

## **EMPFEHLUNGEN FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN**

Aktualisiert 16.10.2020

In den letzten Tagen hat die Zahl der COVID-19-Positiven in der ganzen Schweiz zugenommen, auch im Wallis. Die Mitteilung des BAG ist orangefarben geworden und mahnt uns, vorsichtiger zu sein, um den Anstieg der Fallzahlen zu stoppen.

Im Gegensatz zur Situation in diesem Frühjahr, als das Virus hauptsächlich ältere Menschen befiel, ist es jetzt auch bei Erwachsenen und jungen Erwachsenen vorhanden.

Es wird jedoch nach wie vor empfohlen, dass ältere oder gefährdete Menschen in ihrem alltäglichen Verhalten besonders vorsichtig sein sollten, indem sie Menschenmassen und überfüllte Orte meiden oder Masken tragen.

Die Plattform 60+ gibt gefährdeten Personen spezifische Empfehlungen ab, zum Beispiel in Bezug auf das Einkaufen, körperliche Betätigung und Bewegung, Ernährung, soziale Beziehungen, Konsum von Alkohol und Medikamenten sowie Geld- und Glücksspiele.

### **EINKÄUFE TÄTIGEN**

Es wird dringend empfohlen, dass ältere, kranke oder gefährdete Menschen überfüllte Orte meiden. Dazu gehört natürlich auch, dass man nicht zu oft in die Geschäfte geht, auch nicht mit einer Maske. Wenn Sie spazieren gehen wollen, Menschen sehen wollen, das Freie oder Plätze, an denen Sie mit ausreichendem Abstand sitzen können, bevorzugen.



In allen Fällen ist es unerlässlich, längere und enge Kontakte zu begrenzen. Fragen Sie die Person, die Ihnen hilft, ob sie keine Symptome hat, und bitten Sie sie, eine Maske zu tragen. Tragen Sie eine Maske, um sich und Ihre Lieben zu schützen.

Wenn Sie finden, selbst in ein Geschäft oder einen Laden gehen zu können/müssen, gehen Sie dann, wenn am wenigsten los ist, legen Sie eine Schutzmaske und desinfizieren Sie sich regelmässig die Hände.

Seniorinnen und Senioren: Ihre Wohngemeinde oder das SMZ Ihrer Region erteilt Ihnen gerne Auskunft über die Leistungen, die Ihnen angeboten werden.

<http://www.smzo.ch>: Spezifische Informationen zu Ihrer Region im Rahmen der Coronavirus-Pandemie.

### **Einkaufshilfe**

Wenn Sie älter oder gefährdet sind, schützen Sie sich vor allem, indem Sie den Kontakt einschränken. Hier sind einige Ideen, wie man an die Grundbedürfnisse kommt, ohne in den Laden gehen zu müssen.

#### **Tipps zum Beschaffen der nötigen Lebensmittel und Waren, ohne aus dem Haus gehen zu müssen:**

- Fragen Sie jemanden aus Ihrer Familie oder Nachbarschaft. Diese Leute werden Ihnen mit Sicherheit gerne helfen und froh sein, Ihnen einen Dienst tun zu können. Vielleicht können sie ja momentan nicht arbeiten und werden dankbar um eine Aufgabe sein.
- Schauen Sie im Treppenhaus oder am Haupteingang Ihres Wohngebäudes nach: In Ihrem Quartier gibt es vielleicht Freiwillige, die Einkaufshilfe anbieten.

- Lassen Sie sich die Einkäufe nach Hause liefern: Viele Läden und Geschäfte bieten diese Möglichkeit an. Ihre Bestellung können Sie per Telefon oder online durchgeben. Lassen Sie sich die Waren auf Rechnung liefern. Damit kann verhindert werden, dass Sie Geld von Hand zu Hand reichen müssen.
- Lassen Sie Ihre Bestellung im Laden vorbereiten: Rufen Sie in der Metzgerei, beim Gemüsehändler, in der Bäckerei an und lassen Sie die vorbereiteten Lebensmittel von jemandem aus Ihrem Umfeld abholen. Fragen Sie, ob Sie auf Rechnung einkaufen können.
- Rufen Sie beim SMZ Ihrer Region oder bei Ihrer Wohngemeinde an. Diese können Ihnen Auskunft zum Mahlzeitendienst oder zu den Möglichkeiten einer Heimlieferung aus dem Dorfladen geben.

Ihre Wohngemeinde erteilt Ihnen gerne Auskunft über die verschiedenen Möglichkeiten. Schauen Sie auch der Website [Corona im Wallis](#) nach.

Auf der Website [www.stayhome.ch](http://www.stayhome.ch) können Sie Ihren Wohnort eingeben und erhalten Angaben zu Geschäften, die in Ihrer Region Hauslieferungen machen.

**ACHTUNG:** Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihre Wohngemeinde, die Ihnen sagen kann, ob die Freiwilligen zuverlässig und seriös sind. Es gibt nämlich Personen mit schlechten Absichten, die sich die aktuelle Situation zunutze machen, um andere übers Ohr zu hauen.

### Vorräte

Es gibt keine Lieferengpässe in den Läden – Hamsterkäufe sind nicht nötig! **Hier einige Tipps, damit Sie Ihre Angehörigen nicht mehrmals pro Woche zum Einkaufen schicken müssen.**

<p>Denken Sie daran, einige Trockenlebensmittel auf Vorrat zu haben, beispielsweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Getreideprodukte (Teigwaren, Reis, Griess, Polenta, Hülsenfrüchte, Müesli)</li> <li>• Konserven (Thunfisch, Mais, Erbsen mit Karotten, Rösti, Tomatensauce, Kompott)</li> <li>• Biskuits, Schokolade, Konfitüre</li> <li>• Suppen und Bouillon</li> <li>• Mehl, Zucker, Salz, Gewürze</li> <li>• Öl und Essig</li> </ul>	<p>Wenn Sie ein Tiefkühlfach oder eine Gefriertruhe haben, hier einige Ideen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiefkühlgemüse roh oder zubereitet</li> <li>• Fisch (Filets, Fischstäbchen)</li> <li>• Fleisch (Poulet, Geschnetzeltes, Plätzli)</li> <li>• Selbst zubereitete, tiefgekühlte Gerichte</li> </ul>	<p>Bereiten Sie beim Kochen doch einige Portionen mehr zu und frieren Sie diese ein. Einige Gerichte können auch gut mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.</p>
--	---	---

### Hygiene in der Küche

Hygiene ist immer wichtig, doch aktuell ist sie in aller Munde. Hier einige Empfehlungen in Bezug auf die Lebensmittelhygiene:

- Regelmässiges Händewaschen
- Waschen Sie nach dem Einräumen der Einkäufe die Hände.
- Achten Sie darauf, dass sich rohe und gekochte Lebensmittel auf der Arbeitsfläche nicht berühren.
- Waschen Sie zwischen der Handhabung und Zubereitung von rohen und von gekochten Lebensmitteln die Küchenutensilien.
- Achten Sie auf die Haltbarkeitsdaten: Räumen Sie die Lebensmittel mit kürzerem Haltbarkeitsdatum vorne und die mit dem längsten Datum weiter hinten ein.
- Aufgetaute Lebensmittel sollten nicht wieder eingefroren werden.
- Wenn Sie an der Frische eines Lebensmittels oder eines Gerichts zweifeln, essen Sie es besser nicht!



## BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Vor allem für Seniorinnen und Senioren ist es wichtig, dass sie auch zu Hause körperlich aktiv bleiben. Nur so lassen sich Stürze vermeiden und die allgemeine Gesundheit verbessern. Und – mit Bewegung bleiben Sie länger autonom und weniger auf die Hilfe anderer angewiesen! Bewegung und körperliche Betätigung heben auch die Stimmung und tun einfach gut. Normalerweise würde die Empfehlung für Seniorinnen und Senioren lauten, einer körperlichen Betätigung im Freien und zusammen mit anderen nachzugehen.



[Pro Senectute](#) bietet viele körperliche Aktivitäten für Einzelpersonen oder kleine Gruppen an. Der neue Aktivitätenkatalog ist soeben erschienen, viel Spaß damit!

Um Ihre Mobilität zu erhalten oder eine körperliche Aktivität sanft wieder aufzunehmen, sind auch die Kurse [Rheumaliga Wallis](#) eine gute Alternative.

**Vorsicht:** Wer normalerweise nicht sehr beweglich ist, sollte keine intensive körperliche Betätigung beginnen. Personen mit gesundheitlichen Risiken (Atembeschwerden, Blutdruckprobleme usw.) sollten sich auf ihre übliche Bewegung beschränken oder ihre Ärztin bzw. ihren Arzt um Rat fragen. **Ihre Physiotherapeutin oder Ihr Physiotherapeut kann Ihnen auch geeignete Übungen empfehlen.** [Wenn Sie in den letzten Wochen zu Hause geblieben sind, beginnen Sie langsam wieder raus zu gehen und sich schrittweise mehr zu bewegen.](#)

## Wer rastet, der rostet!

Im Alltag ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben, Aktivitäten zu finden, die Schwung in Ihr Leben bringen, damit sich Ihre Muskelmasse nicht abbaut. Vielleicht haben Sie in letzter Zeit regelmässig Sport getrieben, was Sie nun nicht mehr können, weil Sie zu Hause festsitzen? Wenn Sie Ihre Muskeln nicht regelmässig beanspruchen, bilden sie sich sehr rasch zurück.

Behalten wir die Sofa-Sitzungen, um die Nachrichten, abends einen Film oder eine Serie zu schauen, doch einfach bei – aber versuchen wir, die übrige Zeit in Bewegung zu bleiben! Natürlich immer im Rahmen Ihrer Fähigkeiten.

### Hier einige Tipps, wie Sie Schwung und Bewegung in Ihren Alltag bringen:

- Basteln
- Aufräumen, Klassieren
- Gartenarbeit, Balkonpflege
- der Schubladen und Schränke sortieren
- Haushalt machen
- Kochen
- Inhalt

Denken Sie daran, diese Tätigkeiten und die Übungen, die Sie machen, jeden Tag aufzuschreiben. Sie werden stolz sein zu sehen, was Sie tagtäglich geleistet haben!

## Tätigkeiten und Übungen

### Um körperlich fit und gesund zu bleiben, werden zweimal täglich 15-20 Minuten empfohlen.

Es gibt verschiedene Programme für Übungen zu Hause. Sie können diese ganz nach Ihrem Geschmack und Ihren Zielen anpassen:

- «Sicher stehen, sicher gehen» der Pro Senectute mit einem Teil «Zuhause trainieren» mit Kräftigungs- und Bewegungsübungen. Verschiedene Trainingslevels und allgemeine Trainingstipps. Dieses Programm ist auf Gleichgewicht und Bewegung ausgerichtet, um Stürze zu vermeiden. Bei jeder Übung gibt es Varianten. [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)
- Der Studiengang Physiotherapie der Hochschule für Gesundheit der HES-SO Valais Wallis gibt Ihnen einige Empfehlungen und Zugriff auf drei Übungsprogramme



## ACHTEN SIE AUF IHRE ERNÄHRUNG

In der momentanen Situation kann sogar unsere Ernährung Kopf stehen: Unser Tagesablauf hat sich verändert, der Appetit kann fehlen und wir können uns etwas antriebs- und kraftlos fühlen. Daher ist es wichtig, unseren üblichen Rhythmus beizubehalten. Achten Sie auf Ihre Gesundheit und kontaktieren Sie Ihr Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Sie:

- länger keinen Appetit mehr haben
- immer mehr abnehmen
- sich irgendwelche andere Gedanken wegen Ihrer Gesundheit machen.

Das SMZ Ihrer Region erteilt Ihnen gerne Auskunft über die angebotenen Leistungen, vor allem zum Mahlzeitendienst.

<http://www.smzo.ch>: Spezifische Informationen zu Ihrer Region im Rahmen der Coronavirus-Pandemie.

Broschüre der Plattform 60+ und von Senso5: <https://www.promotionsantevalais.ch/de/broschure-gesundheit-alter-ernaehrung-bewegung-1253.html>

Fokus Gesundheit: <https://www.promotionsantevalais.ch/fr/alimentation-chez-seniors-1659.html>

### «Ich habe keinen Appetit...»

Wenn Sie sich weniger wohl fühlen und Ihnen der Appetit fehlt, hier einige Tipps :

- Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten über den ganzen Tag: Sie könnten doch statt drei grosse einfach mehrere kleinere Mahlzeiten einnehmen und zwischendurch immer mal wieder etwas naschen.
- Schöpfen Sie kleine, ansehnliche Portionen auf Ihren Teller, statt den Teller einmal zu überladen.
- Sie können sich auch etwas reichhaltigere Naschereien und Zwischenmahlzeiten gönnen: Käse, Trockenfleisch, Eier, Butterbrot, Crèmes, Flan, Birchermüesli, Früchtequark usw.

Auch die fünf Sinne beeinflussen den Appetit:

- Bringen Sie Farbe auf Ihren Teller oder verwenden Sie buntes Geschirr.
- Verwenden Sie Gewürze oder aromatische Kräuter, um Ihren Speisen mehr Pepp zu verleihen.
- Regen Sie Ihren Appetit an, indem Sie den Duft Ihrer Speisen tief einatmen.

### Viel trinken!

Achten Sie darauf, dass Sie genug Flüssigkeit aufnehmen (idealerweise 1 bis 2 Liter pro Tag) und trinken Sie regelmässig – auch wenn Sie keinen Durst haben. Bringen Sie Abwechslung in Ihre Getränke und achten Sie darauf, nicht zu viele Süssgetränke zu trinken. Besser sind Tee, Kräutertees oder aromatisiertes Wasser.



Denken Sie daran, mehr zu trinken,

- wenn es heiss ist,
- wenn Sie nicht ganz fit sind.

Schaffen Sie sich kleine Rituale, um regelmässig zu trinken:

- alle zwei Stunden,
- bei jeder Mahlzeit und jeder Zwischenmahlzeit / Nascherei.
- Füllen Sie jeden Morgen eine 1-Liter-Flasche auf, die bis zum Abend leer sein sollte.

**Achtung** – Alkohol entzieht dem Körper Wasser! Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum und denken Sie daran, mindestens gleich viel Wasser wie Alkohol zu trinken. Pro Bier also zusätzlich 2 bis 3 Deziliter Wasser – pro Ballon Wein zusätzlich einen Deziliter Wasser usw.

## Hygiene in der Küche

Hygiene ist immer wichtig, doch aktuell ist sie in aller Munde. Hier einige Empfehlungen in Bezug auf die Lebensmittelhygiene:

- Regelmässiges Händewaschen
- Waschen Sie nach dem Einräumen der Einkäufe die Hände.
- Achten Sie darauf, dass sich rohe und gekochte Lebensmittel auf der Arbeitsfläche nicht berühren.
- Waschen Sie zwischen der Handhabung und Zubereitung von rohen und von gekochten Lebensmitteln die Küchenutensilien.
- Achten Sie auf die Haltbarkeitsdaten: Räumen Sie die Lebensmittel mit kürzerem Haltbarkeitsdatum vorne und die mit dem längsten Datum weiter hinten ein.
- Aufgetaute Lebensmittel sollten nicht wieder eingefroren werden.
- Wenn Sie an der Frische eines Lebensmittels oder eines Gerichts zweifeln, essen Sie es besser nicht!

## Organisation der Mahlzeiten

Wenn Sie beim Schreiben Ihrer Einkaufsliste die einzelnen Mahlzeiten schon planen, steigert das Ihre Motivation zum Kochen und zur Zubereitung gesunder und ausgewogener Mahlzeiten.

Wenn Sie sich Mahlzeiten nach Hause liefern lassen möchten (Mahlzeitendienst), steht Ihnen das SMZ Ihrer Region gerne für Auskünfte zur Verfügung: [www.smzo.ch](http://www.smzo.ch)

## GESELLSCHAFTLICHE BEZIEHUNGEN UND TÄTIGKEITEN AUFRECHTERHALTEN - GEISTIG GESUND BLEIBEN

Soziale Kontakte sind für Sie alle enorm wichtig. Normalerweise werden Sie aufgefordert, nach draussen zu gehen, Leute zu treffen, aktiv zu sein usw. Heute werden wir aufgefordert, den Kontakt einzuschränken. Wir müssen also eine neue Art und Weise finden, in Kontakt zu bleiben, miteinander zu reden und zu kommunizieren.

**Achtung:** Die aktuelle Situation hat viele Betrügerinnen und Betrüger auf den Plan gerufen. Es werden falsche E-Mails verschickt, betrügerische Anrufe gemacht oder es gibt auch Leute, die sich als Freiwillige ausgeben und Ihnen Ihr Geld klauen. Rufen Sie im Zweifelsfall die Polizei.

Das SMZ Ihrer Region erteilt Ihnen gerne Auskunft über die Leistungen, die Ihnen angeboten werden. <http://www.smzo.ch>: Spezifische Informationen zu Ihrer Region im Rahmen der Coronavirus-Pandemie.

Psychologische Unterstützung: PsyCovid19-Helpline 027 604 39 88

Wenn Sie oder einer Ihrer Angehörigen an Alzheimer erkrankt sind, ist [Alzheimer Wallis](#) da, um Sie zu unterstützen.



Haben Sie Probleme in Ihrer Beziehung oder innerhalb Ihrer Familie, sind Sie Opfer häuslicher Gewalt oder benötigen Sie Hilfe? Sie sind nicht allein! Fachpersonen sind für Sie da: [www.haeuslichegewalt-vs.ch](http://www.haeuslichegewalt-vs.ch) oder telefonisch unter 027 607 31 00. Bei Gefahr: Rufen Sie die Polizei unter der Nummer 117.

### Bleiben Sie vernetzt.

Haben Sie einen grünen Daumen? Oder möchten Sie einen Garten anlegen? Das können Sie genauso gut auf dem Balkon oder in Töpfen und Kisten in Ihrer Wohnung machen. Einige Gärtnereien liefern Ihnen die benötigten Waren nach Hause. Kontaktieren Sie Ihren üblichen Händler oder bitten Sie Ihre Angehörigen, das für Sie zu tun oder eine Bestellung abzuholen.

#### Tipps, um in Kontakt zu bleiben und sich zu Hause zu beschäftigen:

- «Hängert» vom Balkon herunter, über ein Gartenbeet hinweg... Solange Sie den nötigen Abstand von 2 Metern einhalten, ist alles möglich!
- Wie wäre es damit, Ihrer Familie, Ihren Freunden einen Brief oder eine Karte zu schreiben?
- Rufen Sie Ihre Lieben an.
- Moderne Tools wie Facetime, Skype oder einen Videochat nutzen, damit Sie sich nicht nur hören, sondern auch sehen können. Bitten Sie eine Vertrauensperson darum, diese Tools auf Ihrem Computer oder Tablet installieren zu kommen (eine Person ohne Symptome, die Ihr Gerät danach desinfizieren wird).
- Lesen Sie Ihren Grosskindern per Telefon oder Videochat eine Geschichte vor.
- Hören Sie Musik oder Hörspiele, zeichnen oder malen Sie, lesen Sie die Zeitung.
- Für Kreative und Geschickte: Basteln Sie, pflegen Sie in Kisten und Töpfen oder auf dem Balkon Gemüse, Kräuter und Blumen (einige Gärtnereien machen Heimlieferungen), stricken oder häkeln Sie, erstellen Sie Fotoalben usw.
- Kochen Sie – für sich oder für Ihre Lieben.
- Bewegen Sie sich regelmässig und machen Sie Übungen.

Zögern Sie nicht, jemanden aus Ihrem Umfeld anzurufen, wenn Sie sich einsam fühlen. Sie mögen vielleicht denken, Sie könnten die Leute bei etwas stören... oder ihnen zur Last fallen... Das wird ganz sicher nicht der Fall sein! Und wenn die Person, die Sie angerufen haben, den Anruf gerade nicht entgegen nehmen kann, wird sie Sie gewiss später zurückrufen.

#### Einige Tipps, um sich zu beschäftigen, sich zu amüsieren, in Kontakt oder fit zu bleiben:

- Basteln oder Gärtnern
- Haushaltsarbeiten erledigen, Aufräumen, Klassieren – all das, auf das Sie später noch weniger Lust haben werden
- Im Quartier oder in einer wenig frequentierten Gegend spazieren gehen
- Beim Spazieren einige Minuten anhalten, um ein Schwätzchen zu halten (nicht in der Gruppe und stets mit dem nötigen Abstand)
- Sich mit den Grosskindern treffen
- Zusammen Karten- oder Gesellschaftsspiele machen
- Neue Kochrezepte ausprobieren oder für andere kochen



Sie sind in einer Beziehung und es nicht gewohnt, den ganzen Tag zusammen zu sein? Dann müssen Sie Ihre Beziehung und Ihre Tätigkeiten vielleicht etwas neu gestalten. Jede und jeder kann ihren und seinen eigenen Tätigkeiten und Aktivitäten nachgehen und verlangen, während dieser Zeit nicht gestört zu werden. Sprechen Sie darüber, tauschen Sie sich aus, organisieren Sie Ihren Tagesablauf.

## DEN KONSUM IM GRIFF: ALKOHOL, MEDIKAMENTE, GLÜCKSSPIELE

Der neue Lebensrhythmus, an den wir uns momentan gewöhnen müssen, kann auch unsere psychische Gesundheit beeinträchtigen. Angst, Langeweile, Sorgen, Niedergeschlagenheit oder auch Einsamkeit sind allesamt Emotionen, die durch die aktuelle Situation noch stärker werden können. Um mit diesen Emotionen klar zu kommen, kann man schon mal dazu neigen, mehr Alkohol zu trinken, mehr Medikamente einzunehmen und Online-Glücksspiele zu starten, die so leicht zugänglich sind.

Wenn Sie sich Gedanken um Ihre Medikamenteneinnahme machen, rufen Sie sofort Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Auskunft erhalten Sie auch bei Ihrer Apotheke. Schauen Sie nicht persönlich vorbei, sondern rufen Sie dort an.

Bei einem problematischen Konsum oder einer Abhängigkeit finden Sie Hilfe und Unterstützung bei Sucht Wallis: [www.sucht-wallis.ch](http://www.sucht-wallis.ch)

Spielprobleme: [www.duspielst.ch](http://www.duspielst.ch)

Das SMZ Ihrer Region erteilt Ihnen gerne Auskunft über die Leistungen, die Ihnen angeboten werden. <http://www.smzo.ch>: Spezifische Informationen zu Ihrer Region im Rahmen der Coronavirus-Pandemie.

Broschüre der Plattform 60+: <https://www.promotionsantevalais.ch/de/alkohol-medikamente-glucksspiele-sind-auch-1259.html>

## Alkoholkonsum

Einsamkeit, Angst, Langeweile und die Proben, auf die uns das Leben gerade stellt, können dazu beitragen, dass Sie mehr Alkohol als üblich trinken.

Für gesunde Personen stellt ein gemässiger Alkoholkonsum kein Problem dar. Ein Gläschen hie und da ist auch ein kleiner Genuss, den man sich ab und zu gönnt. Halten Sie sich aber an diese Empfehlungen, damit Ihnen der Alkohol nicht mehr schadet als Freude bereitet:

- Männer: Nicht mehr als 2 Standardgläser pro Tag (ein Standardglas entspricht einem Bier, einem Ballon Wein oder einem Schnapsglas Hochprozentigem)
- Frauen: Nicht mehr als 1 Standardglas pro Tag



Je älter Sie werden, und vor allem, wenn Sie gesundheitliche Gebrechen haben, sollten Sie mit Ihrem Alkoholkonsum immer vorsichtiger sein. Ihr Körper enthält nämlich weniger Wasser und hat weniger Muskelmasse, wodurch der Alkohol viel schneller wirkt. Ausserdem braucht Ihre Leber länger, um den Alkohol

aus dem Körper zu schaffen. Wenn Sie also weiterhin die gleiche Menge trinken, wie noch in jüngeren Jahren, nimmt das Risiko von Stürzen, Gleichgewichtsstörungen, Gedächtnisproblemen und Krankheiten zu. Das umso mehr, wenn Sie auch Medikamente einnehmen.

### Hier einige Tipps, wie Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren können:

- Planen Sie Aktivitäten, damit es Ihnen tagsüber nicht langweilig wird und damit Sie die Lust auf das Trinken ausblenden können (Zubereitung von Mahlzeiten, Aufräumen, Briefpost erledigen, Anrufe tätigen usw.).
- Legen Sie Tage ein, an denen Sie gar keinen Alkohol trinken. Das wird Ihrer Gesundheit extrem gut tun.
- Wenn Sie nicht einschlafen oder durchschlafen können, ist Alkohol keine Lösung. Er wird Ihre Schlafprobleme nur noch verschlimmern. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an, die/der Ihnen nicht-medikamentöse Alternativen für einen besseren Schlaf vorschlagen kann.
- Legen Sie sich zum Vornherein Momente fest, an denen Sie Ihren Alkohol geniessen werden.
- Stellen Sie die Flasche in einen Schrank, sodass Sie sie nicht den ganzen Tag sehen.

Alkohol entzieht dem Körper Wasser! Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum und denken Sie daran, mindestens gleich viel Wasser wie Alkohol zu trinken.

Wenn Sie Alkohol getrunken haben:

- Setzen Sie sich nicht hinter das Steuer oder auf Ihr Töffli – was zwar sowieso nicht passieren sollte, wenn Sie sich an die Empfehlung halten, zu Hause zu bleiben.
- Informieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre/n Apotheker/in, wenn Sie Medikamente einnehmen. Alkohol zu trinken, wenn Sie Medikamente einnehmen, kann sehr gefährlich sein!
- Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum und denken Sie daran, mindestens gleich viel Wasser wie Alkohol zu trinken. Pro Bier also zusätzlich 2 bis 3 Deziliter Wasser – pro Ballon Wein zusätzlich einen Deziliter Wasser usw.

Hier können Sie Ihren Alkoholkonsum testen: <https://www.safezone.ch/selbsttests.html>

Verschiedene Online-Hilfen: <https://www.alterundsucht.ch/55-plus/hilfe/online-hilfe.html>

## Einnahme von Medikamenten

Wenn Sie Medikamente wie Schlaf- oder Beruhigungsmittel einnehmen, ist es wichtig, nicht selbst die Dosierung zu ändern. Auch wenn Sie aufgrund der aktuellen Situation Schlafprobleme oder Angst haben: **Fragen Sie zuerst bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach, bevor Sie mehr Medikamente einnehmen.**

Behalten Sie Ihre übliche Dosierung bei und rufen Sie im Zweifelsfall oder bei Sorgen um Ihre Gesundheit in der Arztpraxis an. Wenn Sie Schlafprobleme haben, fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre/n Apotheker/in nach nicht-medikamentösen Alternativen.

Sie brauchen keine grossen Medikamentenvorräte anzulegen. Wenn Sie Ihre Medikamente benötigen, können Sie ganz einfach in der Apotheke anrufen, die Ihre Bestellung vorbereiten wird. Einige Apotheken liefern Ihnen die Medikamente sogar nach Hause.





Sie langweilen sich zu Hause und suchen nach Abwechslung? Sie haben von Glücks- oder Geldspielen im Internet gehört und sich davon in Versuchung führen lassen? Seien Sie sich dessen bewusst, dass Online-Spiele Ihre Gesundheit, Ihr Portemonnaie und Ihr Umfeld gefährden können.

### Tipps wenn Sie im Internet Geld- und Glücksspiele machen

- Setzen Sie sich klare Zeit- und Budgetgrenzen.
- Legen Sie Pausen ein.
- Gehen Sie anderen Beschäftigungen nach.
- Spielen Sie rein zum Vergnügen und seien Sie sich dessen bewusst, dass Sie Geld verlieren können. Versuchen Sie nicht, es wiederzugewinnen.
- Wenn Sie Lust zu spielen haben, rufen Sie jemanden an, denken Sie an die negativen Folgen oder finden Sie eine andere Ablenkung.
- Sie können auch Ihr Benutzerkonto löschen, die Apps auf Ihrem Tablet oder Handy löschen und die Spiele-Seiten auf den verschiedenen Geräten sperren.

**BLEIBEN SIE GESUND!**  
**Plattform 60+**



## Ansprechstellen und nützliche Telefonnummern

Hotline Kanton Wallis	☎ 058 433 0 144
Informationen über das Coronavirus	Dienststelle für Gesundheitswesen, Kantonsarztamt 💻 <a href="http://www.vs.ch/gesundheit">www.vs.ch/gesundheit</a>
	Bundesamt für Gesundheit (BAG) 💻 <a href="http://www.bag.admin.ch">www.bag.admin.ch</a>
Leistungen für zu Hause	Kontaktieren Sie das SMZ Ihrer Region oder Ihre Wohngemeinde. Viele haben eine Hotline oder bieten Hilfe an.
Sie benötigen Hilfe (Einkaufshilfe u.a.)	Vereinigung Benevol Wallis ☎ 027 324 95 37 💻 <a href="http://www.benevoles-vs.ch/wallis">www.benevoles-vs.ch/wallis</a>
	Psychologische Unterstützung
Betreuende Angehörige	Vereinigung «Betreuende Angehörige Wallis»: telefonische Beratung ☎ 027 321 28 27 Donnerstag: 9.00-11.00 / 14.00-16.00 / 18.00-20.00 Uhr 💻 <a href="http://www.betreuende-angehoerige-wallis.ch">www.betreuende-angehoerige-wallis.ch</a>
Alkoholkonsum und Sucht	Sucht Wallis ☎ 027 948 49 00 💻 <a href="http://www.suchtwallis.ch">www.suchtwallis.ch</a>
Spielprobleme	Kostenlose und anonyme Hotline ☎ 0800 801 381, rund um die Uhr 💻 <a href="http://www.duspielst.ch">www.duspielst.ch</a>
Häusliche Gewalt	Walliser Netzwerk gegen häusliche Gewalt ☎ 027 946 85 32 💻 <a href="http://www.haesuslichegewalt-vs.ch">www.haesuslichegewalt-vs.ch</a>
Notrufzentrale	☎ 144
Polizei	☎ 117
Plattform 60+	Für weitere Empfehlungen und Informationen 💻 <a href="http://www.xundimalter.ch">www.xundimalter.ch</a>

