premium

ALTER – es lebe die Erfahrung

In der Rehaklink Hasliberg und in der Tagesklinik der Privatklinik Meiringen geht es um Lebensqualität, und das für die Zeit bis ins hohe Alter. Die Fachleute motivieren die zu behandelnden Personen, sich mit der Endlichkeit des Lebens auseinanderzusetzen und dabei die Vorteile des Alterns im Blick zu behalten.

von **Patrick Schmed**

MICHEL GRUPPE Viele Patientinnen und Patienten empfinden die Rehaklinik Hasliberg als Kraftort», hört Dr. med. Urs Kunz oft in der Arztpraxis der Klinik. Er ist stellvertretender Chefarzt an der Klinik für muskuloskelettale und psychosomatische Rehabilitation in Hohfluh bei Hasliberg. «Die Qualität des Therapieangebotes an diesem besonderen Ort trägt dazu bei, dass die behandelten Personen in überraschend kurzer Zeit wieder selbstständig unterwegs sind und in den Alltag zurückkehren können.» Und das auch, wenn die Betroffenen auf zahlreiche Lebensjahre zurückblicken. Bei den älteren Jahrgängen sind häufig Verschleisskrankheiten wie Arthrose, Arterienverkalkung, Alters- und Mehrfacherkrankungen vermerkt und auch Gelenke aufgeführt, die im Lauf der Zeit ersetzt wurden. Nicht selten sind die Eingriffe dafür ein Grund für einen Aufenthalt in der Rehaklinik Hasliberg.

Weniger Risiken

«Die Philosophie der Medizin hat sich im Umgang mit dem Alter verändert», stellt Urs Kunz fest. In der Schweiz verfügen wir über eine «Spitzenmedizin», die vieles vereinfacht und ermöglicht. Operationen werden wenn immer möglich minimal invasiv durchgeführt, womit auch der Heilungsprozess schneller verläuft. Das kommt vor allem älteren Menschen zugute. Sie erhalten deshalb auch im höheren Alter eine Prothese oder einen Ersatz. «Das primäre Ziel ist die Lebensqualität zu erhalten», macht Urs Kunz klar. Nach dem Eingriff im Spital arbeitet auch die Rehaklinik Hasliberg an diesem Ziel mit – unter anderem mit den Fachleuten der Medizin, Physiotherapie und Pflege. Doch je weiter die Medizin die Grenzen ihrer Möglichkeiten ausweitet, desto mehr stösst man ins Gebiet der Ethik vor. «Diese Diskussionen betreffen uns nur am Rand», erklärt der Leitende Arzt. Für die Koordination der Gespräche in diesem Zusammenhang sei vor allem der Hausarzt zuständig.

Forever young

Nichtsdestotrotz ist das Thema Alter in der Rehaklinik Hasliberg allgegenwärtig, vor allem in der Rehabilitation der körperlichen Ebene, also der muskuloskelettalen Abteilung der Rehaklinik. «Manchmal sind sich die Patientinnen und Patienten nicht oder zu wenig bewusst, dass der menschliche Körper nicht für die Unendlichkeit geschaffen ist», so Urs Kunz. Irgendwann im Alter zwischen 20 und 30 ist der Zenit der Jugend erreicht, danach beginnt der Körper langsam mit dem Abbau. Dies zu verstehen und zu akzeptieren, ist für manche Menschen mit einem persönlichen Prozess verbunden, und auch Gefühle der Trauer können sich hier bemerkbar machen. «Das Wort Alter wird gerne vermieden, dafür greift man zu Begriffen wie Anti-Aging», beobachtet der Mediziner.

Vor- und Nachteile

Das eine oder andere körperliche Leiden tritt auf, häufig kommen Schmerzen dazu, die nicht immer ganz vergehen, man vergisst mehr Dinge als früher, die Reflexe sind weniger gut … – die negativen Seiten des Älterwerdens schleichen sich häufig über die Jahre ein und werden mehr oder weniger gut in den Alltag integriert. «Dafür schauen ältere Menschen mit mehr Lebenserfahrung auf den Weg, der noch vor ihnen liegt», macht Urs Kunz bewusst. Das helfe, den Lebensstil so anzupassen, dass die Betroffenen die Lebensqualität anders beurteilen und wahrnehmen. Auch in den Räumlichkeiten der Privatklinik Meiringen geht es häufig darum, die Vor- und Nachteile des Alters zu erkennen und anzuerkennen.

Nah am Alltag

«Wir bieten älteren Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen eine Tagesstruktur in einer wohnlichen Atmosphäre», fasst Sigrid Reinwald den Zweck ihrer Station in knappen Worten zusammen. Seit rund neun Jahren befindet sich die Tagesklinik der Privatklinik Meiringen in den Räumlichkeiten der Stiftung Alpbach, rund

20 Gehminuten vom Standort der Privatklinik Meiringen in Willigen entfernt. «Hier sind wir sehr nah am Alltag», streicht die Leiterin der Tagesklinik heraus. In den hellen Räumlichkeiten wird gekocht, gefeiert, gebastelt, gelernt, getanzt, debattiert und auch laut über ernste Themen nachgedacht. Die Klientinnen und Klienten werden von anderen Stationen der Privatklinik Meiringen ins Ambulatorium überwiesen, kommen aus dem Dorf oder aus der benachbarten Stiftung Alpbach. «Durch unsere Arbeit wollen wir verhindern, dass sie eine stationäre Behandlung brauchen», verdeutlicht die Leiterin der Tagesklinik. So bieten Sigrid Reinwald und die Pflegefachfrau Lotte Santschi auch Unterstützung bei Krisen an und sind beispielsweise beim Verlust einer nahestehenden Person für die Menschen da. Weitere Themen sind die Ängste älterer Menschen und die oft beschwerlicher werdende Bewältigung des Alltags, das Annehmen von Hilfe und Hilfsangeboten.

Sich etwas gönnen

Manchmal rütteln offene Rechnungen, erlittene Kränkungen, Wünsche oder andere Emotionen die Menschen auf, sobald sie realisieren, dass ihre Lebensspanne nicht mehr so lang ist. Sigrid Reinwald und ihr Team helfen beim Einordnen von Erinnerungen, beim Loslassen aber auch beim Nachholen von verpassten Lebensträumen. «Es ist noch vieles möglich», lautet das Motto in der Tagesklinik. «Die Betroffenen sind sich gewohnt, genügsam zu leben, einige haben sogar noch die Zeit der Nachkriegsjahre erlebt», weiss Sigrid Reinwald aus Erzählungen. Mit dem Kochen des Lieblingsgerichts, mit einem Shopping-Ausflug oder mit der Anleitung für kreatives Schaffen bringen die Mitarbeiterinnen der Tagesklinik häufig die Augen der Betroffenen zum Leuchten. Viele dieser glücklichen Momente haben sie im Fotoalbum festgehalten, das zur Einrichtung der Tagesklinik gehört.

Gegen die Vereinsamung

Wer einen Blick hinter die Kulissen der Tagesklinik der Privatklinik Meiringen wirft, ist häufig überrascht, wie breit das Angebot ist. Das Team arbeitet zur Bedarfsabklärung und Erstellung eines individuellen Behandlungsplanes eng mit den zuweisenden Hausärzten, den Angehörigen und Mitarbeitenden anderer Institutionen zusammen. Anzeichen von Mangelernährung, Flüssigkeitsmangel, Sturzfolgen oder Veränderungen der Psyche werden frühzeitig erkannt und weiter verfolgt, weil die Betroffenen sich meist ein Mal in der Woche oder mehr in der Tagesklinik aufhalten. Die Besuche sind für viele Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung ein Höhepunkt im Wochenkalender. «Weil psychische Krankheiten immer noch stigmatisiert werden, sind die Betroffenen häufig einsam», bedauert Sigrid Reinwald. «Es wäre schön, wenn es mehr Orte gäbe, wo diese Menschen willkommen geheissen werden, auch im privaten Umfeld», findet sie. Mit ein bisschen Offenheit, Verständnis und aufbauenden Worten wird nämlich fast jeder Raum, jeder Garten, jede Parkbank und jedes Trottoir zum temporären Kraftort.

Nr. 184964, online seit: 28. Oktober – 07.00 Uhr

Michel Gruppe

Michel Gruppe
Willigen
3860 Meiringen
Telefon 033 972 82 00
info@michel-gruppe.ch
www.michel-gruppe.ch

1 Bäume mit vielen Jahresringen hätten viel zu erzählen, findet Dr. med. Urs Kunz und ist sich bewusst, dass auch die Jahresringe im menschlichen Leben viele Geschichten enthalten. **2** Von aussen sieht man einem Baum das Alter nicht an, die Jahrringe verraten es aber auf das Jahr genau. **3** Sigrid Reinwald betrachtet das Fotoalbum mit Erinnerungen, die sich um die Tagesklinik der Privatklinik Meiringen sammeln. Fotos: Patrick Schmed