



## In Würde altern.

Standpunkt: Wer lange leben will **2**

Lesotho: Alt und oft alleine **3**

Interview: «Mit einer Arthrose steigt niemand aufs Pferd.» **6**

Verschiedenes: 90 Jahre SolidarMed **8**

## Wer lange leben will, muss alt werden



Dr. med. Svend Capol  
Präsident von SolidarMed

Können Sie sich vorstellen, dass ein Rollator in den Bergen Lesothos, wo es praktisch keine ebenen Flächen gibt, funktionieren würde? Als ich während meines Einsatzes für SolidarMed zu der monatlichen Visite in ein abgelegenes Gesundheitszentrum unterwegs war, kam von weit oben am Berg ein Mann mit seinem gehunfähigen alten Vater daher. Er transportierte ihn in einem Schubkarren, den er sich von einer Baustelle geborgt hatte. Der betagte Patient hatte neben einer schweren Arthrose auch eine chronische Lungenkrankheit, die ihn zusätzlich schwächte. Mit den Mitteln, die wir in der Schweiz zur Verfügung haben, wäre dem alten Mann gut zu helfen gewesen: mit einem Gelenkersatz und einer nachhaltigen Versorgung mit spezifischen Medikamenten. Ergänzt durch eine gesunde Ernährung und die pflegerische Unterstützung samt Überwachung der regelmässigen Medikamenteneinnahme wäre eine erhebliche Verbesserung der Lebenssituation möglich gewesen.

Älterwerden ist keine Krankheit. Dass sich im Verlaufe eines langen Lebens irgendwann Gebrechen bemerkbar machen, ist praktisch unausweichlich. Oft entwickeln sich solche Beschwerden mit der Zeit zu chronischen Krankheiten.

In einem gut entwickelten Gesundheitssystem können viele Altersleiden gelindert werden. Voraussetzung dafür ist einerseits ein breites Angebot an Dienstleistungen, andererseits der Zugang und die Finanzierbarkeit, zum Beispiel über eine integrierte Versorgung und ein funktionierendes Krankenversicherungssystem.

Mit starken Bildern aus Lesotho zeigte unser Botschafter Nik Hartmann anlässlich seiner Diavortragsreihe im letzten November auf eindrückliche Art und Weise, wie viele Hindernisse bei der Versorgung der alten Menschen zu überwinden sind. Die Portraits der fotografierten Senior/-innen sprachen mehr als tausend Worte. Die Falten in den Gesichtern drückten die Vielfältigkeit von erduldeten Erlebnissen und die Hoffnung auf Besserung aus.

Mit beständigem Einsatz und stetiger Verbesserung der medizinischen Versorgung können wir dieser Hoffnung eine Berechtigung geben. Vielen Dank, dass Sie SolidarMed dabei unterstützen!



Bild: Olivier Brandenburg

Endlich angekommen. Ein Patient wartet vor dem Ambulatorium auf seinen Untersuch.

## Wenn Wege länger werden

Der Mythos, ältere Menschen würden in Afrika ein hohes Ansehen geniessen und von ihren Kindern umsorgt werden, entspricht immer weniger der Realität. Viele Betagte sind auf gut erreichbare gesundheitliche Pflege angewiesen.

Bis 2050 prognostiziert die UNO weltweit über 2 Milliarden Menschen, die älter als 60 Jahre sind. Das ist in erster Linie eine sehr gute Nachricht: Weniger Menschen sterben an einer vermeidbaren Krankheit.

### Fast doppelt so alt

Einer davon ist Ntate Mputsoe aus Ha Sephoko in Lesotho. Er überlebte als Kind lebensgefährliche Infektionskrankheiten und als Erwachse-

ner die HIV-Epidemie. Heute ist er mit seinen 82 Jahren fast doppelt so alt als seine Landsleute durchschnittlich werden.

### Kinder weggezogen

Der freundliche Herr Mputsoe erscheint an diesem Vormittag erst spät im Gesundheitszentrum von Montmartre. Auf dem Weg aus seinem Dorf machte er noch einen Umweg, um seine Rente abzuholen. ▶



Lesotho:  
Einwohner 2'074'000  
Ärzte pro 1000 Einwohner 0,26  
Lebenserwartung 49 Jahre

#### Impressum «SolidarMed aktuell» 84/2016

SolidarMed, Obergrundstrasse 97, CH-6005 Luzern  
Telefon +41 41 310 66 60, contact@solidarmed.ch, www.solidarmed.ch

**Texte:** Benjamin Gross **Layout:** Murielle Drack **Titelbild:** Maurice Haas **Druck:** Brunner AG, Druck und Medien, Kriens **Auflage:** 13'500

«SolidarMed aktuell» erscheint viermal jährlich – die nächste Ausgabe im Mai 2016. Das **Abonnement** kostet jährlich CHF 5.– und wird einmalig von Ihrer Spende abgezogen. Für Mitglieder und Gönner ist es im Jahresbeitrag enthalten.

Jahresbeitrag **Gönner:** CHF 120.– Jahresbeitrag **Mitglieder:** CHF 50.– für Einzelpersonen; CHF 80.– für Familien und Institutionen. **Spenden** überweisen Sie bitte an: **Postkonto** 60-1433-9, lautend auf: SolidarMed, CH-6005 Luzern. **IBAN:** CH09 0900 0000 6000 1433 9, **BIC:** POFICHBEXXX **Online spenden:** www.solidarmed.ch «Engagement» **Herzlichen Dank!**

SolidarMed ist die Schweizer Organisation für Gesundheit in Afrika und verbessert die Gesundheitsversorgung von 1,5 Millionen Menschen. SolidarMed stärkt das vorhandene medizinische Angebot nachhaltig und baut es sinnvoll aus. Die Gesundheit von Müttern, Kindern und Neugeborenen erhält in den Projekten besondere Aufmerksamkeit.



Alleine im Alter. Oft sind die Nachkommen bereits gestorben oder suchen ihr Glück in der Stadt.

In Lesotho haben alle Menschen über 70 ein Anrecht auf etwas Geld, mit dem auch Ntate Mputsoe in seiner karg eingerichteten Behausung über die Runden kommt. Seine Frau ist vor längerer Zeit gestorben und seine erwachsenen Kinder sind alle weggezogen. Für sie gab es keine Perspektive in dem abgelegenen Bergtal, in dem sie aufwuchsen.

## Wissen fehlt

Der alte Mann ist froh um das Gesundheitszentrum in seiner Nähe. Regelmässig holt er dort Medikamente gegen Bluthochdruck. Das nächste Krankenhaus in Thaba-Tseka ist fünf Autostunden entfernt oder nur per Pferd in 15 Stunden erreichbar. Keine Alternative für ältere Menschen. Herr Mputsoe schätzt die regelmässige Betreuung in Montmartre. Während ihn die Pflegefachfrau untersucht, sein Körpergewicht misst und seinen Blutdruck überprüft, sitzt er zufrieden schweigend da.

In ganz Lesotho wurden vor drei Jahren durch amerikanische Hilfe neue Gesundheitszentren erstellt, deren Infrastruktur beachtlich ist: Auch in Montmartre sind seither die wichtigsten Instrumente und genügend Platz für die Behandlung der Patienten vorhanden. Wie fast überall im ländlichen Afrika fehlt jedoch qualifiziertes Personal, das kompetente Diagnosen erstellt und die Patienten wirksam behandelt.

Mputsoe Mputsoe (82) aus dem Dorf Ha Sephoko ist Witwer und völlig mittellos. Noch kann er alleine ins Gesundheitszentrum laufen um die Medikamente zu holen.



Bild: SolidarMed



Bild: Maurice Haas

## Fachpersonal unterstützen

Die hohen Anforderungen an das Pflegepersonal steigen mit der wachsenden Zahl an älteren Menschen zusätzlich, denn diese leiden vielfach an chronischen Krankheiten, die eine komplexe Therapie über längere Zeit erfordern. SolidarMed sorgt seit 2014 in den Distrikten Thaba-Tseka und Butha-Buthe dafür, dass das Personal in den Gesundheitszentren intensiv bei der Diagnose und Behandlung von Tuberkulose, Diabetes oder Bluthochdruck betreut wird. Spezialisierte Pflegefachkräfte von SolidarMed verbrachten jeden Monat mehrere Tage an jedem Gesundheitszentrum und begleiteten das Fachpersonal je nach Bedarf der jeweiligen Situation. So wurden die klinischen Fähigkeiten des Personals ausgebaut und die Organisation der Gesundheitszentren verbessert.

## Tabletten statt Prothesen

Doch die Grenzen des Möglichen sind eng: Wie hilft man einem alten Menschen mit akuter Arthrose in den Bergen Lesothos? Abgenützte Gelenke verursachen grosse Schmerzen und werden in Europa durch Prothesen ersetzt. Für einen

solch komplizierten Eingriff fehlt es in Montmartre schlichtweg an allem: Vom Operationssaal über das Material, das ausgebildete Personal bis hin zum Geld. Nicht einmal Physiotherapie ist möglich und so sind Schmerzmittel momentan noch die einzige Möglichkeit die Beschwerden zu lindern.

## «Die Zahl an älteren, chronisch kranken Patienten in unseren Partnerspitälern nimmt zu.»

Dr. med. Karolin Pfeiffer, SolidarMed

## Dankbar für die Hilfe

Mputsoe Mputsoe muss nur für sich selber schauen, aber auch das wird mit jedem Jahr schwieriger. Seine einzige Hoffnung liegt bei seinen Nachbarn und im nahen Gesundheitszentrum. Nachdem sein Gesundheitscheck beendet ist, verabschiedet er sich und geht gemächlichen Schrittes nach Hause, dankbar für die Medikamente, die ihm Schwindel und Unwohlsein nehmen.

Mehr über die Projekte von SolidarMed:  
[www.solidarmed.ch](http://www.solidarmed.ch) > Themen

## «Mit einer Arthrose steigt niemand aufs Pferd.»

SolidarMed denkt auch an die Bedürfnisse der Menschen über sechzig.

SolidarMed: Was heisst «alt werden» in Lesotho?

Karolin Pfeiffer: Es bedeutet, viele gesundheitliche Herausforderungen überlebt zu haben. Das fängt bei der Geburt an, geht über die Kleinkindphase und schliesslich weiter im Erwachsenenleben.

Warum hilft SolidarMed älteren Menschen?

Dienstleistungen zur Verbesserung der Gesundheit sollten aus ethischen Gründen für alle Menschen zugänglich sein. Ältere Menschen haben besonders Mühe, gesundheitliche Dienste zu erreichen und umso wichtiger ist es, diese möglichst nahe bei den Patienten anzubieten.

Was heisst nahe?

Gerade im Alter gibt es immer mehr Patienten, die sich kaum aus ihrem Stuhl erheben können. Ins Gesundheitszentrum zu laufen ist undenkbar und mit einer akuten Kniearthrose steigt niemand auf ein Pferd. Deshalb unterstützt SolidarMed die abgelegenen Gesundheitszentren und deren regelmässigen Besuche in weit entlegene Täler.

Woran leiden die Leute am häufigsten?

Da sind zum einen körperliche Abnutzungsbeschwerden. Im Alter nehmen aber auch Augenkrankheiten, Zahnprobleme, Bluthochdruck und Diabetes zu.

Was wünschen Sie sich für die Senioren Lesothos?

Wie in der Schweiz wünsche ich auch den Senior/innen Lesothos von Herzen eine gute Gesundheit. Sie hatten ein hartes Leben und sollen sich auf eine angemessene medizinische Versorgung in ihrer Nähe verlassen können. Gut ausgebildetes Personal am nächsten Gesundheitszentrum, die wichtigsten medizinischen Materialien sowie Dienstleistungen – gerade auch für ihre Bedürfnisse – helfen ihnen sehr. Hier kann SolidarMed viel bewirken.



Dr. med. Karolin Pfeiffer,  
Programmverantwortliche  
Lesotho



## Luft gegen Fledermäuse

Tanzania: Der Unterhalt von Gebäuden ist im tropischen Klima Afrikas eine andauernde Herausforderung. Eine besondere Plage sind die vielen Fledermäuse, die sich in den Dachgiebeln der Spitalgebäude sehr wohl fühlen. Die für die Natur sehr nützlichen Tiere sind im Spital nicht nur aus hygienischen Gründen fehl am Platz, zerstören sie doch auch mit ihrem ammoniakhaltigen Kot eine Zimmerdecke innerhalb weniger Jahre.

Inspiriert durch eine kleine Gesundheitseinrichtung im Süden Tanzanias, entwickelte SolidarMed die Idee eines in der Schwebelast stehenden Daches für das Lugala-Spital weiter. Dieses ermöglicht eine viel bessere Luftzirkulation und mehr Licht. Was die Patient/innen schätzen, ist den Fledermäusen zuwider und sie bleiben fern – und das Dach wird über viele Jahre erhalten. Das «Bat proof roof» ist eine Idee mit Potenzial!



## Chiredzi erhält Hilfe

Zimbabwe: Seit vielen Jahren steckt Zimbabwe in einer politischen Krise, worunter vor allem die ländliche Bevölkerung immer mehr leidet. Spitäler ausserhalb der Ballungszentren erhalten nur die notwendigste Unterstützung, es fehlt an Ärzten und regelmässig fällt der Strom oder die Wasserversorgung aus. In den beiden Distrikten Zaka und Bikita konnte SolidarMed die

vergangenen Jahre das medizinische Angebot sichern und zeigen, dass die Gesundheitsversorgung allen Widrigkeiten zum Trotz aufrecht erhalten werden kann.

Davon sollen nun auch die rund 315'000 Menschen im südlichen Nachbardsdistrikt Chiredzi profitieren. Die Bevölkerung in diesem Distrikt hat aufgrund der Lage im äussersten Süden des Landes und während der Regenzeit nur schwer erreichbaren Gesundheitszentren einen eingeschränkten Zugang zu Gesundheitsdienstleistungen. SolidarMed wird ab diesem Jahr die Projektarbeit auf Chiredzi ausweiten, wo die Gesundheitseinrichtungen momentan keine Hilfe von aussen erhalten und die Qualität der Behandlung in den medizinischen Einrichtungen unzureichend ist.



Bild: Maurice Haas

## Kein HIV bei Kindern

Moçambique: In den vergangenen zehn Jahren baute SolidarMed im Distrikt Chiúre die Strukturen auf, damit die Gesundheitsdienste auch in dem abgelegenen Distrikt auf HIV reagieren können. Mittlerweile ist es für Infizierte auch in der sehr armen Region möglich, mit einer Medikamententherapie die Krankheit zu überleben. Dafür sorgen ausgebildete einheimische Fachleute, ausreichend ausgerüstete Labors, Transportmöglichkeiten, Patientengruppen und starke Dorfgemeinschaften, welche sich um die Prävention kümmern.

Auf dieser bestehenden Struktur setzt sich SolidarMed mit dem Projekt «Muana» (Macua für Kinder) ab diesem Jahr gezielt für Kinder ein. Die HIV-Infektion von Neugeborenen soll noch effektiver medikamentös verhindert und heranwachsende Mädchen rechtzeitig aufgeklärt werden, sodass sie schon vor ihrer ersten Schwangerschaft die Gefahr durch das Virus kennen. So bleiben viele Kinder vor Aids verschont.



Bild: Maurice Haas



«Die Regelung des eigenen Nachlasses ist ein sehr persönliches Thema, aber auch ein sehr wichtiges.»  
Eliane Jenny, Fundraising  
Kontakt:  
e.jenny@solidarmed.ch  
T +41 041 310 66 60

## Ein Testament sorgt für Klarheit.

Vielen Menschen ist es ein großes Anliegen, auch über ihren Tod hinaus kranken und notleidenden Menschen in Entwicklungsländern zu helfen.

Wer nachhaltig gutes Bewirken will, kann Projekte mit einer Erbschaft oder einem Legat an ein Hilfswerk weiter fördern, wie es bereits zu Lebzeiten geschah. SolidarMed sieht in einer solchen Berücksichtigung ein Zeichen des besonderen Vertrauens, wofür wir sehr dankbar sind. Durch die Weitsicht unserer Förderer und durch deren großzügige Unterstützung können wir unsere Projekte in Afrika weiterführen und den abgelegenen Spitälern und Gesundheitszentren eine zuverlässige Partnerin sein.

In unserer Gesellschaft wird die Endlichkeit des Menschen gerne tabuisiert und es verwundert daher kaum, dass nur sehr wenige Menschen bereits zu Lebzeiten ein Testament verfassen. Doch gerade dieses Thema sollte bewusst angegangen werden, um das Erbe im eigenen Sinne zu regeln. Ohne Testament entspricht die gesetzliche Nachlassenteilung nicht immer dem Wunsch der verstorbenen Person.

So ist es ratsam, «in guten Tagen» darüber nachzudenken. Weil es möglich ist, auch Hilfswerke wie SolidarMed im Testament zu berücksichtigen, haben wir eine Informationsmappe erstellt, die Klarheit über dieses Thema gibt.

Sollten Sie Fragen zu diesem persönlichen Thema haben, helfe ich Ihnen gerne – vertraulich und unverbindlich.

Bestellen Sie unsere Informationsmappe «Legat und Testament»: Antwortkarte ausfüllen und abschicken.



Tanzania:  
Luft gegen Fledermäuse

Zimbabwe:  
Chiredzi erhält Hilfe

Moçambique:  
Kein HIV bei Kindern!

## 90 Jahre SolidarMed



Bild: SolidarMed

Im Jahr 1926 gründeten Schweizer Ärzte, Zahnärzte, Apotheker und Medizinstudenten den «Schweizerischen katholischen Verein für missionsärztliche Fürsorge». Sie stellten fest, dass sich die damaligen Kolonialmächte zu wenig um die medizinischen Bedürfnisse der einheimischen

Bevölkerung in den fernen Ländern kümmern. Seither leisteten unzählige Mediziner/innen und Public-Health-Experten wertvolle Hilfe für die arme Bevölkerung. Heute, 90 Jahre später, hat sich nicht nur die Welt verändert sondern auch der Verein, der seit 1987 SolidarMed heisst. Im Sinne moderner Entwicklungszusammenarbeit steht SolidarMed heute für partnerschaftliches Zusammenspiel in fünf Programmländern in der ärmsten Region der Welt.

Es gibt noch immer viel Arbeit für SolidarMed. Dennoch freuen wir uns, am 21. Mai 2016 auf das neunzigjährige Bestehen anzustossen. Alle Vereinsmitglieder sind dazu herzlich eingeladen!

### Mehr Informationen

[www.solidarmed.ch](http://www.solidarmed.ch) > News & Events

## Wertvolle Gönner

Gesundheitsprojekte in Afrika brauchen Zeit und Geduld, damit sie lange Zeit wirken. SolidarMed baut die notwendigen Strukturen auf, damit die Partnerspitäler und Gesundheitszentren

eine bessere medizinische Versorgung anbieten können. Dies erfordert ein mehrjähriges Engagement. Um nachhaltige Verbesserungen zu realisieren, verpflichtet sich SolidarMed während mehrerer Jahre als Partner der lokalen Organisationen, Spitälern und Dorfgemeinschaften.

Gönnerinnen und Gönner sind besonders zuverlässige Unterstützer für die Projekte von SolidarMed. Das regelmässige Engagement ermöglicht, dass SolidarMed anspruchsvolle und umso wirksamere Projekte umsetzen kann. Werden Sie als Gönner/in auch zum Partner und helfen Sie mit einer Spende von jährlich 120.– Franken. Herzlichen Dank!



Bild: Marten Brit

### Mehr Informationen

[www.solidarmed.ch](http://www.solidarmed.ch) > Engagement