

Und plötzlich bin ich ein alter Mann

Check up

ALTERSFORSCHUNG Wie fühlt es sich an, wenn man 85 oder sogar 90 ist? Gesundheitsredaktor Stefan Aerni (56) wollte es wissen und stieg in einen Altersanzug. Ein Tera-Wechsel, der ihm die Augen öffnete – und das Herz.

Soll ich die Treppe nehmen oder den Lift? Eine Frage, die ich mir bisher nie gestellt habe. Doch diesmal ist es anders. Wie ein Berg türmen sich die Stufen vor mir auf. Nur schon der Weg durch den Berner Burgerspittel im Viererfeld zur Treppe hat Energie gekostet. Denn ich bin in den weitläufigen Gängen des Heims mit dem Rollator unterwegs und stecke erst noch in einem «Age-Man-Anzug». Das ist eine Art Astronautenmontur, in der sich der Träger fühlt, als wäre er 80 oder 90 Jahre alt.

Am Anfang haben wir gelacht

Bei der Einkleidung kurz zuvor haben wir noch gelacht. Fernando Pais, angehender Fachmann Aktivierung, und Anita Portmann, Fachlehrerin am Berner Zentrum für medizinische Bildung Medi, deckten mich mit allerlei sperrigen Kleidungsstücken und Utensilien ein: einem Helm mit Spezialvisier und Gehördämpfer; mit Handschuhen, die die Feinmotorik erschweren; Jacke und Hose mit eingenähten Gewichten. Komplet eingepackt, bin ich gut und gerne 15 Kilos schwerer als sonst, ein Tollpatsch. Der erste Schritt lässt mich denn auch fast stolpern, meine Kniegelenke sind ja auch noch bandagiert und halbsteif – der Age Man leidet an Arthritis und hat kaum noch Muskeln.

«Was haben Sie gesagt?», frage ich Fernando Pais, meinen Helfer, und hebe den Gehördämpfer kurz an. Mit einem verständnisvollen Lächeln schiebt mir Fernando den Rollator rüber. Dankbar stütze ich mich ab und schlurfe Richtung Treppe.

Die ersten Altersanzüge wie der Age Man wurden in Deutschland in den 1990er-Jahren entwickelt. Als Grundlage dienten Erkenntnisse aus verschiedenen Disziplinen wie der Gerontologie, Physiologie und der Medizintechnik. Mit den Anzügen sollte das Pflegepersonal geschult werden können, aber auch Industrie und Produkte-Entwickler für die Bedürfnisse alter Menschen sensibilisiert werden.

Verstohlene Verschnaufpause

Seit zwei Jahren setzt auch das Medi, das Zentrum für medizinische Bildung in Bern, den Age Man ein. Vor allem im Ausbildungsgang Fachfrau/Fachmann Aktivierung (siehe Kasten). «Der Anzug ermöglicht es unseren Studierenden, dass sie sich in einen alten Menschen hineinversetzen können», sagt Fachlehrerin Anita Portmann. «Sie spüren am eigenen Körper, welche Einschränkungen das Alter mit sich bringt – eine wichtige Voraussetzung für das gegenseitige Verständnis.»

Einfühlungsvermögen und Verständnis werden tatsächlich immer wichtiger im Umgang mit



Froh um die Stütze: Mit dem Rollator unterwegs in den Gängen des Berner Burgerspittels.
Bilder Urs Baumann

alten Leuten. Nicht nur für Fachleute, wir alle sind gefordert. Gegenwärtig leben in der Schweiz 1,5 Millionen über 65-Jährige. Und Studien gehen davon aus, dass es in 30 Jahren bereits 2,7 Millionen sind. Mit anderen Worten: Im Jahr 2045 dürfte hierzulande rund jeder vierte Mensch über 65 sein.

Das wird eine Herausforderung. Nach wenigen Stufen – ich hab mich doch für die Treppe entschieden – muss ich ans Geländer greifen. Das Gleichgewicht! Ich nutze die Pause, um durchzuatmen und verstohe kurz auszu-ruhen. In diesem Moment kommt mir mein verstorbener



Am Berg: Die Treppe hoch mit Wackelbeinen und Extrakilos auf den Rippen.



Zu Tisch: Selbst das Einschenken wird zur Zitterpartie.

FACHMANN AKTIVIERUNG

«Alte Menschen faszinieren mich»



Es darf auch mal gelacht werden: Fernando Pais mit Senioren im Berner Burgerspittel.

Die Alterung der Gesellschaft erfordert spezialisierte Berufe. Ein Beispiel dafür ist der Fachmann/die Fachfrau Aktivierung. Die Aktivierungsfachleute sorgen dafür, dass die Heimbewohner eine sinnstiftende Wochenstruktur erhalten, die ihren noch vorhandenen Ressourcen und Bedürfnissen angepasst ist. Dies kann mit Musik, Bewegung oder Alltagshandlungen geschehen. Die Ausbildung dauert drei Jahre und wird mit dem Diplom Aktivierung HF abgeschlossen.

Einer der Absolventen ist Fernando Pais. «Ich wollte schon als Kind etwas mit Menschen machen», sagt der 22-Jährige, der seine Ausbildung im Berner Burgerspittel absolviert. Er wurde bisher nicht enttäuscht. «Die Arbeit gefällt mir sehr», sagt er nach der Halbzeit. «Alte Leute faszinieren mich. Sie sind so dankbar und wissen viel zu erzählen.» sae

Mehr Infos: www.medi.ch/aktivierung/

Vater in den Sinn: Der konnte sich einmal, schon deutlich über 80-jährig, nicht gleich von einem Stuhl erheben. Darauf zog ich ihn ungeduldig und nicht gerade zierlich einfach an den Armen hoch. Wie leid mir diese Hauruck-Hilfe heute tut!

«Nur noch zwei Tritte», redet mir Fernando Pais gut zu. Mühsam schaue ich zu ihm hinauf, lächle gequält. Der Age-Man-Anzug drückt, lässt mich kaum aufblicken.

Dann ist es geschafft. Als ich mich endlich der lästigen Montur entledigt habe, fühle ich mich richtig gut und unbeschwert. Fast wie einst mit 20. Stefan Aerni

«Der Age-Man-Anzug ermöglicht es den Studierenden, sich in einen alten Menschen hineinzuversetzen.»

Anita Portmann, Fachlehrerin am Zentrum für für medizinische Bildung (Medi), Bern



Geschafft: Redaktor Aerni nach 30 Minuten im Altersanzug.