



Stadt Zürich

Fachstelle Zürich im Alter

Fachstelle Zürich im Alter

Informiert. Beraten. Unterstützt.

Zürich, 17. Juni 2024

Maya Pfeiffer-Schlatter

Angebot

- Information und Beratung zu Fragen rund ums Alter
- **Präventive Beratung mit Hausbesuch**
- Anmeldung für städtische Wohnangebote im Alter
- Unterstützung bei der Wohnungssuche
- Online-Angebotsverzeichnis



Präventive Beratung mit Hausbesuch

- Aufsuchende Gesundheitsberatung für Menschen ab 65 Jahre die zuhause leben (kostenlos und freiwillig).
- Information oder Unterstützung im Umgang mit Veränderungen in gesundheitlichen und alltäglichen Bereichen*. Bei Bedarf werden andere Fachstellen vermittelt.
(Bewegung und Mobilität, Sturzprävention, Ernährung, chronische Krankheiten, Vorsorge, Soziale Kontakte etc.)*
- Besprechung der aktuellen Situation, Aufzeigen und Befähigung die persönliche Lebenssituation positiv zu beeinflussen.



Kanäle Rekrutierung



Versand Brief
Gesundheits-
fragebogen



Webseite
Zürich im Alter



Weiter-
empfehlung
Organisationen



Sozialdienst
Spital



Mund zu Mund



Veranstaltungen

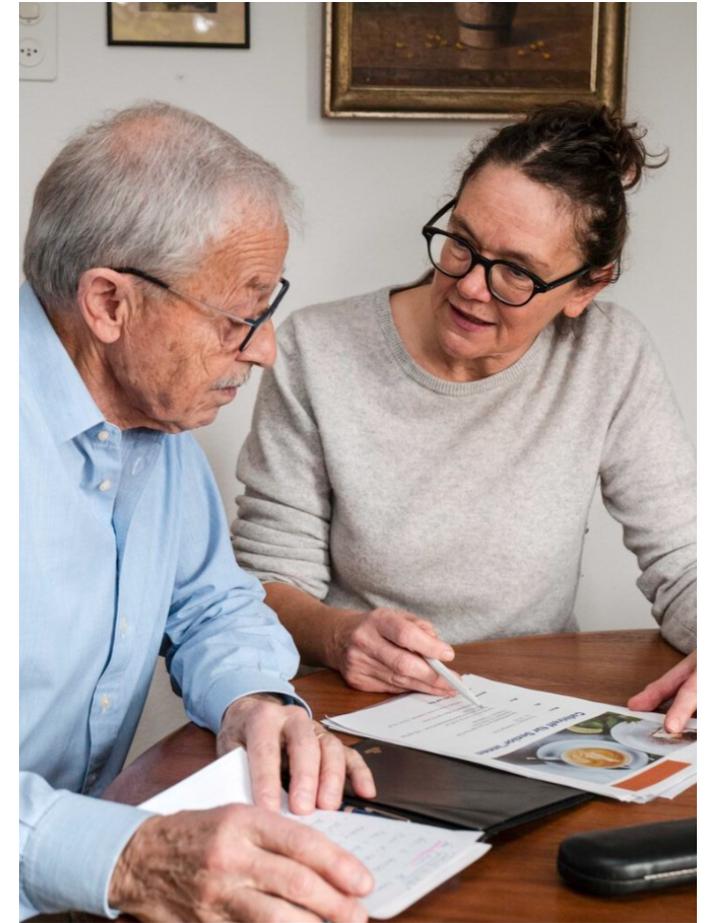
Beratungsthemen

Assessment



Stärkung des Gesundheitsverhaltens

- Informationen
- Erklären von Zusammenhängen
- Aufzeigen von umsetzbaren Möglichkeiten, um Verhalten zu ändern
- Beibehalten von Gewohnheiten, die eine gute Gesundheit unterstützen
- Überprüfbare Zielsetzung von weiteren Schritten / Massnahmen



Hitze

Kampagne der Stadt Zürich

Hilfe holen, wenn nötig

- Melden Sie sich bei unserem Partner, dem AERZTEFON: 0800 33 66 55 (gratis, 365 Tage, 24 Stunden). Wenn nötig, organisiert die Stadt Zürich während Hitzewellen kostenlose **Hausbesuche für ältere Menschen in der Stadt Zürich.**
- Gemeinsam besprechen wir Schwierigkeiten im Umgang mit Hitze und suchen nach individuellen Lösungsmöglichkeiten.
- Im Notfall immer die Notrufnummer 144 wählen
- Weitere Hitzetipps: stadt-zuerich.ch/hitze

Was hilft an Hitzetagen?

Hitze kann im Alter gesundheitlich belastend sein.
Folgende Verhaltensweisen können helfen:

- Körper kühlen** (Icon: faucet)
- Leicht & salzhaltig essen** (Icon: cucumber slices)
- Mehr Wasser trinken & Alkohol meiden**
bei Herzkrankheit oder Einnahme von Wassertabletten
Ärzt*in konsultieren (Icon: pitcher and glass)
- Fenster & Läden tagsüber schliessen** (Icon: closed window)
- Hilfe holen, wenn nötig** (Icon: phone call)
- Anstrengung & Sonne meiden** (Icon: sun umbrella and lounge chair)

Kontaktaufnahme

Hausbesuche – Hitzeset und Flyer

Senior*innen auf Hitzewelle vorbereiten:

- Tägliche Telefonate, Besuche
- Nachbarschaftshilfe organisieren
- Betreuungsmöglichkeiten durch Dienstleister abklären
- Versorgung mit Lebensmittel und Getränken sicherstellen
- Gute lesbare Liste mit Telefonnummern von Ansprechpersonen



Was hat sich weniger bewährt

- Tagesangebote für Senior*innen im Quartier – gekühlter Raum mit Verpflegung und Betreuung in einem Alterszentrum (GfA)
- Kühlgeräteausleihe für besonders vulnerable Senior*innen in prekären Wohnverhältnissen, die keine Möglichkeit haben, die eigene Wohnung zu kühlen (v.a. bei hohen Nachttemperaturen)
- Weiterleitung des Hitzealarms von Meteo Schweiz an GfA (Alterszentren) und Stiftung Alterswohnungen der Stadt, durch den stadtärztlichen Dienst

Ihre Fragen

**Ich wünsche Ihnen einen
erfreulichen Sommer!**

**Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit.**