

Referat Prof. Dr. Hugo Saner am 15. April 2026, 15 Uhr

## **Möglichst selbstbestimmt bleiben im Alter**

Wenn bei schönstem Wetter über 100 Personen an ein Referat strömen, dann hat dies zwei Gründe: Das Thema betrifft das Publikum und der Referent ist kompetent und für seine engagierte Art bekannt.

Der bekannte Herzchirurg Hugo Saner stellte dem Verein der Grauen Panther Olten und Umgebung sein digitales Sensor-System "StrongAge" vor. Dieses System will den verbreiteten Wunsch der älter werdenden Generation praktisch unterstützen: Möglichst lange zu Hause in der gewohnten Umgebung leben zu können. Wie kann ich meinen dritten Lebensabschnitt zu Hause verbringen, wenn die Gesundheit fragiler wird und damit das Gefühl der Sicherheit schwindet?

Nebst der bekannten Alarmknopfuhre unterstützt ein ausgeklügeltes Sensor-System die Bewohnerinnen und Bewohner. Es wird in der Wohnung installiert, Bewegungssensoren messen Informationen und erstellen ein Profil der entsprechenden Person. Passt etwas nicht ins Profil, zum Beispiel wenn eine Person stürzt, löst das System einen Alarm aus. Speziell ausgebildete Mitarbeitende der Notrufzentrale nehmen via Sprechanlage Kontakt auf, leiten die nötigen Massnahmen ein und bleiben verbunden, bis Hilfe eintrifft. Das System erkennt diverse weitere gesundheitliche Probleme rechtzeitig und fördert so die Selbstständigkeit, insbesondere bei alleinlebenden Personen.

Mit viel Humor vermochte Saner den Anwesenden auch Tipps in Erinnerung zu rufen, die oft vernachlässigt werden. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, sich bei jeder kleinen Gelegenheit adäquat bewegen, eine positive Lebenseinstellung und soziale Kontakte pflegen. Motto: Länger zu Hause leben können - und dieses Leben geniessen!

Der Gesprächsstoff war ergiebig und führte zu lebhaftem Austausch beim abschliessenden Apéro.

Ursula Troxler