

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2013)

Heft: 1: Aufsuchende sozialmedizinische Angebote

Artikel: So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben : individuelle Beratung zu Hause

Autor: Messmer-Capaul, Maria

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-789936>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben: individuelle Beratung zu Hause

Die Fachstelle für präventive Beratung wurde gemeinsam mit Spitex Zürich aufgebaut und existiert seit Juli 2008. Bisher haben 1 800 Seniorinnen und Senioren im Durchschnitt 2.5 für sie kostenlose Beratungen in Anspruch genommen.

Ziel der Fachstelle ist es, ältere Menschen in ihrem Bestreben nach möglichst lebenslanger Selbständigkeit zu Hause zu unterstützen und ihre Gesundheitskompetenz zu stärken.

Die Analyse der persönlichen Lebenssituation durch qualifizierte Beraterinnen, Pflegefachpersonen KNII, ermöglicht die Erarbeitung von individuellen Massnahmen. Die Lebensqualität der älteren Bevölkerung kann so erhöht und eine gezieltere Nutzung der Leistungen der Gesundheitsversorgung bewirkt werden. Die externe Evaluation durch die Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaft (zhaw) zeigte eine hohe Umsetzung der Massnahmen und attestierte, dass das Ziel «Hilfe zur Selbsthilfe» erreicht wird.

SAD

Beratungsthemen

Die Themen sind sehr vielfältig und individuell. Sie umfassen physische, psychische, soziale und finanzielle Aspekte wie beispielsweise:

- Umfassende Sturzprävention durch Training von Kraft und Gleichgewicht, Wohnungsanpassungen, Abklären von Risiken
- Unterstützung und Aufzeigen von Veränderungsmöglichkeiten auch in belastenden Situationen
- Aufzeigen von Wegen aus der Isolation
- Vermittlung von für die betreffende Person geeigneten Angeboten durch enge Zusammenarbeit mit Spitex, Pro Senectute, Freiwilligenorganisationen, Rheumaliga, Seniorenorganisationen und viele mehr
- Vorbereiten von Arztgesprächen wie Schmerztagebuch führen, zielführende Fragen stellen, Ansprechen von ungeklärten Symptomen

Maria Messmer-Capaul, Leiterin Fachstelle für präventive Beratung der Stadt Zürich

Gemeinschaftsprojekte

Sturzpräventionsprojekt mit der Helsana

In Zusammenarbeit mit der Krankenkasse Helsana entwickelte die Fachstelle für präventive Beratung ein Pilotprojekt zur Sturzprävention. Helsana rekrutiert die Teilnehmenden, die anschliessend von der Fachstelle oder geschulten Pflegefachpersonen der Spitex beraten werden. Dieses Projekt erhielt im Oktober 2010 den 1. Preis des Vereins Gesundheitsnetz 2025 als innovativstes Projekt der integrierten Versorgung.

iPad-Projekt mit dem ETH Institut für Bewegungswissenschaften und Sport

Die Fachstelle für präventive Beratung und die ETH Zürich testeten eine neue Applikation für iPad. 14 Seniorinnen und Senioren zwischen 70 und 85 Jahren trainierten nach Vorgabe auf dem iPad zwölf Wochen lang Kraft und Gleichgewicht. Die ETH und die Fachstelle unterstützten die Teilnehmenden bei Bedarf. Als zusätzlicher Motivator wirkte, dass die Teilnehmenden das Training ihrer Trainingspartner mit verfolgen konnten und sich so gegenseitig motivierten. Die Abschlussdaten stehen noch aus, aber erste Beobachtungen zeigen, dass die Teilnehmenden ihr Bewegungstraining zu 85 Prozent täglich absolvierten.

Beratungsbeispiel

Frau M., alleinstehend, 70-jährig, war ihr ganzes Leben eine sehr aktive Frau. Seit längerer Zeit verspürt sie starke Schmerzen in den Gelenken. Diese bewirken, dass sie sich zurückzieht, nichts mehr unternehmen mag und auch ihr Hobby, das Malen, vernachlässigt. Weil sie gewohnt ist, auf die Zähne zu beißen (sie ist während des Kriegs in Deutschland aufgewachsen), erträgt sie die Schmerzen klaglos und bagatellisiert diese auch bei der Hausärztin.

Nach unserer Beratung protokolliert sie ihre Schmerzen in einem Tagebuch. Damit geht sie zur Hausärztin, die daraufhin eine angepasste Schmerztherapie einleitet. Dadurch ist Frau M. wieder in der Lage, ihren Tätigkeiten nachzugehen und zu malen. Zudem besucht Frau M., um Kraft und Gleichgewicht zu trainieren, einen Balancekurs der Pro Senectute. Frau M. ruft regelmässig die Fachstelle an, wenn sie Fragen rund um ihre Gesundheit und das Alter hat.

Kontakt:

Städtische Gesundheitsdienste
Fachstelle für präventive Beratung
Nordstrasse 20, Postfach 434,
8042 Zürich
Telefon 058 404 48 36
www.stadt-zuerich.ch/spitex



v.l.n.r.: Rachel Jenkins, (Beraterin) Dorothea Spuhler, (Beraterin)
Maria Messmer-Capaul, (Leitung Fachstelle), Claudia Koch, (Beraterin)