

# Sicheres Wohnumfeld für ein starkes Mutter- Tochter-Team

Elisabeth Meyer ist seit ihrem Einzug im Sonnenpark Hochdorf dreimal gestürzt und benötigte Pflege durch die hauseigene Spitex. Dank ihren beiden Töchtern und dem Dienstleistungsangebot in der Überbauung kann sie auch mit 88 Jahren noch selbstbestimmt wohnen.

 Karin Meier  Lena Wiesli

Als Elisabeth Meyers Partner starb, wurde die gemeinsame 3½-Zimmer-Wohnung in Emmenbrücke zu gross für sie. So kam es, dass sie vor acht Jahren in eine 2½-Zimmer-Wohnung im Haus A im Sonnenpark Hochdorf einzog, was sie sich finanziell gut leisten kann. Das Wohnen hier hat gleich mehrere Vorteile für sie: Sollte sich ihr Gesundheitszustand verschlechtern, kann sie auf ein breites Dienstleistungsangebot zurückgreifen und sich von der hauseigenen Residio Spitex pflegen und hauswirtschaftlich unterstützen lassen – selbst Mittagessen werden zur Tür gebracht. Zudem wohnt sie hier mit Menschen in ähnlichem Alter, was das Entstehen von neuen Freundschaften begünstigt. Eine grosse Rolle spielt zudem ihre Tochter Yvonne Gsponer. Sie hat früher als Concierge im Sonnenpark Hochdorf gearbeitet und wohnt nur gerade zehn Gehminuten vom Sonnenpark Hochdorf entfernt. Dies erleichtert gegenseitige

Besuche und ermöglicht Elisabeth Meyer regelmässigen Kontakt zu einem Teil ihrer Urgrosskinder. Die beiden anderen Kinder leben weiter entfernt: Der Sohn ist im Appenzell zu Hause, die andere Tochter ist in die USA ausgewandert.

## Die Residio Spitex war schnell zur Stelle

Das Dienstleistungsangebot rund ums Wohnen hat sich für Elisabeth Meyer bereits bewährt. Seit ihrem Einzug ist sie dreimal gestürzt, einmal auf einem Fussgängerstreifen und zweimal in der Wohnung. Dabei hat sie sich das Schultergelenk, das Ellbogengelenk und einmal gar den Oberschenkelhals gebrochen. Weil sie daheim die Uhr mit dem Notfallknopf nicht auf sich getragen hatte, musste sie zur Basisstation des Geräts gehen, das im Wohnzimmer auf der Kommode steht. Während dies beim Bruch des Ellenbogengelenks kein

Problem gewesen sei, hätte es beim Oberschenkelhalsbruch rund zehn schmerzhaft Minuten gedauert, die paar Meter robbend zurückzulegen.

Nach den Stürzen erhielt Elisabeth Meyer Physiotherapie verschrieben. Bis zur Praxis war es nicht weit: Das Medical Training Center Pieter Keulen ist im benachbarten Pflegeheim Sonnmatt eingemietet. Elisabeth Meyer war mit der Behandlung so zufrieden, dass sie dort ausserdem ein Training zur Sturzprophylaxe absolvierte. Im Nachgang der Stürze benötigte Elisabeth Meyer zudem Pflege durch die hauseigene Residio Spitex. Auf Verordnung des Hausarztes hat diese auch temporär die Wohnungsreinigung übernommen. Mit den Dienstleistungen ist Elisabeth Meyer sehr zufrieden: Die

und laut Yvonne Gsponer auch sehr gut macht. Zudem besucht Elisabeth Meyer fast wöchentlich den Mittagstisch in der Pfarrei in Hochdorf, den der örtliche Gemeinnützige Frauenverein jeweils am Mittwoch anbietet. Auf pflegerische Unterstützung durch die Spitex ist sie nicht mehr angewiesen, da die Brüche verheilt sind und sie ihre Medikamente selbst richtet.

Elisabeth Meyer hat ihre Stürze in der Wohnung, die sich am selben Ort ereignet haben, analysiert, denn sie wolle auf keinen Fall ein weiteres Mal stürzen. «Ich bin zu rassig aufgestanden und hatte ein Bein nicht ganz unter Kontrolle», sagt sie. «Nun erhebe ich mich viel vorsichtiger.» Nichtsdestotrotz ist sie Teil einer Art Sicherheitssystem auf ihrem Stockwerk, wo insgesamt drei Parteien – alleinstehende Frauen wie sie – wohnen. Jede hängt vor dem Zubettgehen eine Figur aussen an die Wohnungstür. Ist sie am nächsten Mittag noch nicht weggeräumt, schlagen die anderen Alarm. Damit wollen die Frauen vermeiden, dass sie nach einem Sturz unbemerkt am Boden liegen bleiben. «Es kann ja sein, dass man nicht mehr in der Lage ist, den Notfallknopf zu drücken», sagt Elisabeth Meyer. Bislang habe es einige Alarmer gegeben, die zum Glück alle unbegründet waren: Die jeweilige Person hatte schlicht vergessen, ihre Figur abzuhängen.

Zu den Frauen auf ihrem Stock wie auch zu den übrigen Mieterinnen sowie zum einzigen Mieter im Haus pflegt Elisabeth Meyer gute nachbarschaftliche Kontakte. Sie treffen sich gelegentlich zu einem Schwatz im Treppenhaus, trinken einen Kaffee zusammen und besuchen einander für Fondue, Raclette oder Kuchen. Allzu oft würden sie sich jedoch nicht sehen: «Wir übertreiben es nicht und lassen allen ihre Freiheit.» Elisabeth Meyers soziale Kontakte reichen bis ins Pflegeheim Sonnmatt: An den geselligen Anlässen dort, wie zum Beispiel einem Grillabend, der Metzgete oder der Weihnachtsfeier, nimmt sie gerne teil. Auf die Teilnahme am Aktivierungsprogramm im Pflegeheim Sonnmatt verzichtet sie jedoch bewusst, da sie ihre Tage gerne spontan gestaltet.

### **«Ich kann meinen Haushalt erledigen und schalten und walten, wie ich möchte. So ist es schön, alt zu werden.»**

**Elisabeth Meyer** — Mieterin im Sonnenpark Hochdorf

Residio Spitex habe beide Male schnell auf die Notrufe reagiert und die Ambulanz und Yvonne Gsponer verständigt. Für die Pflege und Wohnungsreinigung findet Elisabeth Meyer ebenfalls nur gute Worte. Mittlerweile beansprucht sie die hauswirtschaftliche Mitarbeiterin nur noch für eine Stunde im Monat, hauptsächlich für die Reinigung des Bads und der Böden. Den Rest übernimmt sie selbst. Auf Leitern steigt sie auf Wunsch ihrer Tochter allerdings nicht mehr. Das Putzen der Storen, Vorhänge und Oberseiten der Küchenschränke ist jetzt Aufgabe von Yvonne Gsponer und ihrer Schwester, die dafür gelegentlich aus den USA anreist.

#### **Gute nachbarschaftliche Kontakte**

Yvonne Gsponer ist es auch zu verdanken, dass Elisabeth Meyer den Mahlzeitendienst vom benachbarten Pflegeheim Sonnmatt nur für kurze Zeit benötigt hat: Weil es für ihre Mutter zu aufwendig war, das um 10.30 Uhr gelieferte Essen später aufzuwärmen und zu würzen, hat sie ihr die Mahlzeiten kurzerhand vorbereitet. Mittlerweile kocht Elisabeth Meyer wieder selbst, was sie gerne

## Das Dienstleistungspaket entlastet beide

Mutter und Tochter sind beide sehr froh um den Umzug von Emmenbrücke nach Hochdorf. «Dass meine Mutter sich für ein Wohnen mit Dienstleistungen entschieden hat, ist für mich eine grosse Entlastung – im Notfall weiss ich sie in guten Händen», sagt Yvonne Gsponer. Das Tüpfelchen auf dem i sei die räumliche Nähe zu ihrer eigenen Wohnung: Sie erhält von ihrer Mutter jeden Dienstag Besuch, wenn sie ihre Enkelkinder hütet. An den anderen Tagen telefoniert sie abends mit ihr, und würde die Tochter einmal nicht abnehmen, wäre sie sofort zur Stelle.

Auch Elisabeth Meyer ist mit ihrer neuen Wohnsituation zufrieden. Den Concierge-Dienst benötigt sie zwar nicht, weshalb sie ihn auch nicht nutzt, und auch auf die anderen Dienstleistungen der Residio Spitex ist sie derzeit kaum angewiesen. Dennoch ist sie froh, dass sie bei Bedarf darauf zurückgreifen könnte. Zudem schätzt sie die zentrale Lage: «Mit dem Rollator komme ich einfach zu meiner Tochter und kann selbstständig einkaufen oder in die Pfarrei gehen. In meiner alten Wohnung wäre ich hingegen vereinsamt», ist Elisabeth Meyer überzeugt. Überhaupt gefalle es ihr im Sonnenpark Hochdorf: «Hier kann ich meinen Haushalt erledigen und schalten und walten, wie ich möchte. So ist es schön, alt zu werden.» —







**Elisabeth Meyer (88) und Yvonne Gsponer (58) —**  
*Mieterin im Sonnenpark Hochdorf und Tochter*