

Zeitschrift: Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz
Herausgeber: Spitex Verband Schweiz
Band: - (2016)
Heft: 1

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

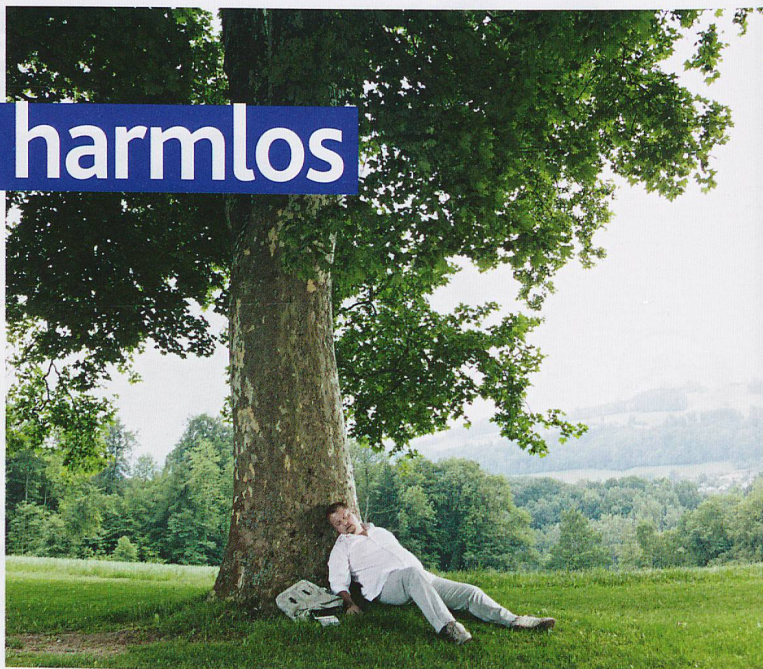
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

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

Schlafapnoe – alles andere als harmlos

red. Beim Schlafen können wir durch wiederholte und unkontrollierte Atemaussetzer gestört werden. Manche Menschen erleiden mehrere Dutzend, andere gar Hunderte solcher Aussetzer pro Nacht, ohne sich dessen bewusst zu sein. Ursache sind erschlaffte Muskeln der Rachenwand, die einen wiederholten Verschluss der Luftröhre verursachen und die Luftzufuhr während zehn bis dreissig Sekunden blockieren – manchmal auch länger. Dies aktiviert ein Alarmsystem im Gehirn, das ein «Mikroerwachen» auslöst. So wird ein neurologischer Reflex gestartet: Kontraktion der Muskeln, Öffnung des Rachens, die Luft fliesst wieder und man beginnt wieder zu atmen – bis zur nächsten Blockade. Die Folgen sind am nächsten Tag spürbar: die Betroffenen sind müde und schlapp, haben Konzentrations- und Gedächtnisprobleme bis hin zu kardiovaskulären Störungen. Schlafapnoen sind kein harmloses Phänomen, sondern können zu einem erhöhten Schlaganfallrisiko führen. Männer leiden doppelt so häufig darunter wie Frauen. Das Vorkommen steigt linear mit zunehmendem Alter und wird begünstigt durch Übergewicht. Häufig ist Schlafapnoe mit Stoffwechselstörungen oder Diabetes verbunden. In der Schweiz sind mindestens 150 000 Menschen von



Schläfrigkeit am Tag kann ein Hinweis sein. Bild: zvg Lungenliga

Schlafapnoen betroffen, aber nur bei rund einem Drittel wurde eine Diagnose gestellt und eine Behandlung eingeleitet. Wer schnarcht und tagsüber erschöpft ist, sollte den Hausarzt konsultieren und abklären, ob eine Schlafapnoe vorliegt. Die Lungenliga bietet einen Online-Test an.

➔ www.lungenliga.ch

Neue Regeln für Gesundheitsberufe

red. Der Bundesrat will die Qualität der Ausbildung und der Ausübung von Gesundheitsberufen fördern. Er überwies im vergangenen November die Vorlage für ein neues Gesundheitsberufegesetz ans Parlament. Das Gesetz legt gesamtschweizerisch einheitliche Anforderungen an die Bachelor-Ausbildungen in Pflege, Physiotherapie, Ergotherapie, Optometrie, Geburtshilfe sowie Ernährung und Diätetik fest. Auf Verordnungsstufe wird der Bundesrat unter Mitwirkung der betroffenen Fachhochschulen und Organisationen der Arbeitswelt für jeden Gesundheitsberuf spezifische Kompetenzen festlegen. Weiter sieht das Gesetz eine obligatorische Akkreditierung der Studiengänge und ein neues Register für die Gesundheitsberufe vor. Die-

ses soll national geführt werden. Es umfasst nicht nur die Ausbildungsabschlüsse, sondern hält auch Disziplinar massnahmen fest, etwa bei Misshandlung von Patienten. So soll verhindert werden, dass eine fehlbare Fachperson in einem anderen Kanton ihre Arbeit unbemerkt wieder aufnimmt. Vom Gesetz ausgenommen ist die Master-Stufe bei den Gesundheitsausbildungen. Es hätten sich noch keine klaren Berufsprofile herausgebildet, heisst es in der Botschaft zum Gesetz. Namentlich der Pflegesektor hatte allerdings auf eine Regelung auch auf Masterstufe gedrängt. Ziel des neuen Gesundheitsberufegesetzes ist es, die Patientensicherheit zu erhöhen und die Qualität der Gesundheitsversorgung in der Schweiz durch mehr und gut qualifiziertes Personal zu gewährleisten.

➔ www.bag.admin.ch/themen/berufe/14208/14209/index.html?lang=de

Buchtipps



Michael Schmieder:
«Dement, aber nicht bescheuert –
Für einen neuen Umgang
mit Demenzkranken».
Ullstein Verlag, Berlin 2015,
224 Seiten, Fr. 27.90.

Demenz: Strukturen für das Chaos

swe. Menschen, die ins Vergessen weg-dämmern und Angehörige nicht mehr erkennen. Schwierige Pflegefälle, die beissen, schlagen, umherirren und sich bizarr benehmen. Das sind die Schreckensbilder, die oft mit der Krankheit Demenz verbunden werden. Michael Schmieder, langjähriger Leiter des privaten Demenzheims «Sonnweid» in Wetzikon ZH, hält ihnen ein anderes Bild entgegen – eines, das von Würde, Respekt und Empathie geprägt ist. Wer mit Demenzkranken lebe, erfahre intensiv, «dass sie alles andere als wandelnde Hüllen sind», schreibt er in seinem neuen Buch. Menschen mit Demenz seien sensibel, ehrlich, offen und folgten ihrer eigenen Logik: «Es sind Menschen, die uns fordern, mit allen Schattierungen, die ein Menschenleben bietet.» Schmieder, Pflegefachmann mit einem Master in Ethik, plädiert für einen neuen Umgang mit den «Anarchisten», wie er die Demenzbetroffenen liebevoll nennt. Anstatt sie in Betriebsabläufe hineinzuzwingen, gelte es auf

ihre Bedürfnisse und Ängste einzugehen. Weil sich das Verhalten der Betroffenen nicht ändern lässt, muss sich das System ändern – so das Credo des erfahrenen Heimleiters. Von Pflegekonzepten hält er wenig, weil Menschen mit Demenz höchst individuell seien. Für Schmieder gehört das Chaos bei Demenz zum Alltag, Störungen seien in Kauf zu nehmen. Und Aufgabe der Betreuenden sei es, eine Struktur zu schaffen, die das Chaos ermögliche. So handelt es die Vorzeigeeinrichtung Sonnweid seit dreissig Jahren. Wie genau, wird im Buch tabulos beschrieben. Ohne fachlichen Dünkel und trotzdem informativ. Und, ja, durchaus auch humorvoll. Schmieder ist ein kraftvoller Botschafter der Demenz, er nimmt kein Blatt vor den Mund. So macht er auch klar: Professionelle Pflegenden können nur dann für menschenwürdige Zustände sorgen, wenn sie sich selber in kritischen Situationen geschützt fühlen. Und wenn sie nicht mit unnützem Papierkram zugestopft werden.

Ein Arbeitstag von nur sechs Stunden

red. Während in der Schweiz eher immer mehr gearbeitet wird, tendiert Schweden Richtung Sechsstundentag als Normalarbeitszeit. Zahlreiche Unternehmen im ganzen Land haben entsprechende Änderungen bereits eingeführt. Um die relativ grosse Reduktion der Arbeitszeit wettzumachen, werden Sitzungen auf ein Minimum beschränkt und die Angestellten sind dazu angehalten, die Zeit am Arbeitsplatz nicht mit den sozialen Medien und anderen Ablenkungen zu verschwenden. Offenbar ist es für die Angestellten so leichter, sich intensiv auf ihre Aufgaben zu konzentrieren und sie haben am Feierabend mehr Energie. Auch gebe es weniger Konflikte am Arbeitsplatz, da die Menschen zufriedener und ausgeruhter sind. In Göteborg wird ein

Pflegeheim während eines Jahres die kürzeren Arbeitstage für Pflegefachpersonen testen, bei gleichem Lohn. Die Kosten und die Vorteile des Systems werden ausgewertet, bezüglich Pflegequalität für die Bewohner und der Moral der Angestellten. Allerdings mussten auch 14 neue Mitarbeiter angestellt werden, um die verlorenen Stunden abzudecken.

Mediterrane Küche lohnt sich

red. Die Schweizer Bevölkerung leidet zunehmend unter Übergewicht und Fettleibigkeit. Nun zeigt sich, dass das Essverhalten auch vom sozioökonomischen Status abhängt. Für eine Studie über die Ursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

nahm ein Forschungsteam des Waadtländer Universitätsspital-Zentrums unter Leitung von Pedro Marques-Vidal das Essverhalten von 4000 Lausannerinnen und Lausannern unter die Lupe. Resultat: Besser Gebildete ernähren sich eher auf mediterrane Weise, also mit Obst, Gemüse und Olivenöl, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht vorbeugt. Auch das Herkunftsland spielt jedoch eine Rolle. Trotz ihres vergleichsweise tiefen sozioökonomischen Status haben aus Italien, Portugal oder Spanien stammende Einwohnerinnen und Einwohner ihre Ernährungsgewohnheiten beibehalten. Sie ernähren sich somit gesünder als gebürtige Schweizer oder Franzosen. (Quelle: in vivo, Magazin des CHUV Spitals.)