Echo der Beteiligten ist sehr positiv, leider ist das Angebot aber noch nicht sehr bekannt und verbreitet.

**■ Wie läuft der «Bewegungstreff» in der Praxis ab? Was ist Sinn und Zweck?**

Alltägliche Bewegungsabläufe wie Einkaufstaschen tragen, Schnürsenkel binden oder Treppen steigen können mit zunehmendem Alter Mühe bereiten. Es geht im Bewegungstreff weniger um Turnen im klassischen Sinn; die Übungen zielen vielmehr auf konkrete Alltagsabläufe und -tätigkeiten ab. Ziel ist,

**«Der Bewegungstreff fördert die Mobilität bis ins hohe Alter.»**

Christine Vögele

die Selbstständigkeit und Mobilität mittels gezielten Ausdauer- und Krafttrainings, aber auch mit Gedächtnisübungen und Spielen zu erhalten respektive zu fördern.

**■ Wer steht hinter dem «Bewegungstreff»?**

Das Projekt wird fachlich begleitet und unterstützt durch Vertreterinnen und Vertreter der Sektion Sport des Departements Bildung, Kultur und Sport und durch den Schweizerischen wie auch den Aargauischen Turnverband. Geleitet werden die wöchentlichen Bewegungstreffen von in den Bereichen Fitness und Gymnastik speziell ausgebildeten Erwachsenen sportlerinnen. Der Einstieg ist für Interessierte jederzeit möglich. Letztlich geht es darum, ältere Menschen dazu zu motivieren, sich wieder

KURZ NOTIERT



Mit dem Schwerpunktprogramm «Gesundheitsförderung im Alter» hat der Kanton Aargau einen Lebensabschnitt im Fokus, der sich sehr vielfältig gestaltet. Das Programm hat die «Gesundheitsförderung im Alter» der Beteiligten sowie die Sensibilisierung und Schulung der Bezugspersonen zum Ziel. Für Partnerorganisationen gibt es die Möglichkeit der Vernetzung untereinander sowie mit den Gemeinden. Die Gemeinden können ein kostenloses Standortgespräch in Anspruch nehmen, in dem aufgezeigt wird, wo sie in Altersbelangen stehen und wo es Optimierungsmöglichkeiten gibt. Die Informationsveranstaltung «Ein Gläschen in Ehren» findet am 27. Mai, 19 Uhr in Vorderwald statt.

Kontakt: Christine Vögele, E-Mail: christine.voegel@ag.ch; Internet: www.ag.ch/alter

mehr zu bewegen, andere Leute zu treffen und gemeinsam auf spielerische Art und Weise zu «trainieren».

## Mit chronischer Krankheit leben lernen

Umgang mit Schmerzen, Vorbereitung auf den Arztbesuch, Alltagsbewältigung: Die «Evivo»-Kurse bieten Betroffenen vielfältige Unterstützung

Wie kann man trotz chronischer Krankheit den Alltag bewältigen und möglichst aktiv durchs Leben gehen? Die «Evivo»-Kurse helfen Betroffenen dabei.

Ursula Känel Kocher

Heuschnupfen, Diabetes, Muskelschmerzen: Viele Menschen in der Schweiz leben mit chronischen Beschwerden. «So verschieden die Krankheitsbilder, so ähnlich sind die Probleme, die den Betroffenen das Leben schwer machen», sagt Christine Vögele vom Kantonsärztlichen Dienst des Departements Gesundheit und Soziales, das die «Evivo»-Kurse koordiniert.

**Trotz Krankheit gesund leben**

Hier setzt das Kursprogramm «Gesund und aktiv leben», auch unter dem Namen «Evivo» bekannt, an. «E» steht für «Empowerment», was so viel heisst wie Stärkung/Befähigung. «Vivo» steht für «ich lebe». Christine Vögele erklärt: «Der Kurs will Menschen, unabhängig von ihrer Erkrankung, darin stärken, mit ihren Beschwerden den Alltag besser meistern zu können.» Es handelt sich dabei nicht um eine Selbsthilfegruppe, sondern um ein «Selbstmanagementprogramm».

So funktioniert: An sechs Kursabenden kommen krankheitsübergreifende Themen wie Umgang mit Schmerzen, die Vorbereitung auf den Arztbesuch, gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung, Umgang mit Medikamenten, Selbstmotivation oder die Stärkung des Selbstvertrauens im Umgang mit der Krankheit zur Sprache. «Im Kurs bietet sich die Möglichkeit, von den individuel-



Ziel der «Evivo»-Kurse: Betroffene – unabhängig von ihrer Erkrankung – darin stärken, den Alltag besser meistern zu können.

len Erfahrungen der anderen Kursteilnehmer zu profitieren. Alltägliche Situationen werden besprochen und gemeinsam wird nach handhabbaren Lösungen gesucht», so Vögele: Das Augenmerk liegt dabei auf dem unmittelbaren Nut-

zen im Alltag und im Umgang mit der chronischen Krankheit. Ein wichtiges Werkzeug ist dabei der persönliche «Handlungsplan», mit dem sich die Teilnehmer eigene Ziele setzen. «Es müssen dies realistische Ziele sein, die auch er-

reichbar sind», betont Christine Vögele. In der Praxis kann das etwa so aussehen, dass man sich vornimmt, zweimal pro Woche je 30 Minuten im Wald spazieren zu gehen. «Dadurch, dass man diese Ziele in der Gruppe bespricht, er-

AGENDA

**Kantonsspital Baden KSB:** Infoveranstaltung am 28. April, 19.30 Uhr (im Personalrestaurant). Kursdaten sechsmal am Dienstag von 14 bis 16.30 Uhr (26. Mai, 2., 9., 16., 23. und 30. Juni).

**Psychiatrische Dienste Aargau PDAG:** Infoveranstaltung am 22. September von 17 bis 18 Uhr; Kursdaten sechsmal am Dienstag von 16.30 bis 19 Uhr (13., 20., 27. Oktober, 3., 10., 17. November);

**Kantonsspital Aarau KSA:** Neu finden ab Herbst 2015 auch Evivo-Kurse im KSA statt.

höht dies die Bereitschaft, die Vorsätze auch wirklich in die Tat umsetzen zu wollen», ist Christine Vögele überzeugt.

**Auch Angehörige willkommen**

Geleitet werden die «Evivo»-Kurse von speziell ausgebildeten Fachpersonen, die zum Teil selber von chronischer Krankheit betroffen sind. Teilnahmeberechtigt an den (kostenlosen) Kursen sind nicht nur Direktbetroffene, sondern auch Angehörige oder Freunde von Chronischkranken sowie Personen, die einen Gesundheits- oder Sozialberuf ausüben. Wichtig zu wissen: Im Kurs werden keine Informationen zu einzelnen Krankheitsbildern vermittelt. Weder die Kursleitungen noch die Teilnehmenden geben Empfehlungen zu Therapien oder Medikamenten ab. Dazu hat jede der betroffenen Personen individuelle Betreuung durch den Facharzt oder die Fachärztin.

Internet: www.evivo.ch