



PRO SENECTUTE
CasaGusto
 ZUHAUSE GENIESSEN

Zu Hause geniessen wie im Restaurant

- Vielfältige Auswahl mit über 70 Menüs
- Schweizweit flexible Lieferung
- Einfache Zubereitung

 058 451 50 50

 www.casa-gusto.ch

Ein Digital Coach für (fast) alle Fälle

Jean-Paul Zugliani war vor rund zwei Jahren der erste Digital Coach im Kanton Zürich. Inzwischen hat er rund ein Dutzend Kolleginnen und Kollegen in dieser Funktion bekommen. Kein Wunder – die Nachfrage nach Fachleuten, welche ältere Menschen in der komplexen digitalen Welt unterstützen, ist sehr gross.

Text: **Markus Sutter** Fotos: **Renate Wernli**

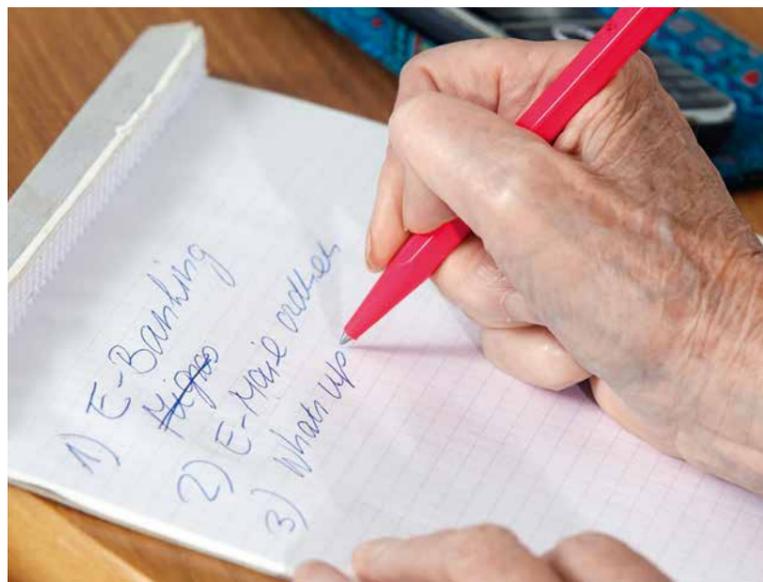


«Sind Sie geübt im Umgang mit digitalen Geräten und Kommunikationsmitteln und möchten Sie Ihr Wissen weitergeben, um Seniorinnen und Senioren im digitalen Alltag zu unterstützen?» Jean-Paul Zugliani, den die meisten «Schampi» nennen, fühlte sich von diesem Inserat von Pro Senectute Kanton Zürich sehr angesprochen. Unmittelbar nach seiner Pensionierung bot der heute 67-Jährige dieser Institution seine Dienste an. Das war vor rund zwei Jahren.

Seither betreut er zahlreiche Seniorinnen und Senioren, der älteste Kunde war 87 Jahre alt. Dieser interessierte sich speziell für den neuen QR-Code, mit dem heute Rechnungen bezahlt werden. Ein- oder zweimal pro Woche sei er als Digital Coach auf Achse, erzählt Jean-Paul Zugliani.

Die elektronische Welt ist ihm schon seit Jahrzehnten vertraut. Als ehemaliger Textilingenieur faszinierten ihn einst Lochkarten. «Und mit dem Computer für den einfachen Mann >>

Ein gutes Team:
Digital Coach
Jean-Paul Zugliani
und Kundin
Madeleine Peter.



Wie geht nun das schon wieder? Madeleine Peter ist dank dem Digital Coach bei ihren Fragen bestens beraten.

Madeleine Peter ist digital sehr gut eingerichtet, verfügt über Laptop, Drucker sowie iPad. Sie will diese Geräte möglichst effizient nutzen und zudem die Entwicklung in der digitalen Welt interessiert verfolgen. Mit Zugliani habe sie jemanden gefunden, der ihr alles anschaulich erklären könne, lobt ihn die ehemalige Flugverkehrsangestellte. Und der ihr die Angst zu nehmen versuche, etwas falsch zu machen, auf den «falschen» Knopf zu drücken. Diese Angst sei bei der älteren, mit analogen Geräten aufgewachsenen Bevölkerung immer noch stark vorhanden, resümiert der Digital Coach.

Das Beratungs-Package beinhaltet auch den gemeinsamen Besuch von Elektronikfachgeschäften, sofern Bedarf besteht. «Es ist auch schon vorgekommen, dass ich im Verkaufsladen mit dem Kunden zusammen ein ungeeignetes Gerät umgetauscht habe.»

Die Frage «Welches Gerät ist für mich das richtige?» stellten sich viele. Seniorinnen und Senioren seien oft überfordert, wenn auf dem Gebiet der Elektronik «gefachsimpelt» werde, weiss er aus Erfahrung. «Erst recht, wenn dann noch viele unverständliche englische Begriffe verwendet werden.»

Für fast alle Fragen eine Antwort

Für seine Kundschaft macht er viel, aber nicht alles. Reparaturen an Geräten nehme er keine vor. Hier verweise er Fragestellende an einen «Hardware-Doktor». Die Installation von Software können die Coaches ebenfalls vornehmen, wenn sie in der Lage sind. Die Dienstleistungen sind zwar nicht kostenlos, aber preislich moderat. Für bislang 13 Konsultationen hat Madeleine Peter knapp 1800 Franken bezahlt. Die Digital Coaches werden mit einem Beitrag von 30 Franken pro Stunde beteiligt. «Das deckt gerade meine Unkosten», rechnet Jean-Paul Zugliani vor.

Dass seine Kundinnen und Kunden oft ratlos sind, entspricht dem Normalfall. Aber wie steht es eigentlich um ihn selber? «Bis jetzt wusste ich noch auf alles eine Antwort», sagt er und lacht. Wenn er aber wirklich einmal mit seinem Latein am Ende sein sollte, dann könne er auf ein Dutzend Digital Coaches im Kanton zurückgreifen. Die Coaches sind untereinander gut vernetzt und teilen ihr Wissen. Als er vor zwei Jahren startete, war er der erste im Kanton Zürich – ein klares Indiz für eine zunehmende Nachfrage in diesem Bereich. «Wenn ich aber nur noch am Lösung-suchen bin, ist die Zeit gekommen, um selber Unterstützung durch einen Digital Coach anzufordern.» ■

(DOS-Betriebssystem) bin ich aufgewachsen und habe mich weitergebildet.» Bei Microsoft konnte er später sein Wissen als Microsoft-Teacher weitergeben.

«Wie funktioniert das E-Mail?» «Wie kann ich mit meinen Freundinnen mobile Bilder austauschen?» Oder: «Ich habe einen neuen Drucker gekauft, Können Sie mir diesen einrichten?» Oder: «Meine Tochter wohnt in Australien. Da fallen immer hohe Telefonkosten an. Gibt es eine Möglichkeit, günstiger zu telefonieren?» Das sind ein paar der Fragen, auf die sich seine Kundschaft von ihm eine Antwort erhofft.

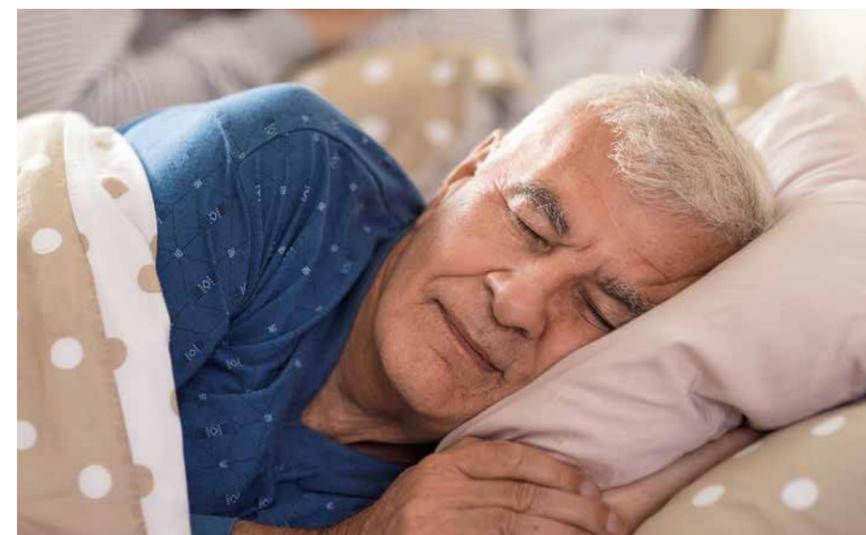
Beratung in der Wohnung der Kundschaft

Zum Beispiel Madeleine Peter. Sie zählt zu den Stammkundinnen von Jean-Paul Zugliani. Die 77-Jährige hat alles fein säuberlich aufgeschrieben, von der ersten Begegnung über die Zahl der Konsultationen bis zu den Kosten. Durch einen Flyer ist sie am 31. August 2022 zum ersten Mal auf diese neue Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich aufmerksam geworden. 13-mal kam sie bis jetzt mit einem digitalen Problem oder einem Wunsch («alles, was grad anfällt») zu Jean-Paul Zugliani. Oder um es genauer zu formulieren: Er kam zu ihr. «Ich besuche meine Kundschaft immer persönlich in ihrer Wohnung», erklärt er. «Dabei interessiert mich vor allem deren digitale Infrastruktur.» Viele wüssten zum Beispiel nicht, dass man über die bestehende Fernsehsumgebung auch telefonieren kann.

Um die zeitliche Belastung in Grenzen zu halten, werden die Digital Coaches möglichst nah an ihrem Wohnort eingesetzt. Jean-Paul Zugliani, wohnhaft in Nänikon, beschränkt sich weitgehend auf das Zürcher Oberland, wenige Kilometer entfernt von Madeleine Peter – ein Katzensprung, auch mit dem Fahrrad.

Besser schlafen

Ein Drittel aller Menschen über 65 Jahre leidet unter Schlafproblemen. Was kann man tun, um den Schlaf zu verbessern? Antworten dazu gibt Dr. Mirjam Münch, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Chronobiologie der Psychiatrischen Universitätskliniken Basel.



Guter Schlaf ist essenziell für die Gesundheit.

Wieso ist Schlaf so wichtig?

Mirjam Münch: Weil er essenziell ist für unsere Gesundheit und die Vorbeugung von Krankheiten.

Was ist eine ideale Schlafdauer?

Zwischen sieben und neun Stunden. Menschen, die regelmässig weniger als fünf Stunden innerhalb von 24 Stunden schlafen, haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und ganz allgemein für eine verkürzte Lebensdauer.

Welches Verhalten kann den Schlaf negativ beeinflussen?

Wenn man spät und schwer isst. Alkohol am Abend stört das Durchschlafen und sollte nie als Hilfe zum Einschlafen getrunken werden. Stimulanzien wie Kaffee, Tabak, Schwarz- oder Grüntee halten wach und sollten deshalb idealerweise elf Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr eingenommen werden. Auch Stresssituationen oder stimulierende Aktivitäten, wie Nachrichten zu schauen oder schwierige

Gespräche zu führen, können sich negativ auf das Einschlafen auswirken. Wenn man am Abend Geräte mit einem hellen Display wie das Handy benutzt, kann dies ebenfalls das Einschlafen erschweren.

Welche Schlafatmosphäre sorgt für einen guten Schlaf?

Eine Zimmertemperatur, die einem guttut und bei der die Luft nicht zu trocken ist. Empfohlen wird ein Wert um die 18 Grad. Das Schlafzimmer sollte ausserdem nur zum Schlafen (oder um miteinander zu schlafen) benutzt werden und für keine anderen Aktivitäten. Wichtig für eine gute Schlafatmosphäre ist auch, Sorgen und wiederkehrende Gedanken loszulassen und sich vor dem Zubettgehen möglichst zu entspannen. Rituale können helfen.

Was kann man tagsüber tun, um nachts besser zu schlafen?

Aktiv sein, nach draussen ans Tageslicht gehen und regelmässige Sozialkontakte pflegen.

Teilnehmende für Studie gesucht

Die Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel und das Zentrum für Chronobiologie suchen Menschen ab 65 Jahren mit Schlafproblemen, die in der Umgebung von Basel leben. Ziel der Studie ist es, verschiedene alltagstaugliche Massnahmen zur Verbesserung der Schlafqualität zu testen. Die Studie wird von Dr. Mirjam Münch geleitet. Eine vollständige Teilnahme wird mit 1000 Franken entschädigt. Interessierte melden sich bitte per Mail ciel-studie-psychologie@unibas.ch oder Telefon 077 414 04 79.

Broschüren zum Bestellen

Die Broschüre «Gut geschlafen?» zeigt auf, was man bei Schlafproblemen tun kann, und gibt Tipps für einen guten Schlaf. Sie ist eine Ergänzung zum Flyer «Schlaf- und Beruhigungsmittel». Diese Broschüre enthält Tipps und Informationen zu Schlaflosigkeit sowie Angstzuständen. Beide Broschüren können unter www.gesund-zh.ch kostenlos bestellt werden (Menü «Publikationen» > per Post bestellen).

Das Interview führte Franziska Herren, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich.



Dr. Mirjam Münch arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Chronobiologie der Psychiatrischen Universitätskliniken Basel.

