

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: 4

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

Autor: Wettstein, Albert

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-822350>

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 Beruhigungsmitteln bei alten Menschen

Seit langem setzt sich Dr. med. Albert Wettstein, Chefarzt Stadtärztlicher 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 Spitez-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

15%, bei den über 75-Jährigen sogar 25% jener, die zu Hause leben. Nur ein kleiner Teil dieser Menschen zeigt typisches Suchtverhalten mit Dosissteigerung und Dosen über dem empfohlenen Bereich. Aber fast alle können nicht mehr vom einmal begonnenen Konsum weg kommen, auch wenn sie unter Nebenwirkungen leiden wie Gedächtnisstörungen, Sturzgefahr und Schlafstörungen. Versuchen sie, die Dosis zu reduzieren oder gar abzusetzen, können sie nicht mehr schlafen und bekommen oft grosse Ängste.

Für Spitez-Mitarbeitende gibt es in diesem Bereich zwei wichtige Präventionsaufgaben:

- Bei Kunden und Kundinnen, die noch keine Benzos nehmen: Versuchen Sie alles, dass die Menschen gar nicht mit diesen oft unterschätzten Benzos beginnen. Helfen Sie, mit ungefährlichen Pflanzmitteln (Hopfen-, Baldrian-, Lavendelbasis) zu schlafen oder Johanniskraut bei Ängsten und Depressionen. Instruieren Sie Schlafhygieneregeln (siehe unten).
- Wenn Sie Nebenwirkungen von Benzos feststellen, versuchen Sie



die Betroffenen zu motivieren, die Benzodosis sehr 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 Spitez-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 Sterbebegleitung sind Benzos ideal: Sie neh-

men die Angst und beruhigen, passen gut zu Opiaten und haben eine enorme therapeutische Breite.

Anknüpfend an die grosse Nachfrage nach den Kursen «Lernen wieder gut zu schlafen ohne Schlafmittel» und «Bewältigen von Ängsten ohne Beruhigungsmittel» bietet der Psychiatrisch-Psychologische Dienst des Stadtärztlichen Dienstes Zürich (044 265 30 40) weiterhin solche Kurse an – auch für interessiertes Spitez-Personal. □

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 Verbesserungsforderungen der IG Pflegefinanzierung. Die wichtigsten Merkmale der nationalrätlichen Lösung:

- Die Pflegebedürftigen müssen maximal 20 Prozent des höchstens Pflegebeitrags der obligatorischen Krankenpflegeversicherung

(bei Spitez 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 Pflege in ambulanten Tages- und/oder Nachtstrukturen.
- Die Freigrenze im Ergänzungsgesetz wird für selbst bewohntes Wohneigentum im Pflegefall auf 300 000 Franken angehoben. Dies ermöglicht es Pflegebedürftigen mit bescheidenem Einkommen, Ergänzungsleistungen zu beziehen, ohne dass sie ihre Wohnung oder ihr Haus verkaufen müssen.

Zu klären sind allerdings noch wichtige Fragen. So ist insbesondere offen, wie die Pflegevollkosten definiert werden. Die IG Pflegefinanzierung fordert als Berechnungsbasis eine standardisierte Vollkostenrechnung. Zu regeln ist ferner, wie die Kosten für die Langzeitpflege zwischen den Krankenversicherern und der öffentlichen Hand aufgeteilt werden.

Die Vorlage geht nun zur Differenzbereinigung zurück an den Ständerat. Der Spitez Verband Schweiz setzt darauf, dass 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 Spitez Verband Schweiz wird gemeinsam mit der IG Pflegefinanzierung den politischen Prozess weiterhin genau beobachten und sich in die Diskussion einbringen. □

13 Regeln zur Schlafhygiene

1. Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen (auch am Wochenende).
2. Kein Schlafen nach 15.00 Uhr.
3. Regelmässige körperliche Betätigung am Abend (Spaziergang, Gartenarbeit), aber keine grossen Anstrengungen.
4. Abends kein Koffein, kein Nikotin, keinen Alkohol (Alkohol wirkt zwar schlafanstossend, er wird schnell abgebaut, dann wacht man auf und kann nicht mehr einschlafen).
5. Kein schweres Essen zwei Stunden vor der Schlafzeit.
6. Nichts mehr trinken nach dem Nachtessen.
7. Stimulierende, lärmige Orte nach 17.00 Uhr vermeiden.
8. Zum Entspannen nie das Bett, sondern einen Sessel benützen.
9. Eine Zubettgeh-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 - kühle Temperatur (Decken anpassen!) - Dunkelheit - Ruhe (evtl. Ohrpfropfen benützen) - gute Matratze.
13. Nach dem Zubettgehen an etwas Angenehmes, Rubiges denken.

In Kürze

Erfolgreicher nationaler Spitez-Tag 2007

(SVS) Auch der dritte national koordinierte Spitez-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 Spitez-Tag beteiligt haben, vier mehr als 2006. Der Beteiligungsgrad der Spitez-Organisationen in den Kantonen lag zwischen 25 und 100%. Der nächste Nationale Spitez-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 Ogier. 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). □

Spitez-Basiskurs für Haushelferinnen

(SVS) Das Konzept des Basiskurses für Haushelferinnen in der Spitez 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 Spitez-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 benützen 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. □