

Zeitschrift: Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz
Herausgeber: Spitex Verband Schweiz
Band: - (2017)
Heft: 6

Artikel: Zu Hause alt werden : ein Risiko, das sich lohnt
Autor: Bedin, Maria-Grazia / Gumy, Pierre / Droz Mendelzweig, Marion
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-853600>

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>

Zu Hause alt werden: ein Risiko, das sich lohnt

Eine kürzliche erschienene Studie zeigt Gründe auf, warum betagte Menschen unbedingt zu Hause leben möchten, trotz zahlreicher Risiken. Maria-Grazia Bedin und Marion Droz Mendelzweig haben an der Studie mitgearbeitet. Die Dozentinnen der Fachhochschule Gesundheit La Source in Lausanne berichten von ihren Untersuchungen, welche auch die Spitex betreffen.

Spitex Magazin: Die Studie, für die Sie mit der Waadtländer Spitex-Organisation AVASAD zusammengearbeitet haben, erschien Anfang 2017 in der Zeitschrift «Gérontologie et Société».

Warum interessiert Sie die Risikobereitschaft von älteren Menschen, die zu Hause leben?

Maria-Grazia Bedin: Viele Gesundheitsfachpersonen stellen fest, dass diese Risikobereitschaft bei älteren Menschen vorhanden ist, wenn sie nach einem Spitalaufenthalt nach Hause zurückkehren. Auch wenn sie geschwächt sind, bestehen sie darauf, dass sie wie gewohnt weiterleben können. Obwohl das gefährlich sein kann, etwa weil sie stürzen oder sich weh tun, wenn sie weiterhin selber kochen oder bügeln. Eine erste Untersuchung von uns hat ergeben, dass diese Risiken von Fachpersonen, dem Umfeld und den Patienten unterschiedlich eingeschätzt werden. Alle benutzen eigene Kriterien, um die Höhe des Risikos einzuschätzen. Unsere neue Publikation stützt sich daher zum Teil auf diese Erkenntnisse. So können wir verstehen, warum betagte Menschen zu Hause ihre Gewohnheiten oder gewisse Verhaltensweisen beibehalten, obwohl diese eine Gefahr darstellen.

Marion Droz Mendelzweig: Wir konnten feststellen, dass es betagten Menschen durchaus bewusst ist, dass sie ein Risiko eingehen. Manche Senioren lehnen die Hilfe von Angehörigen oder Fachpersonen ab und begeben sich bewusst in Gefahr. Indem sie ihre Gewohnheiten trotz Risiken beibehalten, können sie sich selbst treu bleiben, sie behalten ihre Autonomie und ihre Bezugspunkte und halten so das Bild aufrecht, das sie von sich haben. Die älteren Menschen gehen lieber ein Risiko ein, als dass sie ihre Würde aufgeben. Das ist die Hauptaussage unserer Studie «Leben und

alt werden zu Hause: zwischen Lebensgefahren und existentiellen Bedrohungen» (Vivre et vieillir à domicile, entre risques vitaux et menaces existentielles).

Können Sie den Begriff «existentielle Bedrohungen» etwas präzisieren?

Marion Droz Mendelzweig: Die Bedrohung, nicht mehr sich selber sein zu können, weil die Alterung fortschreitet. Es braucht biografische Kohärenz, das heisst vor allem, dass man seine Gewohnheiten beibehalten kann. Seine Würde und seine Selbstbestimmung zu behalten, erlaubt einem, diese existentiellen Bedrohungen von sich fernzuhalten, diese Bedrohung, dass man sich selber nicht mehr treu sein kann, weil das Alter einen schwächt. Der betagte Mensch muss täglich mit Risiken umgehen, die seine Gesundheit gefährden. Er muss versuchen fernzuhalten, was seine Gewohnheiten, seine Würde und seine Freiheit bedroht, auch wenn das zunehmende Schmerzen oder Erschöpfung zur Folge hat. Diese existentielle Bedrohung fernzuhalten, ist für den betagten Menschen die Hauptmotivation und der Motor für seine Handlungen.

Für Ihre Untersuchung haben Sie zwanzig Menschen getroffen, die über achtzig sind und alleine zu Hause leben. Gab es unter Ihnen ein konkretes Beispiel dafür, dass jemand ein lebensgefährliches Risiko auf sich nimmt, um diese existentielle Bedrohung fernzuhalten?

Maria-Grazia Bedin: Es gibt verschiedene Formen, wie ältere Menschen dieses Risiko auf sich nehmen. Eine betagte Dame etwa nimmt immer eine Abkürzung, um ins Pflegeheim zu gehen, wo sie jeweils zu Mittag isst. Sie erzählte, dass sie sich jedes Mal frage: «Bin ich heute genug in Form,



«Risiken einzugehen, kann für die Betagten auch ein Mittel sein, um mit Vorurteilen umzugehen.»

Marion Droz Mendelzweig

um die Abkürzung zu nehmen?» Sie riskiert zu stürzen, auszurutschen, aber wenn sie auf die Abkürzung verzichtet und einen anderen Weg nimmt, wäre das ein Zeichen dafür, dass sie alt wird und dazu nicht mehr in der Lage ist. Für die befragten Menschen ist der Tod eine allgegenwärtige Realität. Risiken auf sich zu nehmen, um seine Gewohnheiten zu behalten, bedeutet, der existuellen Bedrohung so wenig wie möglich nachzugeben, um bis zum Schluss die gleiche Person zu bleiben.

Marion Droz Mendelzweig: Risiken einzugehen, kann für die Betagten auch ein Mittel sein, um mit Vorurteilen umzugehen, mit denen man ihnen begegnet. Das ist der Fall bei einem alten Mann, der unbedingt selber seine Kleider waschen und bügeln will. Er sagte, dass er nach jedem Hemd, das er gebügelt hat, absitzen muss, um sich zu erholen. Sein Umfeld hatte ihm von einem betagten Herrn erzählt, dessen Hemd immer schmutzig war. Für ihn wurde das zum Sinnbild dafür, was er nicht werden wollte, trotz der körperlichen Schmerzen, die jede seiner alltäglichen Aktivitäten mit sich brachte. Bei unseren Interviews mit Senioren ohne kognitive Einschränkungen haben wir schnell festgestellt, dass die älteren Menschen eine enorme Kraft mobilisieren, um Gefahren zu überwinden und ihre Würde und ihre Freiheit zu sichern.

Was bedeutet das für das Personal der Spitex? Sollen Wohnungen nicht automatisch sicherer gemacht werden? Was raten Sie?

Maria-Grazia Bedin: Zunächst möchten wir festhalten, dass sich das Spitex-Personal heute sehr bewusst ist, dass betagte Menschen ihre Autonomie behalten möchten. Diesen Wunsch zu respektieren und es zu vermeiden, eine pfannenfertige Lösung aufzudrängen, erlaubt es den Menschen, selber über ihren Alltag zu bestimmen. Eine betagte Dame hatte grosse Mühe mit dem Gehen, aber sie weigerte sich, einen Rollator zu benutzen. Diese Weigerung kann vom Umfeld oder von den Fachpersonen auf den ersten Blick als mangelnde Einsicht oder gar ein psychisches Problem interpretiert werden. Aber sie kann auch als Versuch gesehen werden, ihre Würde aufrechtzuerhalten, auch wenn das gefährlich ist. Die Dame hat etwas später selber entschieden, eine Gehhilfe zu benutzen. Die Lösung wurde ihr nicht aufgezwungen und sie konnte die Herrschaft über diese Situation behalten und ihrem eigenen Willen entsprechend handeln: Ein Risiko einzugehen und Hilfe ab-



«Ein Risiko einzugehen und Hilfe abzulehnen, bedeutete hier auch, seinen Willen auszudrücken.»

Maria-Grazia Bedin

Die Studie stützt sich auf 20 Interviews

Die Studie «Leben und alt werden zu Hause: zwischen Lebensgefahren und existenziellen Bedrohungen» wurde am Institut und Fachhochschule Gesundheit La Source in Lausanne von drei Forscherinnen durchgeführt: Catherine Piguet, Doktorin in Erziehungswissenschaft und Public Health, Marion Droz Mendelzweig, Doktorin in Anthropologie und Maria Grazia Bedin, Master in Pflegewissenschaft. Die Studie stützt sich auf 20 Interviews mit über 80-jährigen Menschen aus dem Kanton Waadt, die nicht an kognitiven Einschränkungen leiden und Dienstleistungen der Spitem erhalten. Die Studie wurde von der Fondation Leenaards finanziell unterstützt. Die Waadtländer Spitem-Organisation AVASAD unterstützte die Studie bei der Suche nach freiwilligen Studenten teilnehmenden aus den Regionen Lausanne und Broye. Die Studie erschien in der Fachzeitschrift «Gérontologie et Société» (2017/1, vol. 39/n° 152).

zulehnen, bedeutete hier auch, seinen Willen auszudrücken, zu zeigen, dass man selber bestimmt.

Marion Droz Mendelzweig: Zu Hause wenden die älteren Menschen manchmal Strategien an, die in den Augen einer Fachperson unsinnig oder gar gefährlich erscheinen. Zum Beispiel hatte ein Herr die Möbel in seiner Wohnung seltsam hingestellt. Er hätte leicht stolpern oder sich an ihnen stossen können. Aber für ihn ging es darum, dass er so immer eine Möglichkeit hatte, sich festzuhalten. Er konnte sich so in seiner Wohnung bewegen, ohne zu stürzen. Es ist also wichtig, sich Zeit zu nehmen, mit den Leuten zu reden und sie im Alltag zu beobachten. Nur so kann man die Zwickmühle begreifen zwischen der Inkaufnahme einer Gefahr und dem potenziellen Verlust an Würde. In diesem Beispiel hätte es nichts gebracht, die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, indem man die Möbel umstellt, denn so hätte man gegen den Willen und gegen die vom Klienten benutzte Strategie gehandelt.

Das Zuhause spielt eine wichtige Rolle: Es ist der Ort, wo Risiken eingegangen werden. Wie definieren Sie «Zuhause» und welche Rolle spielt es beim Kampf gegen die existenziellen Bedrohungen?

Maria-Grazia Bedin: Für mich ist das Zuhause auch eine Frage der Identität. Sich zu Hause fühlen, das bedeutet auch, anzuerkennen, dass Orte Teil des Lebens, der Biografie sind. Aber das «Zuhause» geht noch weiter: Das kann das Café an der Ecke sein, das Quartier, das Altersheim nebenan, wo man zu Abend isst. Diese Erweiterung erlaubt den notwendigen Kontakt mit der Außenwelt, damit man seine eigene Situation relativieren kann. Erinnern Sie sich an den Herrn, der seine Hemden selber bügelt, um nicht seinem Nachbarn zu gleichen? Oder die Dame, die die Abkürzung nimmt, wenn sie sich dazu imstande fühlt? Wenn die Mobilität zu stark eingeschränkt ist, wird das Zuhause zum Ort, wo betagte Personen die Außenwelt hineinlassen, durch Besuche von Angehörigen zum Beispiel.

Marion Droz Mendelzweig: Das Bild, das Menschen von Alters- und Pflegeheimen haben, macht das eigene Zuhause umso wichtiger. Es gibt viele Vorurteile über die Alters- und Pflegeheime. Die Senioren sehen sie als «Sterbehäuser», die nur für stark pflegebedürftige Menschen gedacht sind. Zusätzlich sehen sie in ihnen einen Ort, wo man sie ihrer Mittel berauben wird. Dieses äußerst negative Image, das Pflegeheime haben, stellt für die existentiellen Bedürfnisse der betagten Menschen eine echte Bedrohung dar und sie nehmen lieber das Risiko auf sich, zu Hause alt zu werden. Zu Hause alt werden stellt also ein Risiko dar, das es wert ist einzugehen.

Gemäss Ihrer Studie stellt sich auch eine «Komplizenschaft» mit sich selber ein. Die betagten Menschen werden zu Experten für ihr Wohlergehen. Dieses Fachwissen dürfe auf keinen Fall übergangen werden ...

Maria-Grazia Bedin: Mit dem Alter braucht alles mehr Zeit. Jede Handlung muss genau kalkuliert werden. Und selbstverständlich wird nichts willkürlich gemacht und keine Gefahr wird nicht in Betracht gezogen. Es geht also darum, die Verhaltensweisen, welche von Pflegefachpersonen als gefährlich angesehen werden, genau zu beobachten. Man muss mit der betagten Person über diese Verhaltensweisen reden und die Situation dokumentieren, um – vielleicht – schliesslich nichts dagegen zu unternehmen. Denn die Senioren wissen, was sie brauchen, und manchmal ist es notwendig, ein Risiko in Kauf zu nehmen. Viele Fachpersonen sind erstaunt, wenn sie sehen, wie stark sich alte Menschen einsetzen und wie viele Ressourcen sie mobilisieren, um in ihrem Zuhause zu bleiben. Man muss aufmerksam sein und sich für die Strategien interessieren, die sie anwenden, um sie in ihrer Autonomie zu begleiten.

Marion Droz Mendelzweig: Wir haben auch festgestellt, dass betagte Personen mit sich selber sprechen, manchmal um sich Mut zu machen, manchmal um mit sich selber

zu schimpfen. Bei diesen innerlichen Gesprächen geht es nicht zwingend darum, sich herauszufordern, sondern mit sich zu verhandeln und mit dieser Zwickmühle aus Risiko und Bedrohung umzugehen. Wenn das Spitex-Personal die Zeit findet, dafür ein offenes Ohr zu haben, können vielleicht Lösungen einfacher gefunden werden, um die Compliance zu erhöhen oder um die Ressourcen der Person zu mobilisieren. Man sollte sich also nicht nur mit dem RAI-Formular zufriedengeben, das der Logik der Versicherungen folgt, während das dringende Bedürfnis einer alten Person manchmal darin besteht, ein Risiko einzugehen.

Pierre Gumy

Kurzbiografie

Maria-Grazia Bedin ist Pflegefachfrau und arbeitete am HUG und anschliessend als Forschungsassistentin in Quebec. Dort schloss sie einen Master in Pflegewissenschaft ab, wurde Dozentin und anschliessend assoziierte Professorin an der Fachhochschule Gesundheit La Source in Lausanne. Sie ist Mitglied der Abteilung Lehre und Forschung Alter und Gesundheit.

Marion Droz Mendelzweig ist ordentliche Professorin an der Fachhochschule Gesundheit La Source und Leiterin der Abteilung Lehre und Forschung Alter und Gesundheit. Sie studierte Ethnologie und Anthropologie an der Universität Neuenburg. 2008 doktorierte sie an der Universität Lausanne.

Fachpersonen denken stets an Sicherheit

Risiken objektiv einzuschätzen, ist immer problematisch. Ältere Menschen schätzen Risiken zu Hause anders ein als professionelle Fachpersonen oder Angehörige. Für den älteren Menschen wird die Bedeutung der Risikobereitschaft relativiert, wenn er einer Bedrohung «existenzieller» Natur ausgesetzt ist, d. h. seine Würde, Selbstbestimmung oder Biografie infrage gestellt werden. Ärzte und Fachpersonen stellen stets die Sicherheit in den Vordergrund. Senioren im Haushalt sind sehr kreativ und fleissig im Entwickeln von Strategien, um trotz der Risiken des täglichen Lebens ihre Würde und Unabhängigkeit zu bewahren. Diese Strategien sind persönlich und massgeschneidert und entsprechen einem echten Bedürfnis. Um ältere Menschen in ihrer Selbstständigkeit zu begleiten, sollten Pflegekräfte diese Strategien kennen und wertschätzen. In ihrem «Zuhause» ist jede ältere Person auf ihre eigene Art und Weise auf sich selbst gerichtet. Auf das, was sie im Hier und Jetzt braucht und wie das erreicht werden kann. Ausserhalb der Besuche der Spitzex muss sie ihren Alltag selbstständig meistern. Ihr Zuhause ist daher der beste Ort, um ihre Bedürfnisse und ihre Risikobereitschaft zu beobachten.