

Den Umzug ins Altersheim noch etwas hinauszögern

RAPPERSWIL-JONA. Betagte Menschen wollen so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen. Viele sind aber auf Unterstützung angewiesen. Die Stiftung RaJoVita für Gesundheit und Alter hat ihr Beratungsangebot ausgebaut.

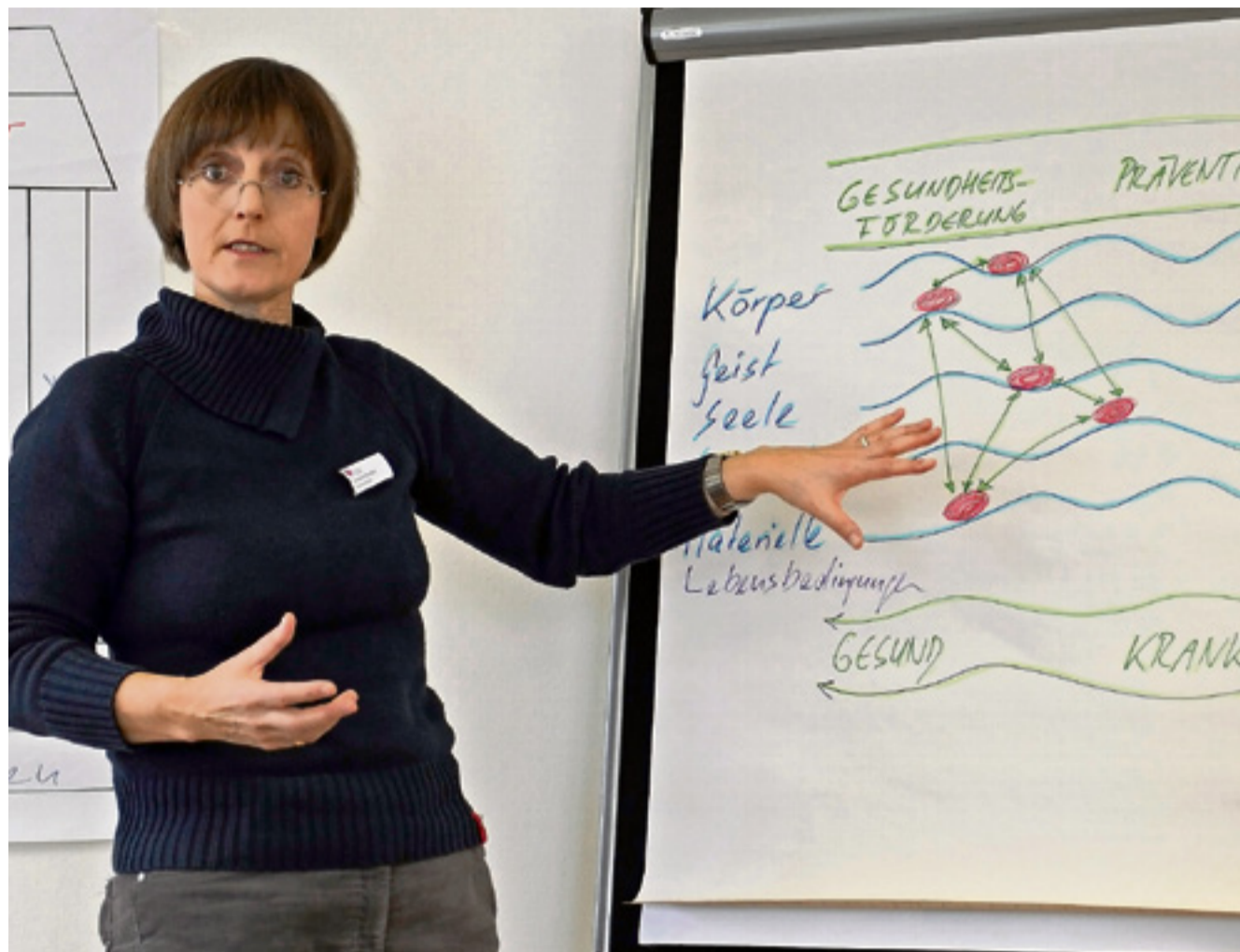
MATTHIAS DÖRIG

Seit dem Tod ihres Mannes ist im Leben von Elsa K. nichts mehr wie zuvor. Die 76-jährige, einst so lebensfrohe Frau hat sich mehr und mehr zurückgezogen. Elsa K. geht kaum noch aus dem Haus, hat keinen Appetit, nachts schläft sie schlecht. Die wenigen Angehörigen, die die betagte Frau noch hat, wohnen weit entfernt – entsprechend selten kommen sie zu Besuch. Elsa K. spürt, dass sie Hilfe braucht. Nur in ein Altersheim möchte sie nicht: Zu sehr hängt sie an ihrer Wohnung, an ihrer Selbstständigkeit.

«Manchmal braucht es gar nicht viel, um im Alter die Lebensqualität zu steigern», sagt Rahel Würmli. Die Stadträtin aus Rapperswil-Jona steht dem Ressort Gesundheit und Alter vor. 2007 hat sie die Stiftung RaJoVita mitinitiiert, die städtische Anlaufstelle für Fragen rund ums Älterwerden. Würmli weiss, dass der Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim für die meisten Seniorinnen und Senioren ein einschneidendes Ereignis ist. Mit individueller Hilfe lasse sich der Tag in vielen Fällen hinauszögern – was notabene nicht nur den betroffenen Senioren, sondern auch der Volkswirtschaft zugutekomme.

Individuelle Hilfe

2011 hat die Stiftung RaJoVita das Projekt «Gesundheitsberatung» initiiert. Das Angebot richtet sich an Menschen im Pensionsalter, deren Anliegen es ist, bei grösstmöglichem Wohlbefinden selbstständig und so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Das Beratungsteam geht auf die individuellen Bedürfnisse und Anliegen der Senioren ein, vermittelt Kontakte und hilft, Lösungen zu typischen Problemstellungen im Alter zu finden. Gestern informierten die Verantwortlichen die Medien über die im ersten Jahr gewonnenen Erfahrungen.



RaJoVita-Projektleiterin Esther Mettler zeigt auf, wie Senioren auf einfache Weise ihr Wohlbefinden steigern können. Bild: Kurt Heuberger

Leiterin der Gesundheitsberatung ist Esther Mettler. Sie weiss aus Erfahrung, welche Themen den Senioren unter den Nägeln brennen. Was vielen Sorge bereitet, ist beispielsweise die Angst vor einem Sturz oder die mangelnde Bewegung. Die Vereinsamung, wenn Angehörige oder Freunde allmählich wegsterben, ist für viele ebenso belastend wie die eingeschränkte Mobilität. Andere Rentner machen sich wiederum Gedanken zur Ernährung, wenn beispielsweise die Lust abhanden kommt, für sich alleine zu kochen.

Mit wenig viel bewirken

Manchmal, sagt Esther Mettler, lasse sich ein Problem einfach aus der Welt schaffen. Durch das Umplatzieren eines Möbelstücks oder die Reorganisation des Kleiderschranks wird beispielsweise die Sturzgefahr verkleinert. Wer nicht gerne

alleine kocht, wird auf einen geeigneten Kochkurs aufmerksam gemacht. Auch Elsa K. hat wertvolle Tipps erhalten, um ihr Leben wieder in Schwung zu bringen. Sie hütet jetzt den Kleinhund einer berufstätigen Frau im Quartier, was ihr Gesellschaft verschafft und zu mehr Bewegung verhilft. Zudem besucht Elsa K. seit einiger Zeit einen Kurs für autogenes Training. Dadurch begegnet sie nicht nur anderen Menschen, sie schläft auch wieder gut.

Angehörige suchen den Kontakt

Die Gesundheitsberatung richtet sich an alle Pensionierten in Rapperswil-Jona, die noch im eigenen Haushalt leben. Beratungsgespräche finden nach Vereinbarung in den Räumen der Stiftung RaJoVita an der St. Gallerstrasse 1, bei den Klienten zuhause oder an einem neutralen Ort statt. Auch anonyme Beratung ist

möglich. Oft sind es Angehörige, die den Kontakt zur Beratungsstelle suchen. «Letztlich müssen aber die betroffenen Personen selbst bereit sein, sich helfen zu lassen», erklärt Esther Mettler. Die Beratung könne nicht verordnet werden.

2011 hat die Stiftung RaJoVita das Projekt «Gesundheitsberatung» aufgelegt. Um typische Fragestellungen auszuloten, führten die Verantwortlichen eine repräsentative Umfrage bei Senioren und Altersfachleuten durch. Ebenso haben inzwischen die ersten Beratungsgespräche stattgefunden. In den kommenden zwei Jahren soll erörtert werden, ob das Angebot überhaupt einem Bedürfnis entspricht. Andernfalls würde das Projekt Ende 2013 beendet. Für den Erfolg sprechen allerdings vergleichbare Angebote in Zürich und Wallisellen. Dort wird die Beratung rege in Anspruch genommen.

Abt konnte Klinik kurz verlassen

EINSIEDELN. Einen Monat nach seinem Sportunfall hat der Einsiedler Benediktinerabt Martin Werlen erstmals ein Wochenende ausserhalb der Klinik verbringen können. Werlen befindet sich zur Rehabilitation in der Klinik Valens oberhalb von Bad Ragaz SG.

Genau vor einem Monat, am 13. Januar, ist der 49 Jahre alte Werlen beim Badmintonspiel im Kloster Einsiedeln schwer verunfallt. Er erlitt Kopfverletzungen, die seine körperliche Beweglichkeit sowie seine Sprach- und Schreibfähigkeiten einschränkten. Bevor er nach Valens kam, wurde Werlen zehn Tage lang im Universitätsspital Zürich behandelt, wie das Kloster am Montag mitteilte. An die ersten Tage seiner Abwesenheit von Einsiedeln könne er sich nicht erinnern, wird der Abt im Communiqué zitiert.

Werlen macht nach eigenen Angaben in der Therapie in Valens Woche für Woche grosse Fortschritte, die ihn mit Zuversicht erfüllen. Am letzten Samstag und Sonntag habe er zum ersten Mal zwei Tage ausserhalb der Klinik verbringen können. (zsz)

59 Schnellfahrer zur Kasse gebeten

MARCH. In der Nacht auf Sonntag führte die Kantonspolizei Schwyz im äusseren Kantonsteil innerorts Geschwindigkeitsmessungen durch. Auf der Zürcherstrasse in Siebnen war ein Autofahrer mit 98 km/h unterwegs – erlaubt sind dort 50 km/h. Auf der Kantonsstrasse in Reichenburg Fahrtrichtung Bilten wurde ein Verkehrsteilnehmer mit 75 km/h gemessen. Auch auf der Kantonsstrasse in Schübelbach sowie auf der St. Gallerstrasse in Tuggen wurden Geschwindigkeitskontrollen durchgeführt. Zwei weitere Autofahrer müssen verzeigt werden, da sie die zulässige Höchstgeschwindigkeit um mehr als 16 km/h überschritten. Von den 421 gemessenen Verkehrsteilnehmern werden 59 gebüsst, wie die Schwyzer Kantonspolizei mitteilt. (zsz)

Online-Debatte zum Schwyzer ÖV

REICHENBURG. Noch bis heute ist die Bevölkerung des Kantons Schwyz eingeladen, Ideen über die Entwicklung von Bahn und Bus unter der Mail-Adresse echo.oev@sz.ch in die ÖV-Debatte einzubringen. Die Anregungen werden laufend unter www.sz.ch/oe_verkehr für die Öffentlichkeit einsehbar gemacht. Täglich pendeln Tausende von ihrem Wohnort in die Agglomeration Zürich. Sie sind angewiesen auf schnelle Zugverbindungen. Immer mehr Züge führen auf den Schienen zu Engpässen, so dass der Halbstundentakt der S2 in der March in Gefahr ist. Visionen sind also gefragt. (grr)

Zwei Verletzte bei Kollision auf A53

JONA. Bei einer Frontalkollision am Montagmittag um 16.20 Uhr auf der A53, Höhe Ausfahrt Jona, sind zwei 31-jährige Autofahrer verletzt worden. Einer musste von der Feuerwehr Rapperswil-Jona aus dem Wrack befreit und mit der Rega ins Spital geflogen werden. Der andere wurde mit dem Rettungswagen ins Spital gebracht.

Der Lenker eines Lieferwagens fuhr auf der A53 von Reichenburg Richtung Hinwil. Höhe Ausfahrt Jona kollidierte er aus noch unbekanntem Grund mit der Randleitplanke. Danach geriet das Fahrzeug auf die Gegenfahrbahn, wo es zu einer Frontalkollision mit einem Personwagen kam. Die Polizei sucht unter der Nummer 058 229 52 00 Zeugen dieses Unfalls. (zsz)

Die Gubelfeldstrasse bleibt antennenfrei

RAPPERSWIL-JONA. Die Stadt lehnt das Baugesuch der Swisscom für eine neue, 20 Meter hohe Mobilfunkantenne bei der SBB-Station Kempraten ab. Sie begründet ihren Entscheid mit dem Ortsbildschutz.

Ende des Jahres 2005 hatte die Swisscom ein Baugesuch für eine neue Antennenanlage bei der SBB-Station Kempraten eingereicht. Dagegen wurden rund 150 Einsprachen erhoben und bis zum Bundesgericht weitergezogen. Dieses hiess die Beschwerde schliesslich gut, weil bei der Berechnung der Strahlenbelastung der Umgebung die sogenannte Walderwiese nicht einbezogen worden war. Dieses als Bauland eingezonte Grundstück hatte der Kanton St. Gallen als Eigentümer als Standort der Zufahrt zum Verkehrsentlastungstunnel vorgesehen. Trotzdem hätte es nach bundesgerichtlichem Urteil in die Belastungsberechnung einbezogen werden müssen, weil die künftige tatsächliche Nutzung nicht mit letzter Sicherheit feststand.

Die Swisscom reichte daher Anfang 2011 ein neues, angepasstes Baugesuch ein. Zwischenzeitlich hatte die Stadt Rapperswil-Jona in der Revision der Ortsplanung eine neue Bestimmung betreffend Errichtung von Mobilfunkanlagen ins Baureglement und ebenso in die Natur- und Denkmalschutzverordnung aufgenommen. Diese verbieten die Erstellung von Mobilfunkanlagen im Sichtfeld des landschaftlich empfindlichen Siedlungsgebiets bzw. von Schutzgebieten und Schutzobjekten.

Hoher Mast stört stark

Im Sichtbereich der geplanten Antenne befinden sich mehrere geschützte Liegenschaften, und das Gelände nordwestlich davon ist als landschaftlich empfindliches Siedlungsgebiet ausgeschieden. Die Bau- und Umweltkommission erachtet den rund 20 Meter hohen Mast deshalb samt der massiven eigentlichen Antenne am Mastkopf als Störung der Schutzgegenstände. Demgegenüber sei der Wunsch eines Teils der Bevölkerung, überall und jederzeit telefonieren zu können, tiefer einzustufen. Das Baugesuch wurde daher abgelehnt. (srr)



Auch wenn Teile der Bevölkerung überall und jederzeit telefonieren möchten, lehnte der Stadtrat das Baugesuch der Swisscom am Bahnhof Kempraten ab. Bild: Kurt Heuberger