

Zeitschrift:	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
Herausgeber:	Spitex Verband Kanton Zürich
Band:	- (2007)
Heft:	1
Artikel:	Die medizinische Sicht des Älterwerdens von Mitarbeitenden
Autor:	Suter, Doris
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-822303

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: 12.02.2026

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

Die medizinische Sicht des Älterwerdens von Mitarbeitenden

ken, was drin liegt, was sie zwingend durchsetzen muss oder was sie gelassen beiseite lassen kann. Dabei ist eine ganz andere Professionalität gefragt, eine, die nicht mess- oder überprüfbar ist und bei der nicht nach Schema gearbeitet wird: Hier zählen Sozialkompetenz, emotionaler Quotient und viel Erfahrung. Ohne klares Raster ist aber die Qualität solcher Arbeit von aussen nicht messbar, und daher zählen diese Werte heute schlicht nicht mehr. Dabei sind sie genauso wichtig.

Auch Ihr Betrieb wird sich in zwei, drei Jahren ziemlich stark verändern.

Ja, es wird grosse Veränderungen geben, und ich werde darauf achten müssen, wie sich die alten Werte, die ich sehr schätze, trotzdem irgendwie erhalten lassen. Deshalb werde ich bei der Personalsuche auch gezielt ältere Mitarbeiterinnen berücksichtigen. □

Interesse zeigen

Die Umstellung auf neue Situationen im Arbeitsalltag verlangt von mir sicher etwas mehr Zeit als früher. Ich schieße mich gut ab, stelle auch Fragen. Ich möchte nicht unvorbereitet auf eine Situation treffen. Das wäre unprofessionell. Ich bin dankbar für einen guten Rapport. Die zeitliche Verfügbarkeit ist für mich kein Problem, da ich ein Teilzeitpensum habe, das mich nicht belastet. Ich freue mich zur Arbeit gehen zu können. Ich bin immer noch an Weiterbildungen interessiert, surfe im Internet, schaue mir aktuelle medizinische Sendungen am Fernsehen an und lese Artikel in den Zeitschriften. Speziell interessiert mich die Altersforschung.

Andere Blickwinkel

Die Zusammenarbeit mit jüngeren Mitarbeiterinnen finde ich bereichernd. Ich arbeite gerne in Teams, die auch vom Alter her gemischt sind. So lernt man andere Blickwinkel kennen. Die ältere Generation wird ebenso respektiert wie die jüngere. Durch die Betreuung von Lernenden bleibe ich auf dem Laufenden, was die Bildung betrifft. Ich frage mich allerdings, wie Fachangestellte Gesundheit in einigen Jahren einsetzbar sein werden, wenn ein grosser Teil der erfahrenen Pflegefachfrauen fehlen wird. Die demographische Alterung und fehlender Pflegenachwuchs verlangen auch in der Spitez nach Innovationen.

Eine bessere Kenntnis der Alterungsprozesse erleichtert das Verständnis für ältere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Spitez. Dr. med. Doris Suter, Fachärztin FMH für Allgemeine Medizin, beschreibt diese Prozesse auf vier Ebenen.

Der Alterungsprozess betrifft Körper, Geist und Seele. Der Beginn ist fließend und der Verlauf individuell unterschiedlich und von verschiedenen Faktoren abhängig. Diese können wir teilweise beeinflussen. Die Arbeit für die Spitez stellt hohe Anforderungen an die körperliche, cognitive und psychische Gesundheit der Mitarbeiterinnen. Eine bessere Kenntnis der Alterungsprozesse erleichtert das Verständnis für die Arbeitssituation älterer Mitarbeiter in der Spitez. Die folgenden Ausführungen sollen daher die Alterungsprozesse auf den verschiedenen Ebenen näher bringen.

1. Altern des Körpers

Bei den Leistungseinbussen im Lauf des Lebens stellt sich die Frage, wie lange es sich um einen normalen Alterungsprozess handelt und wann Krankheit beginnt.

In jungen Jahren kann sich die Leistung der meisten Organe bei Anstrengung oder anderen spezi-

ellen hohen Anforderungen verdoppeln oder vervielfachen. Die Organe haben eine sogenannte Reservekapazität, die sich von der Ruhekapazität bis zur maximalen Leistung bei höchstmöglicher Anstrengung erstreckt. Mit dem Alter nimmt diese Reservekapazität ab, das heißt die maximale Leistung sinkt. Dieser Prozess beginnt in den meisten Organen im Alter von ungefähr 30 Jahren.

Die Geschwindigkeit und das Ausmass dieses Leistungsabfalls sind vom chronologischen und vom biologischen Alter abhängig. Letzteres wird unter anderem beeinflusst durch genetische Veranlagung, Umweltfaktoren, individuelles Verhalten und Lebensstil. Das biologische Alter ist individuell sehr unterschiedlich, was die mit dem chronologischen Alter zunehmende interindividuelle Heterogenität erklärt. Ein 80-jähriger Mensch kann unter optimalen genetischen Voraussetzungen, gesundem Lebensstil und regelmässigem Training einen Marathon laufen, während ein anderer 80-Jähriger nur noch knapp eine Treppe hochsteigen kann. Die Grenze zwischen normalem Altern und Krankheit liegt dort, wo die üblichen alltäglichen Aktivitäten nicht mehr gemacht werden können.

2. Altern der intellektuellen Hirnfunktionen

Auch die kognitiven Hirnfunktionen wie Gedächtnis, Orientierung, Lernfähigkeit und Rechnen unterliegen Altersveränderungen. Im Gegensatz zu früher, als man eine Demenz häufig als normale



Dr. med. Doris Suter-Gut ist Fachärztin FMH für Allgemeine Medizin mit Schwerpunkt Geriatrie und führt eine Praxis in Luzern. Website: www.praxisluzern.ch.



Das Bewusstsein des eigenen Alters ermöglicht es, sich in die Sorgen der Kundenschaft einzufühlen.

Sinnvolle Projekte

Alterserscheinung beurteilt, unterscheidet man heute zwischen normaler Alterung der Hirnfunktionen, leichtem kognitivem Defizit und Demenz. Zum normalen Altern gehört eine leichte Einbuße des Kurzzeitgedächtnisses und eine Verlangsamung der Lernfähigkeit. Diese Einbußen dürfen aber die für den einzelnen Menschen gewohnten Aktivitäten nicht beeinträchtigen. Das milde kognitive Defizit umschreibt eine für das spezifische Alter überdurchschnittliche Schwäche des Gedächtnisses ohne Beeinträchtigung der übrigen Hirnfunktionen.

Die Demenz beinhaltet eine Hirnleistungsschwäche in mindestens zwei oder mehr Hirnfunktionen. Zusätzlich müssen die für die betroffene Person üblichen beruflichen oder sozialen Funktionen durch die Demenz beeinträchtigt sein.

3. Einflüsse des Alterns auf die Psyche

Das Alter ist eine Zeit der Verluste auf körperlicher und sozialer Ebene. Die Abhängigkeit von anderen Menschen nimmt zu. Aufgrund von Alter und häufiger chronischer Erkrankungen können frühere Aktivitäten in Freizeit und später auch Aktivitäten des täglichen Lebens oft nicht mehr selbstständig gemacht werden. Sozial kommt es immer wieder zu Verlustsituationen wie Todesfälle von Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten, Abgabe des Fahrzeugs, Wohnungsaufgabe etc.

Die häufigen Verlustsituationen und die zunehmende Verletzlichkeit stellen grosse Anforderungen an die Fähigkeit zu Trauern und an den Umgang mit Defiziten. Es ist daher verständlich, dass es im Alter zunehmend zu depressiven Störungen kommen kann. Offenheit für neue Anregungen gilt als zentrales Merkmal der gelingenden Verarbeitung eines Verlustes. Die Zunahme von Verlustsituationen beginnt meist schon lange vor dem Eintritt ins Pensionsalter. Spitez-Mitarbeitende sind daher nicht nur im Zusammenhang mit ihren Klientinnen und Klienten, sondern auch in ihrer eigenen Erfahrung damit konfrontiert. Diese tägliche Konfrontation mit der meist weit älteren Kundenschaft mit grösseren Defiziten macht die Verarbeitung der eigenen Verlustsituationen nicht einfacher. Das Bewusstsein dieses Teufelskreises kann helfen, diesen zu durchbrechen.

Guter Teamgeist

Vor 20 Jahren hatten wir unser Spitez-Büro noch zu Hause. Im Vergleich zu früher haben die Administration und Dokumentation stark zugenommen. Innerlich habe ich mich oft dagegen gewehrt. Inzwischen sehe ich aber ein, dass Pflege und Betreuung dokumentiert und sichtbar gemacht werden müssen, sonst verschwinden sie in der Politik. Es dürfen keine Leerlauf-Projekte gestartet werden. Aber Projekte, die sich effizient in der Pflege umsetzen und gleichzeitig die Kosten nicht ansteigen lassen, machen Sinn.

4. Vor- und Nachteile der Mitarbeit älterer Menschen in der Spitez

Für die Mitarbeitenden stellt das eigene Altern eine grosse Herausforderung dar. Die dauernde örtliche Verschiebung und die teils körperlich schwere Arbeit mit den Klientinnen und Klienten setzen eine gute körperliche Gesundheit und Belastbarkeit voraus. Durch die Arbeit wird aber in umgekehrter Richtung auch ein guter Fitnesszustand gefördert und unterhalten. Auf intellektueller Ebene stellt die grosse Erfahrung älterer Mitarbeitender einen unschätzbarer Vorteil für Arbeitgebende und Kundschaft dar. Die altersbedingte körperliche Verlangsamung kann durch die Erfahrung teilweise oder ganz kompensiert werden. Wegen des kleineren Alternsunterschieds zwischen Behandelnden und Betroffenen entsteht eher eine gemeinsame Geschichte, verstehen sich die beiden Seiten besser und fühlen sich gegenseitig näher.

Ältere Menschen brauchen im normalen Alltag und insbesondere nach Krankheiten und Unfällen längere Erholungspausen. Schichtwechsel von Tag auf Nacht können oft nicht mehr so einfach bewältigt werden. Dies muss bei der Arbeitsplaneinteilung berücksichtigt werden. Durch eine aus-

gewogene Verteilung von physisch anstrengender Pflegearbeit und anderer Arbeit (z.B. mehr psychiatrische Betreuung, mehr administrative Arbeit) profitieren Arbeitgebende und -nehmende in der Spitez.

Das Prinzip von Selektion (Auswahl der passenden Arbeit), Kompensation (angepasste Reihenfolge und Menge) und Optimierung (Altes üben und Neues lernen) ist eine gute Basis für erfolgreiches Altern. Ohne zusätzliche chronische Krankheiten sollten Spitez-Mitarbeitende trotz Altersveränderungen in der Lage sein, bis zur Pensionierung ihren Beruf mit Freude und Genugtuung ausüben zu können. Die positive Botschaft ist, dass der Leistungsabfall auf körperlicher und kognitiver Ebene bis zu einem gewissen Grad durch Training kompensiert werden kann. Anderseits dürfen bestehende gesundheitliche Schwächen und Defizite nicht verleugnet werden. Sie müssen offen diskutiert und Lösungswege gesucht werden. □

Gesund bleiben

In drei Jahren erreiche ich das AHV-Alter und schätze es, in der Spitez motiviert arbeiten zu können. Ich hatte das Glück, nach zehn Jahren Heimerfahrung nochmals in der Spitez Fuß zu fassen. Was sich für mich mit dem Älterwerden im Berufsalltag verändert hat, bin ich mir sehr bewusst. Ich kann mir nicht mehr vorstellen, Nachtwache zu leisten. Am Patientenbett bin ich auf Hilfsmittel angewiesen, um den Rücken zu schonen. Vor 20 Jahren arbeitete ich mit zwei Spitez-Fachfrauen zusammen, die kurz vor ihrer Pensionierung standen. Ich fand sie damals sehr kompliziert. Heute weiß ich, dass sie mit ihrer Warnung, dem Rücken Sorge zu tragen, Recht hatten.