

„Zu Hause wohnen bis ans Lebensende“

Unter diesem Titel luden der Spitex-Förderverein Langenthal und der Spitex-Förderverein Thunstetten-Bützberg am 22.5.2014 zu einem interessanten Vortrags- Abend ein.

Referenten waren: Dr.Med. Andreas Bieri und
Susanne Jost, Pflegefachfrau HF

Wie bleibt man gesund? Mit Glück, gesunder Lebensweise, guten Erbanlagen und das Schicksal nicht zu stark herausfordern, so die Worte von Dr.Bieri.

Die Schweiz hat die höchste Lebenserwartung Weltweit, mit ca. 84 Jahren. Südafrika hingegen die Tiefste, mit gerade mal knapp 50 Jahren.

Reich sein und alt werden hängen nahe zusammen. Auch die bessere Hygiene, gesunde Ernährung und ein gutes Netz der medizinischen Versorgung helfen mit, dass die Lebenserwartungen in unserem Lande so hoch sind.

Diverse Statistiken, die uns Dr. Bieri aufzeigt, machen einem Bewusst, dass Bewegung ein grosser und wichtiger Faktor ist. Die Gebrechen im Alter kann man dadurch nicht gänzlich aufhalten, aber es stärkt die Knochen und minimiert so das Risiko der Osteoporose.

Am häufigsten sterben wir an Hirn – und Herzschlag. An zweiter Stelle liegt die Diagnose eines bösartigen Tumors. Männer sterben häufiger an Krebs, als Frauen. Männer fühlen sich jedoch generell gesünder als Frauen, so Dr. Bieri.

Unser Körper nimmt mit dem Alter ab, Gebrechen werden spür – und sichtbar. Dr. Bieri betont am Schluss seines Referates nochmals, dass man mit einer gesunden Lebensweise unter Umständen die Lebensdauer um 5 -10 Jahren erhöhen kann.

Im zweiten Teil des Abends stellt sich Frau Susanne Jost vor, Leiterin des POB Teams, Spitex Oberaargau AG.

POB = Palliative – Onkologie – BSiO (**B**egleitung **S**chwerkranker im **O**beraargau)

Das Onkologie- und Palliative Team der Spitex Oberaargau bietet eine ganzheitliche Begleitung in der Lebensphase mit unheilbaren oder chronischen Erkrankungen von Kundinnen und Kunden und deren Bezugspersonen, unabhängig von Alter und Diagnose.

Die Selbstbestimmung und die Lebensqualität des kranken Menschen stehen im Mittelpunkt. Sowie die Kontrolle und Linderung von Beschwerden wie Schmerzen, Übelkeit, Müdigkeit, Ängste usw.

Das Palliative Care Team arbeitet mit verschiedenen Fachgebieten zusammen (Hausarzt, Psychoonkologie, Spital, Sozialarbeit, Seelsorge ...)

Frau Jost zeigt deutlich auf, dass sich viele Kunden wünschen, zu Hause, in ihrer gewohnten Umgebung sterben zu dürfen. So kann sich ein Einsatz des POB – Teams, von anfänglich einem Besuch pro Tag auf bis zu vier oder mehr Einsätze pro Tag steigern. Ganz wichtig dabei ist, die Angehörigen nicht zu vergessen und auch sie in einem guten Masse zu begleiten. Dabei kann auch der Einsatz vom BSiO über Nacht sehr hilfreich und entlastend sein.

Beiden Referenten gebührt ein grosses Dankeschön für ihre Präsentation! Sie haben uns auf eine eindrückliche Art und Weise aufgezeigt, dass es nicht selbstverständlich ist, gesund zu sein und zu bleiben, es aber Möglichkeiten gibt, „ zu Hause zu wohnen, bis ans Lebensende“!

Cornelia Trösch
Vize Präsidentin Spitex Förderverein Thunstetten Bützberg