



age *Care*

Photographie: Steve • Übersetzerin: Paul-Jill • PC 112501133 P • Service: Masha Belski-Groth, Löhndorfgasse 12, 11306 Wien



Leben
in der
SENIOREN
Residenz

PFLEGE

Wenn die Eltern
älter werden

DEMENZ

So halten Sie
Ihren Kopf fit

WOHNEN

Automatisierung
im Eigenheim



DEN LETZTEN WEG IN WÜRDE GEHEN

„Sie müssen den Tod nicht fürchten. Sie können sich auf das Ende Ihres Lebens oder des Lebens eines geliebten Menschen vorbereiten, sodass es ein tiefes und zugleich sinnhaftes Erlebnis wird“, sagt Henry Fersko-Weiss, ein Pionier in der Hospizbewegung.

Der Tod ist wie ein dunkles, schmerzliches Geheimnis. Beim Gedanken an ihn fühlen wir uns oft schutzlos und ausgeliefert. Unser westliches Gesundheitssystem versteckt ihn in Hospitälern und Altenheimen und erlaubt uns so, das Thema „totzuschweigen“. Um die 70 Prozent aller Sterbefälle ereignen sich in der sterilen, unpersönlichen Umgebung eines Krankenhauses oder einer Pflegestation. Doch im Unvermögen, den Tod anzunehmen, bleibt der Austausch zwischen den Sterbenden und ihren Lieben oberflächlich, und die Möglichkeit, der Frage nach dem Sinn des Lebens nachzugehen, bleibt ungenutzt. Gefühle werden nicht angesprochen und Wünsche bleiben unerfüllt. So wird das Sterben ein unaufhaltsamer Niedergang, den Angst und Erschöpfung bestimmen. Dabei muss das Sterben keineswegs derart trostlos und für alle Beteiligten quälend sein.

Die emotionalen Bedürfnisse bei Geburt und Tod sind vergleichbar

Als eine Freundin Henry Fersko-Weiss von den Lerninhalten ihrer Ausbildung als Doula, Geburtsbegleiterin, erzählte und von ihrem Umgang mit Schwangeren und Gebärenden, erkannte er, dass die Tätigkeit einer Geburts-Doula gut als Vorbild auch für die Versorgung am Lebensende dienen kann. Geburt und Tod haben so viel miteinander gemein, dass man die Philosophie und sogar die Verfahren und Techniken der Geburtsvorbereitung auch für die Betreuung am Lebensende abwandeln kann. Eine Sterbe-Doula bietet Sterbenden, Angehörigen und Pflegenden emotionale und spirituelle Unterstützung – angefangen bei der Planung der letzten Tage über hilfreiche Fertigkeiten wie aktives Zuhören bis zur Gestaltung einer Rundum-die-Uhr-Begleitung.

Der aktive Rückblick des Sterbenden als sinnstiftender Prozess

Der erste Schritt beim Doula-Ansatz ist, dass sich der sterbende Mensch sein Leben vergegenwärtigt. Wenn Sterbende bei der reflektierenden Rückschau auf ihr Leben zur Ich-Integrität finden, können sie stolz auf das Erreichte sein, erkennen den Sinn, den ihr Leben hatte, und erleben ein Gefühl der Völlendung. Zudem wird ihnen bewusst, was sie hinterlassen.

Vorausschauende Planung für eine individuell gestaltete letzte Lebensphase

Dann geht es darum, alles in die Wege zu leiten, was für die letzten Lebens-tage bis zum Tod erforderlich ist. In dieser Phase kann man oft nicht mehr für sich selbst sprechen. Deshalb sollte Wichtiges rechtzeitig festgelegt werden

– wie der Ort, an dem man sterben will, die medizinische Versorgung, die Wünsche des Sterbenden in Bezug auf den Umgang mit Familie, Pflegenden und Besuchern oder die Bettwache bis zum letzten Atemzug. Bei dieser vergeht die Zeit langsamer und scheint sich auszu-dehnen, Gefühle werden intensiver und die Beteiligten spüren, wie etwas Großes immer mehr Raum einnimmt.

Lebensbejahende Verarbeitung des Todes mithilfe eines Sterbebegleiters

Der letzte Teil der Doula-Begleitung setzt unmittelbar nach dem Tod ein, mit einem Ritual. Es markiert auf zeremonielle Weise den Übergang von einer Realität in eine andere, kann Ordnung in das Gefühlschaos des Verlusts bringen und hilft, die Realität des Todes und seinen Platz im Zyklus des Lebens zu akzeptieren. Ein Ritual gibt uns eine erste Gelegenheit, unser Gefühl von Verlust zum

» Wer bei der reflektierten **RÜCKSCHAU** auf sein Leben zur Ich-Integrität findet, erlebt ein positives Gefühl der Vollendung.

Ausdruck zu bringen, aber auch dieses soeben vergangene Leben und seine Bedeutung für unser eigenes Dasein zu feiern. In den drei bis sechs Wochen nach dem Tod kommen Sterbebegleiter immer wieder mit der Familie zusammen, um bei der Verarbeitung des Sterbeprozesses und beim Einstieg in die Trauerarbeit behilflich zu sein. Der Austausch von Erinnerungen schenkt liebevolle Gedanken und erleichtert die Trauer.

Die Doula-Form erschließt einen tiefen Sinn

Die Doula-Form der Begleitung erschließt Sterbenden, ihren Familien und allen an der Pflege und Versorgung Beteiligten einen tiefen Sinn und kann viel Trost spenden. Sie macht aus einer Erfahrung voller Ängste, Befürchtungen und Leid etwas Neues, das von Zuversicht, einem Gefühl des Heiligen und zärtlichen Augenblicken der Liebe geprägt ist.

Bücher,
zu den
Themen
Leben &
Alter



*Denksport –
Gedächtnis-
training für Senioren,
facultas Verlag,
14,90 Euro*



*Die Formel
gegen Alzheimer,
Heyne Verlag,
17,50 Euro*



*Das ganze
Leben in einem
Tag,
Ecowin Verlag,
24 Euro*



*Den letzten Weg
in Würde gehen,
Scorpio Verlag,
20,60 Euro*

Um was
geht es?

Materialien für das Demenztraining: Denksport“-Übungen, die das Gedächtnis trainieren und dazu anregen, auf kreative Weise zu denken.

Das ist ein kompaktes Praxisbuch für ein Leben ohne Alzheimer für Betroffene, Angehörige und für alle, die rechtzeitig vorbeugen wollen.

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Lebenszufriedenheit und die dazu passenden Weisheiten berühmter Gelehrter.

Der Tod ist wie ein dunkles und schmerzhaftes Geheimnis. Doch wenn wir ihm ehrlich begegnen, kann er ein Geschenk werden.

Warum
soll dieses
Buch gelesen
werden?

Alle Materialien wurden von Experten erarbeitet und eignen sich sowohl für die Betreuung zuhause als auch für Fachkräfte, die mit älteren Menschen arbeiten.

Mithilfe von vier einfache Faktoren kann man sich nicht nur vor Alzheimer schützen, sondern in einer frühen Phase sogar geheilt werden kann.

Wie uns das Leben unsere Illusionen raubt, wir dafür an Lebenserfahrung gewinnen, um an Verletzungen zu wachsen und nicht daran zu zerbrechen.

Dieses Buch soll vermitteln, dass man den Tod nicht fürchten muss und man sich so auf das Ende vorbereiten kann, das es ein sinnhaftes, tiefes Erlebnis wird.

GERALD HÜTHER

Was
wir sind

Ein neuro-
biologischer
Mutmacher

und
was wir
sein
könnten

Was wir sind und was wir sein könnten

Gerald Hüther hat mit seinem Bestseller die Bibel für alle geschrieben, die heute radikal umdenken wollen! Denn es ist kein Wunder, dass »Burn-Out« die Krankheit unserer Zeit ist, dass wir uns vor Krisen nicht retten können. Dies alles entsteht, weil wir im Umgang mit Kindern, mit Kollegen und Mitarbeitern, mit alten Menschen und mit uns selbst den Fehler machen, alles als Ressource zu betrachten. Hierdurch kann eine Gesellschaft kollektiv ihre Begeisterungsfähigkeit verlieren, dann dümpelt

man in Routinen dahin, man funktioniert, aber man lebt nicht mehr. Der bekannte Gehirnforscher, Pädagoge und Autor plädiert für ein radikales Umdenken: Er fordert den Wechsel von einer Gesellschaft der Ressourcennutzung zu einer Gesellschaft der Potentialentfaltung, mit mehr Raum und Zeit für das Wesentliche.

*Was wir sind und was wir sein könnten,
Fischer Taschenbuch Verlag, 12,40 Euro*

IMPRESSUM:

Verlegerin und Geschäftsführerin: Barbara Mucha, Medieninhaber: Barbara Mucha Media GesmbH, 1190 Wien, Cobenzlgasse 32. **Chefredaktion:** Barbara Mucha, barbamucha@diemucha.at, Mag. Michael Ring, ring@diemucha.at. **Redaktionsanschrift:** Barbara Mucha Media GesmbH, 1190 Wien, Cobenzlgasse 32, Tel. 01/580 40-0, agecare@diemucha.at, Fax: 01/580 40-14. **Grafisches Konzept/Layout:** Babi & Paul – Salon mit Grafik, **Anzeigenannahme:** office@diemucha.at. **Vertrieb:** Morawa ZeitungsvertriebsgesmbH **Abo/Gratis/Sondervtrieb:** Barbara Mucha Media GesmbH. (Spezialvertrieb). **Aboverwaltung:** abo@diemucha.at **Heftpreis:** € 2. **Bankverbindung:** Oberbank AG, BLZ 15150, Kto.Nr. 501400030. **OFFENLEGUNG NACH § 25 MEDIENGESETZ:** Medieninhaber: Barbara Mucha Media GesmbH, 1190 Wien, Cobenzlgasse 32, Unternehmensgegenstand: Der Verlag, die Herstellung, die Herausgabe und der Vertrieb von Zeitschriften und sonstigen Druckwerken, Gesellschafter: 100% Barbara Mucha, Geschäftsführung: Barbara Mucha, Blattlinie: Unabhängiger und serviceorientierter Journalismus zum Thema Pflege und Alternwerden in Österreich. © 2018 by Barbara Mucha Media GmbH. Alle Rechte für „AgeCare“, auch die des auszugsweisen Abdrucks oder der Reproduktion von Abbildungen, sind vorbehalten. Für den Inhalt der Anzeigen ist ausschließlich der Auftraggeber verantwortlich. Dieses Magazin erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass wir keine inhaltliche Haftung übernehmen können.