

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

**Herausgeber:** Spitex Verband Kanton Zürich

**Band:** - (2010)

**Heft:** 4: Spital und Spitex

**Rubrik:** Auftakt

#### 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:** 08.01.2026

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

## Alkohol und Medikamente

**pd** // Viele Menschen werden erst nach dem Pensionsalter süchtig – als Folge belastender Ereignisse (z.B. Verlust des Partners, Fehlen der Berufsaarbeit). Zunehmender Alkohol- und Medikamentenkonsum sind deshalb Thema einer neuen Broschüre, die sich an Menschen ab 60 und ihr Umfeld richtet. Die Broschüre und zwei Faltblätter, herausgegeben von Sucht Info Schweiz und ZüFAM, unterstützen die Arbeit von Fachleuten (z.B. Spitex). Gratisbezug: ↗ [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)

## Es bewegt sich etwas

**red** // Die Pflege setzt sich immer wieder intensiv mit Dekubitus auseinander, denn diese Wunden, verursacht durch Liegen und Druck, sind mit menschlichem Leid, Schmerzen, Arbeitsaufwand und hohen Behandlungskosten verbunden. Unter dem Titel «Dekubitus – es bewegt sich etwas!» organisiert das WE'G am Mittwoch, 29. September in Aarau eine Tagung, die aktuelles Wissen zu Prävention und Behandlung von Dekubitus vermittelt. ↗ [www.weg-edu.ch](http://www.weg-edu.ch)



## Ein Hoch auf die Müdigkeit

**ks** // Sind Sie müde, total müde? Dann gehen Sie mit diesem Phänomen möglichst entspannt um. Das jedenfalls empfiehlt die Autorin und Therapeutin Annette Charpentier in ihrem Buch mit dem Titel «Total müde. Ausgeschlafene Tipps für Dauergähner». Charpentier zeigt auf, dass Müdigkeit wichtig und nicht einfach lästig ist. Ohne Müdigkeit wüssten wir nicht, wann wir eine Auszeit brauchen und würden von einer Sekunde auf

die andere wegkippen. Die Autorin unterscheidet zwischen Müdigkeit als Anzeichen einer Störung unserer Befindlichkeit (Über- oder Unterforderung, Problemflucht, Depression) und Müdigkeit als wohligen Zustand. Der frühere Bundeskanzler Willy Brandt soll einmal gesagt haben, er habe die besten Ideen, wenn er ein bisschen müde sei. Das Buch ist im Ehrenwirth Verlag erschienen und bietet eine schöne Mischung aus Medizin,

Therapie und Literatur. Und das nicht nur zum Thema Müdigkeit, sondern auch zum Thema Schlaf. Übrigens, Annette Charpentier ist nach all ihren Recherchen überzeugt: Bei Müdigkeit tagsüber wirkt ein Zwanzig-Minuten-Schlafchen Wunder. Und nachts bei Schlaflosigkeit? Das, was einen beschäftigt, aufschreiben. Dann in Ruhe einen Tee kochen und die Stille der Nacht genießen. Kein Wunder: Annette Charpentier lebt in Wales.



## Auch gegen Einbrecher

**pd** // Eigentlich ist das Rotkreuz-Notrufsystem gedacht für medizinische Notfälle, einen unglücklichen Sturz oder einen Schwächeanfall zum Beispiel. Manchmal allerdings hilft der Notruf auch in anderen Situationen, wie einer Medienmitteilung des SRK Kanton Zürich zu entnehmen: «Schweizerisches Rotes Kreuz, Grüezi Frau Müller. Wie kann ich Ihnen helfen?», sprach eine freundliche, aber laute Stimme mitten in der Nacht aus dem Notrufgerät im Schlafzimmer von Frau Müller. Die Seniorin war allein zu Hause und hatte durch die Balkontür draussen im Garten zwei dunkel gekleidete Gestalten gesehen, die sich an der Tür zu schaffen machten. Sofort drückte sie den Notruf-Knopf, worauf sich umgehend die Rotkreuz-Notrufzentrale meldete. Die dunklen Gestalten hörten die laute Stimme aus dem Gerät – und machten sich auf und davon.

