

<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>	- (2007)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Kampagne gegen regelmässige Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmittel bei alten Menschen
<b>Autor:</b>	Wettstein, Albert
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-822350">https://doi.org/10.5169/seals-822350</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:** 11.02.2026

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

## Kampagne gegen regelmässige Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmittel bei alten Menschen

**Seit langem setzt sich Dr. med. Albert Weltstein, Chefarzt Städtärztlicher Dienst Zürich, gegen die regelmässige Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmittel bei älteren und alten Menschen ein, und zwar im Rahmen einer sogenannten Anti-Benzo-Kampagne. Nachfolgend erklärt er die Rolle von Spitex-Mitarbeitenden bei dieser Prävention.**

Benzodiazepine, die Beruhigungs- und Schlafmittel vom Valiumtyp wie Rohypnol, Mogadon (lange wirksam), Temesta, Seresta, Lexotamil (mittlere Wirkdauer) und Halcion, Dormicum (kurz wirksam) werden leider in der Schweiz sehr häufig regelmässig, meist täglich eingenommen. Bei jungen Seniorinnen und Senioren sind es

### 13 Regeln zur Schlafhygiene

1. Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen (auch am Wochenende).
2. Kein Schläfchen nach 15.00 Uhr.
3. Regelmässige körperliche Betätigung am Abend (Spaziergang, Gartenarbeit), aber keine grossen Anstrengungen.
4. Abends kein Koffein, kein Nikotin, kein Alkohol (Alkohol wirkt zwar schlafanlassend, er wird schnell abgebaut, dann wacht man auf und kann nicht mehr einschlafen).
5. Kein schweres Essen zwei Stunden vor der Schlaftzeit.
6. Nichts mehr trinken nach dem Nachessen.
7. Stimulierende, lärmige Orte nach 17.00 Uhr vermeiden.
8. Zum Entspannen nie das Bett, sondern einen Sessel benützen.
9. Eine Zubettge-  
Routine einhalten.
10. Das Bett nur für Schlaf und Sex benützen.
11. Kein Fernsehen vom Bett aus.
12. Im Schlafzimmer ist wichtig für guten Schlaf: kühl Temperatur (Decken anpassen!) - Dunkelheit - Ruhe (evtl. Ohrenpflöpfe benutzen) - gute Matratze.
13. Nach dem Zubettgehen an etwas Angenehmes, Rubiges denken.



die Betroffenen zu motivieren, die Benzodiazepin-Konsum langsam über viele Monate zu reduzieren, bis die Nebenwirkungen verschwinden. Sprechen Sie gegebenenfalls mit dem verordnenden Hausarzt, wenn Sie Störungen feststellen, die eine Benzo-Nebenwirkung sein könnten.

Leider verfügen wir noch nicht über Informationen, wie stark der Konsum der erwähnten Mittel bei der betagten Spitex-Kundschaft

zurückgeht. Allgemein ist bekannt, dass der Benzodiazepin-Konsum langsam etwas zurückgeht, nicht nur wegen der entsprechenden Kampagne, sondern auch weil die Pharmaindustrie bei der Ärzteschaft keine Werbung für solche Medikamente mehr macht. Es wird aber sicher noch einige Zeit gehen, bis Benzos nur noch für Spezialindikationen (Palliation bei Sterbenden) eingesetzt werden. Denn für die Sterbegleitung sind Benzos ideal: Sie neh-

## Pflegefinanzierung: Nationalrat schlägt sozial ausgewogenen Kurs ein

**Silberstreifen am Horizont im Kampf um eine sozial-verträgliche Pflegefinanzierung: Nach dem enttäuschenden Entscheid des Ständerats vom letzten Herbst hat der Nationalrat in der Sommersession wichtige Korrekturen vorgenommen.**

(SVS) Das nationalrätliche Modell ist sozial wesentlich ausgewogener als jenes, dem der Ständerat zugestimmt hat. Es erfüllt in entscheidenden Punkten die Verbeserungsforderungen der IG Pflegefinanzierung. Die wichtigsten Merkmale der nationalrätlichen Lösung:

- Die Pflegebedürftigen müssen maximal 20 Prozent des höchsten Pflegebeitrags der obligatorischen Krankenpflegeversiche-

rung (bei Spitex Tarif für Abklärung und Beratung) selber bezahlen. • Die Kantone werden explizit verpflichtet, die ungedeckten Pflegekosten zu übernehmen. • Die Kosten der zu Hause und im Pflegeheim geleisteten Akut- und Übergangspflege sind während einer vom Bundesrat zu bestimmenden Dauer voll von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung zu tragen.

• Auch in Zukunft soll die obligatorische Krankenpflegeversicherung einen Beitrag leisten an die kleine Kammer Hand bietet für eine Angleichung an die Version des Nationalrats. Dies umso mehr, als der Nationalrat sein Modell mit überwältigendem Mehr von 151 zu 2 Stimmen beschlossen hat. Der Spitex Verband Schweiz wird gemeinsam mit der IG Pflegefinanzierung den politischen Prozess weiterhin genau beobachten und sich in die Diskussion einbringen. □

### In Kürze

#### Erfolgreicher nationaler Spitex-Tag 2007

(SVS) Auch der dritte national koordinierte Spitex-Tag vom 5. Mai 2007 darf als Erfolg bilanziert werden. Dies lässt sich aus der Umfrage bei den Kantonalverbänden ableiten. Sehr erfreulich ist, dass sich 20 Kantonalverbände am Spitex-Tag beteiligt haben, vier mehr als 2006. Der Beteiligungsgrad der Spitex-Organisationen in den Kantonen lag zwischen 25 und 100%. Der nächste Nationale Spitex-Tag findet am 3. Mai 2008 statt. □

#### Gesundheitswesen Schweiz 2007-2009

Im Verlag Hans Huber ist die dritte, aktualisierte Ausgabe des Buches Gesundheitswesen Schweiz

erschienen, herausgegeben von Gerhard Kocher und Willy Ogieler. Das Werk enthält Beiträge von 49 Autorinnen und Autoren und gibt in 37 Kapiteln eine aktuelle und sachliche Gesamtübersicht zu Themen des Gesundheitswesens. Wert wird auf möglichst hohe Objektivität, aussagekräftige Daten und gute Lesbarkeit gelegt (für Fr. 39.90 im Buchhandel erhältlich). □

#### Spitex-Basiskurs für Haushelferinnen

(SVS) Das Konzept des Basiskurses für Haushelferinnen in der Spitex wurde auf Januar 2005 als Empfehlung an die Kantonalverbände in Kraft gesetzt. Mit einer Umfrage vom Februar 2007 sollte abgeklärt werden, wie das Basiskonzept in den Kantonen umge- setzt wird. 24 Kantonalverbände haben die Fragen beantwortet, so dass ein repräsentatives Bild über die Kursangebote für die Haushelferinnen vorliegt:

- 15 Kantone bieten Kurse auf der Grundlage des Spitex-Basiskurses an. Davon organisieren 12 Kantone die Kursangebote in drei Regionen (GR,GL / AI, AR, SG, TG / LU, NW, OW, SZ, UR, ZG).
- 5 Kantone haben eigene Konzepte mit teilweise erweiterten Inhalten.
- 4 Kantone benutzen andere Angebote, mehrheitlich den Kurs „Pflegehelferin SRK“.

Die Umfrage zeigt, dass die Weiterbildung in den Kantonen einen wichtigen Platz einnimmt und zurzeit beim Kurskonzept keine Anpassungen vorgenommen werden müssen. □