

<b>Zeitschrift:</b>	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
<b>Herausgeber:</b>	Spitex Verband Kanton Zürich
<b>Band:</b>	- (2004)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Prävention und Gesundheitsförderung in der Spitex
<b>Autor:</b>	Hübscher Stettler, Judith / Roth, Patrick / Niederberger, Johanna
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-822594">https://doi.org/10.5169/seals-822594</a>

### 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:** 16.01.2026

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

## Nicht zum Nulltarif

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Das Hauptthema dieser Ausgabe widmet sich der Prävention. Gehört es überhaupt zu den Aufgaben der Spitex, präventive Massnahmen anzugehen und welche wären es? Was müsste dringend angepackt werden und wer würde diese (neuen) Leistungen finanzieren? Oder scheitern gute Ideen bereits zum Vorherein mangels fehlender Mittel?

Zurzeit sind auf allen Ebenen Diskussionen im Gang, wie die aktuellen und kommenden Aufgaben im Gesundheitswesen gelöst werden können. Mit den geburtenreichen Jahrgängen, die nun nach und nach ins Rentenalter kommen, werden vermehrt Pflegeleistungen und eine grössere Angebot an Pflegeplätzen nötig sein. Es liegt auf der Hand, dass dies mit zusätzlichen Kosten verbunden sein wird. Auf schweizerischer Ebene beginnt daher ein zähes Ringen um eine neue Pflegefinanzierung. Und auf der Ebene der Kantone wird nach Lösungen gesucht, um eine massive Ausdehnung von Pflegebetten verhindern zu können.

Damit die kostenintensiven stationären Einrichtungen entlastet werden können, müssen die verschiedenen ambulanten Dienste, und damit insbesondere die Spitex, massiv gestärkt werden. Dass diese Dienstleistungen auch ihren Preis haben, versteht sich eigentlich von selber, doch scheint dies verschiedenen Politikerinnen und Politikern noch nicht klar zu sein. Die Spitex-Verantwortlichen aller Ebenen werden also vermehrt gefordert sein, die Leistungen der Spitex noch besser zu verkaufen».

Auch präventive Massnahmen könnten dazu beitragen, vermehrte Pflegeleistungen einzudämmen oder teilweise gar zu verhindern. In diesem Bereich wird sich auch die Spitex engagieren müssen. Die Mitarbeitenden der Spitex haben durch ihre Einsätze einen guten Einblick in verschiedene Haushalte und können schnell erkennen, wo präventive Massnahmen angezeigt wären. Dass diese Massnahmen nicht zum Nulltarif zu haben sein werden, steht außer Frage. Auch in dieser Angelegenheit wird es vermehrter Diskussionen auf allen Ebenen bedürfen.

Fritz Baumgartner  
Verbandssekretär  
Spitex-Verband Aargau

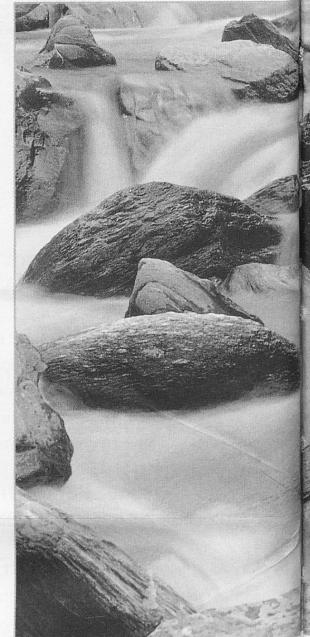


# Prävention und Gesundheitsförderung in der Spitex

**Sparen im Gesundheitswesen ist Trumpf. In den politischen Schlagzeilen sind Rationalisierung und Rationierung, Leistungsabbau und Zwei-Klassen-Medizin. Nur hin und wieder taucht die Frage auf, ob nicht vermehrt in die Prävention und die Gesundheitsförderung zu investieren wäre, um Krankheitskosten zu sparen. Wir haben drei Fachleute zu diesem Thema befragt. Wir wollten von ihnen wissen, was sie unter Prävention und Gesundheitsförderung verstehen, welchen Beitrag die Spitex in ihren Augen bereits leistet und was sie sich für die Zukunft in diesem Bereich von der Spitex wünschen. Die Fragen stellten Annemarie Fischer, Helen Jäger und Christa Lanzicher.**



Judith Hübscher Stettler,  
Gesundheitschwester und  
langjährige Spitex-Fachfrau  
arbeitet neben ihrer  
Tätigkeit als Familienfrau und  
Bäuerin auf der Fachstelle  
Perspektive Westthurgau,  
Bereich Gesundheitsförderung  
und Prävention.



**Mit ihrer Erfahrung in der Betreuung von älteren Menschen könnte die Spitex gezielt präventiv wirken**

Judith Hübscher:

Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Prävention orientiert sich an den Symptomen und Krankheiten, die es zu verhindern gilt. Präventive Massnahmen zielen darauf ab, gesundheitliche Risikofaktoren zu vermindern und schützende Faktoren zu stärken.

Ich könnte die beiden Begriffe auch mit einer Metapher von Antonovsky (siehe Kasten: Salutogenese), erklären: Als Bild für das Leben braucht er den Fluss. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Es gibt Gabelungen im Fluss, gefährliche Stromschnellen und Strudel. Salutogenese und Strudel. Salutogenese und Gesundheitsförderung stellen die Frage: Wie wird ein Mensch, wo immer er sich in dem Fluss befindet, zu einem guten Schwimmer? Die pathologisch orientierte Medizin hingegen möchte Menschen mit grossem Aufwand aus dem reissenden Fluss retten, oft ohne sich Gedanken zu machen, wie oder warum sie da hineingeraten sind.

Gesundheitsförderung und Prävention helfen dem Menschen, sich im Fluss des Lebens sicher zu bewegen.

Ob Menschen kurz vor dem Ertrinken aus dem Fluss gezogen werden, ob der Flusslauf entschärft oder den Menschen das Schwimmen beigebracht resp. Schwimmhilfen verteilt werden, hängt von gesundheitspolitischen Rahmenbedingungen ab. Bei knapper werdenden Mittel hat immer das schwächste Glied das Nachsehen. Die Gesundheitsförderung hat keine starke Lobby. Wer im Gesundheitswesen hat denn ernsthaft ein Interesse daran, dass weniger Menschen krank werden?

Selbstverständlich müssten solche Projekte evaluiert werden, um die Wirksamkeit aufzuzeigen und so auch die Finanzierung längerfristig sicher zu stellen. Es gibt in anderen Ländern spannende Projekte, z. B. Familien-Gesundheits-schwestern, die Gesundheitsbedürfnisse der Gemeindebevölkerung ermitteln und aufzeigen, welche Schritte notwendig sind, um Risikofaktoren und Ursachen für gesundheitliche Beeinträchtigungen zu bekämpfen.

Die Spitex ist zwar nicht der einzige richtige Ort für professionelle Prävention, aber sie wäre ein sehr guter Ort für bestimmte Zielgruppen. Die Spitex hat viel Erfahrung in der Betreuung von älteren Menschen. Diese Erfahrung könnte sie nutzen, um gezielt präventiv zu wirken. Das wäre ein Beitrag zu besserer Lebensqualität und zur Kosten-dämpfung. Für Präventionsarbeit bei Familien könnte die Beratung von jungen Eltern ein Schlüsselpunkt sein. Ob die Spitex zukünftig vermehrt auch in der Gesundheitsförderung und Prävention tätig ist, hängt von ihrem Innovationsgeist sowie den politischen und institutionellen Rah-menbedingungen ab.

”

## Salutogenese

Alle drei interviewten Fachleute erwähnten das Konzept der Salutogenese. Anders als die Pathogenese - Gesamtheit der an Entstehung und Entwicklung einer Krankheit beteiligten Faktoren - konzentriert sich die Salutogenese auf die Ursprünge und Bedingungen von Gesundheit. Nicht Krankheit orientiertes Denken steht im Vordergrund. Entwickelt wurde das Konzept vom israelischen Medizinsoziologen Aron Antonovsky (1923 - 1994). Salutogenese geht insbesondere auch der Frage nach, wie Menschen belastende Ereignisse, Stress und Spannungen verarbeiten, ohne krank zu werden.



Patrick Roth ist selbständiger PR-/Projektarbeiter und Erwachsenenbildner mit Schwerpunkt Gesundheit/Umwelt/Soziales/Bildung. Er ist seit Mai 2004 Teilzeitmitarbeiter der gemeinnützigen Stiftung Radix ([www.radix.ch](http://www.radix.ch)) und in dieser Anstellung Projektleiter für Programme im Bereich Gesundheitsförderung in Gemeinden.

## Gesundheitsförderung beginnt damit, wie man Klientinnen und Klienten begrüßt

Patrick Roth:

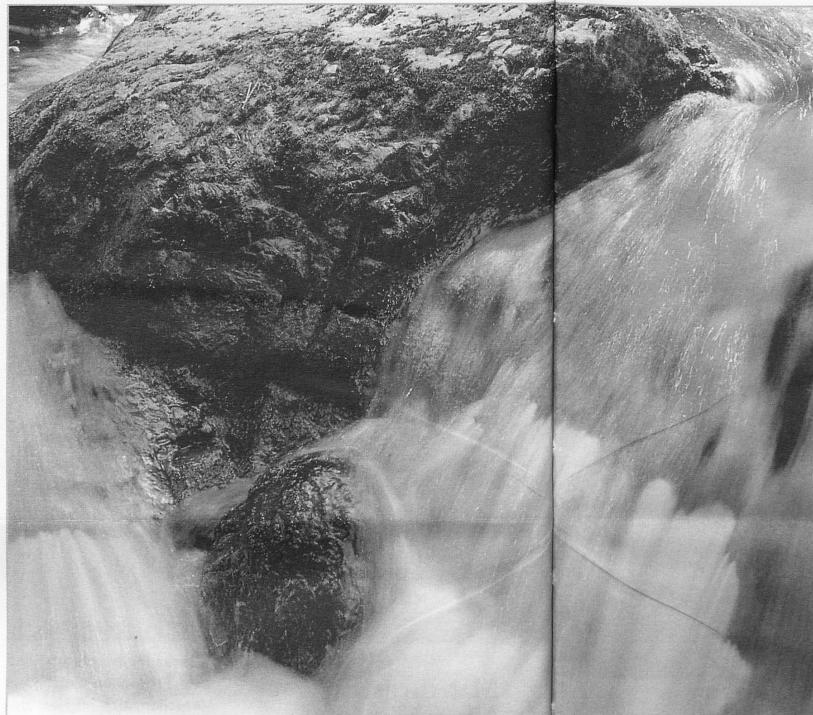
„Meine Arbeit basiert u.a. auf den Grundlagen der Ottawa-Charta, die 1986 im Rahmen der ersten internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung entstand, und in der es auszugweise heißt: „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten.““

Gesundheitsförderung und Prävention haben verschiedene Ziele, Methoden und Ebenen. Gesundheitsförderung hat zum Ziel, ein umfassendes Wohlbefinden des Menschen zu schaffen. Ihre Methode ist die Förderung der allgemeinen Handlungskompetenz. Die Gesundheitsförderung will die Lebensqualität und damit auch die allgemeinen Lebensbe-

dingungen verbessern. Sie erfordert ein Art Gesundheitsverträglichkeitsprüfung auch von politischen Entscheidungen in allen Ressorts.

Die Prävention will Krankheiten vermeiden, Gefahren beseitigen, Gefahren abschirmen und den Menschen vor Risiken schützen. Prävention ist meist auf bestimmte Themen lokalisiert oder richtet sich an bestimmte Bevölkerungsgruppen, die besonders gefährdet sind. Ihre Methode ist in erster Linie, über spezifische Gesundheitsrisiken zu informieren. Sie verfolgt auch politische und gesetzgeberische Massnahmen.

Zur Frage, was Gesundheitsförderung für die Spitex bedeutet: Es geht um eine Strategie zur Verbesserung der Lebensbedingungen, die den zu pflegenden Menschen als Ganzes, mit all seinen Facetten und seinen individuellen Rahmenbedingungen erfassst. Die Unterstützung in Bezug auf seinen Lebensstil hat wohl auch eine erzieherische Seite, grenzt sich aber klar von der Prävention ab, indem sie die gesunde Seite des Menschen betont. Die Verantwortung für das Wohlbefinden liegt bei dieser Strategie letztlich bei der Klientin oder beim Klienten. Die Pflegeexpertin Marianne Brieskorn meint, unser bisheriges Gesundheitssystem habe uns dazu erzogen, „Gesundheitsprobleme vertraulich in die Hände von Expertinnen und Experten zu legen, und dann abzuwarten, was diese uns raten.“ Bei der Gesundheitsförderung soll nicht der so genannte richtige Weg durch Vor-



schriften und Verbote gezeigt werden. Vielmehr soll durch Respekt der Persönlichkeit und durch Ermutigung zu eigenen Erfahrungen das Ausprobieren von neuen Wegen zu besserem Wohlbefinden ermöglicht werden. Dadurch wird das Selbstwertgefühl gestärkt und die gesundheitliche Mündigkeit erhöht.

Zu den individuellen Rahmenbedingungen und externen Faktoren gehören auch der Einbezug der Angehörigen – ob sie pflegen oder nicht –, der Nachbarn, der vertraute Umgebung und allenfalls auch der Haustiere. Die ambulante Pflege hat gegenüber der stationären den Vorteil, dass sie die gewohnten Strukturen in schwierigen Lebenssituationen

beibehält. Als Folge werden auch Eigenständigkeit und Selbstbestimmung besser erhalten und damit wird der Eigenwillen zur Gesundung gefördert.

Bedauerlicherweise leidet die Pflegequalität unter dem Zeit- und Finanzdruck, einer Folge der aktuellen Sparwut im Parlament. Ich bin überzeugt: Wenn Pflegenden der Spielraum gegeben wird, auf Patientinnen und Patienten ganzheitlich einzugehen, entsteht bei der interaktiven Pflege eine Energie, die den betroffenen Menschen wie auch den Pflegenden zu gute kommt und sich in positiver Emotion ausdrückt. Das beginnt bereits mit der Art und Weise, wie ich meine Klientinnen und Klienten begrüsse. Bei jedem weiteren Besuch wird diese Energie stärker, wirkt als Motor und wird zur Ressource. Neben der



Johanna Niederberger ist am Weiterbildungszentrum für Gesundheitsberufe WE'G, Zürich, verantwortlich für die Ausbildung zum Höheren Fachdiplom Spitexpflege. Sie ist diplomierte Pflegefachfrau und Pflegeexpertin Stufe II und hat an der Universität Maastricht das Studium als Master in Nursing Science NSC abgeschlossen. Sie ist im Vorstand des Spitex Verbandes Kanton Zürich.

## Finanziert werden Aufenthalte im Akutspital, aber nicht präventive Massnahmen zur Vermeidung des Aufenthaltes

Johanna Niederberger:

„Prävention ist ein wichtiger Ansatz der Gesundheitsförderung, denn wenn Gesundheit vorbeugend geschützt werden kann, muss sie nicht wieder hergestellt werden, sofern eine Wiederherstellung der Gesundheit überhaupt möglich ist. Es werden drei Zielebenen der Prävention unterschieden:

- die primäre Prävention zur Verhinderung einer Krankheit
- die sekundäre Prävention zur Früherkennung und optimaler Behandlung einer Krankheit
- die tertiäre Prävention zur Minimierung der Folgen einer Krankheit.

fachlichen Kompetenz ist diese emotionale Kompetenz nötig, um die Gesundheit zu fördern. Dann erkennt der betroffene Mensch selber: Ich bin nicht zu Passivität gezwungen, ich bin nicht abhängig, ich kann etwas bewirken, etwas bewältigen. Und damit erreichen wir, dass sich die Menschen an der Verantwortung für ihr Wohlbefinden beteiligen.“

Einweisungen in Pflegeheim hatte als eine Gruppe ohne solche Unterstützung.

Die Liste von Unterrichtsinhalten ließ sich verlängern. Und auch bezüglich der Umsetzung in der Praxis seien hier zur Illustration nur zwei Projekte erwähnt: Das Projekt zur Bekämpfung von Mangelernährung von betagten Menschen (siehe Seite 8) und ein Projekt zur Betonung von gesundheitsfördernden Kräften und Ressourcen nach dem Ansatz der Salutogenese (siehe Kasten Seite 3). Solch positive Beispiele dürfen aber nicht über die Tatsache hinweg täuschen, dass bis jetzt das System der medizinischen Versorgung Vorrang hat und der bio-psychosoziale Gesundheit und Krankheitsbegriff noch wenig verankert ist. Laut Gesetz muss der Auftrag für die Pflege von einem Arzt gegeben werden.

Die Visionen für die Zukunft sind deshalb klar: Das Wissen und die Erfahrung von Pflegefachpersonen sind gefragt zur Förderung von günstigen Verhaltensweisen, zur Vermeidung von Risiken und zur Schaffung von Bedingungen für ein risikoarmes tägliches Leben. Zielgruppen der Gesundheitsförderung in der Spitex könnten nicht nur chronisch kranke Kinder und Erwachsene, alte Menschen und Angehörige bei der Bewältigung des Lebens bei Krankheit, insbesondere bei chronischer Krankheit unterstützen und die Eigenständigkeit (Empowerment) stärken können. Gemäß klinischen Studien können dank intensiver Patienten-Schulung während Spitalaufenthalten und mit Besuchen von Pflegefachfrauen nach Austritt aus dem Spital die Compliance (z.B. Kooperation im Einnehmen von Medikamenten) und die Eigenständigkeit erhöht und Wiedereintritte vermieden werden. Das fördert nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen, sondern hat erwiesenermaßen auch einen ökonomischen Effekt. In einem Experiment wurde im Übrigen festgestellt, dass eine Gruppe von Menschen, die hauswirtschaftliche Unterstützung erhielt, eine niedrigere Sterblichkeitsrate, weniger Spitalaufenthalte und eine geringere Zahl von

“