



Beide Parteien, ältere Menschen und Studierende, füllen im Vorfeld einen Fragebogen aus. Entsprechend den Wünschen und Angeboten von Wohnungssuchenden und Wohnungsanbietern sucht die WoVe nach geeigneten Wohnpartnerschaften und hilft bei der Ausgestaltung der schriftlichen Vereinbarungen.

Die positiven Seiten von Wohnen für Hilfe zusammengefasst:

- ! Nutzung von brachliegendem Wohnraum
- ! Freistellen von Wohnraum für andere
- ! Kontaktmöglichkeit über die Generationengrenze hinweg
- ! gewünschte Entlastung oder Betreuung der Vermieter

### **Fühle Sie sich angesprochen?**

Interessierte Seniorinnen und Senioren wenden sich an:

#### **Verein für Studentisches Wohnen (WoVe)**

Petersgraben 50, 4051 Basel

Tel: 061 260 24 30, Fax: 061 261 97 40

E-Mail: info@wove.ch oder E-Mail an 55plussk@bluewin.ch

Heinz Gerster

## **Über das Älterwerden**

Das grosse Glück, noch klein zu sein, sieht mancher Mensch als Kind nicht ein und möchte, dass er ungefähr so 16 oder 17 wär'.

Doch schon mit 18 denkt er: «Halt! Wer über 20 ist, ist alt.»  
Warum? Die 20 sind vergnüglich – auch sind die 30 noch vorzüglich.

Zwar in den 40 – welche Wende – da gilt die 50 fast als Ende.  
Doch in den 50, peu à peu, schraubt man das Ende in die Höh'!

Die 60 scheinen noch passabel und erst die 70 miserabel.  
Mit 70 aber hofft man still: «Ich schaff' die 80, so Gott will.»

Wer dann die 80 biblisch überlebt, zielsicher auf die 90 strebt.  
Dort angelangt, sucht er geschwind nach Freunden, die noch älter sind.

Doch hat die Mitte 90 man erreicht – die Jahre, wo einen nichts mehr wundert –, denkt man mitunter: «Na – vielleicht schaffst du mit Gottes Hilfe auch die 100!»

Wilhelm Busch

## **Willkommensgruss an unsere neuen Leserinnen und Leser**

Wie dem Editorial dieser NPV-News entnommen werden kann, hat sich die Mitgliederzahl und damit auch die der Empfänger unseres Informationsblattes markant erhöht. Wir möchten an dieser Stelle alle Neuen in unserem Kreis herzlich begrüssen und viel Spass bei der Lektüre wünschen. Gleichzeitig erlauben wir uns, Sie zu ermuntern, aktiv bei der Gestaltung unserer Zeitschrift mitzuwirken und uns

allenfalls Beiträge und Anregungen zu schicken. Die entsprechenden Kontaktadressen finden Sie im Impressum. In diesem Sinne herzliche Grüsse im Namen des Redaktionsteams

Ruedi Furrer, Redaktionsleiter

## **Inhalt**

- 1 **Editorial: Freude herrscht**
- 1 **Wohnen für Hilfe – etwas Neues?**
- 2 **Willkommensgruss an unsere neuen Leserinnen und Leser**
- 2 **Impressum**
- 3 **Patientenverfügung: So will ich das haben**
- 4 **Gefässgesundheit und Immunsystem**
- 4 **Ebola, Zika ... neue Krankheiten und weltweite Epidemien**
- 6 **LL-Woche in Sils-Maria**
- 7 **NPV-Skiwoche im Montafon**
- 8 **Agenda 2016**

## **Impressum**

### **Herausgeberin:**

Novartis Pensionierten-Vereinigung (NPV)

### **Präsidentin:**

Béatrice Spang, Tel. 061 601 95 44

E-Mail: praesidentin@npv.ch

### **Geschäftsstelle:**

Novartis Pensionierten-Vereinigung, WKL-430.P52

Mülheimerstrasse 195, 4057 Basel

Tel. 061 696 57 44, E-Mail: npv@npv.ch

### **Druck/Gestaltung:**

Schwabe AG, 4132 Muttenz

Au age: 4800 Exemplare inkl. 600 elektronischer Aussendungen

### **Nächster Redaktionsschluss: 16. Juni 2016**

### **Redaktionsteam:**

Rudolf Furrer (RF), Redaktionsleiter, Tel. 062 873 43 70

E-Mail: rudolf.furrer@npv.ch

Beat Honegger (BH), Tel. 061 321 82 41

E-Mail: beat.honegger@npv.ch

Marguerite Mamane (marg.), Tel. 061 481 23 56

E-Mail: marguerite.mamane@npv.ch

Redaktionsadresse: «NPV-News», Mühlacker 27,  
4324 Obermumpf AG

E-Mail: npv.news@npv.ch

## Patientenverfügung: So will ich das haben

Soll angewendet werden, was medizinisch möglich ist – auch dann, wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist, sich dazu zu äussern? Wer hat sich schon Gedanken darüber gemacht, was sie oder er «im Fall der Fälle» für sich wünscht?

In vielen Familien, Partnerschaften oder auch im Freundeskreis sind Themen wie Tod, unheilbare Erkrankungen oder auch schwere Verletzungen ein absolutes Tabu. Darüber spricht man nicht. Das wäre ja grad, als würde man es herbeireden! Und doch ist uns allen bewusst: ein jeder Mensch auf dieser Welt wird einmal sterben.

In diesem Jahr haben wir in unserer Mitgliederzeitschrift mit Gedanken rund ums eigene Leben gestartet. Und in Aussicht gestellt, dass einige Angebote und «Hilfsmittel» präsentiert würden, die man sich in gesunden Tagen ganz unverbindlich mal anschauen kann. Dazu zählen beispielsweise die porträtierten Palliative-Care-Einrichtungen wie die Hildegard-Stiftung in Basel oder SEOP im Kanton Basel-Stadt (NPV-News 1/2016, Seiten 6 und 7). In dieser Ausgabe geht es nun um die *Patientenverfügung*.

### Sprachlos, aber nicht hilflos

Wer ernsthaft krank ist und medizinische Hilfe benötigt, muss sich oft vertrauensvoll in die Hände des Fachmanns oder der Fachfrau begeben. Kaum je ist dabei das eigene Wissen so ausgeprägt, dass man wüsste, was wirklich zu tun und was zu lassen ist.

Kennt man den behandelnden Arzt, die Ärztin, schon einige Jahre, dann fällt es nicht (gar so) schwer, die verschriebenen Medikamente zu schlucken, die verordnete Therapie zuzulassen. Man kann bei ihm oder ihr ja auch nachfragen, wenn man etwas nicht so richtig verstanden hat. Was aber, wenn die Sprachfähigkeit eingeschränkt oder völlig abhanden gekommen ist? Ein schwerer Unfall oder eine Hirnverletzung kann nicht vorausgesehen werden. Alzheimer entwickelt sich über Jahre, im späten Stadium beschränkt sich das Sprachvermögen jedoch auf einige Worte, werden vertraute Personen nicht mehr erkannt, Kauen, Schlucken

und Atmen fallen zunehmend schwer ... Weiss der (Haus-) Arzt, was der Patient für sich wünscht? Und wissen es die Familienangehörigen?

Oder aber bei einem notwendigen Spitalaufenthalt – da macht sich schon beim blossen Gedanken daran bei vielen ein Gefühl des «Ausgeliefertseins» bemerkbar. Fremde Ärzte und Pflegefachleute, ungewohnte Umgebung, der Tagesablauf ist vorgegeben, alle wissen, was zu tun ist, nur der Patient liegt in seiner passiven Rolle nicht im eigenen Bett und muss «es» geschehen lassen. Soll er oder sie – im Koma liegend oder gar nicht mehr fähig, einen klaren Gedanken zu fassen – um jeden Preis am Leben erhalten werden und sollen alle medizinischen Massnahmen ausgeschöpft werden?

Mit einer Patientenverfügung, die sich in erster Linie an den behandelnden Arzt wendet, kann man in gesunden Tagen für Situationen vorsorgen, in denen man nicht mehr selbst entscheiden oder kommunizieren kann. Damit werden aber auch Angehörige entlastet, die sich so ganz an den Wünschen des Patienten orientieren können.

### Um sicher zu sein

Patientenverfügungen kennt man schon lange. Seit dem 1. Juni 2015 gibt es allerdings eine leicht überarbeitete Version. Wichtig zu wissen dabei: Formulare älteren Datums sind nach wie vor gültig!

Und wo besorgt man sich so eine Patientenverfügung? Angeboten werden diese Dokumente zum Beispiel von der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte auf deren Webseite, wo man sich das Formular selbst ausdrucken kann. Oder aber man bestellt kostenlos ein oder zwei gedruckte Sets der Patientenverfügung und legt seinem Brief ein frankiertes C5-Antwortkuvert bei (eigene Adresse vermerken). Dabei muss unbedingt auch die gewünschte Sprache angegeben werden, weil es die Papiere sowohl auf Deutsch wie auch auf Französisch gibt.

**FMH Verbindung Schweizer Ärztinnen und Ärzte**  
Patientenverfügung  
Postfach, 3000 Bern 15  
[www.fmh.ch](http://www.fmh.ch)



Und Pro Senectute hält Interessenten ein komplettes Vorsorgedossier bereit, das alle persönlichen Wünsche und Anordnungen für den Ernstfall enthält. Beim sogenannte *Docupass* geht es nicht nur um Behandlung und Pflege, sondern auch um Wünsche für den Todesfall – wie auch darum, ob man gegebenenfalls seine Organe spenden möchte. Gerade Letzteres ist eine sehr persönliche Entscheidung, die von jeder und einer für sich fallen muss.

Der Docupass von Pro Senectute umfasst: Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall, Vorsorgeauftrag, Testament, Vorsorgeausweis und eine ausführliche Informationsbroschüre. Das ganze Paket kostet ohne Versandkosten CHF 19.– und wird mit einer Rechnung zugestellt.

### Pro Senectute Schweiz

Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich

Tel. 044 283 89 89

[www.docupass.ch](http://www.docupass.ch)

Und wenn man im Verlauf der Jahre seine Meinung ändert? Um Missverständnissen vorzubeugen empfiehlt es sich, beispielsweise die Patientenverfügung regelmässig zu überdenken und allenfalls anzupassen. Je näher das Datum der Korrektur, Ergänzung oder Bestätigung bei einer notwendigen Nutzung der Papiere liegt, desto besser können die eigenen Wünsche erfüllt werden. Dass man diese Wünsche auch mit seinen nächsten Lieben bespricht, gehört auch in das spezielle «Vorsorgeprogramm».

Marguerite Mamane

## Gefässgesundheit und Immunsystem

### Uni Basel: Kostenloser und umfangreicher Medizincheck im Rahmen einer öffentlich geförderten Studie.

Das Department für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel führt eine öffentlich geförderte Studie zur Gefässgesundheit im Alter durch. Die Studie untersucht den Einfluss von körperlicher Aktivität auf die Gefässgesundheit und das Immunsystem des alternden Menschen. In einem Gruppenvergleich werden hierfür die Gefässfunktionen kleiner und grosser Arterien sowie verschiedene Blutparameter bei gesunden und übergewichtigen Personen untersucht. Letztere nehmen an einem professionell geleiteten 12-wöchigen Gehtraining teil. Ziel der Studie ist es, den Einfluss einer Bewegungstherapie auf die Gefässgesundheit des alternden Menschen zu ermitteln.

Die Ergebnisse dienen der Erforschung neuer Diagnoseverfahren, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig und verlässlich zu erkennen und neue Therapiemöglichkeiten zu entwickeln.

Wir ermöglichen Ihnen einen umfangreichen und kostenlosen Gesundheitscheck im Wert von etwa 1000 CHF, sowie eine Vergütung von 100–200 CHF.

Wenn Sie:

- ! zwischen 60 und 79 Jahre alt sind,
  - ! Interesse an einem umfangreichen Medizincheck haben
  - ! oder weitere Informationen erhalten möchten,
- ... würden wir uns sehr freuen von Ihnen zu hören. Gerne beantworten wir Ihnen alle weiteren Fragen telefonisch oder per E-Mail.



Kontakt:

Lukas Streese

Doktorand und Projektassistent

[lukas.streese@unibas.ch](mailto:lukas.streese@unibas.ch)

Tel. 041 (0)61 377 87 51

#### Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://dsbg.unibas.ch/forschung/probanden-studienteilnehmer/>

## Ebola, Zika ... neue Krankheiten und weltweite Epidemien



Dr. Marcel Tanner

Heute liest oder hört man fast täglich von den zurzeit in vielen Ländern grassierenden Epidemien. Dies vor allem in Afrika, Südostasien und Südamerika. Im Moment schätzen wir uns noch auf der sicheren Seite, doch auch wir waren (und sind) vor Epidemien nicht gefeit. Waren es früher zum Beispiel Pest, Lepra oder Cholera, so sind es heutzutage die Vogel- oder die Schweinegrippe.

ein, welche von Sergio Pellegrini herzlich begrüsst wurden. Der heutige Redner, Prof. Dr. Marcel Tanner, Professor an der Universität Basel und Leiter des «Swiss Tropical and Public Health Institute» wurde kurz vorgestellt.

Professor Tanner ist seit kurzem offiziell pensioniert. Trotzdem ist er weiterhin an diesen, leider oft traurig endenden, Krankheiten interessiert. Mit seinem grossen Fachwissen, nicht nur aus der Theorie, sondern auch mit viel praktischer Erfahrung aus den Krisengebieten, setzt er sich noch immer ein.

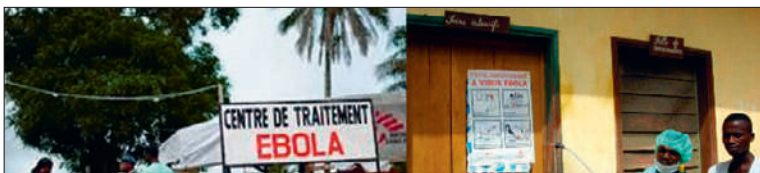
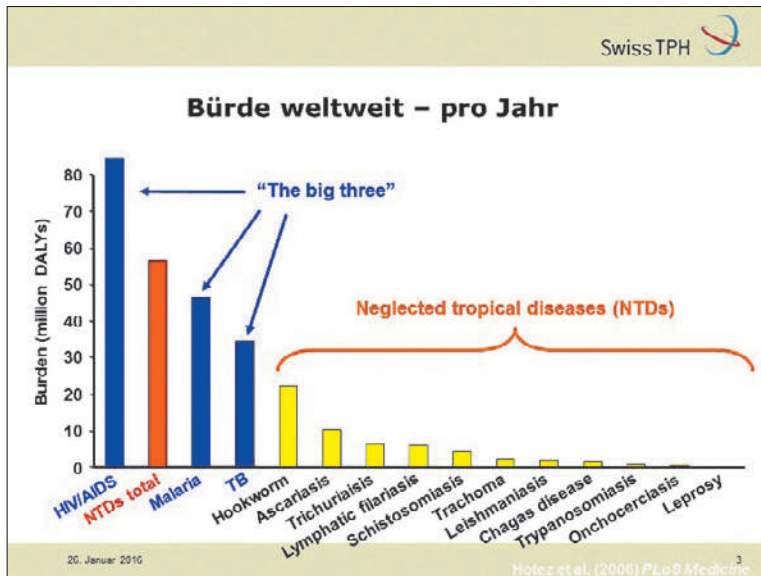
Herr Tanner eröffnete den Vortrag mit dem Satz: «Wichtig ist das Wissen und Verstehen der Krankheiten, dann braucht man keine Angst vor dem Reisen in fremde Länder zu haben». Dies, sofern man alle Vorsichtsmassnahmen genau berücksichtigt.

Die gegenwärtigen Epidemien treten vor allem in südlichen Ländern Afrikas und Südamerikas auf. Oft vergessen wir, dass das HI-Virus weltweit viel schlimmer ist als alle tro-

Für diesen interessanten Vortrag fanden sich im Hotel Mittenza, Muttenz, zahlreiche Zuhörerinnen und Zuhörer



pischen viralen Krankheiten zusammen. Aids, Malaria und Tuberkulose, die Krankheiten der Armut, sind für die Menschheit eine viel grössere Gefahr und Bürde, als es nun Ebola, SARS oder Zika sind.



- Gesamtes Gesundheitssystem funktionsfähig halten
  - Schutzkleidung, Hygiene, Desinfektion
  - Motivation des Personals
- Überwachungssysteme – «surveillance-response» auch an Peripherie (Regierung, NGOs, Bevölkerung)
- Information, Kommunikation, sozio-kulturelle Sensibilität / Verständnis
- Organisation – Logistik – Rollen und Verantwortung müssen sehr gut definiert sein
- Medikamente und Impfstoffe helfen sehr und sollen gefördert werden – aber Prioritätenfrage beachten





