

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 64 (1986)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Unsere Leserumfrage : wie müsste mein Alters- oder Pflegeheim aussehen?

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wie müsste mein Alters- oder Pflegeheim aussehen?

Die «Traumheime» gleichen sich ziemlich. In allen Antworten wird besonders Wert auf eine freundliche und gelöste Atmosphäre gelegt, auf liebevolle Betreuung, auf gute Beziehungen zu den Mitbewohnern und zur Umwelt. Zwar trafen nur wenige Antworten aus Heimen ein, doch wurde viel Positives von Heimb Besuchern berichtet. Die meisten Senioren hoffen natürlich, in der eigenen Wohnung bleiben zu dürfen. Aber lesen Sie nun, was von einem Heim erwartet wird: es

### Was ich von unserem Heim erhoffe

In anderthalb Jahren wird unser neues Alters- und Pflegeheim bezugsbereit sein und ich habe – mit meinen 85 Jahren – im Sinn, mich dort einzumieten. Vor allem erhoffe ich eine angenehme Atmosphäre. Das Heimleiter-Ehepaar sollte gut ausgebildet sein, liebenswürdig und fähig, mit alten Menschen umzugehen, dann liessen sich gewiss viele Probleme leichter lösen. Ein gewisser Komfort ist natürlich wünschenswert, eine Hausordnung notwendig, Therapie-Möglichkeiten und gelegentlich gemeinsame Anlässe angenehm. Die Verbindung zur Aussenwelt ist ganz wichtig, deshalb sind Heime, die weitab von einer Ortschaft liegen, so unerfreulich. Ob es in unserem Altersheim ein Kaffeestübli geben wird für einen Schwatz mit den anderen Bewohnern und Besuchern? Das wäre wunderbar!

Ich sehe es selber, die Ansprüche sind hoch; ob sich alle verwirklichen lassen? Frau C. S. in N.

### Die eigene Einstellung zum Heim ist wichtig

Durch meine freiwillige Mitarbeit in verschiedenen Altersheimen habe ich Einsicht nehmen können in diese segensreichen Einrichtungen und in viele menschliche Schicksale. Es ist ungemein schwierig, ein Konzept aufzustellen, das allen Bewohnern gerecht wird. Ich glaube, dass eine positive Einstellung zum Eintritt ins Altersheim die wichtigste Vorbedingung ist für das Wohlbefinden. Die Heime, die ich besuche, sind

alle gut geführt, die Zimmer nett und komfortabel. Die Atmosphäre kann von den Bewohnern weitgehend selber beeinflusst werden. Ich finde, wir sollten persönlich mehr aus unseren Schneckenhäusern herauskommen, einander annehmen und tolerieren. Es gibt sehr viele glückliche Betagte, die es schätzen, wenn ihnen im Heim die Alltagsorgen abgenommen werden. Es entstehen dort auch sehr gute Freundschaften, und wahrer gegenseitiger Helferwille untereinander wird geweckt.

Sollte ich meinen Haushalt nicht mehr allein bewältigen können, zöge ich sofort in ein Altersheim. Meine Kinder beteuern zwar, sie würden mich auf alle Fälle aufnehmen, aber wir Älteren haben einen ganz anderen Lebensstil, das sollten wir akzeptieren und respektieren.

*Frau R. Z. in Z.*

### Ein Heim muss heimelig sein

Ob Altersheim oder Pflegeheim, ich wünschte es mir heimelig, menschlich, wohnlich. Dazu bräuchten wir in erster Linie menschliche Architekten, die nicht nur «ästhetisch» – vom Zeichentisch aus – Bauten erstellten, sondern eben Wohnheime, Behausungen. Das Pflegepersonal ist in den allermeisten mir bekannten Heimen untadelig. Weit mehr lassen die Gebäude zu wünschen übrig, vor allem die neuerstellten. Zwei Beispiele nur: die energieverschwendende Beleuchtung. Ich weiss, ich weiss, ältere Leute brauchen Helligkeit. Müssen es aber wirklich kalt wirkende Leuchtröhren sein? Oder Dutzende von riesigen Leuchtkugeln, die blenden?

Blickt ein Architekt nicht hin und wieder aus dem Fenster? Könnte er dabei – nur ganz kurz – an die Bewohner des zu bauenden Heimes denken, denen manchmal nur noch der Blick aus dem Fenster möglich ist? Dann käme es nicht vor, dass eines Modegags wegen «dekorative» Querbalken, genau auf Augenhöhe, über die Fenster gezogen würden. Viele Bewohner von Heimen könnten den Architekten in dieser Be-

ziehung ein Liedlein singen – dürften sie's.  
Und noch ein letzter Wunsch: freie und frohe  
Gespräche, manchmal auch mit den Verant-  
wortlichen des Heims.

Es gibt ein Idealheim, neuerstellt auf anthropo-  
sophischem Gedankengut – dem ich persönlich  
sonst gar nicht besonders zugeneigt bin – der  
«Sonnengarten» in Hombrechtikon. Das Haus  
ist aussen und innen voll menschlicher Wärme.  
Es sollte jedem Architekten zur Pflicht werden,  
jenes Bijou als anregendes Beispiel besuchen zu  
müssen.

*Herr F. B. in Z.*

### Freundlichkeit wichtiger als Komfort

Vor einem Jahr erzählte mir eine 85jährige Frau  
begeistert vom Heim, in das einzuziehen sie be-  
absichtige. Sie war beeindruckt vom Komfort,  
den Spannteppichen, den weissgedeckten Tisch-  
chen im Entrée, den Blumen, der Cafeteria, der  
Telefondirektverbindung in die Zimmer. Heute,  
ein Jahr später, berichtet sie enttäuscht: «Am  
Morgen kommt die Angestellte ins Zimmer,  
wünscht knapp guten Morgen, verlässt nach den  
nötigsten Handgriffen sofort wieder das Zim-  
mer. Die vielen Teilzeitangestellten machen ein-  
fach ihre Arbeit, sprechen aber kaum je mit den  
Heimbewohnern, jeder ist meistens sich selber  
überlassen. Was nützt da die schöne Einrich-  
tung?» Wer sich mit dem Heimeintritt befasst,  
kann selten lange wählen, finanzielle und örtliche  
Gegebenheiten sind ausschlaggebend. Mir  
wäre freundliche Betreuung und heimelige At-  
mosphäre das Wichtigste. Natürlich hat das Per-  
sonal seine eigenen Sorgen und kann sich nicht  
immer liebevoll um jede Kleinigkeit kümmern,  
aber wenn das Einvernehmen zwischen den Gäs-  
ten gut ist, können sie sich gegenseitig beiste-  
hen. Jeder einzelne muss sich halt bemühen, sei-  
nem Leben Inhalt zu geben mit Lesen, Handar-  
beiten, Spazieren, Fernsehen, Plaudern. Je wen-  
iger man erwartet, desto zufriedener wird man  
sein. Die Heime sind meist besser als ihr Ruf:  
Wie manche ältere Person blüht doch im Heim  
wieder auf, ist gesünder und kräftiger als vorher.

*Frau H. R. in K.*

### Das Heim soll im altvertrauten Quartier stehen

Das Heim soll im Quartier stehen, in dem ich seit  
30 Jahren wohne, oder an einem Ort, der mir  
vertraut ist. Tram- oder Busverbindungen müs-  
sen gut sein. Ich muss mich in einem nahen Park  
oder Garten aufhalten können. Ich bevorzuge

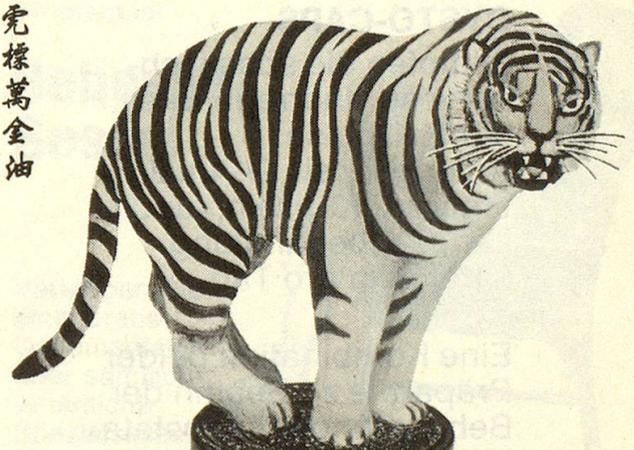
Inserat

## Reizarm veredelter Kaffee

«Café ONKO S» ist seit Jahren der Inbe-  
griff für einen besonders aromatischen  
Kaffee, welcher zudem reizarm veredelt  
ist. Vor dem Rösten wird CAFE S mit  
einem patentierten Verfahren nachweis-  
lich von vielen Reizstoffen befreit. Das  
anregende Coffein, das volle Aroma und  
der köstliche Geschmack bleiben dabei  
voll erhalten. – Deshalb können auch Per-  
sonen, welche auf gewisse Reizstoffe emp-  
findlich sind, diesen Kaffee ohne Be-  
schwerden geniessen. «Café ONKO S» ist  
sowohl als gemahlener Bohnenkaffee – ge-  
eignet für Espressomaschinen und Filter-  
zubereitung – wie auch als gefriergetrock-  
neter Schnellkaffee erhältlich. CAFE S ist  
und bleibt unübertrefflich. Probieren Sie  
ihn!

## Schmerzfrei ohne Tabletten!

虎標萬金油



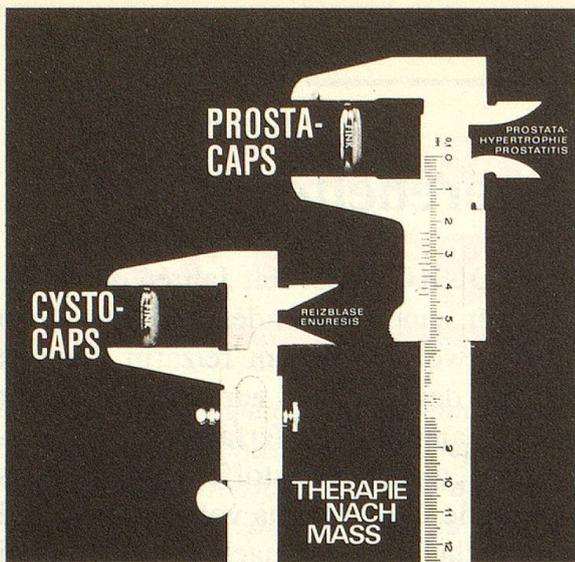
Tiger-Balsam  
bei Rheuma-  
Schmerzen  
Arthritis  
Hexenschuss  
Ischias und  
Bandscheiben

Schmerzfrei  
ohne Tabletten  
bei Kopfweh  
Neuralgie  
Erkältungen  
Nackensteife  
Sportverletzungen

Gegen Ihre Alltagsbeschwerden schenkt Ihnen Tiger-  
Balsam neue Lebensfreude durch die Kraft der Natur!

## TIGER-BALSAM

Als Salbe oder Oel in allen Apotheken & Drogerien erhältlich.



Lizenzprodukt der Fa. Fink, BRD

**... auf rein pflanzlicher Basis:**

### PROSTA-CAPS

tonisieren die Blasenmuskulatur und regulieren die Sphinkter-Detrusor-Funktion im ersten und im beginnenden zweiten Stadium der Prostatahypertrophie. Zur Dauertherapie 2 Kapseln täglich.

### CYSTO-CAPS

dämpfen die spastisch-nervöse Überregbarkeit der Reizblase. Anfangsdosis 2–4mal täglich 2 Kapseln, für die Langzeitbehandlung 3 Kapseln pro Tag.

Eine Kombination beider Präparate zu Beginn der Behandlung bei Prostatahypertrophie verspricht rasche Behebung der subjektiven Symptome.

**Wir informieren Sie gerne!**



**Chassot & Cie AG**  
**Köniz Bern**

☎ 031/53 39 11

ein mittelgrosses Heim. Die Zimmer dürfen nicht zu klein sein. Ich möchte ein eigenes Bad oder Dusche und WC. Gerne hätte ich Telefon, Radio- und Fernsehanschluss. Die Betreuung: liebevoll, aber nicht verhätschelnd. Die Verpflegung darf einfach, bei Bedarf soll Diät möglich sein. Die Atmosphäre sollte locker, heiter sein, die Zusammenkünfte zwanglos, ab und zu kleine gemeinsame Feste. Eine Cafeteria, vielleicht Kurse, eine nicht zu strenge Hausordnung, das wäre angenehm. Ich möchte mein eigenes Bett mitnehmen und mein Bettzeug, ein paar eigene Bilder, und von meinen Büchern würde ich mich ungern trennen. Eine kleine Bibliothek müsste eigentlich in jedem Altersheim vorhanden sein. Grossen Wert würde ich auch auf gute Tischmanieren aller Gäste legen. In den ersten Wochen im Heim wäre ich sicher froh um eine Betreuerin, die mir das Einleben erleichtern könnte. In unserer Stadt gibt es vorbildliche Heime, allerdings sind die meisten guten Heime teuer, dazu kommt der ständige Platzmangel. Mir graut vor einem Umzug in ein Altersheim. Ich möchte so lange wie möglich über mich selbst bestimmen. Alle Altersheime, auch die guten, machen mir Angst.

*Frau M. E. in B.*

### Das Christentum sollte im Heim lebendig sein

Die Heimleitung und das Personal sollten mich als Kind Gottes, also als Bruder, betrachten. Man soll mich auf Pflanzen und Bilder aufmerksam machen. In der Bibliothek sollen Bücher sein, die mich aufmuntern und meinen Glauben stärken. Sollte ich mein Zimmer oder mein Bett nicht mehr verlassen können, so müsste man mir trotzdem Kontakte zu anderen Heimbewohnern ermöglichen. Auf meine Schwerhörigkeit müsste Rücksicht genommen werden. Die Heimseelsorge sollte meinen Glauben und die Hoffnung auf die Seligkeit nach dem Tod stärken, damit jede Angst vor dem Sterben schwindet. Ich sollte spüren dürfen, dass sich das Altersheim im «Lobetal» befindet.

*Herr E. F. in E.*

### Im Heim noch helfen dürfen

Ich befasse mich mit dem Gedanken, in ein Alters- und Pflegeheim einzutreten. Ich bin 90 Jahre alt. Was ich mir wünsche:

Das Zimmer: eher zu gross als zu klein.

Das Essen: sehr einfach, besonders die Abendmahlzeit.

Komfort: grosse Fenster, evtl. Balkon, eigene Dusche und WC, Telefon im Zimmer.

Therapie: unter Anleitung wäre das prima!  
 Besuche: Gäste empfangen, Besuche machen soll jederzeit möglich sein.  
 Aktivitäten: gemeinsame Ausflüge, Spaziergänge, Mitarbeit in der Küche (Gemüse rüsten usw.), beim Flickern, eigenes Zimmer aufräumen, Beschäftigungen je nach Fähigkeiten. Schön wäre eine Art Wohngemeinschaft.

*Frau L. T. in H.*

### Ein Altersheim mit Pflegeabteilung

Jedes Heim sollte möglichst auch eine Pflegeabteilung haben. Ist nur ein Ehepartner pflegebedürftig, kann er vom andern täglich besucht werden. Ein Heim sollte in ruhiger Lage, aber mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar sein. Keinesfalls dort, wo Füchse und Hasen einander gute Nacht sagen. Die Zimmer sollten nicht zu klein sein, genügend Wandkästen, WC und Dusche (oder Sitzbadewanne), wenn möglich auch einen Balkon haben. Bei WC und Bett sollte eine Klingel sein.

Das Essen sollte – leicht und schmackhaft – in einem freundlichen Raum eingenommen werden. Das Frühstück sollte nicht zu einem bestimmten Zeitpunkt serviert werden, sondern innerhalb von ungefähr zwei Stunden. Wenn für Tee und Kaffee Thermoskrüge bereitstehen, ist das durchaus möglich.

Eine Bibliothek wäre wünschenswert, aber nicht ausschliesslich uralte, gebrauchte Bücher, auch neuere Werke sollten greifbar sein. Viele Bewohner würden auch die Benützung eines Klaviers in einem allgemein zugänglichen Raum schätzen. Die Heimleiter sollten gut ausgebildet sein, freundlich und hilfsbereit. Sie sollten auch kulturelle Anlässe organisieren oder den Besuch von solchen ermöglichen. Seh- und gehbehinderten Bewohnern sollte eine Begleitperson für Arzt- und Zahnarztbesuche zur Verfügung stehen. Rüstigere Pensionäre würden diesen Dienst sicher freiwillig übernehmen.

Würde ich schon in einem Altersheim wohnen, wären meine Wünsche vielleicht noch vielfältiger.

*Frau N. R. in W.*

### Mehr Zuneigung im Heim

Bei der Leserumfrage «Erlebnisse mit Katzen» hat mich eine Bemerkung von Frau M. N. in G. besonders beeindruckt: «Wäre es nicht schön, wenn alte Menschen auch gestreichelt würden?» Ich habe mich nämlich einmal sehr geärgert, als ich vernahm, dass eine junge Angestellte fristlos

# LEBEN und GLAUBEN

Die Wochenzeitschrift auf christlicher Basis. Jede Woche eine neue Fülle von ausgewählten Beiträgen.

## Gratis

erhalten Sie Probenummern beim Verlag mit untenstehendem

## Gutschein

für vier Gratis-Probenummern.

Name: \_\_\_\_\_ Z

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Auf Postkarte aufkleben oder in Couvert eingesteckt senden an

# LEBEN und GLAUBEN

3177 Laupen BE

Für Leute konstruiert, für die Aufstehen und Absitzen ein echtes Problem ist

## Hebesitz-Sessel

Verlangen Sie eine Gratis-Dokumentation über sämtliche erhältliche Spezialsessel.



## Peter Schmidlin

Medizinische Hilfsgерäte  
 Austrasse 48, 8953 Dietikon

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ ZL

entlassen wurde, nur weil sie einer Pensionärin einen Kuss gab. Muss es denn in einem Altersheim so steril, kalt und steif zugehen? Mangelndes Verständnis war es auch, das meine Frau veranlasste, ihre Mutter aus dem Heim wegzunehmen. Sie ist nun bereits über ein Jahr bei uns und geniesst es, dass auch ihre Grosskinder und Urenkel in der Nähe sind und ihre Freundlichkeit und Liebe zeigen. Es tut alten Leuten sehr gut, eine Kinderhand zu halten oder ein «Buschi» auf den Arm zu nehmen. Die Engelberger Reportage hat mich deshalb besonders gefreut. Auch Tiere, besonders Hunde oder Katzen, die in den meisten Heimen unerwünscht sind, täten den alten Menschen gut.

Im Heim unseres Dorfes würden wir es sicher aushalten, die Leiterin ist so nett, aber 2000 Franken im Monat, das ist zuviel, wenn man nur Fr. 1453.- Einnahmen hat und davon noch Steu-

ern und Krankenkasse bezahlen muss. Es ist schade, dass man die alten Menschen melkt, bis sie so gut wie nichts mehr haben. Wir sind recht froh, dass wir eine Altwohnung haben, Bad und WC mit Tageslicht. Mich wundert es immer, dass in Altersheimen und Spitälern immer so dunkle Nasszellen gebaut werden. Auch die Treppenhäuser sind so finster. Im hiesigen Altersheim fehlt es weder an geselligen Anlässen noch an seelsorgerischer Betreuung, aber ich wäre froh, wenn ich sterben dürfte, ohne in ein Alters- oder Pflegeheim zu müssen.

*Herr H. W. in R.*

### **Altswohnung wäre besser als Altersheim**

Als ich merkte, dass die Wartung meiner Wohnung mir Schwierigkeiten bereitete, habe ich mich intensiv um eine Altswohnung bemüht. Aber diese Wohnungen waren für mich viel zu teuer. Auch würde ich gerne an der «Pulsader des Lebens» wohnen, nicht auf einem Abstellgleis. Ich möchte gerne in der Stadt spazieren gehen, was ohne Bus- oder Tramverbindung nicht möglich ist. Warum gibt man uns nicht – wie ich es in Deutschland gesehen habe – kleine 1½- oder 2-Zimmer-Wohnungen, Ehepaaren 3-Zimmer-Wohnungen mit viel Komfort? Bei Bedarf steht ein Betreuer-Ehepaar Tag und Nacht bereit. Alle Zimmer und Nebenräume sind mit Notruf verbunden. Bei Krankheit oder Unfall wird man in der Wohnung betreut. Die Mahlzeiten kann man beim Verpflegungsdienst bestellen, im Clubraum mit anderen essen oder selber kochen. Unabhängigkeit und Individualität sind in jedem Fall gewährleistet. In jedem dieser Wohnhäuser steht selbstverständlich ein Gästezimmer zur Verfügung. Obwohl diese grossen Wohnblöcke am Stadtrand stehen, sind sie mit städtischen Verkehrsmitteln gut erreichbar. *Frau G. H. in W.*

### **Ich fühle mich wohl im Heim**

Von etlichen Frauen angesteckt, fing auch ich an, über die Heime zu meckern. Letztes Jahr, beim grossen Kälteeinbruch, wurde ich krank. Der Arzt drängte mich, in ein Altersheim einzutreten. Es gab Platz im Altersheim «Tanner». Alles imponierte mir auf den ersten Blick. Nun weile ich schon ein Jahr in diesem Heim, und ich darf sagen, dass es mir meine frühere nette Wohnung voll ersetzt. Ich habe ein grosses, schönes Zimmer mit eigenen Möbeln, da bin ich ganz daheim. Die Verpflegung ist gut. Ich glaube nicht so ganz, dass es auf Bau und Wohnlage an-

**DUL-X<sup>®</sup>**  
**MEDIZINALBAD**

**Müdigkeit verjagen -  
neue Spannkraft  
schenken**

*Fördert die natürliche Durchblutung der Haut, hilft bei Muskelkater und Muskelrheuma*

**DUL-X Medizinalbad jetzt  
besonders aktuell zur**

**Linderung bei Erkältungen.**

*Packungen Fr. 10.80 / Fr. 16. —  
in Apotheken und Drogerien.*

*Ein Produkt der  
BIOKOSMA AG,  
9642 Ebnat-Kappel*

kommt, sondern dass der Pensionär die innere Einstellung mitbringen sollte. Meine Schwester ist im luzernischen Altersheim Escholzmatt. Sie hat noch nie eine Klage geäussert. Vorurteile sind sicher unwürdig und unberechtigt.

*Frau E. R. in Z.*

### **Es braucht gar nicht so viel Komfort**

Mein Heim müsste an einer ruhigen Lage stehen, aber leicht erreichbar sein mit öffentlichen Verkehrsmitteln, mit viel Grün und Blumenbeeten rund ums Haus und netten Spazierwegen in der Nähe. Das Zimmer müsste mittelgross sein, damit man nicht in der Enge erstickt. Es bräuchte keinen besonderen Komfort, nur einen netten gemeinsamen Aufenthaltsraum und eine Cafeteria, wo man mit Besuchern sitzen kann. Bei Bedarf sollte Diät möglich sein. Friedliche Atmosphäre und Gemeinschaft wären wichtig. Ich wünschte mir ein nettes Heimleiterpaar mit Einfühlungsvermögen und Herz und freundliches Personal, wenn Betreuung nötig wird. Besonders grossen Wert würde ich legen auf seelische Sterbebegleitung und Zuwendung in den letzten Stunden vor dem Abschied aus dieser Welt.

*Frau G. S. in N.*

### **Für ein gutes Klima sind wir selbst zuständig**

Wir sind noch recht rüstig, haben uns aber im Altersheim angemeldet, denn wir wissen ja nicht, wie es in fünf oder zehn Jahren mit unserer Gesundheit steht. Das Heim, in dem wir vermutlich unser viertes Alter verbringen werden, wurde vor drei Jahren gebaut. Uns scheint, bei der Planung sei an alles gedacht worden. Post und Bahn sind in einigen Gehminuten erreichbar. Nahe beim Heim gibt es schöne Spazierwege. Jedes Zimmer hat einen Balkon mit Blick auf den Wald. Auf jedem Stockwerk gibt es einen Aufenthaltsraum und eine Teeküche. Seit einem Jahr lebt eine ehemalige Nachbarin in diesem Heim, wir besuchen sie ab und zu und sitzen gemeinsam in der Cafeteria, so sind wir bereits mit einigen Dingen vertraut. Den Frohmut müssen wir selber mitbringen, für das gute Klima ist jeder selbst zuständig.

*Frau D. M. in B.*

### **Schön, wenn Haustiere erlaubt wären**

Die heutigen Altersheime liegen nicht im Abseits. Liebgewordenes darf man beschränkt mitnehmen. Es gibt kein mühsames Vorsorgen für den kommenden Tag. Ein Heim ist eher ein Hotel, in dem die Gäste nicht ständig wechseln.

Meine positive Einstellung erwarb ich kürzlich, als ich bei einer Seniorenwanderung einen Heimbesuch einplante. Nach der Besichtigung lud uns die Heimleitung zu einer Diskussion ein bei Kaffee und Kuchen. Wir sprachen auch mit den Heimbewohnern. Es gibt nur ein einziges Negativum: Die Heimbewohner müssen sich vom Lebenspartner «Tier» trennen.

Mein Vorschlag: Kleintiere, wenn sie wirklich sauber sind und vom Besitzer betreut werden können, sollten ins Heim mitgenommen werden dürfen. Im Krankheitsfall würde sicher ein Mitpensionär das Tierchen betreuen.

Mein zweiter Vorschlag: Um Vorurteile und Ängste abzubauen, sollten alle Seniorengruppen die Heime in ihrer Region gemeinsam besichtigen. Im freien Gespräch mit Leitung und Pensionären könnten manche Probleme geklärt werden.

*Frau E. V. in S.*

### **Mitarbeit, solange die Kräfte es erlauben**

Schön wäre ein nicht zu kleines Zimmer mit WC und Dusche. Ich sagte auch schon oft zu Altersheimleitern, dass manche Pensionäre noch gern mitarbeiten möchten, sei es in der Küche oder in der Flickerei. Nicht alle Heimbewohner mögen basteln oder handarbeiten, und immer nur lesen, fernsehen oder spazieren kann man auch nicht. Die Heime werden teurer und teurer, es scheint eine Utopie zu sein, dass Mithilfe die Preise etwas senken könnte. Wenn man arbeiten könnte, wäre man auch rechtschaffen müde und könnte besser schlafen, denn man muss ja so früh ins Bett. Die Pensionäre wären dann nicht gezwungen, Schlafmittel zu nehmen. Solange man noch etwas tun kann, ist man viel mehr Mensch.

*Frau K. W. in W.*

### **Am Morgen länger schlafen**

Viele alte Leute leiden unter Schlafstörungen, möchten aber ohne Schlafmittel auskommen, das bedingt längeres Ausschlafen am Morgen. In Bad Ragaz gibt es ein kleines Altersheim, wo die Pensionäre – wenn sie es wünschen – in der Teeküche auf ihrer Etage das Frühstück selber zubereiten dürfen. Auch das allzufrühe Zubettgehen der Pensionäre in Altersheimen und der Patienten in Pflegeheimen sollte vermieden werden. Lieber weniger auf Hochglanz polierte Böden und Gänge, dafür eine menschlich-warme Atmosphäre, in der sich alte und kranke Menschen wohlfühlen.

*Frau A. K. in W.*

*Auswertung Elisabeth Schütt*