

Weitere psychosoziale Aktivitäten im Projekt

In jedem Projektjahr produzieren die alten Menschen neue Produkte, welche dann auf Märkten, an Ausstellungen oder in Workshops verkauft oder in Colon gebraucht werden. Die alten Menschen stellen z.B. Dominos her, produzieren Medikamenten-Dispenser, gestalten Puppen, Puzzles, Küchentücher usw. Früher verkauften sie diese Produkte in Varadero oder Matanzas. Heute fehlen die Touristen und damit auch die Deviseneinnahmen. Des Weiteren wurden 12 Videos hergestellt: z.B. zum Projekt als solches, Tipps für die

altersgerechte Einrichtung der Wohnung oder zur (Spitex-) Bedarfsabklärung. Letztere macht in Kuba der Hausarzt, resp. die Pflegefachperson bei allen über 65-Jährigen zweimal im Jahr; so können Gesundheitseinbussen frühzeitig diagnostiziert werden. Verschiedene APPs für Smartphone und Tablets sind als Beta-Versionen zum Test bereit: z.B. die erwähnte (Spitex-) Bedarfsabklärung oder ein Kurs für pflegende Angehörige und Videospiele (Schach, Domino, Puzzles etc.).



Die SeniorInnen verkaufen Ihre selbstproduzierten Waren regelmässig auf Märkten in der Provinz. ©Livio Martina, mC-S

Tue Gutes und rede darüber

Es wurden zwei (elektronische) Broschüren mit Präventionsmaterial (Zielpublikum Freiwillige, gemeindenaher Gesundheitspromotoren) und zwei Beiträge in Fachzeitschriften publiziert, und das Projekt wurde an Kongressen und Tagungen vorgestellt. Dissertationen und Masterarbeiten an der Universität Matanzas (Medizin und Erziehungswissenschaften) bearbeiteten Spezialfragen.

Weiterbildung in Spanien

Ein Psychologe, der Direktor des Projektes, und eine Geriaterin aus Colon konnten sich 2019 knapp drei Wochen in Valladolid (Spanien) in Prävention im Alter (Schwerpunkt Neuropsychologie, Psychogeriatric) weiterbilden. Sie lernten z.B. neue Interventionsmethoden in Familien mit Demenzbetroffenen kennen. Ich hatte die Gelegenheit, mich mit ihnen dort zu treffen. Ich konnte mich von den Projektfortschritten überzeugen. Wir konnten uns auch bereits gemeinsam mit den medizinischen Fachleuten aus Valladolid Gedanken darüber machen, wie in diesem Projekt eine zweite Phase aussehen könnte. Ein Gesuch für ein Nachfolgeprojekt erarbeiten die Verantwortlichen aus Colon in den nächsten Monaten.

Ich hoffe, dass ich Ihnen mit diesem Zwischenbericht zeigen konnte, dass das Projekt auf sehr gutem Weg ist und alle Erwartungen an die Projektziele mehr als erfüllt.

Impressum

Redaktion: Roland Wüest; Text: Beatrice Mazenauer; Fotos: Livio Martina, FortAM, mC-Suisse;
 Druck und Layout: Druckerei Peter & Co., Zürich
 Das Bulletin «mediCuba» erscheint fünf bis sechsmal jährlich, mindestens einmal pro Quartal.
 Es geht an alle Mitglieder und SpenderInnen des Vereins mediCuba-Suisse. Der Abonnementsbeitrag ist im Mitgliederbeitrag inbegriffen. Für SpenderInnen werden vom Spendenbeitrag jährlich fünf Franken zur Bezahlung des Abonnements verwendet.



Alt werden in Würde II



*Eine Bewohnerin während einer Modenschau in der Casa de abuelos in Colón
 ©Livio Martina, mC-S*

mediCuba-Suisse

Quellenstrasse 25, 8005 Zürich
 Telefon +41 (0)44 271 08 15
 medicuba-suisse@medicuba.ch / info@medicuba.ch
 PC 80-51 397-3
 www.medicuba.ch



Dr. iur. Beatrice Mazenauer, Verantwortliche für Altersprojekte

Das letzte Bulletin in gleicher Sache veröffentlichten wir im September 2017. Zwischenzeitlich ist seit 2018 das Altersprojekt in Havanna über neue Diagnose- und Therapietechniken in Sturz- und Demenzprävention abgeschlossen und die neue Methodik eingeführt. Dessen Start war 2014. Das Projekt zum Auf- und Ausbau der Altersbetreuung auf dem Land (Provinz Matanzas, Gemeinde Colon mit 75'000 Einwohnern) läuft noch. Es begann 2017. Es macht eine Riesenfreude zu sehen, wie hoch motiviert die Projektbeteiligten arbeiten. Dies trotz aller boykottbedingten Widrigkeiten, welche mittlerweile jeden Lebensbereich aller Menschen in Kuba erfassen. Dieses Projekt wird bis Ende 2021 verlängert: Importschwierigkeiten (knappe Devisen) und administrative Hürden im Inland sind die Gründe. Wir sind überzeugt, dass dieses Projekt wichtige Ergebnisse für das ganze Land liefern wird. Diese werden in andere Provinzen ausstrahlen und können dort allenfalls übernommen werden. Das Projekt zur Stärkung der Kompetenzen in Altersprävention auf dem Land (Unterstützung 2017-2019 ca. 30'000 Euros; 20'000 Euros noch ausstehend) erreichte bis Juni 2020 folgende Ergebnisse:

Renovation von 8 Gesundheitszentren

Acht von 10 Gesundheitszentren, verteilt über die Gemeinde Colon mit seinen 600 km² (Kanton Jura ca. 800 km²), sind renoviert: die Dächer sind dicht, die elektrischen Leitungen intakt und die Zimmer frisch gestrichen. Sowohl die Gesundheitsfachleute als auch die SeniorInnen besuchen die neuen freundlichen Zentren gern. Der Ausbau wurde etwas verzögert, weil das benötigte Material für die Renovation in Kuba schwierig zu beschaffen war.

Import der technischen Hilfsmittel

Alle Smartphones, die Videokamera und die Tablets konnte mediCuba dank einer Vereinbarung mit der Provinzregierung direkt importieren. Dies geschah noch vor Corona, die Einreise nach Kuba war einfach, und viele Reisende nahmen die erlaubten ein bis zwei Geräte in ihrem Privatgepäck nach Kuba mit. Diese Hilfsmittel waren nötig, um die APPs zu entwickeln / zu testen oder die (Präventions-) Filme für die alte Bevölkerung und deren Familien sowie die Fachleute herzustellen und zu zeigen. Auch das Büromaterial und die Informatik sind importiert. Beschafft werden noch die medizinisch-technischen Hilfsmittel, der Fernsehapparat und das Ersatzmaterial für die Technik. Wann das sein wird, steht noch in den Sternen. Das ist nicht kuba-spezifisch; auch in der Schweiz wissen wir nicht, wie Covid19 im Herbst und Winter unser Leben verändern wird.

Weiterbildung

Die Smartphones und Tablets werden z. B. für die Zusatzausbildung in Gerontologie der 50 Fachleute (zwei Psychologen, 8 Pflegefachleute, 20 Sozialarbeiter und 20 Ärzte) in Colon und Umgebung sowie für die Schulung und Aktivierung der alten Menschen und deren Familien benötigt.

Viele Fachleute konnten auch einzelne Kurse in gemeindenaher Geriatrie und Gerontologie besuchen. Mit all diesen Präventionskursen werden die Jungen und die mittlere Generation aus Colon gruppenspezifisch geschult. Zudem engagierten sich 70 SeniorInnen in Ausstellungen, Jahrmärkten oder Workshops und informierten die breite Bevölkerung über Prävention im Alter.

In der Aus- und Weiterbildung zu Prävention im Alter achten die Projektverantwortlichen darauf, dass sich die Kurse möglichst an drei Generationen richten, leben in Kuba doch oft auch drei Generationen in der gleichen Familie zusammen. Die jungen Erwachsenen oder die betreuenden Angehörigen haben bezüglich Altersprävention andere Fragen als die SeniorInnen selber. Zudem nutzen sie so optimal die Ressourcen jeder Generation. Und das ist für alle Teilnehmenden wertschätzend.

Exkurs Covid19

Jede Schweizer Altersinstitution kann die Gesundheitsversorgung in Colon während der Pandemie als Vorbild nehmen! Der intergenerationelle Projektansatz erwies sich während der ersten Covid19-Welle als wertvoll. Die Projektverantwortlichen stoppten zwischen März und Juni 2020 die oben beschriebene Projektarbeit und engagierten sich an dessen Stelle erfolgreich in der Covid19-Prävention in der Gemeinde. Sie predigten die Distanzregeln, die Hygienemassnahmen und das Maske-Tragen. Bis Ende September hatte Colon fünf Personen mit Corona; niemand infizierte sich in einer stationären oder ambulanten Altersinstitution. Weil Menschenansammlungen verboten und der öffentliche Verkehr auf ein Minimum reduziert war, haben die Projektverantwortlichen als Ersatz für die gestoppten Aktivierungs- und Sportkurse in den Gesundheitszentren neue Aktivitäten angeboten (sind alte Menschen nämlich geistig und körperlich nicht mehr aktiv, nimmt deren geistige und körperliche Fitness überproportional ab): Unser Altersprojekt stellte Stoff und Faden zur Verfügung, und die Seniorinnen nähten zuhause Masken im Akkord. Sie produzierten Hunderte, vielleicht Tausende. Diese wurden sowohl in der Industrie, z.B. in der nahegelegenen Zuckerfabrik, als auch in den stationären und ambulanten Gesundheitseinrichtungen benötigt. Die Senioren engagierten sich in der Zuckerernte, hatte doch Staatspräsident Miguel Díaz-Canel in dieser



Eine Seniorin in Colón übergibt die selbstgenähten Gesichtsmasken an das Team. ©FortAM, mC-S



*Der Projektverantwortliche Eduardo Triana (links) und Mitglieder des Teams mit dem angepassten Covid19-Präventionsmaterial
©FortAM, mC-S*

Zeit bei jedem Auftritt in der Öffentlichkeit betont, dass jetzt erst recht die inländische Produktion von Lebensmitteln intensiviert werden müsse. Der Kontakt zur Fabrik bestand, weil die Projektverantwortlichen früher Präventionskurse für die ArbeiterInnen der Zuckerfabrik angeboten hatten. Thema: Gesund leben – Gesund essen. Mittlerweile rekrutiert das Projekt

seine Laien-MitarbeiterInnen auch in der Fabrik, und junge Erwachsene gingen während der ersten Covid19-Welle z.B. für alleinstehende SeniorInnen einkaufen.

Dank Smartphones und Tablets wurde auch die Gesundheitsversorgung aufrechterhalten: Ärzte und Pflegenden gaben ihre Ratschläge über Distanz am Telefon oder per E-Mail. Am Ursprung stand oft eine Anfrage, welche von einem Foto oder einem Video der PatientInnen begleitet war.

Die Projektverantwortlichen aus Colon tapezierten auch die ganze Gemeinde mit Präventionsplakaten, gingen beim Maskentragen mit gutem Beispiel voran und produzierten im Regionalfernsehen TV-Spots. mediCuba-Suisse sandte das Schweizer Covid19-Präventionsmaterial sofort nach dessen Erscheinen. Dieses konnte teilweise unmittelbar eingesetzt werden (Plakate) oder gab die Idee für die Adaptation (der Videos) an die kubanischen Verhältnisse.