Präventive Hausbesuche

Gesundheitsberatung für Seniorinnen und Senioren

chüra · Pflege

CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA
GESUNDHEITSZENTRUM UNTERENGADIN

Selbstbestimmt und möglichst lange im vertrauten Umfeld leben

Bis ins hohe Alter ein selbstbestimmtes Leben führen und möglichst lange zu Hause wohnen bleiben, das wünschen sich die meisten Menschen. Wir unterstützen Sie dabei.

Wir informieren über Möglichkeiten, die zur Erhaltung von Gesundheit und selbständiger Lebensführung im Alter dienen. Präventive Hausbesuche unterstützen eine eigenständige Lebensführung und sicheres Wohnen im Alter und tragen zur Erhaltung der Autonomie, der Gesundheit und einer möglichst hohen Lebensqualität bei. Wir erörtern typische Risiken und wie diese vermindert werden können. Das Besprechen eines belastenden Zustandes kann Erleichterung bringen und helfen, Veränderungsmöglichkeiten zu finden.

Das Unterengadin als Gesundheitsregion bietet eine breite Palette an Angeboten & Vorträgen zum Thema «Gesundheitsförderung und Prävention im Alter». Fachpersonen und Freiwillige leisten hierfür professionelle und engagierte Arbeit.

Präventive Hausbesuche sind Teil des Programms «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» der Beratungsstelle Chüra – Pflege & Betreuung. Die Beratungen werden durch die Leitung der Beratungsstelle angeboten.

Präventive Hausbesuche – für Ihre persönlichen Ziele

- Selbständige Lebensführung
- Selbstbestimmt entscheiden
- Sicheres Wohnen
- Beweglich bleiben
- Erhalt der Lebensfreude & dem seelischen Gleichgewicht

Fragen zu Altern und Wohnen

- Was braucht es, damit ich so lange wie möglich daheim in meiner gewohnten Umgebung bleiben kann?
- Welche Hilfsmittel können meinen Alltag erleichtern, wo bekomme ich sie?
- Wo finde ich Unterstützung bei Angelegenheiten, die ich nicht mehr allein erledigen kann?
- Wie kann ich Kraft und Gleichgewicht fördern, um einen Sturz zu vermeiden?
- Wie kann ich mein Gedächtnis trainieren?
- Wo finde ich als älterer Mensch Anschluss, welche Freizeitangebote gibt es in der Region?
- Worauf soll ich bei der Ernährung achten?
- Was bedeuten Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung?

8.2020

Präventive Hausbesuche – konkret

Wir besuchen Sie gerne zu Hause. Die Beratung ist für Sie kostenlos und unverbindlich. Auf Wunsch beziehen wir Ihnen nahestehende Personen oder Ihren Hausarzt mit ein. Unsere Beratung untersteht dem Datenschutz und der Schweigepflicht.

Mögliche Themen:

- Ihre persönliche Lebenssituation
- Gemeinsame Suche nach Lösungen für beschwerliche Situationen und Schwierigkeiten im Alltag
- Ihr Gesundheitszustand
- Ihre Wünsche und Vorstellungen für die Zukunft
- Beratung und Informationen zu aktuellen Themen
- Vermittlung von Hilfsangeboten

Beratung und Case Management

Case Management kommt dort zur Anwendung, wo aufgrund einer komplexen Situation die Unterstützungsmöglichkeiten neu abgestimmt werden müssen. Case Management kann den pflegerischen oder sozialen Bereich sowie die Betreuung betreffen.

Angebotsbroschüre & Informationsportal Alter Unterengadin

In der Region Unterengadin gibt es zahlreiche Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren. Diese werden in der Angebotsbroschüre gelistet. Ebenso finden Sie auf dem Informationsportal Wegweiser Alter Unterengadin hilfreiche, nützliche und relevante Auskünfte zum Thema Alter. Dort sind auch alle Veranstaltungen und aktuelle Informationen rund um das Alter publiziert.

Ihr Kontakt - Information und Anmeldung

Gesundheitszentrum Unterengadin
CHÜRA – Pflege & Betreuung
Beratungsstelle
Via dals Bogns 323
CH-7550 Scuol
Tel. +41 81 864 00 00
beratungsstelle@cseb.ch
www.cseb.ch