

SCHLAF

Wie ändert sich der Schlaf mit dem Alter?

- Schlaf weniger effizient und erholsam
- Früheres Aufwachen
- Schlaf oberflächlicher
- Häufigeres Aufwachen (empfunden oder nicht) während der Nacht

Schlaftabletten?

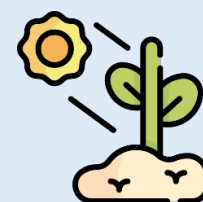
- Zu vermeiden!
- Verbessern den Schlaf nicht auf die Dauer
- Viele Nebenwirkungen: Stürze, Verwirrtheit, Schwindel, ...
- Man wird davon abhängig

Schlaf im Spital

- Kann wegen Zimmerteilung schwierig sein
- Ohrstöpsel und Augenmaske benutzen
- Am Tag: nicht im Bett bleiben: sich bewegen, sich anziehen, an die frische Luft gehen

Wie kann man den Schlaf verbessern?

- Lichtexposition und Bewegung tagsüber



- Immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen

- Lange Mittagsschläfe am Tag vermeiden



- Reichhaltige Mahlzeiten am Abend vermeiden; mindestens 2 Stunden vor Bettzeit essen



- Aufregende Getränke (Tee, Kaffee) nach 16 Uhr vermeiden



- Bildschirme (Fernsehen, Computer, Handy) 2 Stunden vor Bettzeit vermeiden



- Schlafgünstige Bedingungen erstellen: dunkles, ruhiges, gut belüftetes Zimmer mit Temperatur 18-20°C

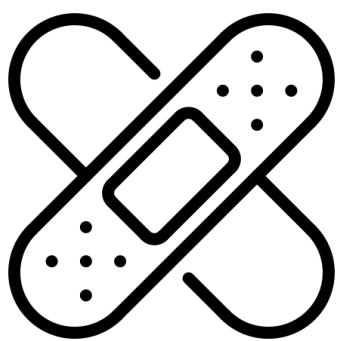


Ernährung im Alter

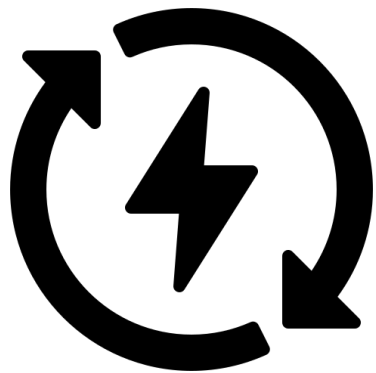
- Ernährungspyramide: weiterhin gültig!
- Mehr **Eiweiss** essen (1 – 1.2 g pro KG Körpergewicht pro Tag), aus verschiedenen Quellen:
 - 1 **Jogurt** ≈ 6 g Eiweiss
 - 1 **Quark** ≈ 10 g Eiweiss
 - 30 g **Käse** ≈ 9 g Eiweiss
 - 100 g **Linsen** (roh) = 9 g Eiweiss
 - 100 g **Fleisch oder Fisch** ≈ 20 g Eiweiss
 - 1 **Ei** = 6g Eiweiss
- 3 Milchprodukte pro Tag essen: für die Knochen!
- Das Risiko einer **Mangelernährung** ist oft grösser als das Risiko des Übergewichts: Diät vermeiden!
- Vorsicht mit **Alkoholkonsum**: erhöhte Empfindlichkeit mit dem Alter und Risiko für Wechselwirkungen mit Medikamenten.



Warum ist es wichtig?



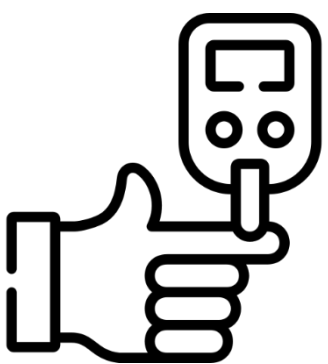
Wundheilung



Energie

Zucker

Muskeln



Und falls...?

Appetit fehlt?

Mahlzeiten in 5-6 Einnahmen/Tag aufteilen

Mit anderen Personen essen
Kochen/Essen, worauf man Lust hat

Zahnschmerzen oder Kauprobleme?

Mit dem Behandlungsteam darüber reden
Weiches Essen vorziehen
Auf gute Zahn- und Mundhygiene achten

Kochen ist zu schwierig?

Falls möglich im Restaurant essen
Mahlzeiten nach Hause liefern lassen
Mit Kolleg:innen/Familie essen

BEHANDLUNGSTEAM IM SPITAL

Ärzt:in

Studium: 6 Jahre (Universität).

Arbeitsaufgaben:

- Verordnet Untersuchungen, Medikamente und Physiotherapie, und stellt Diagnosen.
- Bewertet die Bewegungsfähigkeiten der Patient:innen.
- **Assistenzärzt:in**: Betreuung durch Oberärzt:in.
- **Oberärzt:in**: Betreuung & Lehrfunktion.



Diplomierte Pflegefachperson

Studium: 3 Jahre (Fachhochschule).

Arbeitsaufgaben:

- Verabreichung der Medikamente; Planung, Ausführung, Überwachung & Delegation pflegerischer Massnahmen.
- Unterstützt Patient:innen bei der Bewegung.

Ergotherapeut:in

Studium: 3 Jahre (Fachhochschule)

Arbeitsaufgaben:

- Hilft Patient:innen dabei, ihre Selbstständigkeit bei alltäglichen, sozialen, beruflichen usw. Aktivitäten wiederzuerlangen oder zu erhalten.
- Schlägt Hilfsmittel vor und gestaltet die Umgebung der Patient:innen.

Ernährungsberater:in

Studium: 3 Jahre

(Fachhochschule)

Arbeitsaufgaben:

- Beurteilung Ernährungszustand + Anpassung Ernährung (z.B. Zusatznahrung, Sondennahrung).

Fachperson Gesundheit

Studium: 3 Jahre (EFZ)

Arbeitsaufgaben:

- Übernimmt Aufgaben in der Pflege, Ernährung & Verwaltung unter Aufsicht diplomierter Pflegefachperson.
- Unterstützt Patient:innen bei der Bewegung.



Physiotherapeut:in

Studium: 3 Jahre (Fachhochschule)

Arbeitsaufgaben:

- Spezialisierte Bewertung der Bewegungsfähigkeit der Patient:innen.
- Beugt vor, unterstützt und behandelt die Bewegungsprobleme.
- Bietet Patient:innen ein individualisiertes Bewegungsprogramm an.



Pflegeassistent:in

Studium: 2 Jahre (Zertifikat)

Arbeitsaufgaben:

- Sorgt für Körperpflege & Wohlbefinden der Patient:innen unter Aufsicht diplomiertes Pflegepersonals.
- Unterstützt Patient:innen bei der Bewegung.

BEWEGUNG IM SPITAL: WARUM?

Bewegung hilft dazu:

Muskeln erhalten



Selbständigkeit erhalten



Infekte vermeiden



Stürze vermeiden



Schmerzen reduzieren



Thrombosen/Embolien
(Blutgerinnsel)
vermeiden



Gute Stimmung



Schlaf verbessern



Appetit verbessern,
Verstopfung vermeiden



Wie kann man sich so viel wie möglich im Spital bewegen?

• Am Tisch essen



• Sich für alle Gespräche Besuchern/Gesundheitspersonal aufsetzen



• Sich mit persönlichen Kleidern anziehen



• Sich am Waschbecken oder in der Dusche (nicht im Bett) waschen



• Auf die Toilette gehen
(Urinflasche / Topf vermeiden)

• Mindestens 3 mal pro Tag spazieren:

– Falls nötig mit Unterstützung:
Hilfsmittel (Stock, ...),

Angehörigen, Pflegenden



– Auch mit Schläuchen/Kathetern:
Pflegende erklären, wie damit umgehen

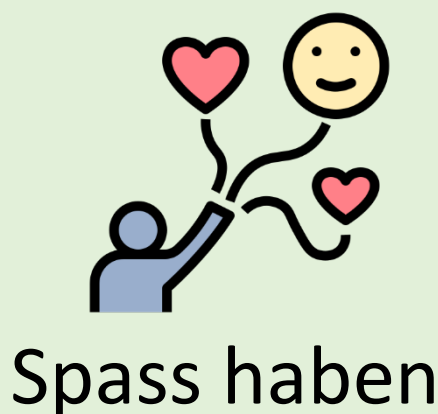
– Pflegende informieren, wenn die Station verlassen wird



BEWEGEN NACH DEM SPITALAUFENTHALT

Warum sich bewegen?

Selbständigkeit erhalten



Spass haben

Sich körperlich und psychisch wohl fühlen



Was tun? Jede Bewegung ist wichtig!

Alltagsaktivitäten



So selbständig wie möglich erledigen: Essen, sich anziehen, sich waschen, kochen, putzen, einkaufen,...

Eine Aktivität, die Spass macht



Aquagym, Gartenarbeit, Spaziergänge, Yoga,...

Wenn möglich: Sport treiben

Sprechen Sie vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt !



Brauchen Sie Hilfe?

Reden Sie darüber mit dem Gesundheitspersonal!

- Spitex
- Physiotherapie/Ergotherapie
- Hilfsmittel (z.B. Rollator)
- Ambulante Rehabilitation



HILFSMITTEL

Was sind Hilfsmittel?

Einfache, zweckmässige und wirtschaftliche Mittel, um den Alltag zu erleichtern und so selbständig wie möglich zu bleiben:

- ✓ Gehstöcke, Krücken, Gehhilfe (Rollator, Böckli, ...), Rollstuhl
- ✓ Orthopädische Schuhe, Hörgeräte, Prothesen, Orthesen, Brillen, Kontaktlinsen
- ✓ Treppenlifte, Anpassungen der Sanitäranlagen, Fahrzeuge



**Hilfsmittel helfen Ihnen, Ihre Selbständigkeit zu erhalten!
Das Gesundheitspersonal kann Ihnen
gerne Vorschläge machen!**

Wer vergütet Hilfsmittel?

- Die Invalidenversicherung (IV): das Hilfsmittel muss jedoch auf der Mittel und Gegenständeliste (MiGeL) des Bundesrats stehen (www.bag.admin.ch)
- Falls keine Vergütung durch die IV gibt es weitere Vergütungsmöglichkeiten:
 - Zusatzleistungen
 - AHV
 - Pro Infirmis

Wie muss der Anspruch angemeldet werden ?

- Formular « 001.002 – Anmeldung für Erwachsene: Hilfsmittel » bei der IV-Stelle des Wohnkantons ausfüllen oder auf www.ahv-iv.ch
- Der Sozialdienst hilft Ihnen gerne dabei.

Wo findet man Hilfsmittel?

- Orthoteam (Bern)
- SAHB Hilfsmittelberatung (Bern)
- Hilfsmittelstelle HMS AG (Bern)
- Orthoconcept (Freiburg)

Für mehr Informationen:

- www.ahv-iv.ch; www.bag.admin.ch



POLYPHARMAZIE

Was ist Polypharmazie?

- Tägliche Einnahme von 5 oder mehr Medikamenten

Wer ist in der Schweiz betroffen?

- Über 40% der über 65-jährigen Personen

Warum ist Polypharmazie so häufig?

- Mehr Medikamente verfügbar
- Chronische Krankheiten häufiger (Blutdruck, Diabetes, ...)
- Vorbeugung einiger Krankheiten mit Medikamenten



Welche Fragen für das Gesundheitspersonal?

- **ÄNDERUNGEN:** Wurden Medikamente hinzugefügt, gestoppt oder geändert und warum?
- **WIE WEITER:** Welche Medikamente soll ich weiter einnehmen und warum?
- **RICHTIGE EINNAHME:** Wie und wie lange soll ich meine Medikamente einnehmen?
- **BEOBACHTUNG:** Wie weiss ich, ob meine Medikamente wirken und auf welche Nebenwirkungen muss ich achten?
- **WIE NACHHER:** Sind Kontrollen notwendig und wenn ja: was und wann?



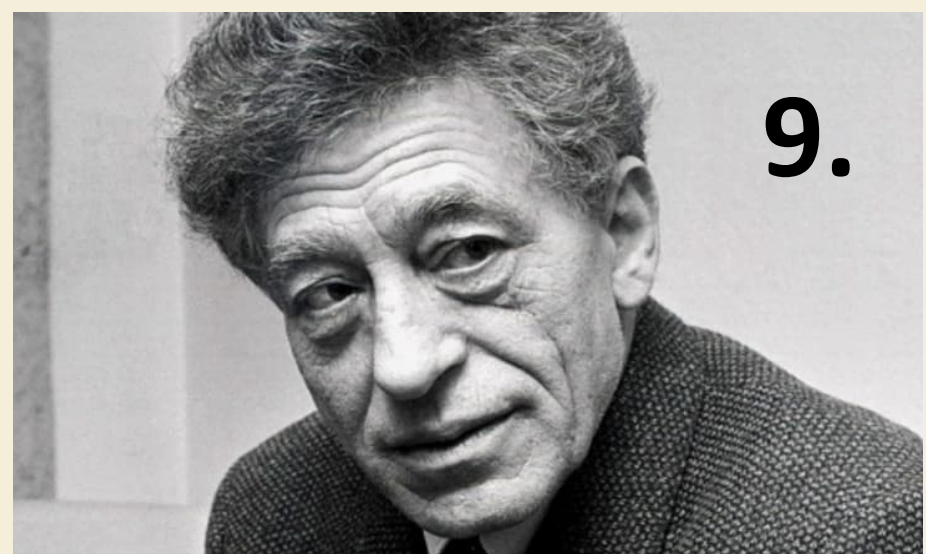
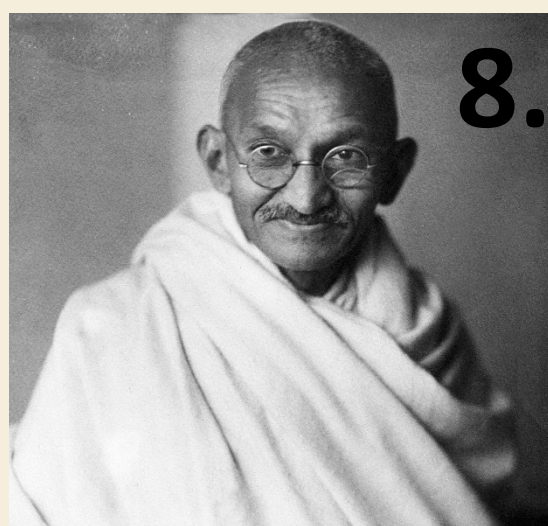
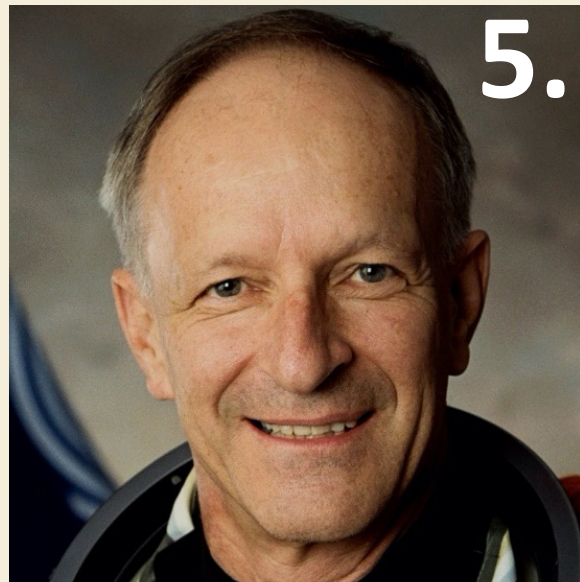
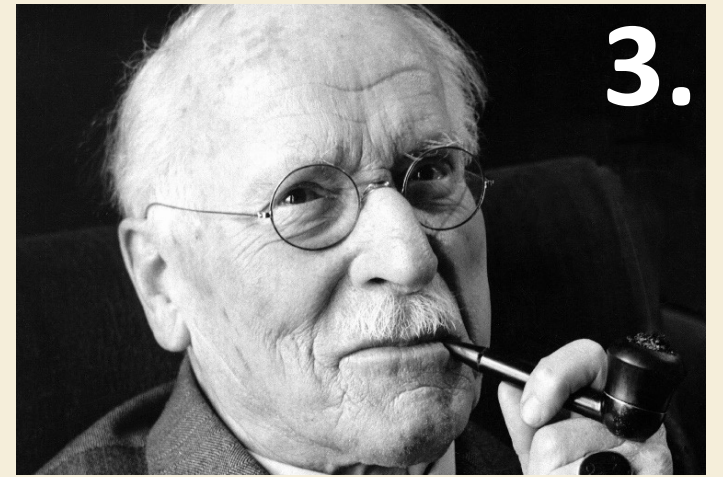
Welche Medikamente im Alter vermeiden ?

- Entzündungshemmer (z.B. Ibuprofen)
- Schlafmittel (z.B. Stilnox, Seresta, Lexotanil, Zoldorm)

So vermeiden Sie Vergesslichkeit und Fehler bei der Medikamenteneinnahme:

- Medikamentendosett, Verabreichung durch Apotheke, Spitex

QUIZ : Wer sind diese berühmten Personen?



Möglichkeiten:

- a) Maya Angelou, Autorin
- b) Alberto Giacometti, Skulptor
- c) Carla del Ponte, Juristin und Diplomatin
- d) Michelle Obama, Anwältin und Autorin
- e) Claude Nicollier, Astronaut

- f) Yo-Yo Ma, Cellist
- g) Carl Jung, Psychiater
- h) Mohandas Gandhi, politischer und geistlicher Führer
- i) Martina Hingis, Tennismeisterin

Die Antworten und die Quellen sind auf einem anderen Plakat!

ANTWORTEN: Wer sind diese berühmten Personen?

Carla del Ponte,
Juristin und Diplomatin



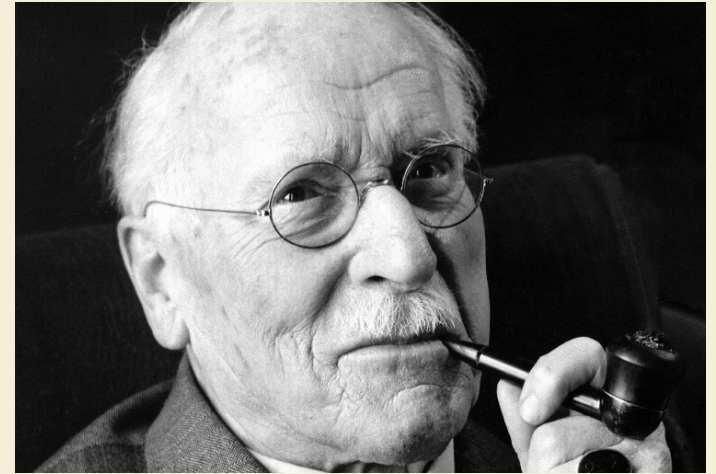
www.blick.ch

Maya Angelou,
Autorin



Biography.com

Carl Jung, Psychiater



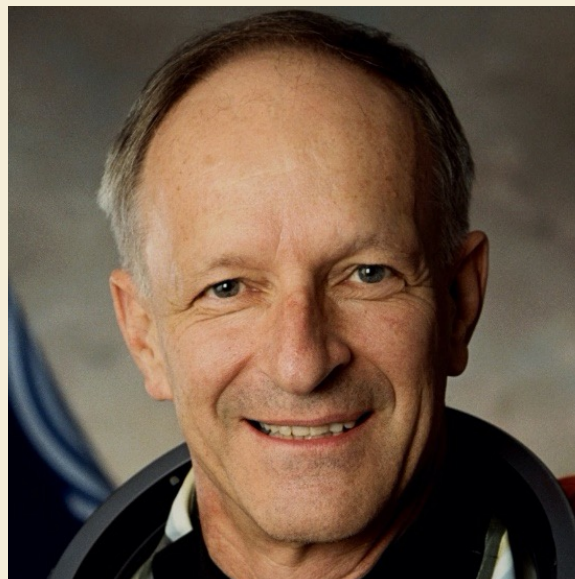
www1.wdr.de

Martina Hingis,
Tennismeisterin



Shutterstock.com

Claude Nicollier,
Astronaut



<https://upload.wikimedia.org>

Michelle Obama,
Anwältin und Autorin



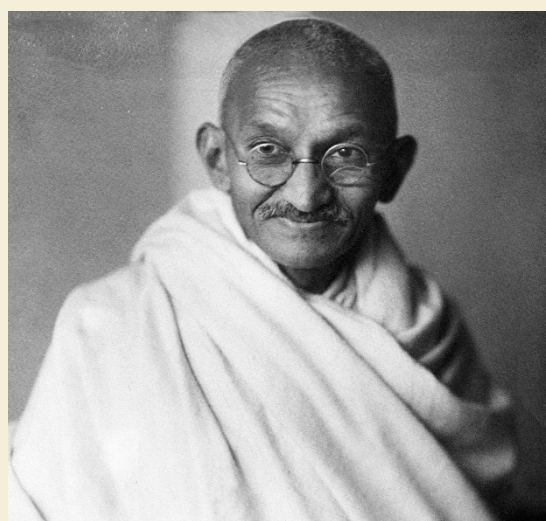
Gala.fr

Yo-Yo Ma,
Cellist



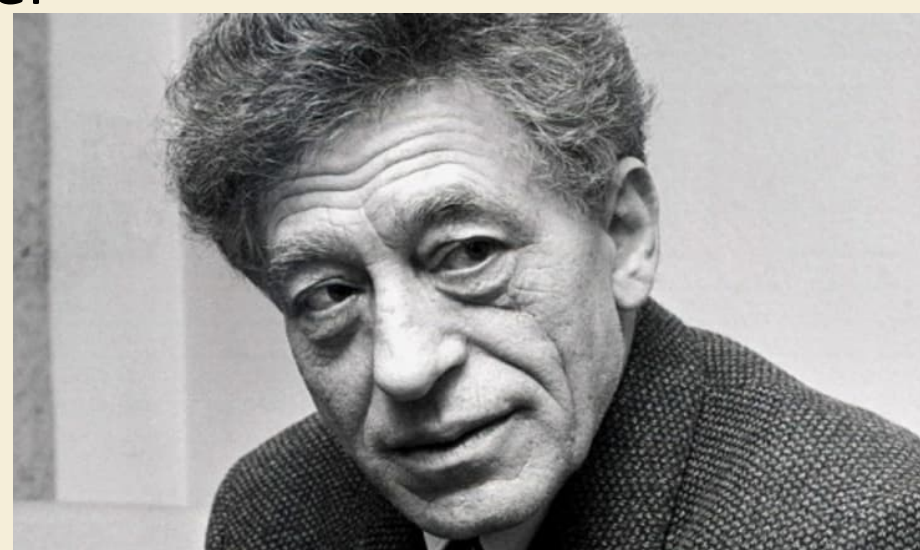
www.harpersbazaar.com

Mohandas Gandhi,
politischer und geistlicher
Führer



Wikipedia.org

Alberto Giacometti,
Skulptor



<https://www.srf.ch/audio>