

ZUG – ALTER (N) – a k t i v

DISKUSSIONSFORUM ALTER(N) UND MOBILITÄT



Alexander Calder: **Gallows and Lollipops**, 1960

Mobil sein zählt neben der Gesundheit zu einem zentralen Bedürfnis jedes Menschen. Mobilität aber wird sehr unterschiedlich definiert. Viele verschiedene Einflüsse spielen dabei eine Rolle. Das Alter gilt dabei nur als einer der möglichen Faktoren.

Für unsere individuelle Mobilität können wir auf Ressourcen zurückgreifen. Diese haben wir uns angeeignet oder benutzen dafür Dienstleistungen. Diese Nutzung erfolgt meist ganz selbstverständlich und unbewusst. Erst dann, wenn uns die Mobilität abhanden kommt, wenn wir auf deren Nutzung verzichten müssen, realisieren wir, wie stark sie unser Leben beeinflusst. Unser Handlungsradius und damit auch unsere Lebensqualität sind davon abhängig. Im folgenden Szenario, welches als Beispiel dienen soll, zeige ich verschiedene Bereiche der Mobilität auf.

Sie beherrschen das Autofahren, lieben das Fahren genauso wie ihr Auto, sind gewohnt, damit längere Strecken zurückzulegen, Einkäufe zu tätigen, Freunde zu besuchen oder einfach die Unabhängigkeit zu genießen. Aufgrund einer körperlichen Einschränkung müssen Sie künftig auf das Autofahren verzichten.

Von heute auf morgen wird Ihr Wohnort zum Zentrum ihrer Mobilität. Das hat einen wesentlichen Einfluss auf Ihre Lebensqualität und fordert Sie zu Grundsatzfragen heraus.

1. Körperliche Mobilität

Brauche ich Hilfe? Benötige ich Unterstützung in der Alltagsarbeit, bei Einkäufen? Habe ich einen Lift in meinem Wohnhaus? Muss meine Wohnungseinrichtung angepasst werden, etc.?

2. Räumliche Mobilität

Wo wohne ich, auf dem Land, in der Stadt, abgelegen, allein, in einem Haus, in einer Wohnsiedlung? Bin ich an den öffentlichen Verkehr ausreichend angeschlossen? Distanz zu den Läden des täglichen Bedarfs, wie Lebensmittel, Post, Bank? Wo befindet sich die Praxis meines Arztes, Zahnarztes? Bin ich nahe beim Coiffeur und der Pedicure? Wie verhält es sich mit Tagesausflügen, Ferienreisen, Teilnahme an Kulturveranstaltungen, etc.?

3. Soziale Mobilität

Wie ist mein Kontakt zu den Familienmitgliedern? Bin ich Mitglied eines Vereins? Brauche ich den Kontakt mit anderen Menschen? Habe ich einen grossen oder kleinen Bekanntenkreis? Bin ich Kirchengänger/in? Unternehme ich gerne Reisen? Habe ich eine wöchentliche Jass-Runde, etc.?

4. Ökonomische Mobilität

Über welche finanziellen Mittel verfüge ich? Was kostet die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln? Kann ich mir ein Taxi nehmen? Was kostet professionelle Hilfe, Unterstützung? Kann ich mir diese leisten, etc.?

5. Geistige Mobilität

Wie kann ich weiterhin intellektuell am Gesellschaftsleben, Weltgeschehen etc. partizipieren? Ist Lesen, Hören, Sehen beeinträchtigt? Welche Hilfsmittel gibt es? Wo erhalte ich professionelle Beratung?

Die meisten Menschen möchten lange leben. Sie fürchten deshalb den mit dem Altern beschleunigten Abbau und Verlust an körperlicher wie geistiger Funktionstüchtigkeit. Im Kanton Zug konnte dieser Angst in den vergangenen Jahren durch gezielte Massnahmen entgegen gewirkt werden.

Rita Balmer, Dipl. Gerontologin MAS