

**WIE? SO!
WENN ICH DAHEIM BLEIBEN MÖCHTE
PERSÖNLICHE STANDORTBESTIMMUNG**

**EIN KLEINER «FÜHRER» FÜR ALLE MENSCHEN, WELCHE MÖGLICHST LANGE
DAHEIM BLEIBEN MÖCHTEN**

DAHEIM SEIN – DAHEIM BLEIBEN

Wer unterstützt mich daheim?

Dieses Dokument darf unter Quellenangabe frei kopiert und weitergegeben werden. Eine Verbreitung wird ausdrücklich begrüsst.

kontakt@xunds-grauholz.ch

WIE? SO! WENN ICH DAHEIM BLEIBEN MÖCHTE PERSÖNLICHE STANDORTBESTIMMUNG

DAHEIM SEIN – DAHEIM BLEIBEN

Wer unterstützt mich daheim?

INHALTSVERZEICHNIS	Seite
- Vorwort von Dr. med. Michael Deppeler	1
- Was bedeutet für mich DAHEIM?	2
- Sicherheit – Wo finde ich Unterstützung	3 – 4
- Haushalt – das Leben weitgehend selbstständig führen	5
- Passende Wohnsituation – Verbesserungen geplant?	6
- Soziale Kontakte und Teilhabe – Alltag	7
- Das ist alles gut und Recht – Aber... - Mir ist nicht mehr wohl... - Mir wird einfach alles zuviel...	8
- Wie beurteile ich meine aktuelle Wohn- und Lebenssituation? - Schlussfolgerung	9
- Weitere Fragen - Rechtliche Fragen - Administration - Fragestellungen an Angehörige / Nachbarn...	10
- Weitere Adressen / Organisationen	11

WIE? SO! WENN ICH DAHEIM BLEIBEN MÖCHTE PERSÖNLICHE STANDORTBESTIMMUNG

Vorwort - Dr.med. Michael Deppeler

WIE? SO! WENN ICH DAHEIM BLEIBEN MÖCHTE

WIE? SO! – möchte ich DaHeim zu Hause sein?

Sag mir, wo bist du denn daheim, wenn nicht bei dir selbst?

Thomas von Kempfen (1380-1471, Mönch und Mystiker)

Spätestens wenn wir uns um unsere Eltern kümmern – im Alltag oder in Gedanken.
Wird uns bewusst, wie wichtig unser «zu Hause» ist – besonders in der letzten Lebensphase.
Wir können nie alles planen im Leben, aber wir dürfen (und müssen) uns immer wieder mit uns befassen.

Mit unserem Alltag und mit unseren Träumen.

Aber auch mit den Sorgen und Ängsten.

Dieser etwas andere Ratgeber möge sie auf diesem Weg unterstützen.

Sie anregen nachzudenken und zu spüren, was ihnen wichtig ist.

Welche Hoffnungen und welche Sorgen sie begleiten.

Wir wünschen ihnen genug Zeit und Raum – und auch den Mut - sich diesen Fragen zu stellen.

Wir hoffen, dass sie jemanden haben oder finden, der mit ihnen all das im Gespräch teilt.

WENN ICH DAHEIM BLEIBEN MÖCHTE PERSÖNLICHE STANDORTBESTIMMUNG

DAHEIM SEIN

Was bedeutet für mich DAHEIM? Was brauche ich, damit ich mich DAHEIM fühle? Was brauche ich, damit ich DAHEIM wohl bin?

- Sicherheit
- Haushalt/Leben weitgehend selbständig führen (Autonomie)
- Passende Wohnsituation (Wohnung, Quartier, Umgebung)
- Soziale Kontakt und Teilhabe
- Gute Nachbarn / Nachbarschaftshilfe
- Hilfe von der Familie
-

Wovor fürchte ich mich?

- Dass mir etwas zustösst und niemand merkt es.
- Dass mir etwas zustösst und ich nicht weiss, an wen ich mich wenden kann.
- Vor dem alleine sein.
- Davor, meine Autonomie und Selbständigkeit zu verlieren.
- Zudringlichkeit von fremden Menschen
-
-
-
-

WAS/WER UNTERSTÜTZT MICH DABEI?

Wenn das DAHEIM SEIN schwierig wird, wo/wie finde ich Unterstützung?

Sicherheit

Wichtige Kontakte für den Notfall

ja nein

Gibt es jemanden in der Nachbarschaft, den/die ich im Notfall um Hilfe bitten könnte?
Wenn ja, wer?

Sind Angehörige in der Umgebung, die ich im Notfall um Unterstützung bitten kann?
Wenn ja, wer?

Gibt es in der Gemeinde Angebote, die mich im Notfall unterstützen können?
Wenn ja, welche? Spitex? Gemeinde?

> ...

Wenn ich mich nicht mehr sicher fühle, könnte Folgendes helfen:

ja nein

Notrufsystem
Wenn ja, die Pro Senectute Kanton Bern kann dabei beratend unterstützen

Jemandem den Schlüssel für die Wohnung geben.
Wenn ja, wem?

Wenn mir etwas passiert, weiss ich, dass sich jemand um mich kümmert.
Wenn ja, wer?

Wenn nicht, wen könnte ich darum bitten?

> ...

Wenn ich krank bin (oder werde) oder sonst gesundheitsbedingte Einschränkungen habe, wo/von wem erhalte ich Zuhause medizinische Unterstützung:

erledigt

Vorsorglich mit Arzt / Ärzteteam abklären (ev. Hausbesuch?)
> ...

Vorsorglich abklären, unter welcher Nummer ich Kontakt zur Spitex aufnehmen kann.
> ...

Vorsorglich abklären, ob ich Physiotherapie auch zuhause erhalten kann.
> ...

Vorsorglich abklären, wo ich Krankenmobilen mieten kann und wer die Miete dafür bezahlt.
> ...

Buxi – Bus der Gemeinde (falls ich nicht mehr gehen oder Autofahren kann)

Wenn ich Angst habe zu stolpern, könnte Folgendes helfen:

ja nein

Alle Teppiche und weitere Stolperfallen entfernen

Alles entfernen, was dazu einlädt, sich festzuhalten, und dafür nicht geeignet ist

Wo nötig und möglich Haltegriffe/Handläufe montieren

Gehhilfen organisieren (z.B. Stock oder Rollator)

Für genügend Licht sorgen

Evtl. Notfall-Armband in Betracht ziehen

Wer bietet eine Beratung für «sichereres Wohnen» an?

> ... *bfu-Broschüre, MONA, präventive Wohnraumanpassungen (ZHAW)?*

Wenn ich geplant oder ungeplant verreise, wer kümmert sich um mich?

erledigt

	Wen könnte ich vorsorglich darum bitten? (Familie/Freunde/Nachbarn)
<input type="checkbox"/> meine Wohnung?	
<input type="checkbox"/> meine Pflanzen?	
<input type="checkbox"/> mein Haustier?	
<input type="checkbox"/> meine Post/Einzahlungen/etc.	
<input type="checkbox"/> > ...	

Sonstiges

erledigt

<input type="checkbox"/> Wo kann ich mich informieren, wie ich mich vor Trickdieben schützen kann?
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Wo kann ich mich beraten lassen, ob meine Wohnung sicher ist in Bezug auf den Brandschutz?
<input type="checkbox"/> Verwaltung / Gemeinde?
<input type="checkbox"/> > ...

WAS/WER UNTERSTÜTZT MICH DABEI?

Wenn das DAHEIM SEIN schwierig wird, wo/wie finde ich Unterstützung?

Haushalt/Leben weitgehend selbständig führen

Wenn ich nicht mehr alles selber machen kann, wer könnte mich unterstützen?

ja	nein	Welche Tätigkeiten bereiten mir Mühe?	Wer kann mich dabei unterstützen? (Familie/Freunde/Nachbarn)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kochen	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	waschen	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	putzen	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	einkaufen	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Post/Bankgeschäfte/Steuern, etc. erledigen	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gartenarbeit	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Glas entsorgen	

Wenn ich nicht bei allen Tätigkeiten selber eine Unterstützung organisieren kann, könnte Folgendes helfen:

ja	nein	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gibt es im Quartier helfende Hände? Rechtzeitig Quartier-Anlaufstelle recherchieren: > ...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gibt es Unterstützungsangebote in der Gemeinde? Gibt es z.B. kostengünstige Taxidienste? Begleitdienste? Rechtzeitig Informationsstelle der Gemeinde recherchieren:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gibt es Unterstützungsangebote in der Region? Folgende Adressen könnten Unterstützung anbieten:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Könnten bei der Spitex hauswirtschaftliche Leistungen in Anspruch genommen werden? > ...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Was bietet die Pro Senectute Bern an? > Pro Senectute Kanton Bern?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	> ...

WAS/WER UNTERSTÜTZT MICH DABEI?

Wenn das DAHEIM SEIN wegen der Wohnsituation schwierig wird, wie könnte ich die Situation verbessern?

Passende Wohnsituation

Ist die Wohnung im Grossen und Ganzen so, dass ich mir ein «Älterwerden» hier vorstellen kann?

ja nein

Geeignete Grösse

Wenn nicht, gibt es organisatorische Anpassungsmöglichkeiten?

> z.B. MitbewohnerIn/UntermieterIn suchen?

> z.B. Unterstützung bei der Wohnungsreinigung und Instandhaltung suchen?

> ...

Oder kann daran anderweitig etwas verändert werden?

> Bei Wohnform Einfamilienhaus z.B. Veränderung durch Umbau in Wohnhaus mit unabhängiger Kleinwohnung im EG? Oder durch Umzug in eine kleinere Wohnung?

> Bei Wohnform Wohnung z.B. Veränderung durch Wohnungstausch oder durch Umzug im selben Haus, im selben Quartier, in derselben Gemeinde?

> ...

Folgende Adressen könnten bei diesen Fragestellungen Unterstützung anbieten:

> Seniorenresidenz Gemeinde (eigene Wohnung; betreut / Zusatzangebote falls nötig) mit späterem Anschluss an ein Alterszentrum?

> ...

Habe ich einen Aussenraum, welcher meinen Bedürfnissen entspricht?

ja nein

Ist mein Balkon/Terrasse/Gartensitzplatz gut zugänglich (keine Treppen, Stufen, Schwellen, die mir den Zugang erschweren/verhindern?)

Ist mein Balkon/Terrasse gross genug, damit ich z.B. auch mit einem Rollator manövrieren kann?

Ist mein Balkon/Terrasse/Gartensitzplatz beschattet und windgeschützt?

> ...

Gibt es etwas, das mich in meinem Alltag behindert? (altersgerechte Wohnung)

ja nein

Treppen oder Stufen zum Hauseingang

Treppen oder Stufen zur Wohnung

Treppen oder Stufen innerhalb der Wohnung

Türschwellen oder Fenstertürschwellen

Zu schmale Durchgänge (Korridor, Türbreiten, etc.)

Zu wenig Platz im Bad/WC

Keine altersgerechte Dusche

Zu wenig Platz in der Küche

Küche z.T. ungeeignet für meine Bedürfnisse

Zu wenig Licht

Kein Lift

> ...

Wo finde ich Unterstützung bei Fragen zum Thema altersgerechte Wohnraumanpassungen?

> ...

WAS/WER UNTERSTÜTZT MICH DABEI?

In meiner Wohnung ist mir wohl, im Alltag habe ich genügend Unterstützung, jedoch fühle ich mich oft einsam. Welche Möglichkeiten bieten sich?

Soziale Kontakte und Teilhabe

Genügt mir meine Wohnung um mich DAHEIM zu fühlen? Oder geht es auch noch um mehr? Was brauche ich zusätzlich, damit ich mich auch im Quartier oder im Dorf DAHEIM fühle? Damit ich möglichst lange DAHEIM sein und meinen Alltag möglichst selbständig leben kann?

Soziale Kontakte pflegen:

ja nein

- Kontakte zu den Nachbarn
 Kontakte zu Freunden/Familie
 Ermöglicht mir meine persönliche Wohnsituation das Pflegen von sozialen Kontakten?

Wenn nein, woran liegt das? (bauliche Hindernisse? Zu weit weg? ...)

> ...

Zum Abklären ob Angebote vorhanden sind, welche mir mehr Möglichkeiten für soziale Kontakte ermöglichen würden, könnten folgende Adressen helfen:

> Gemeinde / Frauen- oder Männerverein

> ...

Gute Erreichbarkeit der Infrastruktur (Nähe und Hindernisfreiheit):

ja nein

- Zugang zu Einkaufsmöglichkeit für die Grundversorgung
 Zugang zu Bank, Post, Coiffeur
 Zugang zu Café/Restaurant
 Zugang zu ÖV
 Ermöglicht mir meine persönliche Wohnsituation die Erreichbarkeit der für meine Selbständigkeit notwendigen Infrastruktur (Bus)?

> ...

Wenn nein, woran liegt das? (bauliche Hindernisse? Zu weit weg? ...)

> ...

Teilhabe am und hindernisfreier Zugang zum gesellschaftlichen Leben:

ja nein

- Teilnahme an gesellschaftlichen Anlässen (Kirche, Markt, Veranstaltungen, etc.)
 Nähe zu Treffpunkten (Dorfplatz, Quartierplatz)
 Nähe zu Vereinslokalen (Freizeitaktivitäten)
 Gäbe es (Senioren-) Angebote in meinem Quartier? In meiner Gemeinde?
Wo kann ich mich informieren? (bspw. Gemeinde / Frauen- oder Männerverein)

> ...

- Was hat die Kirche für Angebote? Besucht mich der Pfarrer/die Pfarrerin auch zuhause?

> ...

- Ermöglicht mir meine persönliche Wohnsituation die Erreichbarkeit der für meine Selbständigkeit notwendigen Infrastruktur?

> ...

Wenn nein, woran liegt das? (Bauliche Hindernisse? Zu weit weg? ...)

> ...

DAS IST ALLES GUT UND RECHT! ABER...

Wenn es trotz Unterstützung irgendwie nicht stimmt, wie könnte ich die Situation verbessern?

Mir ist nicht mehr wohl...

Dies kann diverse Gründe haben

ja nein

Ich bin zunehmend auf Unterstützung angewiesen, jedoch ist mir nicht mehr wohl dabei, dass Freunde/Familie/Nachbarn so viel für mich leisten.
> ...

Finde ich die richtige Balance zwischen Sicherheit und Autonomie?

...

An wen kann ich mich wenden bei solchen Fragestellungen?

> ...

Mir wird einfach alles zuviel...

Wie erkenne ich den Moment, wenn es zuhause nicht mehr funktioniert und ich die falschen Entscheidungen treffe?

ja nein

Kenne ich eine Person, die dabei behilflich sein könnte, eine Auslegeordnung zu machen, so dass weitere Schritte (nach persönlichen Bedürfnissen) möglich sind?
Wer?

Wenn nicht, gibt es eine beratende Stelle bei der Gemeinde?

> ...

Wenn nicht, gibt es eine beratende Stelle in der Region?

> ... *Pro Senectute Bern?*

> ...

WIE BEURTEILE ICH MEINE AKTUELLE WOHN-/LEBENSITUATION?

Nachdem ich mich mit meinen Bedürfnissen und Möglichkeiten auseinandergesetzt habe, komme ich zu folgenden Schlüssen:

Schlussfolgerungen

Kann meine derzeitige Wohnsituation durch gezielte Anpassungen und organisatorische Unterstützungsmassnahmen meine grundlegenden Bedürfnisse nach einem DAHEIM erfüllen?

ja	nein	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	In Bezug auf die Sicherheit?
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	In Bezug auf meinen Wunsch von selbständiger Haushaltsführung und Autonomie?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	In Bezug auf meine Wohnsituation (Wohnung, Quartier, Umgebung)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	In Bezug auf Soziale Kontakt und Teilhabe?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Oder fürchte ich um meine Sicherheit?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Oder sind meine Autonomie und Selbstständigkeit zu sehr eingeschränkt?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Oder ist meine Wohnung/Wohnsituation trotz Anpassungsmöglichkeiten zu wenig altersgerecht und schränkt mich in meinem Alltag und in Bezug zu meinen Bedürfnissen zu sehr ein?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Oder fühle ich mich dennoch einsam?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	> ...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	> ...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	> ...

Wenn ich zum Schluss komme, dass meine aktuelle Wohnsituation meine grundlegenden Bedürfnisse langfristig nicht zu befriedigen vermag, könnten folgende Fragen helfen:

ja	nein	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kommt ein Umzug in Frage?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wenn ja, welche Wohnform / welche Wohnsituation würde meine grundlegenden Bedürfnisse besser erfüllen?
		> ...
		Folgende Adressen / Broschüren könnten bei diesen Fragestellungen Unterstützung anbieten (u.a. s. hinten):
		> ...
		> Finanzielle Abklärungen zuerst mit der Krankenkasse / Sozialhilfe / Ergänzungsleistungen
		> ...

WEITERE FRAGEN

Abschliessend sind noch folgende Fragen offen:

Rechtliche Fragen

ja nein

Habe ich Anspruch auf Hilflosenentschädigung (ev. Menschen mit Beeinträchtigung)?
Wer kann mir dazu Auskunft geben? (bspw. Pro Senectute Kanton Bern)?

> ...

> ...

Habe ich eine Patientenverfügung / Vorsorgeauftrag?
Wo erhalte ich Auskunft/Unterstützung beim Ausfüllen?
(bspw. Pro Senectute Kanton Bern)?

> ...

Beahlt meine Krankenkasse pflegende Angehörige (u.a. auch für Haushaltshilfe)?

> ...

Administration

ja nein

Brauche ich Unterstützung bei administrativen und amtlichen Handlungen (Post-/Bankgeschäfte, Steuererklärung, etc.)?

Wer kann mich dabei unterstützen?

Familie/Freunde/Nachbarn?

Wenn ja, wer?

> ...

Wenn nicht, wo finde ich Unterstützung (bspw. Pro Senectute Kanton Bern)?

> ...

> ...

Fragestellungen als Angehörige / Nachbarn etc.

Wie viel kann und will ich mich engagieren?

> ...

Wo kann ich mich melden, wenn es mir als Angehörige / Nachbarn zu viel wird?

> ...

> ...

WEITERE ADRESSEN / ORGANISATIONEN

Gemeinde Zollikofen

- Ratgeber: «Chummerzhilf» (www.zollikofen.ch; PDF download), oder aufgelegt
> Gemeinde Zollikofen Wahlackerstr. 25, 3052 Zollikofen
- Sozialdienste Gemeinde Zollikofen 031 910 91 40
- Gelbes Blatt (Zollikofen) mit allen wichtigsten Adressen der Gemeinde

Sozialdienste Kirchen

- Reformierte Kirche Zollikofen 031 911 35 24
- Pfarrei St Franziskus 031 910 44 00

Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Bern

Region Mittelland 031 384 02 00
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

Pro Senectute Region / Kanton Bern

- Beratungsstelle Bern
Worbentalstrasse 32, 3063 Ittigen 031 359 03 03

Alzheimervereinigung Bern

Bahnhofplatz 2, 3011 Bern 031 312 04 10

Adressen Betreuung zu Hause

- Domicil – Die private Spitex 031 311 53 23
Wahlackerstrasse 12, 3052 Zollikofen
- Home Instead Bern 031 370 80 70
Schwarztorstrasse 11, 3007 Bern
- Prissag AG Private Spitex 031 911 13 13
Kalchacherhof 3, 3047 Bremgarten b. Bern
- Spitex Grauholz, Geschäftsstelle 031 911 13 13
Zentrum 34, 3322 Urtenen-Schönbühl
- Spitex ReBeNo, Stützpunkt Zollikofen 031 911 13 13
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

Tagesplätze als Unterstützung

- Senevita Bernerrose 031 910 26 26

Betreuungsangebote - rund um die Uhr mit Wohnen bei der zu unterstützenden Person

- Team Sunneschyn Bern 031 335 18 19
Wangenstrasse 112, 3018 Bern

Unterstützung / Angebote; technische Basis

- Verein Pro Aidants - Schweizerische Interessenvertretung für betreuende und pflegende Angehörige (www.proaidants.ch)
- We+Care - App von Pro Aidants für die Koordination der Betreuung (www.weplus.care)
- www.hoaora.ch Selbst bestimmtes Wohnen im Alter
- MONA - Tools für Wohnen im besten Alter (www.mona-tool.ch)