

Beschwerdestelle für das Alter

Radio-Munot-Konsumententipp vom 26. Februar 2009

Wir werden immer älter und die Wahrscheinlichkeit, dass wir unsere letzte Lebenszeit in einem Heim verbringen werden steigt parallel dazu. Dieser Tage sorgten Altersheime gleich mehrmals für negative Schlagzeilen. Einerseits wurde die Ernährungssituation in Alters- und Pflegeheimen untersucht und Mängel festgestellt. Andererseits wurde bekannt, dass Pflegepersonen in einem Heim im Kanton Zürich betagte, abhängige Personen schlecht behandelt und unerlaubterweise gefilmt haben sollen.

Wer selber Verwandte oder Bekannte in Heimen hat, und diese regelmässig besucht, weiss, wie schwierig und belastend die Situation im Heim für Bewohner, Betreuer und Angehörige sein kann. In der Regel werden Heimbewohner in der Schweiz jedoch gut und liebevoll betreut und sind auch mit dem Essen mehrheitlich zufrieden.

Verpflegungssituation in Alters- und Pflegeheimen

Bei der Verpflegung werden in der Regel auch Wünsche und Gewohnheiten der Bewohner berücksichtigt und der Speiseplan ist abwechslungsreich und reichhaltig, aber wie Kantonale Labors nun festgestellt haben sind die Speisen oft **zu fett** und mehrere untersuchte Personen wiesen zudem Mangelerscheinungen auf.

SeniorInnen brauchen weniger Kalorien aber sorgfältig zusammengestellte vitaminreiche, leichte Kost. Verpflegung im Heim ist immer auch ein Kostenfaktor und so erstaunt es nicht, dass auf dem Menuplan oft eine sättigende Suppe und Würste aufgetischt werden – was viele Leute schätzen! Gibt's zum Dessert dann noch Kaffee und Kuchen und fehlt die anschliessende Bewegung setzen sich schnell Fettpölsterchen an!

Ernährungstipp

Die Ernährungspyramide empfiehlt bekanntlich 5x Früchte und Gemüse täglich. Wenn die Früchte aber nur in Früchteschalen zum Mitnehmen aufliegen und nicht integrierter Bestandteil des Menuplans sind, werden in der Regel zu wenig Früchte genossen. Ich habe mir einen Trick angewöhnt, den ich hier gerne weitergebe: An Wochenenden mache ich aus verschiedenen Saisonfrüchten einen feinen Fruchtsalat. Davon nehmen wir am Morgen ins Müesli und am Mittag und Abend zum Dessert – anstatt Guetsli, Kuchen und Schoggi. Am Sonntagabend ist die Früchteschale leer und der Fruchtsalat aufgegessen und wir haben genügend natürliche Vitamine und Faserstoffe getankt. Das möchten wir eigentlich auch im Alter beibehalten!

Zunehmende Abhängigkeit im Alter – und Lösungsansätze

Die meisten Leute bleiben so lange wie möglich selbständig zu Hause. Mit Hilfe von Verwandten, Bekannten und Nachbarn, später auch mit Haushalthilfen, der Spitex und Lebensmitteldiensten wird diese Lebensform auch explizit gefördert, um älteren Leuten eine hohe Lebensqualität im vertrauten Umfeld zu ermöglichen.

Leider gibt es betagte und hochbetagte Personen, die von ihren Angehörigen oder von anderen Personen aus ihrem Umfeld übervorteilt, ausgenützt oder vernachlässigt werden. Das muss sich niemand gefallen lassen. Für solche Fälle gibt es eine Beschwerdestelle.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA

Sie berät, unterstützt und schlichtet bei Konflikten im privaten Umfeld und auch in Institutionen (Heimen) vertraulich, kompetent und wie der Name sagt: unabhängig. Sie sammelt Fakten und Daten, um die Probleme und Misshandlungen von betagten Menschen zu erfassen und zu lindern und sie fördert die Prävention.

Die UBA ist regional tätig. So kennt sie die Situation vor Ort und kann entsprechend kompetent beraten und handeln. Die Beratungen werden zum grössten Teil von freiwilligen Fachpersonen und Mitarbeiterinnen geleistet, die über fundierte Kenntnisse und Erfahrungen in verschiedenen Bereichen verfügen. Deshalb kann die UBA ihre Leistungen zu günstigen Tarifen anbieten und kostet auch die öffentliche Hand nur wenig.

Kosten

Beratungen sind für die Betroffenen gratis. Für **Beschwerden** ist ein Kostenbeitrag nach eigenem Ermessen erwünscht. Die Kosten sollten aber kein Hinderungsgrund sein, die Dienstleistung in Anspruch zu nehmen.

Vorgehen

Wenn Sie selber betroffen sind oder jemanden kennen, der betroffen ist, können Sie sich im Internet „schlau machen“ und Merkblätter zum Thema herunterladen. Dazu wählen Sie die homepage des Büros für Konsumentfragen www.konsum.admin.ch – Themen – Links zum Thema.

Folgende Merkblätter sind im Angebot:

- Merkblatt zur Misshandlung alter Menschen – eine Realität
- Merkblatt zur Selbstreflexion
- Haben Sie den Verdacht, dass...
- Merkblatt mit Literaturangaben zum Thema

Die unabhängige Beschwerdestelle UBA Zürich/Schaffhausen ist wie folgt erreichbar:

UBA Zürich und Schaffhausen
Malzstrasse 10
8045 Zürich

Telefon: 058 450 60 60
e-mail-Adresse: info@uba.ch

ab 1. März 09 neue Bürozeiten:
Montag bis Freitag 14.00 bis 17.00 Uhr