



Stürze im Alter müssen nicht sein

Jährlich stürzen in der Schweiz rund 83'000 Menschen im Alter von 65 und mehr Jahren. Diese Stürze verursachen materielle Kosten in Milliardenhöhe. Stürze im Alter müssen aber nicht sein. Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung und Pro Senectute Schweiz lancieren mit drei weiteren Partnern die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen». Sie vermittelt auf der Webseite www.sichergehen.ch über 500 Kurse für das Training von Gleichgewicht und Kraft und zeigt Übungen für zuhause.

Nach einem Sturz ist beinahe nichts mehr wie zuvor. 1'330 Personen über 60 sterben jedes Jahr an den Folgen eines Sturzes, 12'000 erleiden eine Hüftfraktur. Aber auch weniger schwere Verletzungen haben es in sich. Nach dem Bruch einer Hand oder durch eine Hirnerschütterung verlieren ältere Personen häufig ihre Selbstständigkeit.

Ein Sturz generiert zudem hohe Kosten: Gemäss bfu verursachen die Stürze bei Senioren rund 1,6 Milliarden Franken Kosten für Heilung und Pflege, die volkswirtschaftlichen Kosten sind um ein Vielfaches höher.

Die Kampagne wird von drei weiteren Partnern unterstützt: Die Rheumaliga Schweiz, physioswiss und Gesundheitsförderung Schweiz tragen mit ihren Angeboten und Kontakten in der Gesundheitsförderung massgeblich zum Erfolg der Kampagne bei.

Für Brigitte Buhmann, Direktorin der bfu, ist diese breit abgestützte Partnerschaft ein grosser Vorteil: «1'330 Tote pro Jahr sind zu viel! Mit diesem wirksamen Programm und der tatkräftigen Unterstützung unserer Partner wird es gelingen, diese Zahl wesentlich zu senken.»

Weitere Infos:

www.sichergehen.ch



Fachhochschule St. Gallen, Sitz des Interdisziplinären Kompetenzzentrums Alter (IKOA)

Editorial

Im Januar 2016 durfte die Stiftung generationplus die Fachhochschule (FHS) St. Gallen als neuen Partner begrüßen.

Das Interdisziplinäre Kompetenzzentrum Alter (IKOA) der FHS St. Gallen gründete 2015 eine partizipative Forschungsgruppe, die gemeinsam mit SeniorInnen Forschungsprojekte – von der Themenfindung über deren Umsetzung bis zur Evaluation – vorantreibt. Je nach Ziel einer Forschung können, nebst Forschenden und SeniorInnen, auch weitere Akteure in den partizipativen Prozess eingebunden werden (zum Beispiel Personen aus dem Gesundheitswesen, aus der Wirtschaft usw.).

Mit dem Ansatz «partizipativ» macht das Interdisziplinäre Kompetenzzentrum Alter (IKOA) der FHS St. Gallen einen wichtigen Schritt zum physischen und psychischen Wohlbefinden der älteren Generation (siehe Seite 2).

Edmond E. Bürgi, MPH



Partizipative Forschung am Interdisziplinären Kompetenzzentrum Alter (IKOA) der FHS St. Gallen

Am Interdisziplinären Kompetenzzentrum Alter (IKOA) der FHS St. Gallen spielt das Stichwort «Partizipation» eine wesentliche Rolle hinsichtlich des Forschungszugangs zu den vielfältigen Fragen des Alter(n)s. Das IKOA hat 2015 eine erste Partizipative Forschergruppe in der Stadt St. Gallen gegründet, eine zweite Gruppe befindet sich derzeit im Bodenseeraum im Aufbau. Ziel ist es, zusammen mit den Senioren/innen zu forschen und nicht ausschliesslich über Senioren/innen. Die Partizipativen Forschergruppen sollen selbst Projekte initiieren und aktiv mitforschen.

Dieses Verstehen soll durch einen gemeinsamen Forschungs- und Erkenntnisprozess erreicht werden, wobei Wissenschaftler/innen gleichberechtigt mit den anderen beteiligten Akteuren zusammenarbeiten. Je nach Fragestellung eines Forschungsprojektes und Interessen und Möglichkeiten der Betroffenen wird die Partizipation auf unterschiedlichen Stufen realisiert, wie dies anhand des Stufenmodells der Partizipation (siehe Grafik) veranschaulicht werden kann.

Was ist Partizipative Forschung?

Partizipative Forschung bezeichnet einen Forschungsansatz, der neben Wissenschaftlern/innen auch Laien aktiv in die verschiedenen Phasen des Forschungsprozesses miteinbezieht. Hierbei arbeiten Wissenschaftler/innen und gesellschaftliche Akteure gleichberechtigt zusammen mit dem Ziel der *Teilhabe* und nicht nur der Teilnahme der nicht wissenschaftlichen Akteure am gesamten Forschungsprozess. Im Rahmen der Partizipativen Forschung soll die soziale Wirklichkeit betroffener Personengruppen durch ihre Einbeziehung in den Forschungsprozess aus ihrer Perspektive verstanden werden.

Partizipative Forschergruppe am IKOA

Das IKOA setzt sich zum Ziel, nicht über Senioren/innen, sondern *gemeinsam mit* diesen zu forschen. Seniorinnen und Senioren sollen im gesamten For-

	Stufe 9: Selbstorganisation	Volle Autonomie
	Stufe 8: Volle Entscheidungskompetenz	Partizipation
	Stufe 7: Entscheidungskompetenz in Teilbereichen	Partizipation
	Stufe 6: Mitbestimmung	Partizipation
	Stufe 5: Einbeziehung	Vorstufen
	Stufe 4: Anhörung	Vorstufen
	Stufe 3: Information	Vorstufen
	Stufe 2: Anweisung	Nicht-Partizipation
	Stufe 1: Instrumentalisierung oder Alibi-Partizipation	Nicht-Partizipation



schungsprozess – von der Themenfindung bis zur Umsetzung und Auswertung eines Forschungsprojektes – eine aktive Rolle spielen.

Je nach Ziel einer Forschung können nebst Forschenden, Seniorinnen und Senioren auch weitere Akteure in den partizipativen Prozess eingebunden werden (z. B. Personen aus der Industrie, aus dem Gesundheitswesen usw.). Nur wenn alle betroffenen Akteure konsequent in den gesamten Forschungsprozess einbezogen werden, können valide Erkenntnisse geschaffen und nachhaltige Lösungen gefunden werden.

Seit 2015 besteht eine Partizipative Forschergruppe am IKOA in St. Gallen; eine zweite Partizipative Forschergruppe im Bodenseeraum befindet sich derzeit im Aufbau.

Wie sieht der Aufbauprozess aus?

Die Einbindung der Partizipativen Forschergruppen in die verschiedenen Phasen des Forschungsprozesses erfordert eine intensive Aufbauarbeit und einen Kennenlern- beziehungsweise Findungsprozess zwischen Wissenschaftler/innen und Senioren/innen, aber auch innerhalb der Senioren/innen-Gruppe. Gedacht ist eine langfristige Beziehung zwischen den akademischen Forscher/innen und den Laienforscher/innen. In enger Zusammenarbeit finden regelmässige Treffen und Workshops statt, um die Teilnehmenden in wissenschaftlichen Methoden theoretisch und praktisch zu schulen und den Forschungsprozess gemeinsam zu gestalten.

Die passende Partizipationsstufe wird dem Niveau der Gruppe und den Themen angepasst, um keine Überforderung der Gruppe zu riskieren und damit das wissenschaftliche Niveau sicherzustellen. Zudem können die einzelnen Gruppenmitglieder individuell bestimmen, zu welchen Themen und auf welcher Stufe der Partizipation sie sich beteiligen wollen, da das Grundprinzip die Freiwilligkeit gilt.

Das aktuell bearbeitete Themenspektrum der Partizipativen Forschergruppe des IKOA umfasst momentan die Schwerpunkte AAL (Active Assisted Living, technologische Lösungen für ein längeres selbständiges Leben zu Hause), Wohnen im Alter und Sexualität beziehungsweise Nähe und Intimität im Alter.

Partizipative Forschungsprojekte

Neben den Themen, die durch die Partizipative Forschergruppe initiiert wurden, betreibt das IKOA auch andere Projekte nach dem Prinzip der Partizipation. Aktuelles Beispiel dafür ist das von der Gebert Rüt-Stiftung geförderte Projekt «AALivingLab @Home»: Hier geht es darum, altersgerechte Assistenzsysteme (AAL) in enger Kooperation mit den Endnutzer/innen (Senioren/innen) zu entwickeln und zu testen. Durch dieses Vorgehen soll zu einem möglichst frühen Zeitpunkt der Innovationsentwicklung sichergestellt werden, dass die Innovationen den Bedürfnissen der Endnutzer/innen entsprechen und hohe Akzeptanzwerte aufzeigen, zumal viele erfolgsversprechende Innovationen aufgrund des Mangels an frühzeitiger Einbindung der potenziellen Endnutzer/innen und dementsprechend schlechter Akzeptanz scheitern. Im konkreten Projekt «AALivingLab@Home» wird eine Struktur aus privaten Ostschweizer Haushalten aufgebaut, die dann eine Innovationsentwicklungs- und Testumgebung für AAL-Innovationen in der natürlichen Lebenswelt der Senioren/innen darstellt.

Weitere Infos: www.fhsg.ch/alter

Als Kontaktperson steht Ihnen die Leiterin, Prof. Dr. Sabina Misoch, gerne zur Verfügung (sabina.misoch@fhsg.ch, Telefon 041 71 226 18 81 oder 20).

Kompetenzzentrum für Altersforschung

Das Interdisziplinäre Kompetenzzentrum Alter (IKOA) an der Fachhochschule St. Gallen befasst sich mit anwendungsorientierter Forschung rund um die Fragen des Alters und des Alterns. Das Zentrum wird von der Soziologin Prof. Dr. Sabina Misoch geleitet und beleuchtet die Herausforderungen, welche der sich vollziehende demografische Wandel an Gesellschaft, Institutionen und einzelne Personen mit sich bringen wird. Das interdisziplinäre Team des IKOA erforscht die Themenfelder Technik und Medien, Person, Diversity (Vielfalt) und Gesundheit, sowie Entwicklung und Wandel (z. B. der Wertvorstellungen) von Menschen in der 3. (ca. 60+) und 4. (ca. 80+) Lebensphase.



Sinnvoller Umgang mit der Zeit

Viele haben schon, versucht, den Begriff «Zeit» zu definieren. Die scheinbar einfache Frage «was ist Zeit» ist nicht einfach zu lösen. Man sieht die Zeit nicht, man hört sie nicht und man kann sie nicht festhalten. Die Zeit kann weder angehalten noch beschleunigt werden. Sie fällt einem auf, wenn wir zu wenig davon haben. Wir sagen dann: «Ich habe keine Zeit.»

Augustinus hat einmal gesagt: «Solange mich niemand danach fragt, ist's mir, als wüsste ich's. Doch fragt man mich und soll ich es erklären, so weiss ich's nicht.» Zeit kann man auch als das Nacheinander der Dinge, die Abfolge der Geschehnisse, betrachten. Doch damit sind noch längst nicht alle Fragen beantwortet. Etwa die Frage, warum die Zeit so schnell geht. Das Zeitempfinden ist eben relativ.

Wenn also die Zeit kaum definierbar ist und zudem noch relativ, so bleibt nichts Anderes übrig, als dass wir uns zumindest Gedanken machen, wie wir sinnvoll unsere Zeit nutzen. Die Frage, wie die Zeit am sinnvollsten zu gestalten ist, kann letztendlich nur jeder für sich beantworten. Auf unterschiedlichste Art können wir mit der Zeit umgehen. Dies erfordert jedoch ein hohes Mass an Disziplin.

Zeit, nachzudenken – über uns – und auch über das, was sein soll, wenn für uns alle Zeit getilgt ist, empfiehlt sich. Den alten Griechen war dies wohl bewusst, und sie unterschieden denn auch die beiden Begriffe «Chronos» und «Kairos». Chronos entsprach der Zeitquantität und Kairos der Zeitqualität.

Kairos bedeutet, dass jeder Zeitpunkt oder Zeitabschnitt nur solche Ereignisse in Erscheinung treten lässt, welche einer hohen Qualität entsprechen.

Wenn also jede Zeit eine bestimmte Qualität hat, so heisst das auch, dass wir nicht jederzeit jedes Ding tun können. Habe ich also bestimmte Pläne oder Ideen, so brauche ich nur das Richtige zur richtigen Zeit zu tun. Sie werden sich jetzt fragen, wie soll ich bloss wissen, wann wofür der richtige Zeitpunkt ist. Wissen und erklären kann man das meist nicht. Aber man kann es spüren, sofern man bereit ist, die entsprechenden Impulse wahrzunehmen.

Das gilt vor allem beim Älterwerden. Es ist gut zu wissen, dass man quantitativ Zeit verbraucht, um im Leben das zu regeln, was nach unserem Tod nicht mehr möglich ist. Diese verbrauchte Zeit ist eine gute Investition.

David Manhart, Quelle: TA

Aktuelle Organisation der Stiftung

Die Stiftung generationplus hat neue Mitglieder im Stiftungsrat und in der «Eulen-Award»-Jury. Die aktuelle Organisation sieht wie folgt aus:

Stiftungsrat

- Edmond E. Bürgi, MPH, Präsident, Oberlunkhofen
- Toni Bortoluzzi, alt Nationalrat, Vizepräsident, Affoltern am Albis
- Sylvia Flückiger-Bäni, Nationalrätin, Schöftland
- Ruedi Lustenberger, alt Nationalratspräsident, Romoos
- Dr. Ruth Lüthi, ehem. Staatsrätin, Freiburg
- Michel Pillonel, Lully
- Meinrado Robbiani, alt Nationalrat, Lugano

«Eulen-Award»-Jury

- PD Dr. med. Albert Wettstein, alt Stadtarzt, Präsident, Oberrieden
- Prof. Dr. Sabina Misoch, Leiterin Interdisziplinäres Kompetenzzentrum Alter (IKOA), FHS St. Gallen
- Jvo Schneider, Co-Leiter Team Ernährung und Bewegung der Gesundheitsförderung Schweiz, Bern
- Markus Sprenger, Betriebsökonom HWV, Dielsdorf

Fundraising

- Beatrice Tschanz, Delegierte des Stiftungsrates, Rapperswil-Jona

Geschäftsstelle

- Karin Lüthi, Romoos



Neuer Wirkstoff gegen Alzheimer

Ein Forschungsteam unter der Leitung der Universität Zürich hat eine Möglichkeit gefunden, ein an der Entstehung der Alzheimerkrankheit beteiligtes Enzym gezielt zu hemmen. Damit legen die Forscher die Grundlage für neue Medikamente ohne schwere Nebenwirkungen. Charakteristisch für die Alzheimerkrankung sind Proteinklumpen im Gehirn, die zum fortschreitenden Absterben von Hirnzellen beitragen. Forschende der Universität Zürich haben gemeinsam mit Kollegen aus der Schweiz, Deutschland und Indien einen Wirkstoff gefunden, der die Entstehung dieser Ablagerungen verhindern könnte.

Der Wirkstoff blockiert das Enzym Beta-Secretase. Dieses ist daran beteiligt, ein Vorläufereiweiss so zu spalten, dass das Proteinfragment Beta-Amyloid entsteht. Dieses ist wiederum Hauptbestandteil der Alzheimerproteinklumpen, auch Plaques genannt. Die Alzheimerforschung konzentriert sich schon lange darauf, die Beta-Secretase oder ein verwandtes Enzym, die Oamma-Secretase, zu blockieren, um die Entstehung der Plaques zu verhindern oder zumindest zu verlangsamen. Da die Enzyme aber auch an wichtigen Zellprozessen beteiligt sind, hatten bisher getestete Wirkstoffe oft schwere Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Blutungen oder Hautkrebs.

Den neuen Ansatz, der im Fachjournal «Cell Reports» vorgestellt wurde, wollen die Forscher nun weiterentwickeln, um den Wirkstoff zunächst an Mäusen zu testen. Erweist sich der Medikamentenkandidat als vielversprechend, soll er anschliessend in klinischen Studien an Alzheimerpatienten geprüft werden. (SDA) Quelle: TA, 29. Februar 2016

Buchtipps

«Mr A – Alzheimer des Vaters» von Denise Broer, ISBN Nr. 978-3-7296-0843-6, erschienen im Zytglogge Verlag, 32 Franken (inkl. Versand), www.zytglogge.ch oder denise.broer@gmx.net

«Jünger wird niemand von uns und so auch nicht leistungsfähiger.

Aber das Herz ist wach.»

Karl Barth

Einfache Handys für Senioren

Ältere Leute brauchen keine komplizierten Handys. Ein Test zeigt: Gute Geräte mit einfacher Bedienung und guter Tonqualität gibt's für wenig Geld.

Senioren haben besondere Ansprüche an ein mobiles Telefon. Kleine Tasten oder unübersichtliche Touchscreens sind für sie häufig ein Problem. Ein Spezialhandy für Senioren muss daher grosse Tasten haben und leicht zu bedienen sein. Wichtig ist auch die Sprachqualität, und das Display sollte leicht lesbar sein.

Resultat: Sechs Einfachhandys erhielten gute Noten, der Rest schnitt nur mittelmässig ab.



Im Bild: «Doro Phone Easy 508», Fr. 39.95, Conrad.ch

Weitere Infos sowie die Testergebnisse finden Sie unter: «Ktipp» 03/2016 vom 10. Februar 2016, www.ktipp.ch «Que Choisir», Januar 2016, www.quechoisir.org



AAL-News

Active and Assisted Living (AAL) Projektausschreibung «Living well with dementia»

Die AAL-Ausschreibung 2016 mit dem Titel «Living well with dementia» wurde am 26. Februar veröffentlicht und läuft bis Ende Mai 2016. Unternehmen, Hochschulen und Organisationen, welche die Interessen älterer Menschen vertreten (zum Beispiel Pflegeorganisationen, Stiftungen, Kantone oder Gemeinden), können sich an einem europäischen Projektkonsortium beteiligen und einen Antrag während dieser Frist einreichen.

Am AAL-Programm sind gegenwärtig rund 20 AAL-Mitgliedsstaaten beteiligt. Neu hinzugekommen ist Kanada. Für die Zusammenstellung des Konsortiums benötigt es mindestens drei verschiedene Projektpartner aus drei verschiedenen Mitgliedsstaaten. Weitere Informationen sind im Internet unter www.aal-europe.eu/calls zu finden.

Notieren Sie sich gleich die Daten vom 26. bis 28. September für das AAL-Forum 2016, welches in St. Gallen stattfinden wird: www.aalforum.eu.



AAL Büro Schweiz
am Staatssekretariat
für Bildung, Forschung
und Innovation (SBFI):
swiss.aal@sbfi.admin.ch
www.sbf.admin.ch/aal

Impressum

Herausgeber

Stiftung generationplus
Geschäftsstelle Romoos
Dorf 1
6113 Romoos
E-Mail generationplus@gmx.ch

Erscheint drei Mal pro Jahr.
Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.

Gönnerkantone
finanziert durch



Kanton Bern



Kanton Zug

SWISSLOS



Kanton Basel-Landschaft



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

KANTON **solothurn**

ti Repubblica e Cantone
Ticino



Kanton Zürich

Offizielle Partner



Gesundheitsförderung
Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



FHS St.Gallen

Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Staatssekretariat für Bildung,
Forschung und Innovation SBFI

Hauptsponsor



Promotionspartner

obrassoconcerts

Sponsoren



RADO
S W I T Z E R L A N D