

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Aktiv werden, um gesund zu bleiben  
**Autor:** Torcasso, Rita  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818801>

### **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:** 16.04.2026

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

**GESUNDHEIT IM ALTER** Seit bald einem Jahr hilft die «Präventive Beratung Spitex Zürich» älteren Menschen, Gesundheitsrisiken zu erkennen. Sie bietet Anregungen für Massnahmen, um möglichst lange selbstständig und aktiv bleiben zu können.

# AKTIV WERDEN, UM GESUND ZU BLEIBEN

Text// RITA TORCASSO

«Älter werden – aktiv bleiben», lautet das Motto der Präventiven Beratung, die von Spitex Zürich getragen wird und unter anderem in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt wurde. «Weil es immer mehr ältere Menschen gibt, nimmt die Prävention einen hohen Stellenwert ein. Für die Betroffenen, um möglichst lange selbstständig leben zu können und zu bleiben, und für die Gesellschaft, um die Gesundheitskosten zu senken», sagt Maria Messmer-Capaul, Leiterin der Fachstelle. Sie betont: «Uns geht es darum, dass die Seniorinnen und Senioren aktiv mitbestimmen und selber Einfluss nehmen können.»

## Wo stehe ich gesundheitlich?

Die Beratungsstelle arbeitet mit einem Gesundheitsprofil-Fragebogen, den die Abteilung Geriatrie der Universität Bern entwickelt hat. Die Fragen betreffen alle Lebensbereiche, die Einfluss auf die Gesundheit nehmen. Auf 25 Seiten wird einerseits nach der medizinischen Vorgeschichte mit Untersuchungen und Kontrollen in den letzten Jahren gefragt, andererseits aber vor allem nach den Faktoren, die den Alltag bestimmen: Hör- und Sehfähigkeit, Wohnsituation, Mobilität, psychisches Wohlbefinden



«Uns geht es darum, dass die Seniorinnen und Senioren aktiv mitbestimmen und selber Einfluss nehmen können.»

MARIA MESSMER-CAPPAUL

und Gedächtnis. Schliesslich runden konkrete Fragen zur körperlichen Bewegung, zu Ernährung, Alkoholkonsum, Rauchen das Bild ab. Die Auswertung des Fragebogens wird an die Beratungsstelle, die Beratung suchende Person und ihren Hausarzt geschickt. «Sie zeigt auf, wo sich Risiken abzeichnen oder bereits gesundheitliche Probleme bestehen, die behandelt werden sollten», so Maria Messmer.

## Wie wird beraten?

Was die Beratungsstelle konkret machen kann, zeigt das Beispiel von Antonia M. «Die 70-jährige Italienerin war nach dem Tod ihres Mannes und einiger Freunde in ein Loch gefallen und vereinsamt», erzählt die Beraterin Dorothea Spuhler. Als Alleinstehende hatte sie Mühe, neue Kontakte zu finden. «Gemeinsam besprochen wir, was ihr guttun könnte.» Schliesslich meldete sie sich im Altersturnen von Pro Senectute Kanton Zürich an. Im Laufe des Gesprächs zeigte sich, dass sie in einer ungeklärten Wohnsituation lebte. Sie wollte eigentlich in eine Alterssiedlung ziehen, fühlte sich jedoch mit den Anmeldeformalitäten überfordert. Bei einem Gespräch mit einer Beraterin von «Wohnen im Alter» (WiA) wurden ihre Fragen beantwortet, und sie konnte sich für eine Wohnung anmelden. «Wir schauten dann gemeinsam die Wohnung an, und es ergab sich eine gute Lösung mit Einzug in drei Jahren.» Während der insgesamt vier Besuche sei viel passiert, so Dorothea Spuhler. Antonia M. nahm an einem Anlass des Italienischen Vereins teil, wo sie andere alleinstehende Frauen kennenlernte, mit welchen sie nun Kontakt pflegt. «Und im Moment suchen wir nach einem geeigneten Konversationskurs, in dem sie ihr gutes Französisch wieder regelmässig sprechen kann.»



Es gibt für alle gesundheitsfördernde Massnahmen, um die eigene Lebenssituation zu optimieren.

### Anregungen zum Handeln

Bisher haben rund 320 Personen den Fragebogen beantwortet. Nach der Auswertung nehmen die drei speziell geschulten Pflegefachfrauen der Fachstelle für präventive Beratung Kontakt mit ihnen auf und vereinbaren einen Hausbesuch. «Es geht uns darum, aufzuzeigen, mit welchen gesundheitsfördernden Massnahmen die Betroffenen selber etwas an ihrer Situation verbessern können», erklärt Messmer. Sie betont: «Wir machen keine Vorschriften, sondern geben Anregungen.» Es sind praktische Ratschläge wie zum Beispiel, einen Hörspezialisten aufzusuchen, beim Kochen kleine Änderungen einzuführen, Kursangebote und Veranstaltungen zu empfehlen und auch praktische Hilfe zu vermitteln. Dabei greift die Fachstelle auch auf das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich zurück. «Das Ziel unserer Arbeit ist, dass präventive Massnahmen schliesslich selbstverständlich zum Leben gehören», betont die

Foto: Ursula Markus

## //GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM ALTER

Das Schweizerische Gesundheitsobservatorium Obsan hat im März die Auswertung verschiedener Projekte zur präventiven Gesundheitsförderung im Alter veröffentlicht. Ziel ist ein nationales Präventionskonzept. Die Autoren kommen zum Schluss, dass so im Jahr 2030 mit Prävention jährlich zwei Milliarden Franken eingespart werden können. In Bern wurden die Auswirkungen von präventiven Hausbesuchen und Beratung untersucht: Im ersten Jahr fielen Mehrkosten von 800 Franken an, doch bereits ab dem dritten Jahr rentierten die Massnahmen mit Einsparungen von 2000 Franken pro Person. Die Einweisungen ins Pflegeheim reduzierten sich um 34 Prozent. Die Auswertung zeigt auch, welches die grössten Gesundheitsrisiken im Alter sind beziehungsweise wo die Gesundheitsförderung ansetzen muss (vgl. auch Seite 40).

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION IM ALTER,  
März 2009, [www.obsan.ch](http://www.obsan.ch) > Publikationen

>>



## Züspa: bunt wie das Leben

Die grösste Zürcher Publikumsmesse deckt mit ihren Sektoren alle wichtigen Lebensbereiche ab. 10 Tage lang bieten wir Ihnen eine bunte Mischung aus spannenden Informationen, praktischem Einkaufen und genüsslichem Verweilen.

2009 feiern wir mit Ihnen unser 60-Jahre-Jubiläum. Freuen Sie sich mit uns auf eine fröhliche Züspa mit bleibenden Erlebnissen für die ganze Familie.

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 12 bis 20 Uhr | Samstag 10 bis 19 Uhr

Deguhalle Mo–Fr bis 21 Uhr | Sonntag alle Hallen 10 bis 19 Uhr

**Neu: 5 Tage CREAKTIV.CH**  
Ideen-Messe für kreative Hobbys  
30. September – 4. Oktober 2009

# Züspa

60 Jahre Zürcher Herbstmesse  
Messe Zürich | [www.zuespa.ch](http://www.zuespa.ch)

## 25. September bis 4. Oktober 2009



TagesAnzeiger



SBB CFF FFS  
RailAway-Angebote am Bahnhof.



M  
.CH

&gt;&gt;

Fachfrau und fügt hinzu: «Je früher man beginnt, desto mehr lässt sich die gesundheitliche Entwicklung durch gezielte Massnahmen beeinflussen.»

Zurzeit werden die Fragebogen allen 70-Jährigen im ganzen Stadtgebiet zugestellt. Nach und nach sollen auch ältere Personen angeschrieben werden. Interessierte ab 65 können sich aber auch direkt an die Beratungsstelle wenden (siehe Adresse am Schluss).

### Sich sicherer fühlen

Mehrere Untersuchungen belegen, dass eine präventive Gesundheitsförderung wirksam ist (siehe Box Seite 11). Und zwar auch dann, wenn bereits krankheitsbedingte Schwierigkeiten bestehen, wie das Beispiel von Martin S. zeigt. Der 70-Jährige leidet an einer Erbkrankheit, welche die Motorik beeinträchtigt. «Mit Kraft- und Koordinationsübungen soll nun der Muskelabbau verlangsamt und das Gleichgewicht trainiert werden», erklärt die Pflegefachfrau Dorothea Spuhler. Sie besucht den Senior regelmässig und leitet ihn bei seinen Übungen an. «Schon nach wenigen Besuchen sagte er, dass er sich sicherer fühle», bemerkt sie. Er lebt in einer Wohngemeinschaft. Die Beraterin erreichte dort, dass einige Sicherheitsmassnahmen wie der Einbau eines Griffes in der Dusche und die Kennzeichnung der Treppenstufen mit Leuchtband vorgenommen wurden, um Stürzen vorzubeugen. Wegen seiner Unsicherheit beim Gehen zog sich Martin S. immer mehr zurück und pflegte kaum mehr Kontakte. Kürzlich begleitete ihn die Beraterin zum Einkaufen in einen Supermarkt. «Solche alltäglichen «Übungen» trainieren die Koordinationsfähigkeit», erklärt sie. «Und er freute sich, wieder unter die Leute zu kommen.»

FACHSTELLE FÜR PRÄVENTIVE BERATUNG,  
Tel. 058 404 48 36, [praevention@spitex-zuerich.ch](mailto:praevention@spitex-zuerich.ch)  
Weitere Infos: [www.spitex-zuerich.ch](http://www.spitex-zuerich.ch) > Angebot.  
Die Dienstleistung richtet sich an alle Einwohner/-innen der Stadt Zürich und ist kostenlos.



Foto: Ursula Markus

## //GERIHELP - GEMEINSAM MEHR ERREICHEN

Wer im Zürcher Unterland wohnt und Fragen hat in Zusammenhang mit der Betreuung und Pflege von älteren Menschen, kann sich an ein neu eingerichtetes Beratungsangebot wenden. Eine telefonische Hotline, die rund um die Uhr bedient wird, bietet Unterstützung an. Gerihelp ist ein gerontologisches Beratungsangebot zu den Themen Gesundheit und Alter, insbesondere Demenz.

Typische Fragen, mit welchen sich Betroffene, Angehörige, Freiwillige oder Fachpersonen aus den Bezirken Bülach und Dielsdorf an Gerihelp richten können, sind etwa:

- > Welche Entlastungsangebote sind verfügbar in der Region?
- > Welche Hilfsmittel und praktischen Hilfestellungen gibt es, und wer bezahlt sie?
- > Wie sieht der sozialversicherungsrechtliche Anspruch aus, wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird?

Auch Fragen rund um das Thema Gesundheitsvorsorge können kompetent beantwortet werden. Es werden gezielte Informationen weitergegeben oder Beratungsgespräche und Hilfeleistungen verschiedenster Art vermittelt.

Getragen wird Gerihelp von Pro Senectute Kanton Zürich, dem Krankenhausverband Zürcher Unterland (KZU) und dem Zweckverband Zentrum für Gesundheit und Pflege Dielsdorf. Gemeinsam haben diese drei Fachorganisationen das Angebot Gerihelp eingerichtet und versuchen, bestehende Angebote miteinander zu vernetzen. Der Pilotbetrieb soll zwei Jahre dauern.

> Gerihelp ist unter Telefon 044 854 66 00 jeden Tag 24 Stunden erreichbar. Die Anrufenden bezahlen nur die Telefonkosten.

> Gerinet, die Bettenbörse, bietet schnelle und einfache Unterstützung an, wenn Sie für jemanden einen Pflege- und/oder Betreuungsplatz suchen: [www.gerinet.ch](http://www.gerinet.ch)

<< Gesundheitliche  
Vorsorge beginnt früh.