

## FACHSTELLE ALTER Pflegenden Angehörige im Gespräch

## Ein 60-Stunden-Engagement aus Liebe

Es ist eine Herkulesaufgabe: Frauen und Männer, die ihren betagten Ehemann oder ihre Partnerin pflegen, sind im Durchschnitt 60 Stunden pro Woche damit beschäftigt. Das ergab eine Studie des Spitex-Verbands Schweiz. Mehr als 60 Millionen Stunden leisten so pflegende Angehörige pro Jahr. In Geld ausgedrückt sind das über drei Milliarden Franken Gratisarbeit. Gemeinderätin Annermarie Friedli, der das Publikum sichtlich berührt. Mit grosser Aufmerksamkeit und Anteilnahme verfolgten die Zuschauerinnen und Zuschauer auch das anschliessende Podiumsgespräch mit zwei pflegenden Ehepartnern aus Riehen. Von einem Moment auf den anderen beendete bei Herrn W. ein Hirnschlag seiner Frau das freie Leben als Jungrentner. Drei Jahre ist das her. Bei Frau S. sind es gar zehn Jahre, seit sich ihr Ehemann immer tiefer in seiner Demenz verschliesst.

Für das Engagement der Pflegenden schlicht Liebe und Zuneigung sei.

Beispiele dafür sah man in Ausschnitten aus dem Film «Zwischen Wunsch und Verpflichtung» von Annermarie Friedli, der das Publikum sichtlich berührt. Mit grosser Aufmerksamkeit und Anteilnahme verfolgten die Zuschauerinnen und Zuschauer auch das anschliessende Podiumsgespräch mit zwei pflegenden Ehepartnern aus Riehen. Von einem Moment auf den anderen beendete bei Herrn W. ein Hirnschlag seiner Frau das freie Leben als Jungrentner. Drei Jahre ist das her. Bei Frau S. sind es gar zehn Jahre, seit sich ihr Ehemann immer tiefer in seiner Demenz verschliesst.

Trotzdem haben beide Wege gefunden, den Alltag zu meistern und sich an kleinen Dingen zu erfreuen. Nicht sofort, aber nach und nach erfuhren sie von Unterstützungsangeboten und lernten schliesslich auch, Hilfe anzunehmen und sich eigene kleine Freiräume zu verschaffen.

Berührt von den Schilderungen der beiden Podiumsgäste, berichteten auch Leute aus dem Publikum: etwa von ihrer Scham, um Hilfe zu bitten. Stark will man sein, es allein schaffen – bis womöglich der eigene Körper rebellierte. Dies war denn auch die Hauptbotschaft des Anlasses: «Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Ihre eigene Gesundheit. Suchen Sie in der

Rieher Broschüre für Seniorenangebote nach Institutionen, die Sie entlasten und Beratungsstellen, die Ihnen weiterhelfen können. Reden Sie mit anderen pflegenden Angehörigen», riet die Leiterin der Fachstelle Alter, Barbara Gronbach, den Anwesenden. Und sie forderte alle auf, über das Thema Angehörigenpflege, das häufig Unbehagen auslöst, zu sprechen: Es ist wichtig, dass die Betreuten nicht allein gelassen werden, sondern bei ihrer anspruchsvollen Aufgabe die Unterstützung der Gesellschaft erfahren.

Nächster Anlass am 21. September: Info-Markt über Dienstleistungen zu Hause.

## Mittagstisch Brünnlirain: Begleitpersonen gesucht

Seit vielen Jahren bietet der Verein Mittagstisch Riehen im Auftrag des Erziehungsdepartements Basel-Stadt und der Gemeindeschulen Bettingen und Riehen an fünf Standorten in den beiden Gemeinden eine Mittagstischbetreuung mit gemeinsamem Essen für Kindergarten- und Primarschulkinder an.

Am Brünnlirain 4 in Riehen wird nach den Sommerferien ein neuer Mittagstisch eröffnet. Dieser neue Standort ersetzt den heutigen Mittagstisch am Steingrubenweg 37. Der Umzug bedeutet für die Kindergarten- und Primarschulkinder, dass sie einen längeren Weg zu bewältigen haben. Der Verein Mittagstisch Riehen wird daher den vielen Kindergartenkindern und den Schülerinnen und Schülern der ersten und zweiten Klasse einen Begleitservice anbieten.

Für diesen Begleitservice sucht der Verein Personen, die gerne regelmässig während der Schulzeit an einem oder mehreren Tagen pro Woche um 12.15 Uhr eine Gruppe von Kindern vom Steingrubenweg (Schulhaus Hinter Gärten) an den Mittagstisch Brünnlirain begleiten. Der Fussweg dauert 15 bis 20 Minuten. Nach dem gemeinsamen Mittagessen, zu dem die Begleitpersonen mit eingeladen sind, werden die Kinder wieder rechtzeitig zurück in den Kindergarten oder in die Schule begleitet. Auch Seniorinnen und Senioren sind als Begleitpersonen sehr willkommen. Die gemeinsam verbrachte Mittagszeit bietet eine schöne Gelegenheit zur Begegnung zwischen den Generationen.

Kontakt: info@mittagstisch-riehen.ch. Telefon Maya Pfau, Geschäftsleiterin: 078 961 78 27 (Di-Fr, 14-16.30 Uhr)



Schulkinder werden gerne von Ersatzgrosseltern zum Mittagstisch begleitet.

Foto: zvg

## Geld für Pflegeleistungen zu Hause

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass sie in den Gemeinden Riehen und Bettingen finanzielle Beiträge erhalten, wenn sie betreuungsbedürftige Angehörige oder Nachbarn regelmässig zu Hause pflegen. Drei Arten von

Unterstützung können beantragt werden: Pflegebeiträge, Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung. Es ist auch möglich, mehrere Beiträge zu erhalten. Auskünfte dazu erteilen bei der Rieherer Gemeindeverwaltung

## Beiträge an die Pflege zu Hause

Wer jeden Tag eine Stunde oder mehr unentgeltlich für die Grundpflege einer hilfsbedürftigen Person im eigenen Haushalt oder in der Nachbarschaft aufwendet oder eine Person aus medizinischen Gründen ständig anleitet und überwacht, erhält von der Gemeinde einen Beitrag, mit dem er oder sie sich etwas leisten kann. Zum Beispiel ein paar Stunden Freizeit während des Tagesheimaufenthalts des Pflegebedürftigen. Oder eine Putzhilfe oder etwas fürs eigene Wohlbefinden. Die Beiträge werden alle vier Monate abgerechnet und sind unabhängig von Einkommen und Vermögen.

**Höhe des Beitrags:** Richtwert max. 30 Franken pro Tag, abhängig vom Schweregrad der Hilflosigkeit.

**Beantragen:** bei der Pflegeberatung, Gemeindeverwaltung Riehen, Tel. 061 646 82 90. Bei einem Hausbesuch wird festgestellt, ob die Voraussetzungen zum Bezug erfüllt sind.

**Antragsberechtigt sind:** Einwohnerinnen und Einwohner von Riehen und Bettingen, welche seit mindestens einem Jahr in der Gemeinde leben.

## Hilflosenentschädigung

Wer für alltägliche Lebensverrichtungen wie Ankleiden, Körperpflege und Essen dauernd auf die Unterstützung durch Dritte angewiesen ist oder überwacht werden muss, kann eine Hilflosenentschädigung geltend machen. Die Hilflosenentschädigung hängt nicht von Einkommen und Vermögen ab. Sie wird monatlich ausbezahlt.

**Höhe des Beitrags:** abhängig vom Grad der Hilflosigkeit, zwischen 235 und 940 Franken pro Monat.

**Beantragen:** bei der Ausgleichskasse Basel-Stadt, Weirsteinplatz 1, 4001 Basel, Tel. 061 685 22 22. Merkblatt: www.ausgleichskasse-bs.ch>Leistungen der AHV>Hilflosenentschädigungen.

**Antragsberechtigt sind:** Personen, die in der Schweiz wohnen und bei der Sozialversicherung angemeldet sind. Voraussetzung: Sie gelten seit mindestens einem Jahr als hilflos und brauchen wegen Beeinträchtigung der Gesundheit für alltägliche Lebensverrichtungen dauernd die Hilfe Dritter.

## Ergänzungsleistungen

Wenn die Alters- oder Invalidenrente und anderes Einkommen für den Lebensbedarf nicht ausreichen, helfen Ergänzungsleistungen (EL). Sie sind keine Fürsorge oder Sozialhilfe, sondern gehören zusammen mit der AHV und der IV zum sozialen Fundament der Schweiz. Wer EL beantragt, muss die Personalien und die Einkommens- und Vermögensverhältnisse aller in der Berechnung eingeschlossenen Personen offenlegen. Unter besonderen Voraussetzungen gibt es zusätzliche Beihilfen. Ergänzungsleistungen und Beihilfen werden monatlich ausbezahlt.

**Höhe des Beitrags:** wird individuell berechnet.

**Beantragen:** bei der Gemeindeverwaltung Riehen, Abteilung Ergänzungsleistungen, Tel. 061 646 82 97. Informationen auf der kantonalen Webseite: www.asb.bs.ch>Alter & Behinderung>Ergänzungsleistungen.

**Antragsberechtigt sind:** Personen, die in der Schweiz wohnen und eine AHV- oder IV-Rente beziehen oder eine Hilflosenentschädigung erhalten. Personen mit Wohnsitz im Ausland haben keinen Anspruch auf Ergänzungsleistungen.

## Freiwilligenarbeit tut gut

Bei meiner Pensionierung als Lehrer habe ich mir vorgenommen, mich in das Leben Betagter hineinzudenken. Ich war mir sicher, dass ich viel für mein eigenes Alter werde lernen können. Ich wollte miterleben, wie unsere Senioren im Pflegeheim Wendelin ihren Alltag meistern; sie haben da einiges zu tragen.

Als einer von über 60 Freiwilligen betreue ich am Mittwochmorgen das «Käffeli», besuche am Freitag regelmässig eine betagte Bewohnerin, begleite Senioren zum Arzt und einmal im Monat auf einen Ausgang in die nähere Umgebung. Es tut auch mir gut, etwas Farbe in den Alltag einiger Bewohner zu bringen. Sie geben es mir zurück durch ihre Freundschaft und grosse Dankbarkeit, auch jene, die das nicht mehr in Worte fassen können. Auch vom Personal lerne ich viel: Schon junge Mitarbeiterinnen zeigen achtungsvollen, heiteren Umgang mit den Bewohnern, stiften Gemeinschaft und Geborgenheit, tragen an den Altlasten eines langen Lebens mit oder üben sich auch mal in Geduld.

Hier im Wendelin wird ein Alltag mit immer neuen, kleinen Überraschungen gelebt. Das macht mich für mein eigenes Alter ruhiger und gelassener, auch wenn ich vermehrt Hilfe brauchen werde und auch wenn es um die letzten Schritte des Lebens geht.

Kurt Ruffer, freiwilliger Helfer im APH Wendelin

## Gymnastik am Erlensträsschen macht Frauen munter

An jedem Dienstagabend sind im Schulhaus Erlensträsschen Frauen im Alter von 40 bis 80 Jahren in Bewegung. Die Gymnastikgruppe Coop Basel, der längst nicht mehr nur Coop-Mitarbeiterinnen angehören, nutzt die Turnhalle für Gymnastik zu mitreissender Musik. «Mit sanften Übungen spornen wir die Teilnehmerinnen an, etwas für ihre Gesundheit zu tun», erklärt die langjährige Rieherer Gymnastikleiterin und Präsidentin der Gymnastikgruppe Coop Basel, Madeleine Buholzer. «Wir versuchen die Beweglichkeit, die Stabilität, die Kraft und die Koordination zu erhalten.» Zur Abwechslung werden Bälle, Reifen, Keulen und Hanteln eingesetzt.

Auch die Geselligkeit wird gepflegt, etwa bei Ausflügen und Weihnachtsfeiern. Einmal im Jahr macht die Rieherer Gruppe zusammen mit anderen Coop-Gymnastikgruppen der Region einen ganztägigen Ausflug mit dem Car. Letztes Jahr war das Ziel eine Schokoladenfabrik und die Turnerinnen, so wird berichtet, haben munter genascht. Gymnastik tut gut – dem Leib und der Seele – und kostet nicht viel: nur 140 Franken pro Jahr. Neue Mitglieder sind immer willkommen. Jeden Dienstagabend von 20 bis 21 Uhr kann man einsteigen.

Kontakt: Madeleine Buholzer, Telefon 061 641 36 66. www.gymnastikgruppe-coop-basel.ch



Regelmässiges Training erhält die Kraft und Beweglichkeit.

Foto: zvg

## Erste Hilfe im Pflegealltag

Oh Schreck! Da liegt eine ältere Frau bewusstlos am Boden, neben ihr ein Gehstock. Was tun? «Schauen-Denken-Handeln!», erinnert Marjory Barnes, Kursleiterin beim Samariterverein Riehen, an das sogenannte «Ampelprinzip». Am 24. April zeigte sie einer Gruppe von mehrheitlich älteren Frauen und Männern, die zu Hause ihren Partner oder ihre Partnerin pflegen, was bei typischen Notfällen zu tun ist. In diesem Fall: Die Situation erfassen, den Stock aus dem Weg räumen und danach die bewusstlose Frau richtig lagern. Auch die Erste-Hilfe-Massnahmen bei einer stark blutenden Wunde oder bei Prellungen nach einem Sturz wurden besprochen.

«Die Kursteilnehmer waren begeistert bei der Sache», freut sich die erfahrene Samariterin Barnes. Manche hätten vielleicht noch nie einen richtigen Nothelferkurs absolviert. Auf jeden Fall wurde die Gelegenheit geschätzt, Erste Hilfe zu üben und Unsicherheiten zu klären. «Die Stimmung allgemein war sehr gut», bestätigt eine Teilnehmerin. Nach dem Übungsblock folgte eine Gesprächsrunde, moderiert von Judith Handschin. Hier zeigte sich ein grosses Bedürfnis der Anwesenden, über ihre Situation als pflegende Angehörige zu sprechen.

Der Erste-Hilfe-Nachmittag war der erste Anlass des neuen Angehörigentreffs für Menschen aus Riehen und Bettingen. Diese Gesprächsrunde wird sich fortan zu fünf Anlässen pro Jahr treffen. Jedes Mal steht ein spezifisches Thema im Zentrum. Wer Interesse am Angehörigentreff hat, kann sich über die Fachstelle Alter anmelden.

Kontakt: Tel. 061 646 82 23

## KALENDER

**Sonntag, 17. Mai: Handörgeli-Trio Ramsbürg.** 14.30 Uhr, APH Humanitas, Sunne-Saal, Inzlingerstrasse 230. Dauer: ca. eine Stunde, Eintritt frei.

**Mittwoch, 20. Mai und 3. Juni: Spielmittag für Erwachsene.** 14 Uhr, Andreas-Haus, Keltenweg 41. Jeden zweiten Mittwoch: Karten- und Brettspiele in geselliger Runde. Kontakt: denise.mueller@erk-bs.ch.

**Donnerstag, 21. Mai und 18. Juni: Senioren-Tanz.** 14.30 bis 17.30 Uhr, Landgasthof, Konzertsaal, Baselstrasse 38. Eintritt: 10 Franken.

**Dienstag, 26. Mai, 16. Juni, 14. Juli, 18. August: Eintägige Bergwanderungen an diversen Orten in der Schweiz mit Schwierigkeitsgrad T2/T3.** Auskunft beim Akzent-Forum von Pro Senectute beider Basel, Telefon 061 206 44 66.

**Mittwoch, 27. Mai und 10. Juni: Senioren-Kaffikränzli.** 14.30 Uhr, Andreas-Haus, Keltenweg 41. Jeden zweiten Mittwoch: Gebärdensprache und Diskussionen. Kontakt: denise.mueller@erk-bs.ch.

**Donnerstag, 4. Juni: Raum- und Klingerlebnis mit einem Flöten/Harfe-Duo.** 15 bis 16 Uhr, Dorfkirche Riehen. Ein musikalischer Gottesdienst zum Mitsingen.

**Sonntag, 14. Juni: Mundharmonika-Konzert mit Theres Sellner, Bronzemedaillegewinnerin an der WM 2009.** 14.30 Uhr, APH Humanitas, Sunne-Saal, Inzlingerstrasse 230. Dauer: ca. eine Stunde, Eintritt frei.

**Dienstag, 16. Juni: Depression im Alter: Es muss nicht dazu kommen.** Dr. Barbara Hiss, Universitäres Zentrum für Altersmedizin, Felix Platter-Spital Basel. 15 Uhr, Restaurant schlupf@work, Bahnhofstrasse 28. Eintritt frei. Anschliessend Schnupperktion Rhythmic im Café Balance möglich. www.quartiertreffpunktebasel.ch.

**Sonntag, 21. Juni: Fête de la musique, ein sonntägliches Frühschoppenkonzert.** 10 bis 11.30 Uhr, APH Wendelin, Eingangshalle. Mit den Läuferberger Musikanten und dem Wendelin-Chörli. Eintritt gratis.

**Samstag, 27. Juni: Wer läutet im Wald? Riehen... artschützend.** Gästeführung mit Jürg Schmid. 14 Uhr, Endstation Bus 45, Chrischonaweg. Spaziergang ins Moostal zum Glögglirosch. Dauer 90 Minuten. Kosten: 10 Franken.

**Samstag, 15. August: Prächtige Gartenträume. Riehen... idyllisch.** Gästeführung mit Anne Nagel. 14 Uhr, Hof der Musikschule, Rössligasse 51. Grossbürgerliche Gartenanlagen des 19. Jahrhunderts. Dauer 90 Minuten. Kosten: 10 Franken.

**Samstag, 29. August: Japanische Tee-Zeremonie.** Geschichtliche und philosophische Hintergründe, Zubereitung und Genuss. 13.30 bis 16.15 Uhr, Hackbergstrasse 42. Volkshochschule beider Basel, www.vhsbb.ch, Kurs Nr. S 601 005.

## Impressum

Verantwortlich für die Texte und Bilder auf dieser Seite sind Barbara Glättli und Barbara Gronbach, Fachstelle Alter, Riehen. Die nächste Seniorenseite in der Rieherer Zeitung erscheint am 4. September 2015. Ihre Veranstaltungen und Aktuelles für Seniorinnen und Senioren melden Sie bitte an barbara.gronbach@riehen.ch.