



Bewusst und gelassen das Leben geniessen dank guter Vorbereitung: Schon mit 10 einfachen Vorsorgemassnahmen können die Nachkommen von späteren Sorgen und Formalitäten entlastet werden.

STANDPUNKT

Gelassen nach vorne schauen

«Bis 90 möchte ich es noch selbst schaffen, danach lege ich es dem Herrgott in die Hand», verkündete mein Grossvater an seinem 87. Geburtstag mit einem Schmunzeln. Vier Jahre später setzte die Demenz ein, kurz darauf schief er friedlich ein. Mein Grossvater hatte aber nicht nur einen klaren Plan. Er hatte diejenigen Dinge, die ihm am Herzen lagen, zeitig geordnet und geregelt und schaute gelassen auf das, was kommen würde. Er tat damit nicht nur sich selbst, sondern auch seiner Familie einen grossen Dienst.

Die Auseinandersetzung mit der Zukunft fällt uns, ob jung oder alt, oft schwer. Den einen mag sie zu fern sein, den anderen zu nah – ganz besonders, wenn es dabei um die eigene Urteilsunfähigkeit oder den Tod geht. Noch dazu scheint die Regelung zukünftiger Angelegenheiten reichlich kompliziert. Indes kann bereits eine zweiwöchige Vollmacht oder ein kurzes handgeschriebenes Testament viel bewirken, sei es, dass wir damit ein Stück Verantwortung übertragen oder gerade die Personen und Organisationen unterstützen können, die uns am Herzen liegen, die unsere Werte leben und teilen.

Selbst vor einer umfassenden Regelung scheinbar komplexer Fragen braucht heute niemand mehr zurückzuschrecken; Fragen etwa nach der Art und Intensität medizinischer Behandlungen in einem Zeitpunkt, in dem wir uns dazu nicht mehr werden äussern können. So erlaubt Ihnen eine Patientenverfügung, Ihre ganz persönlichen Vorstellungen über erwünschte Massnahmen oder den Inhalt von Lebensqualität in einem Dokument festzuhalten. Das Wissen um eine gut geregelte Zukunft ist beruhigend: Das SRK Kanton Zürich unterstützt Sie gerne dabei.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Herbst – und einen gelassenen Blick vorwärts.



Stefan Leimgruber,
Vorstandsmitglied SRK Kanton Zürich, Rechtsanwalt

Gute Vorbereitung entlastet die Hinterbliebenen

Stirbt ein geliebter Mensch, stürzt das die Hinterbliebenen in tiefe Trauer. Sie müssen sich zusätzlich auch innerhalb kürzester Zeit um zahlreiche Formalitäten kümmern. 50 bis 100 Stunden wenden Nachkommen im Schnitt dazu auf, um sämtliche Aufgaben zu erfüllen, die ein Todesfall nach sich zieht. Einige dieser Dinge könnten bereits vor dem Tod geregelt werden.

Von Tina Fassbind

Schon mit ein paar einfachen Massnahmen werden die Hinterbliebenen entlastet. Welche das sind, weiss Fabrizio Soncini. Er ist Geschäftsführer einer Firma, die sich auf die Vorsorge von Menschen im letzten Lebensabschnitt und die Unterstützung von Hinterbliebenen nach einem Todesfall spezialisiert hat. Er hält regelmässig Referate und veranstaltet Kurse zum Thema. «Ältere Menschen möchten vor allem wissen, wie sie ihre Hinterbliebenen entlasten können», sagt Soncini. Die wichtigsten 10 Dinge sind:

1. Dokumente übersichtlich ablegen

«Wir empfehlen allen, einen Ordner mit den wichtigsten Unterlagen anzulegen, damit die Nachkommen nicht das ganze Haus oder die Wohnung danach durchsuchen müssen», sagt Soncini. Darin sollten unter anderem Mietverträge, die letzte Steuererklärung, Bankverbindungen oder Angaben über Kautionen, Versicherungen und Hypo-

theken abgelegt sein. Vor allem eine Mietwohnung kann in einem Todesfall zum finanziellen Problem für die Hinterbliebenen werden, da während der Kündigungsfrist die Miete weiterhin bezahlt werden muss. «In diesem Fall lohnt es sich, frühzeitig einen zumutbaren Nachmieter zu stellen.»

2. Ein Testament verfassen

Liegt der letzte Wille schriftlich vor, können viele Streitereien vermieden werden. Insbesondere dann, wenn das Testament noch zu Lebzeiten mit den Hinterbliebenen besprochen wird. Der Erblasser kann eine letztwillige Verfügung entweder mit öffentlicher Beurkundung oder eigenhändig erstellen oder bei etwas komplizierteren Verhältnissen einen Erbvertrag errichten lassen. Wird das Testament von einem Notar öffentlich beurkundet, kann es gegen eine geringe Gebühr auf Wunsch auch direkt bei ihm hinterlegt werden. «Seit einigen Jahren informieren die

Einwohnerkontrollen im Todesfall die Notariate im Umfeld des Wohnorts automatisch. So können diese aktiv werden, wenn ein Testament oder Erbvertrag des Verstorbenen vorliegt und das Dokument dem zuständigen Gericht zur Eröffnung senden, ohne dass die Hinterbliebenen etwas unternehmen müssen.»

3. Einen Willensvollstrecker einsetzen

Will ein Erblasser sicherstellen, dass sein Testament nach seinen Anweisungen vollstreckt wird, setzt er einen Willens- bzw. Testamentsvollstrecker ein. Das kann jemand aus der Familie sein, was allerdings zu Zielkonflikten führen kann. Der Experte rät daher zu einem Fachmann, dem man vertraut. «In der

Praxis können dies Steuerberater, Treuhänder oder gute Bekannte sein, die über die nötigen Fähigkeiten verfügen», so Soncini. Der Willensvollstrecker muss im Testament oder Erbvertrag schriftlich festgehalten werden.

4. Die Wertsachen auflisten

Viele Hinterbliebene wissen nicht, wo sich Wertsachen befinden, oder können den Wert der Gegenstände nicht auf Anhieb erkennen. Wer verhindern will, dass die kostbare Perlenkette auf dem Sperrmüll landet, weil sie niemand in der alten Kommode vermutet, sollte auf einer Liste festhalten, wo sich die Wertsachen befinden.

Lesen Sie weiter auf Seite 2

Kostenloser Ratgeber für Ihre Nachlassplanung

Bestellen Sie unseren neuen und kostenlosen Ratgeber für Ihre Nachlassplanung. Er beantwortet alle wichtigen Fragen rund um das Thema Erbschaft und Vorsorge und beinhaltet hilfreiche Tipps zur Testamenterstellung sowie zu weiteren Themen im letzten Lebensabschnitt.

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, eine gemeinnützige Organisation zu begünstigen? Sie tun damit Gutes und können denjenigen Verwendungszweck wählen, der Ihnen ganz besonders am Herzen liegt. All jenen, die sich Gedanken machen, auch eine gemeinnützige

Organisation zu berücksichtigen, macht das Zürcher Rote Kreuz ein spezielles Angebot: eine unverbindliche, einstündige Rechtsberatung durch einen unabhängigen und erfahrenen Juristen zu allen Fragen rund um die Nachlassplanung und Erbteilung. Vereinbaren Sie einen Termin!

Lea Moliterni nimmt Ihre Anfrage oder Bestellung des kostenlosen Ratgebers für Ihre Nachlassplanung gerne entgegen und beantwortet auch allfällige andere Fragen unter lea.moliterni@srk-zuerich.ch oder Tel. 044 388 25 25.

FREIWILLIGE ERZÄHLEN

Margrit Manser, die «Überzeugungstäterin».

Seite 2

PATIENTENVERFÜGUNG SRK

«Ich möchte in jeder Situation reanimiert werden!»

Seite 3

PFLEGEHELFERIN SRK

Die wertvolle Chance für Narmatha C.

Seite 3

STURZPRÄVENTION

Hilfreiche Tipps, um sicher auf den Beinen zu sein.

Seite 4

RÄTSELECKE

Neue knifflige Rätsel.

Seite 4

FREIWILLIGE ERZÄHLEN

Die «Überzeugungstätlerin»

Margrit Manser war nach ihrer Pensionierung sieben Jahre im Rotkreuz-Fahrdienst Illnau-Effretikon tätig, davon sechs als Einsatzleiterin. Nun hat sie ihr Amt abgegeben. Hier erzählt die engagierte und fröhliche Pensionärin über ihre Motivation und warum sie Freiwilligenarbeit so wichtig findet.

Rund sieben Jahre war ich im Rotkreuz-Fahrdienst tätig: Zuerst ein Jahr als freiwillige Fahrerin, danach knapp sechs Jahre als Einsatzleiterin. Die Arbeit machte ich sehr gern, deshalb tut es mir richtig leid, aufzuhören. Ich bin aber noch in andern Aufgaben eingebunden: in einem Vereinspräsidium, einem Behördenamt, und ich unterstütze meinen Mann in der Administration für sein Planungsbüro. Zudem hüte ich regelmässig meine beiden Enkel, sie sind vier und sechs Jahre alt. Alles zusammen wurde einfach zu viel, sodass ich reduzieren musste.

Im Fahrdienst von Illnau-Effretikon, einer der grösseren Zürcher Rotkreuz-Fahrdienstgemeinden, wurden es immer mehr Fahrten. Als ich 2010 anfang, waren es rund 20 pro Woche, heute sind es bis zu 60. Darunter gibt es auch einige regelmässige Fahrten, zum Beispiel Dialyse-Patienten, die wöchentlich ins Spital müssen und dann meist vom gleichen Fahrer gebracht werden. Für alle Fahrten zum gewünschten Termin eine Fahrerin oder einen Fahrer zu organisieren, gibt viel zu tun. Es ist jedoch ein dankbarer Job: Man bewirkt etwas, und alle sind sehr froh um die Unterstützung. Niemand reklamiert! Als Fahrdienst-Einsatzleiterin habe ich auch erfahren, wie viele einsame Leute es gibt. Es gibt auch traurige Momente, wenn es einem Fahrgast immer schlechter geht. Das Positive aber überwiegt.

Nach der Pensionierung hat man die Freiheit, zu tun, was einem gefällt.



Margrit Manser auf einer Aufnahme als Rotkreuz-Fahrerin. Weil es in Illnau-Effretikon immer mehr Fahrten gibt, soll die Einsatzleitung künftig zu dritt geführt werden. Im Fahrdienst im Kanton Zürich helfen über 1700 Freiwillige jährlich über 12000 Fahrgästen, die zum Arzt oder in die Therapie müssen.

Freiwilligenarbeit ist sinnvoll und bereitet Freude. Und ich finde, man bekommt etwas zurück. Je älter ich werde, desto überzeugter bin ich: Ohne freiwilliges Engagement geht es nicht!

«Je älter ich werde, desto überzeugter bin ich: Ohne freiwilliges Engagement geht es nicht!»

Vieles würde in unserer Gesellschaft ohne Vereine und ehrenamtlich Tätige nicht funktionieren. Schon meine Eltern waren ehrenamtlich tätig, und es ist für mich selbstverständlich, sich für seine Mitmenschen zu engagieren. Als Fahrerin oder Fahrer muss man sich gut auf Leute einlassen können. Manche Fahrgäste schweigen bis nach Zürich, andere erzählen bis nach

Winterthur ihr ganzes Leben. Die sorgfältige Einführung vom Zürcher Roten Kreuz habe ich sehr geschätzt. Für die Zukunft wünsche ich dem Rotkreuz-Fahrdienst genügend Fahrerinnen und

Fahrer. Und der neuen Einsatzleitung von Illnau-Effretikon wünsche ich, dass sie bald eine dritte freiwillige Person findet, damit die Arbeit künftig im Team zu dritt gemacht werden kann.

Möchten Sie aktiv helfen?

Wenn Sie Teamarbeit mögen, gern organisieren und gleichzeitig andern helfen möchten, könnte diese Aufgabe etwas für Sie sein: In Illnau-Effretikon sucht das Zürcher Rote Kreuz eine weitere freiwillige Person für die Einsatzleitung. Wöchentlich werden rund 50 bis 60 Fahrten organisiert. Diese Arbeit würden Sie im Wechsel mit zwei weiteren Personen übernehmen. Dazu gehören die Entgegennahme von Anrufen der Fahrgäste und das Vermitteln der Fahrten. Ortskenntnisse sind von Vorteil. In Illnau-Effretikon sind rund 25 Rotkreuz-Fahrerinnen und -Fahrer im Einsatz. Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bei uns!

Fahren Sie gern Auto und mögen Sie den Kontakt mit andern Menschen? In vielen Zürcher Gemeinden suchen wir freiwillige Rotkreuz-Fahrerinnen und -Fahrer. Die Ausschreibungen finden Sie auf: www.srk-zuerich.ch/freiwillige-gesucht.

Der Fahrdienst freut sich über Ihre Kontaktaufnahme unter fahrdienst@srk-zuerich.ch oder Tel. 044 388 25 25.

NEUE SRK-ANGEBOTE

Neues Angebot: «Pontesano»

Kontakte zu Mitmenschen sind so wichtig wie die Luft zum Atmen. Aus verschiedenen Gründen kann ein persönliches Netzwerk auseinanderbrechen. Und plötzlich fehlen wichtige Kontakte zu Menschen, die einen bei kleineren Problemen unter die Arme greifen. Das Zürcher Rote Kreuz lanciert in diesem Oktober das neue Angebot «Pontesano»: Rotkreuz-Freiwillige nehmen teil am Alltag von Menschen, deren seelisches Wohlbefinden beeinträchtigt ist oder die sich einsam fühlen und kein Netzwerk haben für Unterstützung. Die Freiwilligen bringen Abwechslung in den Alltag und helfen bei konkreten Alltagsproblemen.

www.srk-zuerich.ch/pontesano

Hilfreiche Rotkreuz-Website für Eltern

Auf dieser neuen Website des Roten Kreuzes finden Eltern Rotkreuz-Angebote in der Region oder einen Babysitter in der Nähe:

www.familie.redcross.ch

NEWS

Mit meinen Superkräften würde ich ...

Stellen Sie sich vor, Sie wären einen Tag lang Superhelferin oder Superhelfer. Wie und wo würden Sie helfen? Diese Frage stellte das Zürcher Rote Kreuz Kindern und Erwachsenen in einem Wettbewerb im Sommer in Zürcher Badis. Zu gewinnen gab es fünf von Coop offerierte Einkaufsgutscheine im Wert von je 100 Franken. Die folgenden Antworten wurden von der Rotkreuz-Jury prämiert:

Wenn ich einen Tag lang Superhelferin oder -helfer für das Zürcher Rote Kreuz wäre, würde ich:

- anderen Menschen Mut machen, an sich zu glauben, damit sie mehr Selbstvertrauen bekommen.
- zu den armen Kindern gehen und ihre Wunden auf der Haut und im Herz pflegen.
- den Armen helfen, wo ich nur kann.
- den Flüchtlingskindern einen schönen Tag zaubern. Zum Beispiel in den Zoo gehen und ihnen die deutschen Namen der Tiere beibringen oder ins Freibad gehen, wo sie auf Schweizer Kinder treffen und mit ihnen Spiele spielen.
- alle Waffen einsammeln und vernichten.

Wir gratulieren den Gewinnerinnen und Gewinnern.

Weiterbildungsangebote 2017

Am 25. Oktober erscheint das neue Bildungsprogramm «Weiterbildungen 2017 – Bildung und Beratung für Pflegehelferinnen/Pflegehelfer SRK». Die Kurse und Lehrgänge des SRK-Bildungszentrums in Winterthur greifen relevante und aktuelle Themen der Pflege auf und erweitern das Fachwissen. Bestellungen des gedruckten Programms: bildung@srk-zuerich.ch.

Kursprogramm online:

www.srk-zuerich.ch/bildung

Wertvolle Pflege zu Hause

Über 170 000 Personen betreuen und pflegen in der Schweiz ihre Familienmitglieder. Sie helfen ihrem behinderten Kind, der dementen Schwiegermutter oder dem schwerkranken Partner und leisten damit gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zum Gesundheitssystem – dies meist abseits vom Rampenlicht. Künftig soll sich das ändern: Rund um den 30. Oktober, dem Tag für pflegende und betreuende Angehörige, finden in der ganzen Schweiz Aktionen statt. Das Ziel ist, den grossen Einsatz der pflegenden und betreuenden Angehörigen ins öffentliche Bewusstsein zu rufen und Angehörige zu ermutigen, sich Unterstützung zu holen.

Mehr Informationen:

www.angehoerige-pflegen.ch

Aktion #HelfenMachtGlücklich

Zahlreiche Studien belegen, dass Freiwilligenarbeit glücklich macht. Dies vermehrt sichtbar zu machen, war und ist dem SRK Kanton Zürich ein grosses Anliegen. Denn ohne die rund 2500 Zürcher Rotkreuz-Freiwilligen wäre es nicht möglich, im Kanton so vielen Menschen zu helfen. Deshalb startete das Zürcher Rote Kreuz im August mit der Aktion #HelfenMachtGlücklich solch glückliche «Helfermomente». Bilder und Kurzvideos sowie die Möglichkeit, mitzuhelfen:

www.helfen-macht-gluecklich.ch

Fortsetzung von Seite 1

5. Die Beerdigungswünsche angeben

Soll es eine Erdbestattung sein oder eine Kremation? Wo soll der Verstorbene beerdigt werden? Wünscht er eine Abdankungsfeier und welche Musik soll dabei gespielt werden? Mit derlei Fragen müssen sich die Nachkommen befassen. Umso einfacher wird es für sie, wenn die Antworten darauf schriftlich festgehalten wurden. Einwohner der Stadt Zürich können die eigenen Bestattungswünsche beim Bestattungs- und Friedhofamt kostenlos hinterlegen. «Solche Angebote gibt es auch in anderen Zürcher Gemeinden und wir empfehlen, diese dort zu hinterlegen», sagt Soncini.

6. Die Tier-Erben festlegen

Wer ein Haustier hat, sollte sich Gedanken darüber machen, was damit im Todesfall geschehen soll. «Es ist ratsam, schon früh über ein neues Zuhause für das Tier nachzudenken und mit möglichen Nachfolgern das Gespräch zu suchen», sagt Soncini. Gibt es niemanden, der das Haustier übernehmen will oder kann, sollte man sich mit einem Tierheim in Verbindung setzen oder allenfalls per Inserat nach einem neuen Betreuer suchen.

7. Gegenstände zu Lebzeiten vermachen

Soncini rät dazu, schon zu Lebzeiten mit Familienmitgliedern und Freunden darüber zu reden, wer was bekommen soll. «So kann man schriftlich festlegen, wem man was vermachen will – bei kostbaren Gegenständen nötigenfalls unter Anrechnung auf das entsprechende Erbe dieser Person.»

8. Die Schlüssel richtig kennzeichnen

Wie viele Wohnungsschlüssel gibt es? Wer hat sie? Und für welche Schlösser gibt es sonst noch Schlüssel? «Manchmal wissen Hinterbliebene nicht einmal, ob die Verstorbenen noch über Keller, Garagen oder Hobbyräume verfügten», sagt Soncini. Es sei daher schon vorgekommen, dass der falsche Estrich durch die Angehörigen geräumt wurde. «Wer so etwas verhindern will, beschriftet die Schlüssel und kennzeichnet die entsprechenden Türen.»

9. Ein separates Bankkonto eröffnen

Ältere Paare verfügen häufig nur über ein gemeinsames Haushaltskonto. Das kann zum Problem werden, wenn einer von beiden stirbt. «Es gibt Banken, die in diesem Fall das Konto sperren und

die Sperrung erst aufheben, wenn ein Erbschein vorgelegt werden kann», so Soncini. Einen Erbschein müsse man beim zuständigen Bezirksgericht mittels Bestellformular anfordern. Das Gericht recherchiert daraufhin, wer die rechtmässigen Erben sind. «Das kann je nach Komplexität der Erbteilung 6 bis 12 Wochen dauern.» Der Experte empfiehlt jedem Ehepartner, ein eigenes Konto anzulegen, auf dem sich genügend Geld befindet, um diese Zeitspanne im Notfall finanziell überbrücken zu können.

10. Die Adressliste immer aktualisieren

Wer soll nach einem Todesfall benachrichtigt werden? Auch auf diese Frage kann man schon zu Lebzeiten die nötige Antwort geben, indem man ein Adressbuch führt, das man alle zwei Jahre aktualisiert. «Nur so kann man sicher sein, dass beispielsweise auch die Kollegin von der Jassgruppe im Todesfall informiert wird», sagt Soncini.

Das Zürcher Rote Kreuz dankt dem Tages Anzeiger herzlich für die freundliche Genehmigung des Zweitabdrucks in gekürzter Fassung.

PATIENTENVERFÜGUNG SRK

Die (auf-)klärende Beratung

(aru) Eine Patientenverfügung kann jeder von einer Website laden oder telefonisch bestellen und allein ausfüllen. Viel klüger aber scheint es, sich dabei beraten zu lassen. Drei Gründe, warum eine Beratung empfehlenswert ist, lesen Sie in diesem Erfahrungsbericht.

Kürzlich habe ich einen Termin mit dem Fachmann des Zürcher Roten Kreuzes vereinbart. Hubert Kausch, Theologe und Philosoph, wird mich bei der Erstellung meiner eigenen Patientenverfügung SRK beraten. Und hier gleich der erste Grund, warum sich die Beratung lohnt: Ein fixer Termin hilft, sich mit dem unangenehmen Thema der eigenen Endlichkeit zu befassen. Ich fülle also vor dem Termin das Formular versuchsweise aus, lasse aber so einiges, was mir nicht ganz klar ist, noch leer und lese zur Vorbereitung die Wegleitung aufmerksam durch.

Der zweite Grund, warum es sich lohnt: Bei einer Beratung kann ich alles fragen, auch vermeintlich dumme Fragen. Der dritte und wichtigste Grund aber ist: Unsicherheiten können aus dem Weg geräumt werden. Dabei geht es vor allem darum, sich sicher zu

«Ich möchte in jeder Situation reanimiert werden!»

sein, dass der eigene Wille verständlich niedergeschrieben ist. Aber auch, dass mir mögliche Konsequenzen bewusst werden und meine persönlichen Wünsche gangbar sind.



© SRK, Roland Blattner

Niemand kann über Jahrzehnte vorausblicken. Eine Patientenverfügung erstellt man deshalb mit einem Horizont von ungefähr fünf Jahren. Bei Veränderungen in der Lebenssituation und in gewissen Zeitabständen ist sie zu überdenken und gegebenenfalls anzupassen (Symbolbild).

Kurz vor der Beratung bin ich etwas nervös. So schwierige Fragen mit jemand Aussenstehendem besprechen? Hubert Kausch aber ist ein routinierter und erfahrener Berater. Zu Anfang stellt er sich erst mal selber vor. Ich fühle mich gut aufgehoben. Meine erste Frage ist: Was sind eigentlich die häufigsten Gründe, dass jemand urteilsunfähig werden kann und somit die Patientenverfügung zum Tragen kommt? Beispiele sind Komplikationen bei einer Operation, ein Unfall, Demenz, Herzinfarkt, Hirnschlag. Eigentlich erst jetzt kann

ich mir konkreter vorstellen, wovon es wirklich geht. Nun gehen wir gemeinsam durch das Formular und ich erhalte für alle meine kleinen und grossen Fragen Erklärungen, auch anhand hilfreicher Beispiele und ethischer Überlegungen.

Mögliche Konsequenzen erkennen

In meinen Formulierungen erkenne ich einige Widersprüche und Irrtümer, die mir nicht bewusst waren. Ich hatte beispielsweise angekreuzt, dass ich einer Reanimation nur bei

günstiger medizinischer Prognose zustimme. Ich stellte mir vor, dass ich sonst riskiere, womöglich für Jahre im Koma zu liegen. Erst in der Beratung merke ich: Ich möchte in jeder Situation reanimiert werden! Es gibt ganz

viele Situationen, in denen ich das Leben lebenswert fände, auch mit Einschränkungen. Für meine erwähnte Sorge kann ich Folgendes notieren: Im Falle eines Komas mit schlechter Prognose wünsche ich keine langfristige Ernährungs- und Flüssigkeitszufuhr. Über die Dauer jedoch soll die vertretungsberechtigte Person mithilfe einer fachärztlichen Einschätzung entscheiden.

Zum Schluss aus den vielen gewonnenen Erkenntnissen die zwei für mich wertvollsten: Meinen Wunsch, bei Pflegebedürftigkeit möglichst lange daheim gepflegt zu werden, teilen bestimmt viele Menschen mit mir. Was aber bedeutet dieser Wunsch für die Angehörigen? Wie viel möchte ich ihnen zumuten? Hier kann eine differenzierte Antwort die Lösung sein. Meinen Willen halte ich so fest: Pflege daheim nur bei leichter oder befristeter Pflegebedürftigkeit und nur, wenn die Angehörigen es ebenfalls wünschen. Die zweite Erkenntnis: Es kann richtig sein und nicht etwa feige, der vertretungsberechtigten Person in einigen Fragen den Entscheid zu überlassen, auch weil zum Zeitpunkt der Erstellung der Patientenverfügung unmöglich alle Situationen überblickt werden können. Die Person sollte aber von mir in einem Gespräch über den Inhalt der Patientenverfügung informiert werden. Mein Fazit: Es ist ein gutes Gefühl, auf diese Weise eine gut überlegte Patientenverfügung erstellt zu haben!

Terminvereinbarung für eine Beratung

Mit der Patientenverfügung legen Sie rechtsverbindlich im Voraus fest, welchen medizinischen Massnahmen Sie im Fall von Urteilsunfähigkeit zustimmen und welche Sie ablehnen. Kontaktieren Sie: hubert.kausch@srk-zuerich.ch oder Tel. 044 388 25 25. Eine Beratung kostet 120 Franken. Formular und Wegleitung gibt's kostenlos auf der Website: www.patientenverfuegung-srk.ch

PFLEGEHELPERIN SRK

Eine Chance verdient

(aru) Narmatha C.* aus Sri Lanka kam vor 13 Jahren in die Schweiz und arbeitete lange als Reinigungskraft. Heute ist sie Pflegehelferin SRK und hat das Ziel, die Ausbildung zur Fachangestellten Betreuung zu absolvieren. Ohne ihren Lernwillen und die Unterstützung ihrer Chefin wäre dies alles nicht möglich gewesen.



© Rowan Thornhill

Zwei, die sich gut verstehen: Die Pflegehelferin Narmatha C. mit ihrer Chefin Ursula Berberat im Büro der kleinen Zürcher Pflegewohngemeinschaft Freiblick.

Im familiären Pflegewohnheim Freiblick in Zürich unterstützen die Reinigungskräfte nachmittags die Pflegefachleute, zum Beispiel helfen sie beim Essengeben. Das war die Chance von Narmatha C., da wurde sie «entdeckt». Ursula Berberat, die Leiterin der Pflegewohngruppe, sah, dass die stille und zuverlässige Putzfrau sehr gut mit alten Leuten umgehen konnte. «Sie strahlt eine grosse Ruhe aus, das mögen unsere Bewohnerinnen und Bewohner, die zwischen 80 und 90 Jahre alt sind.» Sie ermöglichte der ehemaligen Reinigungskraft ein dreimonatiges Pflegepraktikum, kombiniert mit dem Lehrgang Pflegehelferin SRK, und stellte sie nachher als Pflegehelferin ein. «Mittlerweile gehen ihr auch die pflegerischen Tätigkeiten speditiv von der Hand und sie ist sehr beliebt. Wir wollen sie behalten, das ist klar.»

Herausforderung Sprache

Frau C. ist Mutter dreier Kinder. Ihre Kinder sprechen fließend Schweizerdeutsch. Nur sie selber musste sich ihre Deutschkenntnisse hart erarbeiten, von Sprachniveau A1 (Anfänger) bis B2 (spontan und

fließend verständigen) hat sie es bisher geschafft, in Abendkursen neben dem Beruf und der Familienarbeit. Sie besuchte zudem den Rotkreuzkurs «Deutsch als Zweitsprache in der Pflege», wo sie spezifische Fach-

**«Ich helfe einfach gerne alten Menschen.»
Narmatha C.**

wörter und Alltagsbegriffe aus der Pflege gelernt hat. «Das hat mir viel geholfen», sagt sie. Seit sie als Pflegehelferin arbeitet, hat sie mehr Kontakt mit den Arbeitskolleginnen und Bewohnern, sodass sie weiter Fortschritte macht. Nun hat die Pflegehelferin das Ziel, die Ausbildung zur Fachperson Betreuung (FaBe) zu machen. Ursula Berberat fördert ihre Mitarbeiterin aktiv dabei und unterstützt sie bei allen Fragen – seien diese fachlicher oder sprachlicher Natur. «Die schwierigste Herausforderung war und ist die Sprache. Diese Hürde ist aber nicht unüberwindbar», davon

ist die Leiterin der Pflegewohngruppe überzeugt.

Als FaBe wird Narmatha C. über vertieftes Hintergrundwissen verfügen und damit mehr Kompetenzen übernehmen können. Das hilft auch dem Kleinbetrieb mit den 20 Teilzeitangestellten. Es ist jedoch nicht Eigeninteresse, warum die Chefin ihre Mitarbeiterin fördert. Sie ist der Meinung, dass die Pflegehelferin das Potenzial für mehr Verantwortung und Kompetenzen hat und dafür – bei einer entsprechenden Stelle – auch einen dafür angemessenen Lohn verdient. Und diese Stelle würde sie ihr auf jeden Fall anbieten. Die angehende Fachfrau Betreuung meint bescheiden: «Ich helfe einfach gerne alten Menschen.» Eine Arbeit, bei der sie mit Menschen zu tun hat, war schon immer ihr Wunsch gewesen. Ihre in Sri Lanka angefangene Ausbildung als Lehrerin konnte sie in der Schweiz nicht weiterverfolgen. Das macht ihr heute nichts mehr aus, weil der Pflegeberuf ihr Traumberuf geworden ist.

* Name der Redaktion bekannt.

AGENDA

7. November 2016
20 Uhr
Vortrag zur Patientenverfügung von Hubert Kausch
Wo: Kirchgemeindehaus Gerstacher, Leeacherstrasse 31, Ebmatingen
Veranstalter: Samariterverein Maur
Eintritt frei

22. November 2016
9 bis 12 und 13 bis 16 Uhr
Gedächtnistraining – Anwendung im Pflegealltag
Die geistige Beweglichkeit von Pflegebedürftigen kann im Pflegealltag durch kleine Übungen – dem Gedächtnistraining – gefördert werden.
Ort: SRK-Bildungszentrum Winterthur
Anmeldung: www.srk-zuerich.ch/gedachtnistraining

Im Notfall Leben retten
Kurse im Bereich Nothilfe und Erste Hilfe bieten der Samariterverband Kanton Zürich sowie die Militär-Sanitäts-Vereine Winterthur und Zürich. Die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft organisiert Wasser- und Lebensrettungs-Ausbildungen.
Alle Rotkreuz-Kurse finden Sie auf: www.redcross-edu.ch

Besuchen Sie das Zürcher Rote Kreuz im Internet! Aktuelle Hinweise zu allen Kursen, Veranstaltungen und Angeboten finden Sie auf:
www.srk-zuerich.ch
www.facebook.com/RotesKreuzZuerich
[www.twitter.com/RotesKreuz_ZH](https://twitter.com/RotesKreuz_ZH)
www.instagram.com/roteskreuz_zuerich

22. November 2016
17.15 bis 18.45 Uhr
Informationsveranstaltung: Berufliche Weiterentwicklung für Pflegehelferinnen/ Pflegehelfer SRK
Die Ausbildungen im Gesundheits- und Sozialbereich haben sich verändert. Neue Berufe sind entstanden, alte Ausbildungsmöglichkeiten verschwunden. Auf der Basis des Bildungssystems stellt Susanna Lichtensteiger verschiedene Gesundheits- sowie Betreuungsberufe vor und zeigt die Anschlussmöglichkeiten in der Berufsbildung auf.
Ort: SRK-Bildungszentrum Winterthur
Anmeldung: www.srk-zuerich.ch/anschlussmoeglichkeiten-pflegehilfe

29. November 2016
9 bis 12 und 13 bis 16 Uhr
Abschalten, aber richtig! Das gesunde Mass finden
Die eigene Gesundheitsprophylaxe ist hilfreicher als die Bekämpfung von aufkommenden Symptomen. Ein richtiges Mass von Engagement lässt uns handlungsfähig und gesund bleiben. Der Kurs wurde für Pflegenden konzipiert, steht aber allen interessierten Personen offen.
Ort: SRK-Bildungszentrum Winterthur
Anmeldung: www.srk-zuerich.ch/richtig-abschalten

STURZPRÄVENTION

Sturzunfälle: häufiger, als viele denken

Lange gesund leben – wer möchte das nicht! Nicht alles, aber einiges kann man selber günstig beeinflussen. Zum Beispiel durch einfache Massnahmen Stürze daheim vermeiden. Die Rheumaliga bietet dafür eine gezielte Beratung an.

Von Eva Rösch



Vom Boden aufstehen ohne festzuhalten? Die Physiotherapeutin zeigt, wie's geht.

- Ein Sturz passiert meist nicht draussen oder unterwegs, wie man vielleicht vermuten würde, sondern daheim. Die Unfallstatistiken sprechen eine deutliche Sprache:
 - 94 Prozent der Stürze ereignen sich im eigenen Haushalt.
 - Nahezu jede dritte Person über 65 Jahren stürzt jährlich einmal oder mehrere Male.
 - 90 Prozent der Hüftfrakturen haben einen Sturz als Ursache.
- Aus diesem Grund hat die Rheumaliga eine präventive Sturzberatung für selbstständig wohnende Seniorinnen und Senioren entwickelt. In der Wohnung oder im Haus können schon geringe Verbesserungen viel bewirken.

Gefahren lauern bei losen Kabeln, nicht ausreichend befestigten Teppichen oder zu düsterer Beleuchtung. «Die Sturzangst ist zudem ein grosser Risikofaktor für einen Sturz», sagt Barbara Zindel, Physiotherapeutin und Leiterin Prävention der Rheumaliga Schweiz. Dies selbst dann, wenn jemand noch gar nie gestürzt ist. Davon betroffen sind häufig Alleinlebende, vielfach Frauen. Sie fühlen sich unsicher, haben Angst, hinzufallen, und ziehen sich deswegen in ihre vier Wände zurück. Ein Teufelskreis, denn der soziale Rückzug erhöht wiederum die Sturzgefahr.

Bei Unsicherheit lohnen sich deshalb auch eine gezielte Therapie oder die Teilnahme an Bewegungskursen. Eine gute Koordination, ein geschultes Gleichgewicht, Beweglichkeit und Muskelkraft helfen, Stürze zu verhindern. Mit entsprechender Gangsicherheit können auch Stufen und Treppen stets sicher bewältigt werden. Häufig sind es auch ganz banale Tipps, die das Sturzrisiko verringern können. «Viele Senioren stolpern über ihre eigenen durchgelaufenen Hausschlappen. Feste Schuhe – auch in der Wohnung – sorgen für mehr Sicherheit», empfiehlt Barbara Zindel.

Die Sturzprävention der Rheumaliga Schweiz wird in der ganzen Deutschschweiz angeboten und teilweise von den Krankenversicherungen übernommen. Barbara Zindel, dipl. Physiotherapeutin FH, und Elvan Erdogan, Administration, geben Ihnen gerne Auskunft unter sturz@rheumaliga.ch oder Tel. 044 487 40 00.

Bei Unsicherheit ist auch der Rotkreuz-Notruf eine hilfreiche Unterstützung. Im Fall der Fälle genügt ein Knopfdruck, und Hilfe wird organisiert. Mehr dazu: www.srk-zuerich.ch/notruf oder Tel. 044 388 25 35.

RÄTSELECKE

Anagramm
Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und Sie erhalten das Lösungswort!



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sudoku

						6	8	
	8		7	6	9		4	
6			3					
	2					5	1	
	6			9			2	
	1	4					7	
					4			9
9		1	3	2			6	
4	1							

Wörter suchen

Im Rätsel sind die unten stehenden Wörter versteckt. Sie können sich waagrecht, senkrecht und diagonal verbergen.

- ABWECHSLUNG
- ALTER
- GELASSENHEIT
- GLUECK
- HILFE
- PFLEGE
- UEBERZEUGUNG
- VORSORGE
- WEITERBILDUNG
- WOHLBEFINDEN

W	F	Z	D	Z	M	V	A	B	W	E	C	H	S	L	U	N	G
E	X	L	O	E	V	R	E	Y	E	M	N	F	Y	R	V	M	S
I	G	A	S	A	D	K	P	I	Y	P	S	X	D	G	H	F	A
T	E	W	V	O	X	F	B	O	M	M	W	Y	A	J	L	M	D
E	L	H	O	H	U	X	A	R	P	O	N	E	D	Y	C	B	G
R	A	T	H	H	K	E	S	Q	W	R	Q	P	A	F	N	T	W
B	S	H	L	V	L	N	B	L	C	C	D	A	E	L	M	U	I
I	S	E	O	L	O	B	T	E	G	V	G	T	D	C	T	Z	G
L	E	D	G	M	T	R	E	Q	R	Q	M	M	I	D	K	E	D
D	N	Q	Y	G	P	A	S	F	F	Z	F	B	P	B	L	H	R
U	H	P	R	L	N	E	O	O	I	K	E	Y	X	V	E	W	O
N	E	F	G	U	F	I	S	H	R	N	S	U	K	P	K	E	H
G	I	L	Z	E	T	O	N	U	P	G	D	X	G	H	B	Q	I
T	T	E	P	C	C	D	Q	P	X	R	E	E	I	U	Q	R	L
X	O	G	G	K	J	L	Z	G	U	X	V	C	N	W	N	K	F
Y	P	E	S	C	N	D	M	F	I	J	L	Z	A	G	P	G	E

IMPRESSUM

Die Zürcher Rotkreuz Zeitung erscheint vierteljährlich und geht an alle Mitglieder und Gönner des Vereins Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich.

Herausgeber und Redaktionsadresse:
Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich
Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich
Telefon 044 388 25 25, Fax 044 388 25 26
www.srk-zuerich.ch
Postkonto 80-2495-0
Redaktionsleitung: Anita Ruchti (aru)

Redaktionelle Mitarbeit:
Tina Fassbind, Stefan Leimgruber, Margrit Manser, Eva Rösch
Bilder: istockphoto.com/helenecanada, Conradin Frei, Rowan Thornhill, SRK Kanton Zürich, SRK/Roland Blattner
Layout: Daniela Gysel, www.daniela-gysel.ch
Druck: NZZ Media Services AG
Auflage: 100 000

Nächste Ausgabe: Februar 2017

