

**Zeitschrift:** Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

**Herausgeber:** Spitex Verband Kanton Zürich

**Band:** - (2009)

**Heft:** 4: Ach, du liebe Zeit

**Artikel:** Präventive Beratung findet Anklang

**Autor:** Jäger, Helen

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-822180>

### **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:** 21.02.2026

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



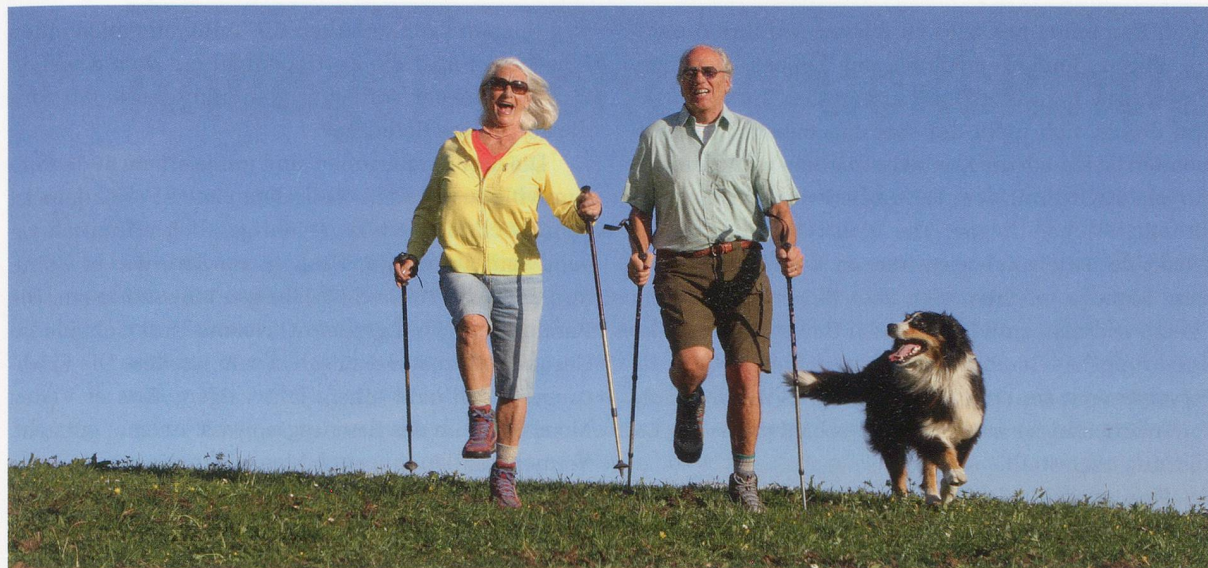


Bild: digitalstock.de/F. Bartels

Viele ältere Menschen sind bereit, ihren Lebensstil so zu verändern, dass er ihrer Gesundheit zuträglich ist.

# Präventive Beratung findet Anklang

Seit bald einem Jahr bietet die Spitex Zürich präventive Beratung für Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt Zürich an, die mindestens 65 Jahre alt sind.

Maria Messmer, Leiterin der Fachstelle Präventive Beratung der Spitex Zürich, zieht eine erste Bilanz.

**Helen Jäger** // Nach einem Vorprojekt erteilte die Stadt Zürich der Spitex Zürich den Auftrag, eine Fachstelle für präventive Beratung zu schaffen. Gleichzeitig übernahm die Stadt die Finanzierung für drei Jahre. Das Team der Fachstelle besteht aus der Leiterin Maria Messmer-Capaul und den Beraterinnen Barbara Plüss und Dorothea Spuhler. Alle drei sind Pflegefachfrauen, die unter anderem auch in der Spitex tätig waren. Sie verfügen über Zusatzausbildungen in Prävention, Gesundheitsförderung oder Public Health. Sie kennen das vielseitige Angebot der Anlaufstellen der Stadt und beziehen dieses in ihre Beratungen mit ein.

## Lebensstil anpassen

Ausgangspunkt für das Angebot «Präventive Beratung» war die Tatsache, dass es immer mehr ältere Menschen gibt und diese solange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden leben möchten. Ausserdem zeigten Erfahrungen mit präventiven Hausbesuchen, dass viele Menschen bereit sind, ihren Lebensstil so anzupassen, dass er ihrer Gesundheit zuträglich ist.

Seit Beginn des Projektes werden all jene Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt, die jeweils im lau-

fenden Jahr 70 Jahre alt werden, mit einem Brief persönlich über das Angebot informiert. Neu werden auch die 75- und 80-Jährigen einbezogen. Ausserdem liegen an verschiedenen Stellen (z.B. in Apotheken) Broschüren auf, die detailliert über das Angebot informieren. Mit einer Antwortkarte können interessierte Personen ab 65 Jahren den Fragebogen zum Gesundheits-Profil beziehen. Sie können sich aber auch direkt an die Fachstelle wenden.

## Hinweise auf Risikofaktoren

Der Fragebogen, der von der Universität Bern (Geriatric) entwickelt wurde, beinhaltet Fragen zu Themen wie: Gesundheit, Selbstständigkeit und Mobilität im Alltag, Ernährung, Schmerzen, Medikamenteneinnahme und Gesundheitsvorsorge. Aufgrund des ausgefüllten Fragebogens erstellt ein spezialisiertes Unternehmen einen individuellen Auswertungsbericht. Er gibt Hinweise auf Risikofaktoren, die im höheren Alter zu Erkrankung und Pflegebedürftigkeit führen können, zeigt aber auch positive Bemühungen im Gesundheitsbereich auf.

Die Auswertung geht an die Person, die den Fragebogen ausgefüllt hat, an deren Hausarzt resp. Hausärztin und an die Beratungsstelle. In der Folge nimmt eine Beraterin der Fachstelle mit der Person Kontakt auf und erkundigt sich, ob sie ein Beratungsangebot wahrnehmen möchte. Zur Auswahl stehen eine persönliche Beratung und Teilnahme an einer Gruppenschulung zu einzelnen Themen.

Ein Teil der Personen erklärt bei dieser Kontaktaufnahme, der Auswertungsbericht sei für sie genü-



# Naturheilkunde

# zh

gend. Den einen reicht es zu wissen, wo ihre Probleme liegen, andere möchten am Lebensstil nichts ändern. Die Beratungsstelle nimmt dies zur Kenntnis und drängt sich nicht auf. Bei den meisten Teilnehmenden ist jedoch die Kontaktaufnahme willkommen. Für viele wird mit dem Gesundheitsbericht klar, wo ihre Schwächen liegen. Die Kontrolle des Augen-drucks zum Beispiel wird nun an die Hand genommen. Manche möchten sich über längere Zeit einem Thema widmen, zum Beispiel der Bewegung oder der Ernährung. Die Beraterin begleitet und unterstützt die Person bei der konkreten Umsetzung. Es werden Ziele vereinbart und so zum Beispiel schrittweise die Ernährung umgestellt.

Nur ungern wird in Beratungsgesprächen über Ängste und Depressionen gesprochen. Auch anhaltende Schmerzen sind bei vielen älteren Menschen ein Problem. Im Gespräch mit der Beraterin zeigt sich, ob verschriebene Schmerzmittel tatsächlich genommen werden, wann die Schmerzen wie stark sind und ob der Hausarzt davon weiss. Dieses Beispiel zeigt, wie sinnvoll die Kooperation mit der Hausärzteschaft ist.

Am Schluss der Beratung, die von einem einzelnen Besuch bis zu einer Begleitung über Monate hin-

weg reichen kann, erhalten die Teilnehmenden einen Fragebogen über die Zufriedenheit mit dem Angebot. Die Allermeisten sind zufrieden und sehr dankbar für die kostenlose Beratung.

Die drei Beraterinnen sind mit je einem 60 %-Pen-sum voll ausgelastet. Nach dem ersten Projektjahr ist ersichtlich, dass viele 70-Jährige noch erfreulich gesund und aktiv sind. Deshalb werden, wie erwähnt, nun auch die 75- und 80-Jährigen angeschrieben. Die Beraterinnen sind gespannt, welche Unterschiede im Gesundheitszustand zu sehen sein werden. Die Erfahrungen nach bald einem Jahr zeigen, dass es vielen Menschen, die das Beratungsangebot nutzen, gut geht. Vermehrt sollen nun auch Menschen, die bereits unter Einschränkungen leiden, auf das Angebot aufmerksam gemacht werden.

Für eine genaue Beurteilung und konkrete Ergebnisse ist es noch zu früh. Eine Begleitstudie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW wird darüber Aufschluss geben. Allerdings wird es, wie bei allen Präventionsprogrammen, schwierig nachzuweisen sein, inwieweit präventive Beratung zu einer längeren Selbstständigkeit oder zur Verzögerung eines Heimeintritts beitragen.

## Kaum zu glauben

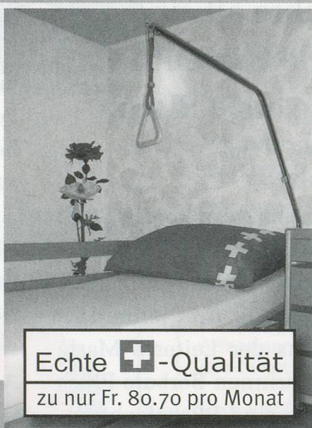
Mieten Sie Ihr Pflegebett solange Sie es benötigen

- Innert 24 Stunden nach Bestellung fix-fertig bei Ihnen zu Hause aufgestellt
- Seit über 20 Jahren für Sie unterwegs
- Täglich ganze Schweiz
- Vielfältiges Produktesortiment
- Offizielle Mietstelle für EL und Krankenkassen

**heimelig betten**  
unentbehrlich für die Pflege zu Hause!

**Zuversichtlich ins Alter!**

Jetzt unverbindlich Unterlagen anfordern Tel. 071 672 70 80



Echte -Qualität  
zu nur Fr. 80.70 pro Monat

**Vermietung  
und Verkauf**



**heimelig betten AG**  
**Heimelig Pflegebetten**  
Gutenbergstrasse 4  
8280 Kreuzlingen  
Tel. 071 672 70 80  
Fax 071 672 70 73  
Notfall 079 600 74 40  
[www.heimelig.ch](http://www.heimelig.ch)

## Mobilität hat einen Namen . . .



### HERAG AG

Treppenlifte

Tramstrasse 46  
8707 Uetikon am See

Mail: [info@herag.ch](mailto:info@herag.ch) [www.herag.ch](http://www.herag.ch)

Senden Sie mir Ihre Gratisinformation

Name \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_