

## Selbstbestimmt leben und altern



Der Forschungsschwerpunkt liegt auf dem selbstbestimmten...



...Altern in Privathaushalt und sorgenden Gemeinschaften.

**In der Schweiz werden immer mehr Menschen immer älter. Und die meisten wollen auch im Alter ein selbstbestimmtes Leben führen – am liebsten in der vertrauten Umgebung. Neue Wohn- und Pflegeformen im Alter, Caring Communities, pflegende Angehörige und integrierte Versorgung sind deshalb die Schwerpunkte des Forschungsprogramms «Ageing at home» der Careum Hochschule Gesundheit.**

«Altern» beginnt mit der Geburt. Es ist ein Prozess, der einen das ganze Leben begleitet. «Alter» hingegen bezeichnet die späteren Lebensphasen des Erwachsenenlebens. Je nach Definition beginnen diese mit 50, 60 Jahren, nach der Pensionierung oder noch später. Wichtiger als die chronologische Einordnung auf der Lebensspanne ist jedoch das individuelle biologische und soziale Altern und die damit einhergehenden körperlichen, psychischen und sozialen Erfahrungen. Sie sind für jeden Menschen einzigartig.

### Längere Alter(n)sphase

Der demografische Wandel und pharmazeutisch-technische Fortschritt beschäftigen Gesellschaft und Gesundheitspolitik. Die Schweiz hat mittlerweile hinter Japan eine der höchsten Lebenserwartungen. Im Hinblick auf die Leitmaxime «ambulant vor stationär» bedarf diese Entwicklung neuer Formen partizipativer Lebensformen und häuslicher Gesundheitsversorgung.

Vermehrt werden Seniorinnen und Senioren von der Gesellschaft als wichtige Ressource (wieder-)entdeckt. Ihre Lebens- und Berufserfahrung werden wertgeschätzt und nachgefragt. Auch wird gerne auf ihren Tatendrang und ihre freien zeitlichen Kapazitäten zurückgegriffen, z. B. in der Quartierentwicklung, in Schulprojekten und in der Freiwilligenarbeit.

### Gemeinsam sorgen, gemeinsam forschen

Das Forschungsprogramm «Ageing at home» nimmt sich eines breiten Spektrums an Fragen rund um das Thema «Älterwerden» an. Im Zentrum steht dabei immer der ältere oder hochaltrige Mensch, eingebettet in ein soziales, pflegerisches, medizinisches und wirtschaftliches Gefüge. Ein selbstbestimmtes Leben zu führen, ist auch im hohen Alter für viele Menschen ein Herzensanliegen – selbst wenn der Bedarf an Unterstützung und Pflege zunimmt.

Der Forschungsschwerpunkt liegt auf dem Leben im Privathaushalt (oder in alternativen und innovativen Wohnformen) statt in Pflegeeinrichtungen oder Sonderwohnformen. Fragen des Wohlbefindens, der Alltagsbewältigung und der Gesundheitsversorgung werden interdisziplinär und aus verschiedenen Blickwinkeln untersucht. Gesucht sind Antworten, wie selbstbestimmtes Leben zu Hause gelingen und wie die Lebensqualität erhalten oder gar verbessert werden kann – möglichst partizipativ mittendrin in Quartier und Gesellschaft.

# careum

Careum  
Hochschule Gesundheit  
Teil der Kalaidos Fachhochschule

## Betreuende und pflegende Angehörige

Werden Menschen im Alter betreuungs- oder pflegebedürftig, erbringen meist Angehörige zentrale Pflege- und Betreuungsaufgaben. Die Sorge um (und für) unterstützungsbedürftige Menschen ist aber in der Regel eine Gemeinschaftsaufgabe. Im Rahmen einer Koproduktion bewältigen ältere Menschen und ihre Angehörige den Alltag aktiv gemeinsam mit Nachbarn, Freiwilligen, Gesundheitsfachpersonen und Leistungserbringern, z. B. Haus- und Fachärzten, Fachpersonen aus Pflege- und Sozialberufen und Seelsorgern.

Vom Erfahrungsschatz der Angehörigen und unterstützungsbedürftigen Personen profitiert jedoch nicht nur die Gesundheitsversorgung, sondern auch die bedarfs- und bedürfnisgerechte Forschung. Koproduktion findet deshalb auch in den Projekten von «Ageing at home» statt. Erkenntnisse werden zusammen mit Betroffenen gewonnen – statt lediglich über sie.



Unterstützende Aspekte und Massnahmen für selbstbestimmtes Altern

## Projektauswahl

Die Projekte reichen von kompetitiver internationaler Forschung über angewandte Forschung und Entwicklung bis zu Dienstleistung und Evaluation.

- **«Caring Community Living Labs»:** Zusammen mit der Universität Siegen zielt das NFP 74-Projekt des Schweizerischen Nationalfonds auf technikunterstützte Modelle für die häusliche Langzeitpflege. In drei ausgewählten Gemeinden werden soziale Räume des gemeinsamen Lernens, so genannte Alltagslabore (engl. Living Labs), eingeführt. In diesen Living Labs werden Bedürfnisse erkundet, neue Angebote entwickelt, umgesetzt und evaluiert – systematisch und partizipativ.

Laufzeit: 2019–2022

Drittmittel: SNF NFP 74

- **IBH Living Lab «Active & Assisted Living»:** Moderne Technologien können es Menschen mit Unterstützungsbedarf ermöglichen, ihren Alltag zu Hause selbstbestimmter zu

gestalten. Im Interreg-Programm werden Assistenzsysteme auf ihre Alltagstauglichkeit geprüft.

Laufzeit: 2016–2020

Drittmittel: Interreg-V-Programm «Alpenrhein-Bodensee-Hochrhein»

- **«Zivildienstleistende in der Betreuung zu Hause»:** Das Projekt fragt, ob Zivildienstleistende in Privathaushalten eine mögliche Ressource für pflegende Angehörige und ihre Nächsten sein könnten.

Laufzeit: Februar 2019–Juli 2019

Drittmittel: Bundesamt für Zivildienst ZIVI

- **«Distance Caregiving»:** Das binationale Projekt erforscht in Kooperation mit der evangelischen Hochschule Ludwigsburg, wie Hilfe und Pflege auch über räumliche Entfernung möglich sind. Intensiv in das Projekt einbezogen werden sowohl pflegende Angehörige und ihre Arbeitgebenden als auch ältere Menschen, die zu Hause gepflegt werden.

Laufzeit: 2016–2019

Drittmittel: Dt. Bundesforschungsministerium (Silqua-BMBF)

- **Mehrere Projekte zu betreuenden Angehörigen:** Weitere Projekte und Initiativen beschäftigen sich mit der Rolle von Gemeinden und Quartieren für die künftige Altersversorgung vor Ort, mit technischer Assistenz für Ältere (AAL) und mit partizipativem Co-Design in der Technikentwicklung.

## Kontakt

Programmleitung a. i.:

Prof. Dr. iur. Agnes Leu

Wissenschaftliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Claudia Müller

Dr. Heidi Kaspar

Dr. Katharina Pelzelmayr

Regina Gerlich

Anna Hegedüs

Fabian Berger

Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit dem neuen Careum-Bereich «Gesundheitskompetenz» und mit den Forschungsprogrammen «Young Carers» und «work & care» (z. B. in obengenannten Projekten).

Leitung Kommunikation:

Dr. Milena Svec Goetschi

Careum Hochschule Gesundheit

Forschung

Pestalozzistrasse 5

8032 Zürich

Tel. +41 (0)43 222 64 32

forschung@careum-hochschule.ch

www.careum-hochschule.ch/forschung

Stand: Mai 2019

