

<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>	- (2009)
<b>Heft:</b>	3: Spitex : auch in der Nacht
<b>Artikel:</b>	Wer rastet, der rostet
<b>Autor:</b>	Jäger, Helen
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-822165">https://doi.org/10.5169/seals-822165</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:** 12.01.2026

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

# Wer rastet, der rostet

**Der pflegerische Umgang mit alten Menschen, die unter Mobilitätsverlust leiden, verlangt von Spitex-Mitarbeitenden Geschick, Geduld, Beharrlichkeit, Verständnis und Humor. Zu diesem Schluss kommt Brigitte Jörg, dipl. Pflegefachfrau HöFa 1, in ihrer Abschlussarbeit im Rahmen eines Nachdiplomkurses Spitex-Pflege.**

**Helen Jäger //** Mit welchen pflegerischen Massnahmen können Spitex-Mitarbeitende die Selbständigkeit von betagten Menschen mit beeinträchtigter Gehfähigkeit im häuslichen Umfeld fördern? Diese Frage stellte sich Brigitte Jörg, seit April Mitarbeiterin der Spitex Kanton Zug, für ihre Abschlussarbeit im Nachdiplomkurs (NDK 1) Spitex-Pflege am WE'G in Aarau.

## Spitex ist prädestiniert

Ausgehend von der steigenden Anzahl alter Menschen mit Geh- und Balancestörungen beschreibt Brigitte Jörg im theoretischen Teil ihrer Arbeit Merkmale und Folgen solcher Störungen – auch im psychischen Bereich: «Ziehen betagte Menschen Sicherheit der Bewegung vor, ist ihre körperliche und geistige Gesundheit schnell in Gefahr.» Die Pflegefachfrau ist überzeugt, dass Spitzex-Mitarbeitende prädestiniert sind, ursächliche Faktoren zu erkennen, weil sie – anders als bei ärztlichen oder therapeutischen Untersuchungen – beobachten können, wie sich Betroffene in ihrer gewohnten Umgebung bewegen.

Brigitte Jörg zeigt in ihrer Arbeit zahlreiche Massnahmen bei Mobilitätsproblemen auf: Interventionen im physischen und psychischen Bereich und im Umfeld. Den Bezug zur Praxis stellt die Spitzex-Mitarbeiterin an einem Fallbeispiel aus ihrem Berufsalltag her. Es geht um einen 82-jährigen Mann, der nach einem Sturz wegen beeinträchtigter Gehfähigkeit nur mit grossen Vorbehalten vom Spital nach Hause entlassen wurde. Er litt u.a. unter

Vorhofflimmern, Gleichgewichtsstörungen, depressiver Verstimmung und nahm täglich vier verschiedene Medikamente ein. In der Wohnung herrschte – seit seine Frau in ein Altersheim eingewiesen worden war – grosse Unordnung.

## Allgemeinzustand verbessert

Basierend auf den Ursachen und Symptomen (Unsicherheit beim Gehen und Aufstehen, Kraftlosigkeit, Schwindel, Sturzgefahr, Überforderung), aber auch auf den Ressourcen (starker Wille, liebevolle Pflege der Katze) wurde ein individuelles Massnahmenpaket für den 82-jährigen Mann zusammengestellt. Zwei Monate nach Spitalaustritt zeigte sich, dass sich der Allgemeinzustand des Spitzex-Klienten verbessert hatte und er die Unabhängigkeit, die er sich so sehr gewünscht hatte, weitgehend wieder erreicht hatte.

Im Gespräch betont Brigitte Jörg, wie wichtig ihr persönlich Bewegung ist und wie wahr das Sprichwort: Wer rastet, der rostet. Das Fazit, das die Pflegefachfrau aus ihrer Abschlussarbeit zieht: «Gehbehinderungen sind oft nicht einfach Schicksal. Es gilt herauszufinden, welche Möglichkeiten wir von der Spitzex haben und die Massnahmen in Zusammenarbeit mit allen Beteiligten – Kundschaft, Angehörige, Ärzteschaft, Physiotherapie – umzusetzen.»

## Ressourcen vorhanden

Auf die Frage, ob denn die Spitzex überhaupt Ressourcen habe, um die Gehfähigkeit zu fördern, antwortet Jörg mit einem klaren Ja: «Wichtig ist Frühernkennung. Die Mitarbeitenden müssen genau hinsehen, fragen und hinterfragen. Im pflegerischen Alltag kann vieles umgesetzt werden, z.B. an einem Tag statt waschen Bewegungsübungen machen oder darauf hinwirken, dass sich die Person in Anwesenheit der Spitzex in der ganzen Wohnung und nicht nur in einem Zimmer bewegt.»

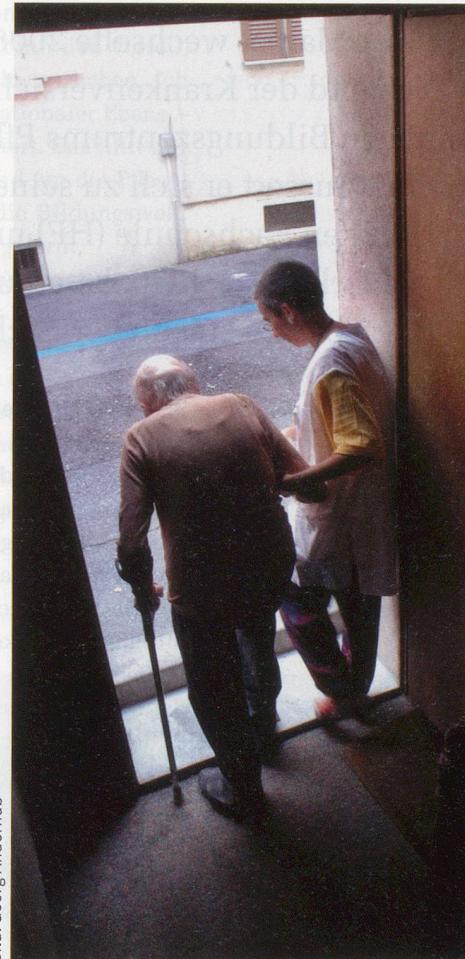


Bild: Georg Anderhub

**Es braucht Interesse und Kreativität, um die Gehfähigkeit alter Menschen zu verbessern.**

Die Zeit müsse gezielt in die Pflegeplanung integriert werden und könne innerhalb des Rahmens der Grundpflege als Bedarf ausgewiesen werden, erklärt Brigitte Jörg. Ihre wichtigsten Empfehlungen an die Spitzex sind deshalb: «Fundiertes Fachwissen im Umgang mit beeinträchtigter Gehfähigkeit (Literatur, Weiterbildung), aber auch Interesse und Kreativität, etwas zu verändern.»

Die Diplomarbeit von Brigitte Jörg kann in Papierform zum Selbstkostenpreis oder elektronisch via E-Mail bezogen werden. Adresse beim Schauplatz Spitzex erhältlich: redaktion@schauplatz-spitex.ch