

|                     |  |
|---------------------|--|
| <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>        | - (2010)   |
| <b>Heft:</b>        | 4: Spital und Spitex   |
| <b>Artikel:</b>     | Präventive Beratung wirkt  |
| <b>Autor:</b>       | Spring, Kathrin  |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-822097">https://doi.org/10.5169/seals-822097</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>**

# Präventive Beratung wirkt

Seit zwei Jahren führt die Spitzex Zürich eine Fachstelle für präventive Beratungen. Jetzt hat die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Winterthur diese Beratungstätigkeit evaluiert. Die Auswertung zeigt, dass mit Hausbesuchen und individuellen Beratungen am Telefon das Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe erreicht werden kann.

**ks** // Im Rahmen eines dreijährigen Pilotprojektes erteilte die Stadt Zürich 2008 der Spitzex Zürich den Auftrag, eine Fachstelle für präventive Beratung zu schaffen (s. Schauplatz Spitzex 4/09). Die Beratungsstelle umfasst drei Fachfrauen mit je einem 60%-Pensum. Alle drei Mitarbeiterinnen haben Spitzex-Erfahrung.

Zielpublikum der Fachstelle sind Seniorinnen und Senioren, die noch nicht pflegebedürftig sind. «In einem ersten Schritt informierten wir alle 70-jährigen Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Zürich mit einem Brief über das neue Angebot und luden sie ein, einen Fragebogen zu ihrem Gesundheits-Profil zu beziehen und auszufüllen», erklärt Maria Messmer-Capaul, Leiterin der Fachstelle, «in einem zweiten Schritt ging die Einladung dann auch die 75- und 80-jährigen Einwohnerinnen und Einwohner.»

## Umfangreicher Fragebogen

Von November 2008 bis April 2010 wurden 7900 Personen angeschrieben. 1370 Personen bestellten den Fragebogen, 500 Bogen wurden ausgefüllt retourniert. «Die relativ niedrige Rücklaufquote hat damit zu tun, dass der Fragebogen, entwickelt von der Universität Bern, sehr umfangreich ist», hält Maria Messmer fest. Zu beantworten sind Fragen in den Bereichen Gesundheit, Selbstständigkeit, Mobilität im Alltag, Ernährung, Schmerzen, Medikamenteneinnahme und Gesundheitsvorsorge.

Die computergestützte Auswertung der Fragebogen gibt Hinweise auf Risikofaktoren, die zu Erkrankung und Pflegebedürftigkeit führen können, zeigt aber auch positive Bemühungen im Gesundheitsbereich auf. Je ein Exemplar des Auswertungsberichtes geht an die Person, die den Fragebogen ausgefüllt hat, an deren Hausarzt resp. Hausärztin und an die Beratungsstelle. «Anschliessend nimmt eine Beraterin der Fachstelle mit der Person Kontakt auf und bietet ein telefonisches oder persönliches Beratungsgespräch

zum Auswertungsbericht an», sagt Maria Messmer. Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) hat nun die Beratungstätigkeit der Fachstelle bis und mit April 2010 evaluiert. In die Evaluation einbezogen wurden 500 Personen (Durchschnittsalter knapp 72 Jahre, 57% Frauen, 41% alleinlebend). Von den 500 Personen verzichteten 19% auf eine Beratung. 81% liessen sich telefonisch oder bei Hausbesuchen teils einmal, teils mehrmals beraten (Durchschnitt: 2,2 Beratungen).

## Bewegung und Ernährung an der Spitze

Bei den Gesundheitsproblemen, die in den Beratungen besprochen wurden, überwogen die Bereiche Bewegung (68%), Ernährung (60%), Hören (45%) und Schmerz (42%). «Zu den wichtigen Themen gehörte aber auch die Patientenverfügung (32%)», erklärt Lorenz Imhof von der ZHAW, der die Evaluation leitete. Außerdem war bei jeder fünften Person Inkontinenz ein Thema. Bei diesem Tabu-Thema muss wohl davon ausgegangen werden, dass ein noch höherer Prozentsatz der Menschen betroffen ist. Das gilt möglicher-



In den Beratungen nahm das Thema Bewegung grossen Raum ein, und zwar auf Wunsch der Menschen, die sich beraten liessen – und nicht einfach, weil es die Fachleute wichtig fanden.

**Ziele setzen:**  
Pflege, Bildung, Management

**WE'G**  
Weiterbildungszentrum für  
Gesundheitsberufe

## Berufsbegleitende Weiterbildungsangebote

Informieren Sie sich über unsere modularen Nachdiplomstudiengänge und Nachdiplomkurse:

### Management in Gesundheitsorganisationen (NDK/NDS)

#### Pflege mit Schwerpunkten (NDK)

Akute Pflege, Pflege chronisch kranker Menschen, Komplementärmedizinische Pflege, Case Management in der Pflege, Geriatrische Pflege, Pflege von Menschen mit Demenz, Palliative Pflege, Schulung und Beratung, Kinaesthetics in der Pflege, Individueller Schwerpunkt

#### Patientenedukation (NDS)

#### Mütter- und Väterberatung (NDS)

#### Neue Lehrgänge

- Modulare Weiterbildung für FaGe im Langzeitbereich
- Kompaktlehrgang SVEB-Zertifikat (Stufe 1) für Berufsbildnerin/Berufsbildner
- Reflexzonentherapie (NDS)

#### Nächste Informationsveranstaltung am 18. August, 3. November 2010

am WE'G in Aarau von 17.00–19.00 Uhr

**WE'G** Mühlemattstrasse 42 **CH-5001 Aarau**

Telefon +41(0)62 837 58 58 Fax +41(0)62 837 58 60 E-Mail [info@weg-edu.ch](mailto:info@weg-edu.ch)

[www.weg-edu.ch](http://www.weg-edu.ch)

## ERSTE HILFE: DER IMPREZA MIT DER 4x4-SICHERHEIT, DIE NUR EIN SUBARU BIETET.



Mitarbeiterinnen,  
Mitarbeiter und Orga-  
nisationen der Spitex  
geniessen bei Subaru  
Sonderkonditionen.

Switzerland's 4x4



**SUBARU**

Energieeffizienz-Kategorie C, CO<sub>2</sub> 176/177 g/km (man./Aut.), 7,5 l/100 km (1.5R, abgebildetes Modell).  
Durchschnitt aller angebotenen Neuwagenmodelle: 204 g/km.



**Justy**  
5-türig, 4x4 oder  
Frontantrieb, 91 PS  
bzw. 70 PS, Fr. 22'750.–  
bzw. Fr. 17'000.–



**Impreza 4x4**  
5-türig, 1,5 l/107 PS bis  
2,5 l/Turbo/300 PS  
Fr. 26'900.– bis Fr. 59'900.–  
Auch mit Boxer Diesel



**Forester 4x4**  
5-türig, 2,0 l/147 PS bis  
2,5 l/172 PS  
Fr. 33'300.– bis Fr. 47'600.–  
Auch mit Boxer Diesel



**Legacy 4x4**  
4-5-türig, 2,0 l/150 PS bis  
2,5 l/Turbo/265 PS  
Fr. 35'500.– bis Fr. 53'000.–  
Auch mit Boxer Diesel



**Outback 4x4**  
5-türig, 2,0 l/150 PS bis  
3,6 l/6 Zyl./260 PS  
Fr. 42'000.– bis Fr. 57'500.–  
Auch mit Boxer Diesel



**Tribeca 4x4**  
5-türig, 3,6 l/6 Zyl./  
258 PS  
5+2 Plätze, Fr. 67'500.–

weise auch für die Themen Sucht und Depression, die in den Beratungen selten angesprochen wurden.

### **Selber beobachten und handeln**

Anhand von Protokollen wurde analysiert, wie die Beratungen abliefen und ob die gewünschten Ziele erreicht wurden. Konkret ging es darum:

- dass die Personen ihre Symptome (z. B. Schmerzen) und ihr Verhalten selber genau beobachten;
- dass sie definierte Handlungen resp. Massnahmen selber ausführen oder wenn nötig professionelle Hilfe (z.B. Spitex) in Anspruch nehmen;
- dass sie soziale Kontakte aufrechterhalten oder für sich neu gestalten.

Die in den Beratungen vereinbarten Massnahmen deckten ein breites Spektrum ab. Einige Beispiele aus einer langen Liste: Visualisierung der Treppe mit weissem Band, Hilfsmittel zur Gelenkentlastung, Führen eines Esstagebuchs, Besuch des Alterturnens, Anwendung von Strategien bei Vergesslichkeit, Anmeldung für eine Alterswohnung.

### **Qualifiziertes Personal**

Lorenz Imhof zu einem wichtigen Resultat der Analyse: «Das Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe wurde erreicht. Es gab kaum stellvertretende Handlungen für die Betroffenen durch die Pflegefachpersonen.» In einer abschliessenden Befragung zeigte sich, dass die Personen mit den Beratungen sehr zufrieden waren. Eine grosse Mehrheit beurteilte die vereinbarten Massnahmen als durchführbar und wirkungsvoll.

Entscheidend für eine erfolgreiche präventive Beratung sei die Qualifikation des Personals, hält Maria Messmer fest. Für die Spitex heisst dies: Neben einem Abschluss in Pflege und Berufserfahrung braucht es eine spezielle Einführung in das Thema, gute Kenntnisse von Fachstellen und Gesundheitsangeboten in einer Region, kommunikative Fähigkeiten sowie idealerweise auch eine Weiterbildung in Gerontologie, Erwachsenenbildung oder Beratung. Die Leiterin der Fachstelle ist überzeugt, dass präventive Beratung bei der Spitex gut angesiedelt ist: «Es ist für beide Seiten ein idealer Einstieg – die Menschen kennen nach der Beratung die Spitex, und wir kennen mögliche künftige Klientinnen und Klienten.»

Das Projekt wird in der Stadt Zürich bis im Sommer 2011 weitergeführt. Allerdings wird jetzt zum Teil mit einem kürzeren Fragebogen gearbeitet. Mit dem umfangreichen Bogen erreichte man vor allem gut gebildete Leute. Wichtig werde in Zukunft auch sein, schlechter versorgten Bevölkerungsgruppen (z.B. Migrantinnen und Migranten) einen niederschwelligen Zugang zu präventiven Hausbesuchen zu ermöglichen, wird in der Evaluation der ZHAW festgehalten.

Wie es nach dem Sommer 2011 mit dem Projekt in der Stadt Zürich weiter geht, ist noch nicht klar.

Prävention und Gesundheitsförderung im Alter sind auch am Spitex-Kongress ein Thema (Parallelveranstaltung A). Neben Aktivitäten in der Schweiz werden Erfahrungen mit präventiven Hausbesuchen in Deutschland vorgestellt.

➤ [www.spitex.ch/kongress](http://www.spitex.ch/kongress)

# **Von Projekt zu Projekt**

**ks** // Nicht nur im Ausland, auch in der Schweiz wurde bereits in mehreren Untersuchungen festgestellt, dass Präventionsprogramme das Gesundheitsverhalten älterer Menschen positiv beeinflussen und Heimeintritte verzögern können.

Von 1992 bis 1998 wurde im Rahmen des Nationalfonds-Programms NFP 32 untersucht, wie wirksam präventive Beratung und Hausbesuche sind. Mit klarem Resultat: Es zeigte sich, dass damit die Unabhängigkeit im Alter entscheidend gefördert wird.

In der Folge wurde das sogenannte Gesundheits-Profil-Verfahren entwickelt, um vor allem der Hausärzteschaft

ein Instrument für die vorsorgliche Beratung in die Hand zu geben. Das Verfahren wurde in den Kantonen Solothurn und Bern getestet und im Rahmen der SO!PRA-Studie (Solothurn Prävention im Alter) optimiert.

Zurzeit läuft im Kanton Bern ein Projekt unter dem Namen «Zwäg im Alter». Auch im Kanton Zug (Stadt Zug, Walchwil, Risch / Meierskappel) wurden und werden Projekte mit präventiven Hausbesuchen durchgeführt.

Vielleicht entsteht jetzt angesichts der immer älter werdenden Bevölkerung und der gleichzeitigen Verknappung von personellen und finanziellen Ressourcen der nötige Druck, um prä-

ventive Beratung für ältere Menschen aus dem Projektstatus zu «erlösen» und definitiv einzuführen.

Vielleicht wartet man aber auch auf das Bundesgesetz über Prävention und Gesundheitsförderung, das der Bund im vergangenen Jahr in die Vernehmlassung gab. Dieses Präventionsgesetz hat u.a. das Ziel, «die Steuerung von Präventions- und Gesundheitsförderungsmassnahmen in der Schweiz zu verbessern».

Der Bundesrat machte allerdings bereits 1984 einen Versuch, ein Präventionsgesetz einzuführen. Er scheiterte damals am Widerstand der Kantone, die um ihre Kompetenzen fürchteten.