

Alterskonzept 2023

Genehmigt GRB 79/31.05.2023

Gemeinde Embrach, Dorfstrasse 9, 8424 Embrach, Tel. 044 866 36 33,
afi@embrach.ch, www.embrach.ch

Inhaltsverzeichnis

1.	Ausgangslage und Auftrag	3
2.	Altersstruktur und -entwicklung	3
2.1.	Demografische Entwicklung und deren Auswirkungen in der Schweiz.....	3
2.2.	Bevölkerungsentwicklung in der Gemeinde Embrach.....	4
2.3.	Kostenentwicklung der Pflegekosten in der Gemeinde Embrach.....	5
3.	Vision und Leitgedanken für das Alterskonzept Embrach	6
4.	Analyse der Angebote und Bedürfnisse.....	6
4.1.	Angebotsanalyse	6
4.2.	Einbezug der Embracher Bevölkerung (60+) bei der Erarbeitung des Konzepts	8
5.	Handlungsfelder und Querschnittsthemen.....	9
5.1.	Handlungsfeld Wohnen	10
5.2.	Handlungsfeld Teilhabe	10
5.3.	Handlungsfeld Alltagshilfe	10
5.4.	Handlungsfeld Gesundheitsförderung	11
5.5.	Information / Beratung / Koordination	11
5.6.	Querschnittsthemen.....	11
6.	Massnahmen / Wirkungsziele.....	12
6.1.	Wohnen	12
6.2.	Teilhabe	13
6.3.	Alltagshilfe	14
6.4.	Gesundheitsförderung.....	15
6.5.	Beratung / Koordination / Information	15

1. Ausgangslage und Auftrag

Der Gemeinderat Embrach ist sich bewusst, dass eine zeitgemässe Alterspolitik über den gesetzlichen Auftrag der Versorgung der Bevölkerung hinausgeht. Er hat sich daher bereits in der Legislaturperiode 2018 – 2022 als Ziel gesetzt, mit einem Alterskonzept eine Grundlage zu erarbeiten und so die Weichen der künftigen Alterspolitik zu stellen – jedoch verzögerte sich die Ausarbeitung aufgrund der Covid-19-Pandemie. Mit einem Alterskonzept reagiert die Gemeinde Embrach vorausschauend auf die kommenden Herausforderungen. Im Gegensatz zum Pflegeversorgungskonzept Embrachertal, welches Auskunft über die angebotenen Leistungen sowie die vorhandenen Leistungserbringer gibt und sich über alle fünf Talgemeinden erstreckt, ist das Alterskonzept ausschliesslich für die Gemeinde Embrach erstellt worden. Neben der Politik sind alle Akteure im Gesundheits-, Sozial- und Altersbereich und natürlich auch die älteren Menschen selbst gefragt, der demografischen Entwicklung und dem gesellschaftlichen Wandel zu begegnen. Im Mai 2021 hat der Gemeinderat das Projekt «Alterskonzept» gestartet, die strategischen Rahmenbedingungen formuliert und eine Vision sowie Leitgedanken festgelegt. Für die Erarbeitung des Konzepts wurde eine Projektfachgruppe gebildet sowie eine externe Prozessbegleitung eingesetzt.

2. Altersstruktur und -entwicklung

2.1. Demografische Entwicklung und deren Auswirkungen in der Schweiz

Der Bericht 03/2022 des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums(Obsan)¹ zeigt auf, dass der Bedarf an Alters- und Langzeitpflege aufgrund der beschleunigten demografischen Alterung der Bevölkerung stark zunimmt. Alle Alters- und Langzeitpflegestrukturen (inklusive der pflegenden Angehörigen) werden stark gefordert sein, um die zukünftige Anzahl von pflege- sowie betreuungsbedürftigen älteren Menschen versorgen zu können. Zusätzlich zum infrastrukturellen Engpass kämpfen die Akteure mit einem akuten Personalmangel.



Abbildung 1: Quelle BFS: Szenarien 2020 - 2050

Auch in Bezug auf die Finanzierung stellt das Wachstum der älteren Bevölkerung eine Herausforderung dar. So könnten sich laut Brändle und Colombier (2017)² die Ausgaben für die Alters- und Langzeitpflege fast verdoppeln. Das Bundesamt für Statistik (BFS)³ bestätigt, dass die Alterung in der Schweiz allgemein voranschreitet und sich beschleunigen wird. Auch wenn das BFS die Szenarien der Bevölkerungsentwicklung vor Corona erstellt und berechnet hat, ist davon auszugehen, dass es in 30 Jahren doppelt so viele Seniorinnen und Senioren über 80 Jahre geben wird wie heute.

¹ <https://www.obsan.admin.ch/de/publikationen/2022-bedarf-alters-und-langzeitpflege-der-schweiz>

² Brändle, T. und Colombier, C. (2017). Ausgabenprojektionen für das Gesundheitswesen bis 2045, Working Paper der Eidgenössischen Finanzverwaltung Nr. 21, Eidgenössische Finanzverwaltung

³ <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/alterung/hundertjaehrige.html>

Entwicklung verschiedener Altersgruppen in der Schweiz, 2020–2050

Anteile an der Bevölkerung, in Prozent

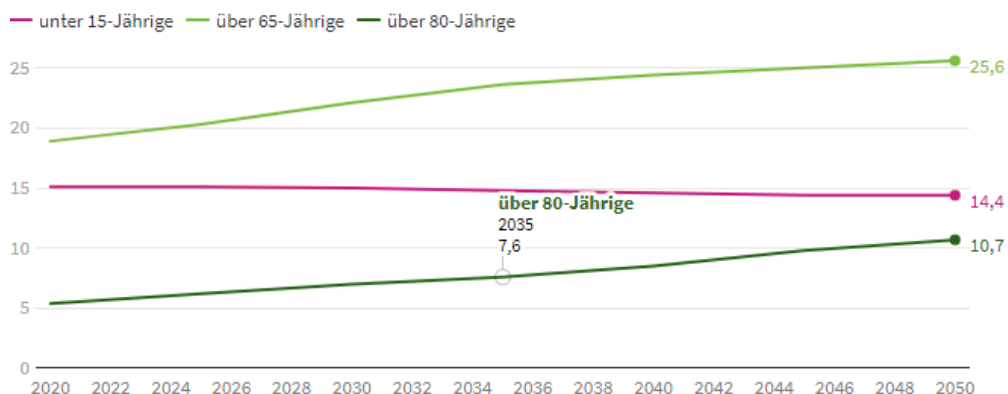


Abbildung 2: Quelle BFS: Entwicklung 2020 - 2050

2.2. Bevölkerungsentwicklung in der Gemeinde Embrach

Die Bevölkerungsentwicklung in Embrach verhält sich nicht anders als die allgemeine Entwicklung in der Schweiz: Die Gemeinde Embrach ist in den letzten 50 Jahren kontinuierlich gewachsen, von 4'784 Einwohnerinnen und Einwohnern im Jahr 1972 auf 10'001 im Jahr 2022. Die Einwohnerzahl hat sich somit mehr als verdoppelt. Dementsprechend stieg auch die Zahl der älteren Bevölkerung. Der Anstieg erfolgte jedoch überproportional: der Anteil der über 65-Jährigen lag 1996 noch bei 7.9 % und 2022 bereits bei 17.3 %.

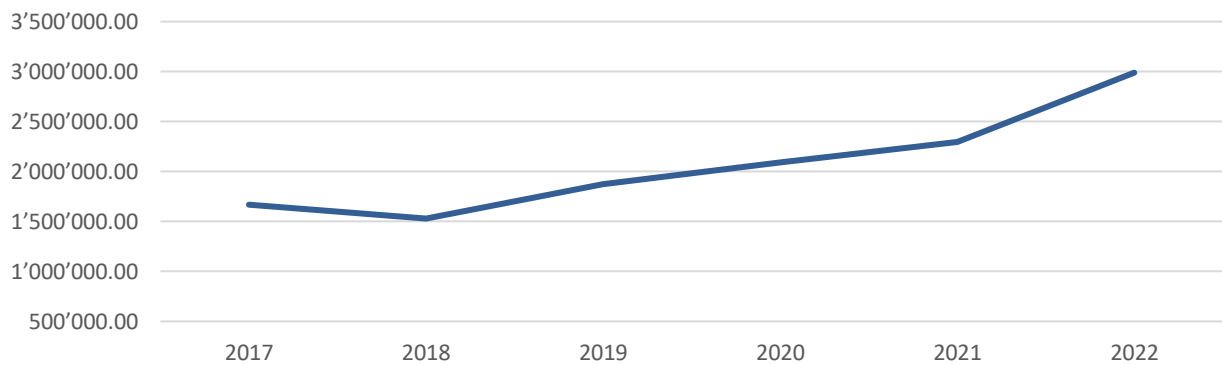
Jahr	Alter Einwohner 0-64 Jahre	Alter Einwohner 65-79 Jahre	Alter Einwohner 80+	Total Einwohner	Total über 65-jährige	Anteil in %
1996	6'507	435	125	7'067	560	7.9
2000	6'753	501	126	7'380	627	8.5
2005	7'454	660	155	8'269	815	9.9
2010	7'723	914	219	8'856	1'133	12.8
2015	7'741	1'116	286	9'143	1'402	15.3
2020	7'946	1'277	377	9'600	1'654	17.2
2022	8'270	1'311	420	10'001	1'731	17.3

2.3. Kostenentwicklung der Pflegekosten in der Gemeinde Embrach

Entsprechend der Bevölkerungsentwicklung sind auch die Kosten für die Gemeinde, die sie für die Finanzierung der Restkosten aufwenden muss, gestiegen und werden weiter ansteigen. Dies trifft sowohl auf die stationäre als auch auf die ambulante Restkostenfinanzierung zu und verdeutlicht den Handlungsbedarf.

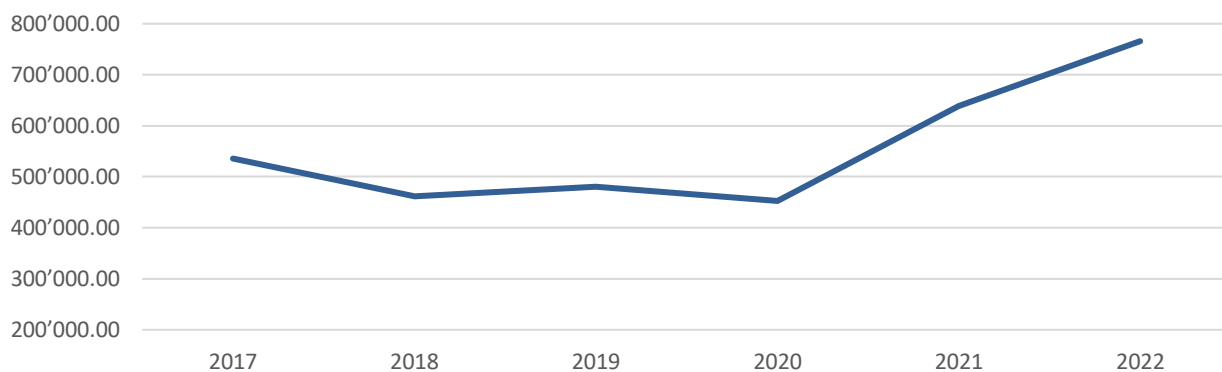
Jahr	Regionales Alterszentrum Embrachertal (RAZE)	KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit	Andere Unternehmen	Total	Zunahme in %
2017	701'713	795'581	172'208	1'669'502	
2018	703'866	680'689	144'384	1'528'939	
2019	812'252	926'849	135'019	1'874'120	
2020	820'837	1'095'765	174'555	2'091'157	
2021	837'641	1'309'225	151'985	2'298'851	
2022	1'154'762	1'585'579	248'730	2'989'071	79.0

Entwicklung Restfinanzierung stationäre Krankenpflege (in Fr.)



Jahr	Spitex Embrachertal	Dienstleistungen Dritter	Vereine mit Leistungsvereinbarung	Vereine ohne Leistungsvereinbarung	Total	Zunahme in %
2017	300'528	9'976	87'334	137'366	535'204	
2018	279'953	11'323	65'446	104'831	461'553	
2019	296'890	9'435	39'999	133'694	480'018	
2020	317'526	9'890	6'731	118'442	452'589	
2021	316'690	11'544	100'727	210'055	639'016	
2022	322'083	9'254	97'448	336'986	765'771	43.1

Entwicklung Restfinanzierung ambulante Krankenpflege (in Fr.)



3. Vision und Leitgedanken für das Alterskonzept Embrach

Die Gemeinde Embrach setzt sich dafür ein, dass alte Menschen auch im hohen Alter eigenständig sind.

Die Gemeinde Embrach schafft ein generationenfreundliches Umfeld, das es älteren Menschen erlaubt, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und integriert zu sein.

Leitgedanken

- Die Bewohnerinnen und Bewohner von Embrach können bei Bedarf auf eine umfassende Versorgung zählen.
- Unter einer umfassenden Versorgung versteht die Gemeinde Embrach ein System, das neben den vorgeschriebenen kommunalen Aufgaben auch die Sicherheit im öffentlichen Raum, die Wohnumgebung, die Mobilität, gesellschaftliche Angebote, Alltagsunterstützung, präventive aufsuchende Angebote und verschiedene Wohnformen sicherstellt.
- Das Angebot in Embrach soll breit, niederschwellig sowie gut sichtbar sein, und es wird darauf geachtet, dass es generationenverbindend ausgestaltet ist.
- Bei der Entwicklung der Angebote bezieht die Gemeinde Embrach jeweils die Bevölkerung mit ein.
- Bei der Gestaltung und Entwicklung der Alterspolitik von Embrach wird der gesellschaftliche Wandel aktiv miteinbezogen.
- Die alten Menschen und ihre Angehörigen sollen gut über die Angebote in der Gemeinde informiert sein und bei Bedarf beraten werden.
- In ihrer Alterspolitik berücksichtigt die Gemeinde Embrach, dass zum Leben auch das Sterben gehört.

4. Analyse der Angebote und Bedürfnisse

4.1. Angebotsanalyse

Embrach verfügt wie viele Gemeinden über eine gut ausgebaute Versorgung, insbesondere was die Erfüllung des gesetzlichen Auftrags betrifft. Mit dem Spitex-Verein Embrachertal und den beiden Pflegeinstitutionen, Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit (KZU) sowie Regionales Alterszentrum Embrachertal (RAZE), werden die ambulante und die stationäre Betreuung und Pflege sichergestellt. Daneben gibt es zahlreiche weitere Dienstleister wie Pro Senectute, Alterskommission, Kirchen, Besuchsdienst, Frauenverein etc., welche sich im Altersbereich engagieren.

Durch die Projektgruppe erfolgte eine Bestandsaufnahme des Ist-Zustands in der Gemeinde Embrach. Es wurden Daten und Grundlagen zusammengetragen. In folgenden Bereichen wurden sämtliche Angebote aufgelistet:

- Mobilität
- Wohnen
- Dienstleistungen
- Alltagsgestaltung
- Pflege und Betreuung
- Spiritualität
- Soziale Teilhabe
- Prävention und Gesundheitsförderung
- Öffentlicher Raum
- Medizinische Versorgung
- Beratung/Information/Bedarfsabklärung

Durch die detaillierte Auflistung wurde ersichtlich, dass ein breites Angebot besteht – aber die Angebote zu wenig bekannt sind sowie dass man untereinander kaum vernetzt ist.

Die Projektgruppe legte folgende Themen fest, welche vertieft bearbeitet werden sollen (Soll):

- **Pflegende und betreuende Angehörige**
 - Information
 - Kosten
 - Hilfe holen
 - Anstellungen
- **Anlaufstelle**
- **Personalmangel**
(wer pflegt/betreut uns in Zukunft? Erfordert Massnahmen im Gesamtsystem)
- **Freiwillige**
- **zahlbarer/passender Wohnraum**
- **Gesundheitsförderung**

Im Bereich Freiwillige wurde die Arbeitsgruppe aktiv und hat sich dem Projekt «Lokal vernetzt älter werden» von der Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, welches bis Ende 2023 dauert, angeschlossen.

Dem Gemeinderat wurden die Resultate und Einschätzungen sowie ein Projekt- und Zeitplan am 06.12.2021 präsentiert und erläutert.

4.2. Einbezug der Embracher Bevölkerung (60+) bei der Erarbeitung des Konzepts

Die Bevölkerung konnte im Frühling 2021 an der Umfrage «Wie altersfreundlich ist meine Gemeinde?» teilnehmen. Die Teilnehmenden bewerteten darin neun Themenkreise, die als Gesamtergebnis eine Einschätzung zur Altersfreundlichkeit der Gemeinde ergaben. Ihre Einschätzung konnte auf einer Bewertungsskala von «trifft überhaupt nicht zu» bis zu «trifft vollständig zu» abgegeben werden. Gemäss den Umfrageergebnissen sind die Einwohnerinnen und Einwohner in Embrach grundsätzlich zufrieden. Dabei zeigen die Themenkreise «Wohnen» und «Öffentlicher Raum und Gebäude» die tiefsten Zufriedenheitswerte.

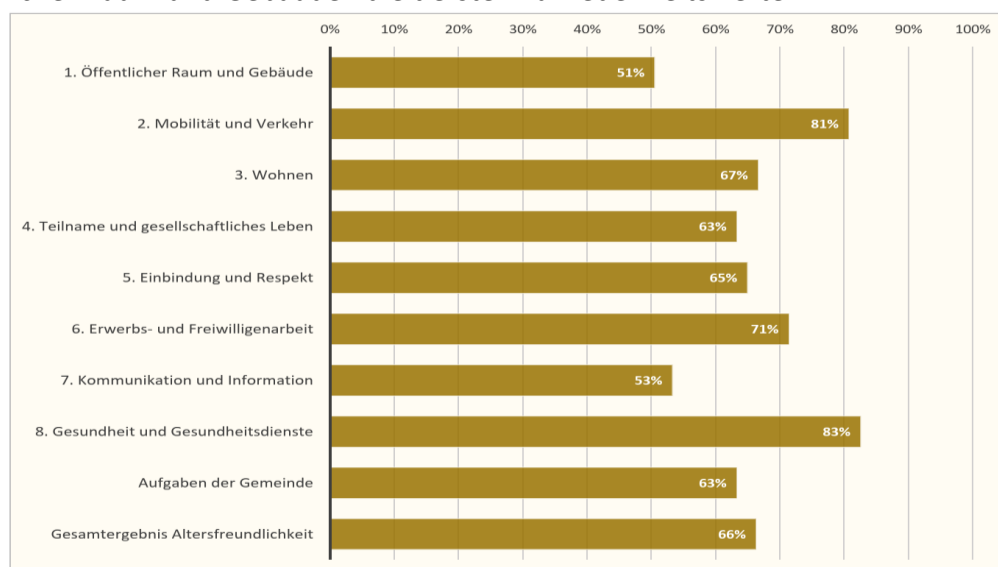


Abbildung 3: Auswertung Online Umfrage gerontologie.ch

Zudem führte die Gemeinde im Mai 2022 einen Bevölkerungsanlass durch, an welchem engagiert diskutiert und Anliegen formuliert wurden. Die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Bevölkerungsanlass sind, dass sich die Menschen Gemeinschaft, Aktivitäten, Alltags- und Nachbarschaftshilfe sowie einfachen Zugang zu den Angeboten wünschen. Auch das Thema Wohnen im Alter bewegt die Bevölkerung von Embrach sehr. Sie wünscht sich altersgerechte und bezahlbare Wohnungen mit einem Angebot an Dienstleistungen und Gemeinschaft. Die Angebote und Wohnformen sollen helfen, die Autonomie der Bevölkerung auch im hohen Alter und bei Einschränkungen zu bewahren.

Die Gemeinde Embrach nimmt ausserdem am befristeten Projekt «Lokal vernetzt älter werden» der Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich teil. Ziel des Projekts ist es, die aktive Teilhabe in der Gemeinde zu fördern. Embrach hat im September 2022 im Rahmen des Projekts einen Mitwirkungsanlass durchgeführt. Danach folgten mehrere Treffen, bei denen sich selbstorganisierte Arbeitsgruppen bildeten, die sich nun für ihre Anliegen engagieren. Dabei geht es um Projekte wie den Ausbau von Alltagshilfe, Bewegungsangebote, selbstorganisierte Treffpunkte, Verbesserung der Information über aktuelle Anlässe und die Frage des Wohnens im Alter. Der öffentlichen Hand kommt in diesem Projekt die Rolle zu, diese Initiativen zu unterstützen. Dabei geht es weniger um finanzielle Fragen als um die Unterstützung mit Infrastruktur oder um die Hilfe beim Aufbau und der Organisation.

5. Handlungsfelder und Querschnittsthemen

Die Projektgruppe hat die Ergebnisse der Situationsanalyse, ihre fachliche Expertise sowie die Feststellungen aus der Onlineumfrage, dem Bevölkerungsanlass vom 7. Mai 2022 und dem Mitwirkungsanlass vom 20. September 2022 verdichtet und gestützt auf die Visionen und Leitgedanken des Gemeinderats, Handlungsfelder formuliert. Fünf Handlungsfelder und vier Querschnittsthemen sollen den Rahmen für die Massnahmen aufzeigen, mit denen Embrach künftig der Alterung und dem gesellschaftlichen Wandel begegnen will.

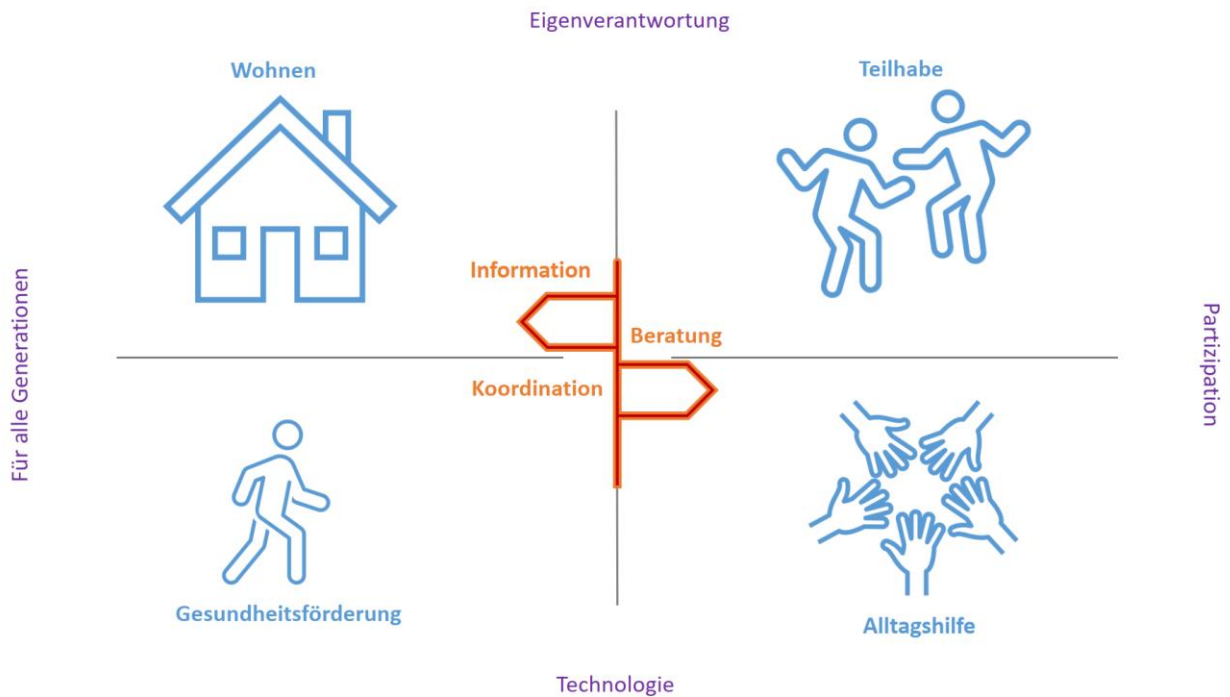


Abbildung 4: Eigene Darstellung - Handlungsfelder und Querschnittsthemen

5.1. Handlungsfeld Wohnen

Die Wohnsituation im Alter hängt von persönlichen Bedürfnissen ab. Finanzielle, soziale und gesundheitliche Aspekte tragen massgebend dazu bei, wie und wo man wohnt. Die meisten älteren Menschen haben grundsätzlich den Wunsch, selbstbestimmt und mit Dienstleistungen nach Bedarf (Unterstützung, Betreuung, Pflege) bis ins hohe Alter im gewohnten Umfeld (zu Hause) zu bleiben und dort auch sterben zu können.

Der Gemeinderat Embrach legt in diesem Handlungsfeld die folgenden Schwerpunkte fest:

- Altersgerechter Wohnraum
- Verschiedene Wohnformangebote

5.2. Handlungsfeld Teilhabe

Soziale Teilhabe bezeichnet die Integration von älteren Menschen in die Gemeinschaft von Familien und Freunden sowie in die Gesellschaft als Ganzes. Insbesondere aufgrund kritischer Ereignisse wie Krankheit, Trennungen, Armut, Todesfälle oder der Pensionierung sind ältere Menschen besonders gefährdet, in die soziale Isolation zu geraten und zu vereinsamen. Ein zentraler Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit im Alter besteht deshalb darin, verschiedene Anreize und Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe zu schaffen. Durch Teilhabe werden gleichzeitig die sozialen Ressourcen der älteren Menschen gestärkt.

Der Gemeinderat Embrach legt in diesem Handlungsfeld die folgenden Schwerpunkte fest:

- Öffentlicher Raum begegnungsfreundlich und angenehm
- Möglichkeiten für sozialen Austausch (generationenverbindend)

5.3. Handlungsfeld Alltagshilfe

Viele Menschen brauchen keine Pflege im Alltag – hingegen Unterstützungshilfe bei den täglichen Verrichtungen. Bei technischen Hilfsmitteln (Notrufsysteme, Treppen- oder Badewannenlift, Pflegebett etc.) kann man meistens selber Abhilfe schaffen. Bei Einkauf, Gartenarbeit, Mobilität, PC und Handy, Tiere, kleinen Reparaturen, Begleitung zu Terminen (Coiffure, Arzt) ist es wertvoll resp. bei abnehmenden Kräften unerlässlich, auf Hilfe von anderen Personen zählen zu können.

Der Gemeinderat Embrach legt in diesem Handlungsfeld die folgenden Schwerpunkte fest:

- Beitrag zur Entlastung der betreuenden und pflegenden Angehörigen
- Nachbarschaftshilfe/Freiwilligenarbeit

5.4. Handlungsfeld Gesundheitsförderung

Mit dem Alter steigt das Krankheitsrisiko. Verschiedene Ereignisse wie Partnerverlust, Pensionierung, Armut, soziale Isolation oder Stürze haben zusätzlich negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Um Pflegebedürftigkeit zu verhindern, ist es erstrebenswert, frühzeitig und präventiv in die Gesundheit, Autonomie und Lebensqualität zu investieren.

Der Gemeinderat Embrach legt in diesem Handlungsfeld die folgenden Schwerpunkte fest:

- Präventive Gesundheits- und Bewegungsförderung
- Aktiv informieren

5.5. Information / Beratung / Koordination

In vielen Gemeinden wird dies in einer Anlaufstelle organisiert. Bei einer Anlaufstelle handelt es sich um eine zentrale Informations- und Koordinationsdrehscheibe für eine personenbezogene Beratung. Sie ist erste Kontaktstelle in Altersfragen für die ältere Bevölkerung, deren Angehörige, Institutionen und Behörden. Sie vernetzt sämtliche Leistungserbringer, Akteure und Angebote. Sie ist für Öffentlichkeitsarbeit, Organisation von Veranstaltungen sowie (Hilfs-)Angebote zuständig.

Der Gemeinderat Embrach legt in diesem Handlungsfeld den folgenden Schwerpunkt fest:

- Aufbau einer kommunalen Anlaufstelle Alter

5.6. Querschnittsthemen

In die Bearbeitung aller fünf Handlungsfelder fließen die nachstehenden Querschnittsthemen ein:

Eigenverantwortung – optimale Lebensqualität für ältere Menschen ermöglichen

Ältere Menschen möchten ihre Selbstständigkeit behalten. Sie möchten selbstbestimmt sowie unabhängig handeln und entscheiden.

Eine hohe Lebensqualität beinhaltet Bewegung, Sturzprävention sowie eine ausgewogene Ernährung. Ein grundlegender Pfeiler ist auch die psychische Gesundheit, welche durch soziale Teilhabe unterstützt wird.

Partizipation

Partizipation steht für Beteiligung, Teilhabe, Mitwirkung und Einbezug. Gerade ältere Menschen haben ein hohes Potenzial für partizipative Verfahren. Sie verfügen oft über Unabhängigkeit, gestaltbare Zeit, Fachwissen und Lebenserfahrung. Häufig wohnen sie länger als andere Menschen am selben Ort und sind damit Expertinnen und Experten für ihr Quartier und dessen Entwicklung. Bereitschaft zum Engagement, Quartierskompetenz und nachbarschaftliche Vernetzung sind die Ressourcen vieler älterer Menschen.

Technologie

Ältere Menschen haben angesichts des technischen Fortschritts häufig nicht die Möglichkeiten und manchmal auch nicht das Interesse, moderne Kommunikationsmittel und Medien zu nutzen. Damit wird der Zugang zu Informationen und Bildung erschwert.

Der technologische Fortschritt kann aber unterstützend und bei einem selbstbestimmten Leben zentral sein. Grundsätzlich steht die ältere Bevölkerung elektronischen Geräten positiv gegenüber, wenn sie einfach zu bedienen und erschwinglich sind und ein Nutzen ersichtlich ist. Soziale Medien helfen älteren Menschen dabei, sich weniger alleine zu fühlen.

Für alle Generationen

Bei generationsübergreifenden Projekten profitieren neben den Seniorinnen und Senioren alle anderen Generationen vom Kleinkind bis hin zur erwerbstätigen Bevölkerung gleichermaßen. Begegnungen ermöglichen persönliche Beziehungen und fördern den Zusammenhalt und das gegenseitige Verständnis zwischen den Generationen.

6. Massnahmen / Wirkungsziele

6.1. Wohnen

Schwerpunkte	
Altersgerechter Wohnraum Verschiedene Wohnformangebote	
Massnahmen	Verantwortung
<ul style="list-style-type: none">• Bei Wohnungsbauten nach Möglichkeit Einfluss auf generationenübergreifenden Wohnungsmix nehmen• Die Gemeinde Embrach betreibt 11 Alterswohnungen, diese sollen bewahrt und wo möglich weiterentwickelt werden• Im Chängel werden neue Mietwohnungen im Baurecht erstellt, mit Vorzugrecht für Embracher Senioren und Seniorinnen•	GR GR GR
Wirkungsziel	
<i>Die Gemeinde Embrach leistet einen Beitrag für generationenübergreifendes Wohnen und bewahrt die vorhandenen Angebote.</i>	

6.2. Teilhabe

Schwerpunkte	
Öffentlicher Raum begegnungsfreundlich und angenehme Möglichkeiten für sozialen Austausch (generationenverbindend)	
Massnahmen	Verantwortung
<p>Den öffentlichen Raum freundlich gestalten / Aufenthaltsqualität verbessern</p> <ul style="list-style-type: none"> • In Embrach sind über 80 Sitzgelegenheiten vorhanden, diese sollen bewahrt und wo nötig ergänzt werden • Zugang zu bestehenden öffentlichen Toiletten prüfen, absichern und aufzeigen • Bei der Gestaltung des öffentlichen Raumes Begegnungsfreundlichkeit und angenehme Atmosphäre in die Planung miteinbeziehen <p>Miteinand-Füreinand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Bevölkerung soll gezielt bei diesem Thema miteingebunden werden, indem man einen Teil der Verantwortung für das Miteinander der älteren Bevölkerung übergibt. • Es sollen zusammen (auch generationenübergreifende) Aktivitäten und Anlässe geplant und veranstaltet werden. Diese sollen kommuniziert und gut beworben werden. • Ein besonderes Augenmerk soll auch gelegt werden auf: <ul style="list-style-type: none"> - Pflegende Angehörige - Freiwillige - Gesundheitsförderung 	<p>Abt. B+I</p> <p>Abt. B+I</p> <p>Abt. B+I</p> <p>Abt. G</p> <p>Alterskommission</p> <p>Alterskommission</p>
Wirkungsziel	
<p><i>In Embrach gibt es für alle viele Möglichkeiten, um Kontakte zu pflegen. Mit Begegnungsmöglichkeiten sowie einer Vielfalt von Aktivitätsangeboten kann die Gemeinde Embrach einen Beitrag leisten, um der Einsamkeit vorzubeugen und gesellschaftliche Vernetzung zu ermöglichen. Generationenübergreifende Aktionen sind für beide Seiten bereichernd und fördern den Zusammenhalt in der Gesellschaft. Eigenverantwortliche Mitwirkung und Freiwilligenarbeit sind dabei essenziell.</i></p>	

6.3. Alltagshilfe

Schwerpunkte	
Entlastung der betreuenden und pflegenden Angehörigen Nachbarschaftshilfe/Freiwilligenarbeit	
Massnahmen	Verantwortung
<p>Nachbarschaftshilfe/Freiwilligenarbeit</p> <p>Das Fördern der Nachbarschaftshilfe soll aktiv durch Information erfolgen. Es soll ein Freiwilligenpool und Begleitdienst (Arzt/Einkaufen/Theater etc.) aufgebaut werden. Um bei der Digitalisierung aktuell zu bleiben, soll 2-4 x pro Jahr ein Digital-Café generationenübergreifend organisiert werden, um Unterstützung bei Handhabung Smartphone, Tablet, Apps, SBB-Online oder QR-Codes (Bsp. Parking Pay) zu geben.</p>	Alterskommission
Wirkungsziel	
<p><i>Durch frühzeitige Unterstützung im Alltag können ältere Menschen trotz Betreuungs- und Unterstützungsbedarf länger zu Hause wohnen bleiben.</i></p> <p><i>Menschen, welche sich freiwillig engagieren, sind im Schnitt glücklicher, allgemein positiver, gesünder und können oft mit belastenden Situationen/Druck besser umgehen. Somit entsteht für beide Seiten eine Win-win-Situation.</i></p> <p><i>Den pflegenden Angehörigen gilt es, Sorge zu tragen. Wenn diese bei ihrer teils hohen Belastung unterstützt werden, kann ein Heimeintritt oft verhindert oder verzögert werden.</i></p>	

6.4. Gesundheitsförderung

Schwerpunkte	
Präventive Gesundheits- und Bewegungsförderung aktiv informieren	
Massnahmen	Verantwortung
Präventive Gesundheits- und Bewegungsförderung <ul style="list-style-type: none"> • Vorträge mit Workshop (auch über Sterben/Vorsorge und Sicherheit) • Prüfen von Aktivitäten zur Förderung der Gesundheit im Bereich Bewegung (Yoga, Tanzkurs, zämä go laufä etc.) • (Generationenübergreifende) Koordination/Synergien mit anderen Gesundheits- und Bewegungsförderungsprojekten 	Alterskommission Alterskommission Alterskommission
Aktive Gesundheitsförderung <ul style="list-style-type: none"> • Über Angebote informieren • Niederschwellige Angebote initiieren (Blutdruck messen, Hör-Sehtest etc.)und • Prüfen des Angebots Bewegungslandschaft für generationenübergreifende Projekte (aktives Mitmachen der Eltern/Grosseltern) 	Alterskommission Alterskommission Alterskommission
Wirkungsziel	
<p><i>Die Gemeinde leistet einen Beitrag zur Förderung der Gesundheit der älteren Bevölkerung. Bewegungsförderung, Sturzprävention, gesunde Ernährung, soziale Teilhabe oder Förderung der psychischen Gesundheit – all dies dient dem Erhalt und der Stärkung einer selbstständigen Lebensführung, der Mobilität und sozialen Integration.</i></p> <p><i>Mit gezielten Hinweisen und wiederkehrenden Anlässen zum Thema Gesundheit kann die Aufmerksamkeit der Bevölkerung gewonnen werden – gleichzeitig entstehen bei Anlässen unter Gleichgesinnten auch immer wieder soziale Kontakte.</i></p>	

6.5. Beratung / Koordination / Information

Schwerpunkt	
Anlaufstelle kommunal	
Massnahme	Verantwortung
Anlaufstelle Alter <ul style="list-style-type: none"> • Bereich AFI neu organisieren und Anlaufstelle Alter schaffen 	GR/GL
Wirkungsziel	
<p><i>Mit einer Anlaufstelle Alter gewährt die Gemeinde den älteren Menschen, deren Angehörigen, Institutionen und Behörden Zugang zu Informationen und vermittelt weiterführende Beratung und Unterstützung.</i></p> <p><i>Die Anlaufstelle Alter ist die Schnittstelle zur Informationsstelle gemäss Pflegegesetz und führt das Sekretariat der Alterskommission.</i></p>	

Anhang 1

Bestandsaufnahme – was gibt es in Embrach?

Erarbeitet an der 1. Sitzung mit der Arbeitsgruppe am 07.09.2021 überarbeitet an der 2. Sitzung am 28.09.2021

Mobilität

- Allgemein gute Verbindungen
- Wohnorte in Hanglage/Aussenhöfe nicht erschlossen, innerhalb der Gemeinde keine Verbindungen
- Bus-/Zugverbindungen schlecht abgestimmt (nach Bülach/Winterthur)

Wohnen

- Regionales Alterszentrum Embrachertal
- Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit KZU
- nur 11 Alterswohnungen
- Einflussnahme durch Gememeinde auf neue Bauprojekte
- Achten auf guten Mix / bezahlbares Wonen für alle

Alltagsgestaltung

- Alterskommission der Gemeinde Embrach (Wanderungen, Ausflüge, Grillieren im Warpel, Singen, Altersweihnacht) (entlohnt)
- Pro Senectute (Singen, Wandern, Theater, Ausflüge) (Freiwillige)
- Senioren-Club Embrach (Jassen + Plaudern im Café 33)
- Seniorenferien (Ref. Kirche)
- Senioren Mittagessen + Spielnachmittage (Frauenverein, Ref. Kirche)
- Treffpunkt KZU Angehörige u Bewohner (jeden 1. Mittwoch im Monat)
- RAZE (Musikanlässe, Vorträge, Lesungen, Jassnachmittage)

Beratung/Information/Bedarfsabklärung

- Abklärungen Pflege und Betreuung
- Auskunftsinformationsstelle nach § 7 Pflegegesetz
- Anlaufstelle Gemeinde (Triage)

Pflege und Betreuung

- Beratung Angehörige bez. Pflege und Umgang mit schwierigen Veraltensweisen
- Palliaviva Zürich (Frühbegleitung bis zum Sterben)
- Betreuung und Pflege in der Institution
- Tages- und Nachtlinik (TNK)
- AÜP KZU
- AIDA Care (KZU)
- Pflegerische Unterstützung (Homeinstead etc.)

- Ferienzimmer (RAZE, KZU)
- Gerinet (die Bettenbörse)
- Diverse private Spitex
- Private Personen von pflegenden Angehörige

Spiritualität

- Seelsorge (Ref. + Kath. Kirche, KZU)

Soziale Teilhabe

- 80 Vereine
- Zeit spenden
- Gratulationen ab 85 J./goldene Hochzeit (Pro Senectute, Kirchen, Gemeinde)
- Altersweihnacht (Sekundarschule Embrach)
- Generationen im Klassenzimmer (Primarschule Embrach)
- Generationenprojekt (Kita Frosch mit KZU-Bewohner – Begegnungszvieri, Advents-Guetzle, Adventssingen, spontanes Gartentreffen)
- Gespräche/Zeit mit älteren Menschen

Prävention und Gesundheitsförderung

- Turnen / Bewegung im Alter / Seniorenturnen
- Frauenriege / Stöckliturnen
- Wanderungen (Kath. Kirche, Pro Senectute, Alterskommission)

Öffentlicher Raum

- Migros / Coop / Post
- Treffpunkt Regionales Alterszentrum Embrachertal
- Café 33 / Restaurant Linde / Lokal
- Café 60+ FEG
- Generationen Kinder/Senioren
- Miteinander im Alltag/Begegnungen
- Spielplatz unterhalb Reg. Altersheim
- Parkanlage KZU
- Ref. Kirchgemeindehaus – Schmittekafi (Dienstags + Freitags morgen)
- Wochenmarkt jeden Samstag 9h-13h (Vereinsbeiz alle zwei Wochen)

Medizinische Versorgung

- Hausärzte
- Apotheke mit Hauslieferdienst
- Drogerien
- Zahnärzte

Dienstleistungen

- **Rufnetz Embrachertal**
- **Betreuungsdienst der Spitex**
- **Begleitung und Unterstützung für Schwerkranke und Sterbende** (AIDA, Palliaviva, FährFrauen)
- **Haushaltunterstützung**
- **Mahlzeitendienst** (Spitex/Pro Senectute)
- **Rotkreuz Fahrdienst**
- **Entlastungsdienst Schweiz**
- **Besuchsdienst- und Betreuungsdienst Oberes Embrachertal / Rorbas Freienstein Teufen** (oft im Heim)
- **Entlastung Angehörige** (TNK, Orbetan Spitex, Gerinet, Homeinstead, Malreden Tandem)
- **Physio + Ergotherapie zu Hause** (KZU, Praxis HandWerk, Physio Unterwegs)