



Paul Fritz  
Geschäftsführer  
Home Instead Schweiz AG

### Interview mit Paul Fritz

Noch kein halbes Jahr seit der Eröffnung des ersten Büros ist Home Instead Senior Care nun auch mit einem Büro in der Stadt Basel präsent. Paul Fritz, Geschäftsführer von Home Instead Schweiz AG zu Expansionsplänen und dem wachsenden Bedarf von Angeboten der Betreuung und Begleitung für ältere Menschen, die zu Hause leben.

*Wie erklären Sie sich die schnell wachsende Nachfrage an Dienstleistungen von Home Instead Senior Care?*

**Paul Fritz:** Der Trend zeigt es: Immer mehr ältere Menschen wohnen dort, wo sie sich am wohlsten fühlen, nämlich zu Hause. Und hier greifen die Dienste der Betreuung und Begleitung von Home Instead Senior Care. Unser Zielpublikum sind einerseits Personen der Altersklasse 60 plus, die zu Hause betreut werden möchten und andererseits sie betreuende Angehörige, die entlastet werden wollen. Unsere Angebote tragen dazu bei, die Lebensqualität der Seniorinnen und Senioren zu erhalten, ihnen ein erfülltes und eigenständiges Leben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen und den Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim hinauszuschieben oder unnötig zu machen.

*Ein entscheidender Aspekt dürfte die Qualität der Begleit- und Betreuungsangebote sein. Wie gewährleisten Sie dies?*

**Paul Fritz:** Das Know-how, die Erfahrungen und die hohen professionellen Standards des Mutterunternehmens, die an die Franchiseunternehmen weitergegeben werden und verbindlich sind, garantieren hohe Professionalität, Zuverlässigkeit und Qualität der Dienstleistungen und der angestellten Mitarbeitenden, den so genannten CAREGivers®.

*Bestehen Expansionspläne für Home Instead Senior Care?*

**Paul Fritz:** Home Instead Senior Care ist ein weltweit tätiges Dienstleistungsunternehmen und spezialisiert auf Seniorenbetreuung und -begleitung. Es ist mit grossem Erfolg bereits in Irland, England, Spanien, Portugal, den USA oder Japan tätig. Mit der Gründung von Home Instead Schweiz AG ist der Grundstein für eine starke Präsenz in der gesamten Deutschschweiz gelegt worden. Bereits anfangs 2008 werden weitere Büros auf Franchise-Basis eröffnet werden. Insgesamt soll es rund 20 Büros in der Deutschschweiz geben.

# “Läb dehei!”

## NACHTANGST



*Viele Ängste in der Nacht sind in den körperlichen Veränderungen begründet, die der Alterungsprozess mit sich bringt und sind hauptsächlich mit Schlafstörungen verbunden. Dazu kommt, dass viele ältere Menschen alleine leben.*



“Läb dehei!”

Margarethenstrasse 87  
CH-4053 Basel  
Tel.: 061-205 55 77  
info@homeinstead.ch  
www.homeinstead.ch

Jedes Home Instead Senior Care Franchise Büro ist unabhängig und selbständig.

### INHALT

Seite 2/3

- Wenn sich Senioren nachts fürchten
- 10 Tipps zur Vermeidung von Nachtangst

Seite 4

- Wachsender Betreuungsbedarf für Menschen, die zu Hause leben.
- Interview mit Paul Fritz



“Läb dehei!”

## WENN SICH SENIOREN NACHTS FÜRCHTEN

Nächte können grosse Ängste bei Senioren auslösen, vor allem bei denjenigen, die alleine leben. Oftmals gründen diese Ängste in den körperlichen Veränderungen als Resultate des Alterungsprozesses. Home Instead Senior Care empfiehlt daher, dass ältere Menschen Begleitung und Unterstützung erfahren, die ihnen hilft, Angstzuständen während der Nacht zu begegnen.

Wegen ihrer Demenz lebt eine 86-jährige Frau tagüber regelmässig in einem Zustand der Verwirrung. Nachts verschlimmert sich dieser Zustand aber noch erheblich. Wenn es dunkel ist, weiss sie oftmals nicht, wo sie ist, oder wer oder ob jemand bei ihr ist. Ein paar Häuser weiter lebt eine andere Frau, etwa gleich alt und noch sehr rüstig, aber auch sie fürchtet sich vor der Nacht. Sie fragt sich ständig, ob jemand wissen könnte, dass sie alleine lebt und in ihr Haus einbrechen und sie berauben könnte.

Unabhängig davon, ob die Ursachen eher körperlicher oder psychologischer Natur sind, ob Demenz, Alzheimer oder eine andere Erkrankung oder Einschränkung vorliegt: Gemeinsam ist beiden Beispielen, dass die Frauen alleine leben und sich nachts fürchten.

Im Jahr 2005 gaben in einer Gallup-Umfrage von 1000 befragten Teilnehmenden über 50 Jahre nur 32 Prozent an, regelmässig gut und fest zu schlafen. Gleichzeitig stellten die Befragten übereinstimmend fest, dass guter Schlaf für sie wichtiger sei als zum Beispiel zwischenmenschliche Beziehungen.

*Katrin Schindler  
Geschäftsführerin  
Home Instead  
Niederlassung Basel*



Katrin Schindler, Leiterin des Home Instead Senior Care-Büros für die Regionen Basel-Land, Basel-Stadt und das Fricktal hat eine im Grund genommen einfache Antwort auf die Probleme, die zur Schlaflosigkeit älterer Menschen führen und ihr Wohlbefinden so empfindlich beeinträchtigen:

„Diese Menschen brauchen Begleitung und Unterstützung. Unsere CAREGiver werden deshalb immer wieder für Nachteinsätze gebucht, wo sie den Senioren zur Verfügung stehen, ihnen zum Beispiel helfen, Routinetätigkeiten festzulegen und auszuführen, die Zeitung oder aus einem Buch vorlesen und ihnen beistehen, sollten sich Angstzustände in der Nacht einstellen.“

## 10 Tipps für Senioren zur Vermeidung von Nachtangst

Die folgenden Tipps von Home Instead Senior Care helfen älteren Menschen gegen Nachtangst, und skizzieren Betreuenden einfach zu realisierende Massnahmen, damit Senioren sich auch nachts sicher fühlen:

1. Installation eines Telefons mit Direktwahltaste zu einem Familienangehörigen, einer Betreuungsperson oder zu einem Arzt.
2. Abspielen sanfter Musik während der Nacht oder zum Einschlafen übt eine beruhigende Wirkung aus.
3. Installation und Einschalten von gedämmten Nachtlichtern innerhalb der Wohnräume, bieten Senioren, die nachts aufstehen müssen, gute Orientierungshilfen.
4. Installation einer Aussenbeleuchtung und Aktivierung der Innenbeleuchtung durch einen Timer oder durch einen Bewegungsmelder. Wenn das Haus nachts aussen beleuchtet ist, fühlen sich Senioren gleich viel sicherer.
5. Familienangehörige oder Freunde sollten Senioren immer wieder daran erinnern, dass man sie jederzeit anrufen kann.
6. Angehörige sollten mit den Senioren das Verschiessen von Türen und Fenstern üben.
7. Durch die Installation von Haltegriffen an exponierten Stellen und die Fixierung von Teppichen, damit diese nicht mehr wegrutschen können, kann die Sturzgefahr im Haus vermindert werden.
8. Steuerung der Raumtemperatur: Die Temperatur im Haus sollte nicht zu kalt oder zu heiss sein. Ideal sind 22 bis 24 Grad.
9. Festlegung von Routinetätigkeiten. Üben und Einstudieren von regelmässig ablaufenden Tätigkeiten vor dem zu Bett gehen, wie Türen und Fenster schliessen, TV-Gerät abschalten, Zähneputzen usw.
10. Verpflichtung von professionellen CAREGivern, die übergangsweise oder fortlaufend für ein paar Stunden bis zu 24 Stunden pro Tag, 365 Tage im Jahr bei Bedarf Senioren zuhause betreuen.

Schlafprobleme bei Senioren haben verschiedene Ursachen: Mit steigendem Alter gibt es physiologische Veränderungen, die zu unregelmässigem oder verkürztem Schlaf führen. Auch Krankheiten können das Einschlafen erschweren. So können zum Beispiel Menschen, die unter Stauungsinsuffizienz leiden, nicht in einer flachen Position ruhen, oder Menschen mit Arthritis können vor Schmerzen kaum einschlafen. Dazu beeinträchtigen bestimmte Medikamente den Schlaf, und Blasen- oder Prostata-Probleme zwingen die Menschen mehrmals in der Nacht, die Toilette aufzusuchen, was ebenfalls zu unregelmässigem Schlaf führt.

Nicht notwendigerweise stört der Alterungsprozess allein den Schlaf. Schlafstörend wirken sich vor allem die Veränderungen aus, die den Alterungsprozess begleiten. Neben körperlichen Beschwerden beeinflussen psychische Probleme, wie zum Beispiel Depressionen den Schlaf, aber auch Veränderungen in den zyklischen Schlafrythmen. Zyklische Schlafrythmen bestimmen, wann wir schlafen und diese Rhythmen ändern sich im Alter. So wurden zum Beispiel während einer fünfjährigen Testserie Demenzpatienten zu verschiedenen Tages- und Nachtzeiten hellem Licht ausgesetzt und dadurch konnte deren zyklischer Schlafrythmus justiert werden.

Obwohl die Wissenschaft in der Erforschung von Schlafschwierigkeiten Fortschritte macht, greifen immer mehr ältere Menschen zu Schlafmitteln. So hat sich gerade der Konsum rezeptpflichtiger Schlafmittel durch 65-jährige und ältere Personen dramatisch erhöht. Dabei haben Studien belegt, dass manche Schlafmittel bei älteren Menschen keine Wirkung zeigen oder Schlafstörungen sogar verstärken können. Zudem können Schlafmittel zur Desorientierung führen oder diese insbesondere bei demenzerkrankten oder an Alzheimer leidenden Patienten verstärken.

*Im Text sind immer beide Geschlechter angesprochen.*



Schlafstörungen belasten aber nicht nur die Senioren selber. Sie beeinträchtigen auch die Lebensqualität und Gesundheit der betreuenden Familienmitglieder. Oft lassen sie die betreuten Personen fälschlicherweise tagsüber schlafen, anstatt sie zu beschäftigen, was dazu führt, dass diese nachts nicht schlafen können. Die nicht unberechtigte Sorge, dass den dann unbeaufsichtigten Senioren in den Wachphasen etwas zustossen könnte, lässt oft die betreuenden Familienangehörigen selbst schlaflos werden.

Auch wenn die Gründe für Schlafstörungen je nach Gesundheitszustand der Senioren sehr unterschiedlich sind, eines muss immer im Blick bleiben: die verschiedenen Faktoren können alle zu Angstzuständen während der Nacht führen. Vor allem das Gefühl, alleine zu sein oder niemanden erreichen zu können, verstärkt Angstzustände oder ist deren Auslöser. Oftmals helfen schon kleine Veränderungen, damit sich Senioren auch nachts sicher fühlen, wie Katrin Schindler von Home Instead Schweiz weiss:

„Neben der Begleitung und der Unterstützung durch einen CAREGiver, der dem Senior ein Gefühl der Sicherheit und des Nichtalleinseins gibt, kann zum Beispiel allein schon durch die Anschaffung eines Telefons, das mit einer programmierten Direktwahltaste versehen ist, die mit einem Knopfdruck eine Betreuungsperson erreichen lässt, ein enormes Gefühl der Sicherheit geschaffen werden. Wir begleiten Senioren nachts oft nach einem Spitalaufenthalt, um sich wieder zu Hause einzugewöhnen. Vor allem wenn die Folgen eines Sturzes der Grund für den Spitalaufenthalt war, haben die Senioren grosse Angst, wieder zu stürzen, was sie sehr unsicher werden lässt. Der eingangs erwähnten Dame, die in der Nacht zu Angst vor Überfällen neigt, wäre vielleicht schon durch die Installation einer Aussenbeleuchtung an ihrem Haus entschieden geholfen. Oft helfen schon kleine Tipps aus unserer langjährigen Erfahrung, das Problem zu lösen.“