

**Zeitschrift:** PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 2: Alterspolitik für die Zukunft

**Artikel:** Zwäg ins Alter - ein Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekt  
**Autor:** Schori, Katja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-788035>

### **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:** 22.01.2026

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

# Zwäg ins Alter – ein Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekt

**Die alterspolitische Strategie des Bundesrates greift unter anderem die Stichworte Gesundheitsförderung und Prävention auf. Ein Beispiel für die praktische Umsetzung ist das Projekt «Zwäg ins Alter» von Pro Senectute Kanton Bern.**

**Katja Schori** – Marketing & Kommunikation, Pro Senectute Schweiz

Wer wünscht es sich nicht, den letzten Lebensabschnitt unabhängig und selbstbestimmt, im eigenen Zuhause und bei guter Gesundheit zu verbringen? Mit der zunehmend höheren Lebenserwartung steigt jedoch die Wahrscheinlichkeit, im Alter abhängig von Hilfe zu werden und eventuell sogar auf Pflege von Drittpersonen angewiesen zu sein. Die Konsequenzen liegen auf der Hand: Unser Gesundheitssystem wird mit immer höheren Kosten belastet, es fehlt aber auch der dringend nötige Nachwuchs an Pflegefachkräften.

Pro Senectute Kanton Bern setzt auch deshalb das Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekt «Zwäg ins Alter» um.



Foto: Iris Krebs

Worum es dabei geht, erklärt die Projektleiterin Heidi Schmocker: «Das Hauptziel von «Zwäg ins Alter» sind der Erhalt und die Förderung der selbstständigen Lebensführung, der Gesundheit und der Lebensqualität älterer Menschen, damit sie möglichst lange in ihrem vertrauten Umfeld leben können. Wir richten uns mit dem Projekt an Frauen und Männer, die 65 Jahre und älter sind, die zu Hause leben und nicht schwer erkrankt sind.»

## «Gesundheitsförderung und Prävention bringen in jedem Alter etwas.»

In der Praxis funktioniert «Zwäg ins Alter» folgendermassen: Mittels eines Fragebogens wird das Gesundheitsprofil ermittelt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beantworten die darin gestellten Fragen selbstständig – und das könnte schon eine erste Hürde sein, die es zu nehmen gilt. Die Fragestellungen sind sehr detailliert und betreffen unter anderem das körperliche Befinden, die medizinische Vorgeschichte, aber auch die Sinneswahrnehmungen, die Psyche, das soziale Umfeld, körperliche Aktivität oder die Ernährung. Ein paar Kreuzchen hier und da ohne grosses Nachdenken: So funktioniert das Ausfüllen nicht. Sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereit, die nötige Zeit zu investieren? Dazu Heidi Schmocker: «Der Fragebogen ist wirklich sehr umfangreich. Aber nur so lässt sich der Gesundheitszustand aussagekräftig erfassen. Natürlich braucht es Zeit, die Fragen zu beantworten. Aber

genau das regt zum Nachdenken und vielleicht auch zu Diskussionen mit Angehörigen über die eigene gesundheitliche Situation an. Und das ist allenfalls Anstoss, sich mit dem einen oder anderen Thema vertieft auseinanderzusetzen.»

### Der persönliche Gesundheitsbericht

Nachdem der Fragebogen ausgefüllt ist, schicken ihn die am Projekt Teilnehmenden an ein spezialisiertes Rechenzentrum. Dort werden die Daten erfasst und der Fragebogen ausgewertet. Darauf basierend erstellt das Rechenzentrum den persönlichen Gesundheitsbericht, der Hinweise zur aktiven Vorbeugung von Krankheiten und Behinderungen enthält und Tipps aufzeigt, wie der momentane Gesundheitszustand erhalten und gefördert werden kann. Bevor die Frage nach dem Datenschutz überhaupt gestellt werden kann, fügt Heidi Schmocker schon an: «Alle am Projekt Beteiligten sind sich sehr bewusst, dass mit persönlichen und deshalb heiklen Daten operiert wird. Deshalb haben wir ein Datenschutzkonzept entwickelt, das den sorgfältigen Umgang sicherstellt.»

Wie geht es dann weiter? «Wer zwischen 65 und 69 Jahre alt ist, erhält den Gesundheitsbericht per Post zugeschickt», führt Heidi Schmocker weiter aus. «Die Teilnehmenden dieser Altersgruppe haben zudem die Möglichkeit, an einem Gruppenkurs zur Gesundheitsförderung teilzunehmen. Wer über 69 Jahre alt ist, wird von einer Gesundheitsfachperson telefonisch kontaktiert. Diese überbringt den Gesundheitsbericht persönlich, beantwortet Fragen und führt eine erste Gesundheitsberatung durch. Je



Foto: Iris Krebs

nach Bedarf können weitere Beratungen zu Hause oder die Teilnahme an einem der Gruppenkurse vereinbart werden. Auf Wunsch wird der Gesundheitsbericht auch hier per Post geschickt. «Allerdings», so Heidi Schmocker, «sind es eben gerade diese präventiven Hausbesuche, die das Projekt «Zwäg ins Alter» deutlich von anderen ähnlichen Angeboten abheben. Diese Kontakte sind wichtig und können so viel bewirken – sie sind wohl das entscheidende Element.»

Wie kommen Personen der Zielgruppe ab 65 Jahren aber überhaupt zum Fragebogen und wie erfahren sie vom Projekt? Dafür gibt es folgende Möglichkeiten: Der Hausarzt, die Hausärztin informiert über «Zwäg ins Alter» und gibt den Fragebogen ab. Oder aber mittels Information in der Öffentlichkeit, die zum Ziel hat, dass sich Interessierte den Fragebogen mit einer ausführlichen Projektinformation bestellen.

#### Einbezug der Hausärzte

Einige der medizinischen Grundversorger haben ein gemeinsam mit der Geriatrie der Universität Bern (GUB) angebotenes Fortbildungsangebot in Anspruch genommen, sind demzufolge gut über das Projekt informiert und motivieren ihre Patientinnen und Patienten zur Teilnahme am Projekt. «Über den richtigen Weg und die passende Form der Öffentlichkeitsarbeit müssen wir uns allerdings noch Gedanken machen», sagt Heidi Schmocker. «Denn wir wollen motivieren und mit positiven Ansätzen arbeiten.»

Das grosse Engagement von Heidi

Schmocker für «ihr» Projekt ist unübersehbar. Ihre Augen funkeln, sie gestikuliert und streicht immer wieder das grosse Potenzial heraus, das in älteren Menschen steckt: «Verhaltensänderungen sind in jeder Lebensphase schwer. Vielleicht braucht es im Alter etwas mehr, um eine Anpassung dauerhaft in den Alltag zu integrieren. Aber die generelle Anpassungsfähigkeit und Lernfähigkeit ist definitiv altersunabhängig! Ausserdem haben sich ältere Menschen im Laufe ihres Lebens oft mehr als nur eine Bewältigungsstrategie angeeignet – manchmal müssen diese einfach wieder aktiviert werden. Und ja, es bringt definitiv auch im höheren Alter etwas, sich mit Fragen zur Gesundheitsförderung und zur Prävention auseinanderzusetzen!»

#### Präventive Hausbesuche

Unzählige Beispiele fallen Heidi Schmocker ein, die mittels der präventiven Hausbesuche initiiert werden können. Was auf der Hand liegt, ist natürlich die Sturzprophylaxe durch Wohnungsanpassungen. Es kann aber auch sein, dass jemand den Muskelabbau in den Beinen beobachtet und durch regelmässiges Trainieren des Einbeinstandes – zum Beispiel während des Zähneputzens – oder auf dem Hometrainer, beim Fernsehen, wieder etwas Kraft zurückgewinnt. Oder das regelmässige und genügende Trinken, das gerade von älteren Menschen oft vergessen wird. Ein einfacher Trick, um dem entgegenzuwirken: ein kleiner Punkt aufgeklebt aufs Zifferblatt der Uhr, der bei jedem Blick auf den

Zeitmesser daran erinnert. «Wir setzen dort an, wo Potenzial und Motivation vorhanden sind. Die Gesundheitspflegefachpersonen unterstützen und begleiten, die Ziele oder Veränderungen definieren die Teilnehmenden aber immer selbst», erklärt Heidi Schmocker mit Nachdruck.

Pro Senectute Kanton Bern übernahm ab 2008 die Trägerschaft der bereits bestehenden Pilotprojekte Oberaargau, Lyss, Thun und startet in der Stadt Bern ein viertes Projekt. «Zwäg ins Alter» wird durch die Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern finanziert und ist für die Teilnehmenden kostenlos.

Heidi Schmocker ist seit zwei Jahren bei Pro Senectute angestellt, hat aber davor schon seit 2004 im Auftragsverhältnis für die Stiftung gearbeitet. Der Pflegefachfrau und Erwachsenenbildnerin ist das Thema Gesundheitsförderung und Prävention ein Anliegen, seit sie sich 1993 im Rahmen eines Nationalfondsprojekts vertieft damit auseinandergesetzt hat. «Wenn ich allerdings damals darauf zu reden kam, und das auch noch in Verbindung mit älteren Menschen, haben fast alle Gesprächspartnerinnen und -partner nur mit den Augen gerollt und abgewinkt.» Heute hingegen sind die Wichtigkeit und das Potenzial zum Glück erkannt, was die entsprechende Erwähnung in der Alterstrategie des Bundes beweist.

Unter der Bezeichnung Gesundheitsförderung und Prävention fasst Pro Senectute Angebote zusammen, mit denen die Stärkung der Gesundheitsressourcen und -potenziale erreicht werden. Die ältere Bevölkerung soll dadurch zu verantwortungsbewussten Entscheidungen hinsichtlich ihrer Gesundheit befähigt werden. Das Projekt «Zwäg ins Alter» von Pro Senectute Kanton Bern ist ein Beispiel, wie das Thema in der Praxis umgesetzt werden kann. Gespräche darüber, ob andere Pro-Senectute-Organisationen das Projekt in dieser oder ähnlicher Form übernehmen, finden zurzeit statt, das Interesse ist gross. Im Kanton Solothurn zum Beispiel wird das Projekt «Sanaprofil» seit Mai 2007 umgesetzt, und die erste Bilanz ist ebenfalls positiv.