

# DAS PROJEKT «SPITEXPLUS». SO LEBEN MENSCHEN ÜBER 80 IN WINTERTHUR



Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften



Gesundheit  
Institut für Pflege

## **SPITEXPLUS:**

---

## **EIN PROJEKT DER STADT WINTERTHUR**

---

## **UND DER ZHAW**

---

Wie können Menschen, die 80 Jahre und älter sind, darin unterstützt werden, selbstständig zu Hause zu leben? Mit dieser Frage befasst sich das Projekt SpitexPlus. Es ist die erste Studie in der Schweiz, welche den Einsatz von hochqualifizierten Pflegeexpertinnen-APN (Advanced Practice Nurses) experimentell untersucht hat.

Die Resultate zeigen: Die Generation 80 Plus profitiert von ihrer Arbeit.



Die Zahl der Menschen über 80 nimmt in der Schweiz wie auch im übrigen Europa stetig zu. 1950 betrug ihr Anteil an der Bevölkerung 1,1%, 2011 waren es bereits 4,8% (total 382'500), und bis 2050 wird sich die Zahl der über 80-Jährigen schweizweit mehr als verdoppeln. In Winterthur rechnet man, dass ihr Anteil in den nächsten 15 Jahren um einen Drittel zunehmen wird.

Wie leben diese Menschen? Stimmt das Klischee der gebrechlichen über 80-Jährigen, die im Pflegeheim wohnen? Zu diesen Fragen gab es in der Schweiz bislang keine detaillierten Informationen. Dazu Andreas Paintner und Jeannette Höfliger vom Bereich Alter und Pflege der Stadt Winterthur:

«Vor diesem Hintergrund entstand die Idee, die Lebens- und Gesundheitssituation von über 80-Jährigen genauer zu erforschen.» Die Stadt beauftragte die Abteilung Forschung & Entwicklung am Institut für Pflege der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) damit, ein Projekt zu entwickeln. Daraus wurde «SpitexPlus».

SpitexPlus ist im Kern eine pflegewissenschaftliche Studie, die zwischen 2008 und 2011 in Winterthur durchgeführt wurde und an der 461 Personen im Alter zwischen 81 und 89 Jahren teilnahmen. Fast drei Viertel der Teilnehmenden waren Frauen, die Mehrheit von ihnen alleinlebend und/oder verwitwet. Ausser den über 80-Jährigen wurden rund 300 Angehörige in die Untersuchung einbezogen, auch sie grossmehrheitlich weiblich.

SpitexPlus erfasste erstmals genau die Wohn- und Lebenssituation, die Gesundheit und die sozialen Netzwerke der Generation 80Plus. Das Projekt zeigte zudem, wie sich Hausbesuche von spezialisierten Pflegefachpersonen, sogenannten Pflegeexpertinnen-APN (Advanced Practice Nurses), auf die Befindlichkeit der Teilnehmenden auswirkt.

Dieser Teil der Studie ist für die künftige Gesundheitsversorgung hochbetagter Menschen von grosser Bedeutung.



## SO WOHT DIE GENERATION 80PLUS

---

### IN WINTERTHUR

---

Entgegen einer weit verbreiteten Meinung lebt in der Schweiz ein Grossteil der über 80-Jährigen zu Hause. Das ist auch in Winterthur nicht anders: Von den gegenwärtig 5000 Stadtbewohnerinnen und -bewohnern, die zur Generation 80 Plus gehören, wohnen 82 % im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung, weil es ihnen dort am wohlsten ist. Zu zwei Dritteln leben sie allein, zu einem Drittel zusammen mit einem Ehepartner.

SpitexPlus belegte, dass über 80-Jährige nicht nur mit den eigenen vier Wänden, sondern auch mit dem Quartier sehr verbunden sind. Zwei Drittel der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer wohnen seit über 20 Jahren im selben Quartier – in Wülflingen traf dies gar auf 72 % der Befragten zu. Die Resultate zeigen, dass mehrere Faktoren zum Wohlbefinden hochaltriger Menschen beitragen, so vor allem

- der öffentliche Raum: Spazierwege, Grünflächen und gut beleuchtete Strassen mit genügend Sitzbänken sind wichtig.
- die Mobilität: Öffentliche Verkehrsmittel müssen gut erreichbar sein.
- die Infrastruktur: Die Nähe von Dienstleistungsstandorten wie Post, Hausarztpraxis oder Einkaufsmöglichkeiten spielt eine grosse Rolle.
- die soziale Aktivität: Viele Seniorinnen und Senioren treffen einander regelmässig im Café oder Quartierrestaurant, nehmen an Altersaktivitäten teil oder besuchen kirchliche Veranstaltungen. Über 80-Jährige in Winterthur haben eine gute Lebensqualität. Die Mehrheit schätzt sie punkto Umwelt, sozialer Beziehungen sowie psychischen und physischen Wohlbefindens als hoch ein.

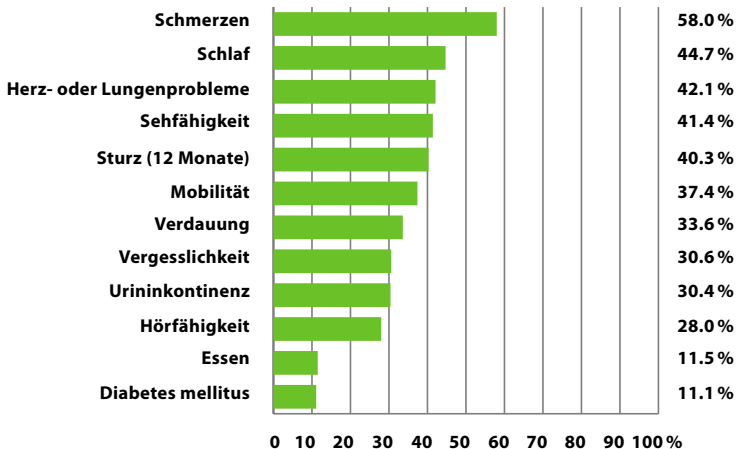
# WIE GESUND SIND MENSCHEN ÜBER 80?

Einen grossen Anteil des SpitexPlus-Projekts nahm das Erfassen gesundheitlicher Merkmale der über 80-Jährigen in Anspruch. Alle Teilnehmenden beantworteten einen Fragebogen mit 85 Punkten und wurden von der Pflegeexpertin-APN klinisch untersucht. Das Wichtigste: Die Mehrheit der Generation 80Plus, nämlich über 61%, schätzt die eigene Gesundheit als gut bis ausgezeichnet ein, wobei sich Männer im Durchschnitt etwas fitter fühlen als Frauen. 32% bezeichnen ihre Gesundheit als mässig, und nur knapp 7% empfinden sie als schlecht.

Die mehrheitlich positive Selbsteinschätzung erstaunt in dieser Eindeutigkeit, da die meisten der über 80-Jährigen im Alltag immer wieder durch gesundheitliche Probleme gefordert werden. Praktisch alle sind auf Medikamente angewiesen. Viele leiden gemäss der Befragung oft unter Schmerzen (58%), Schlafschwierigkeiten (45%), Herz- oder Lungenproblemen (42%), Veränderungen der Seh- und Hörfähigkeit (41 bzw. 28%) oder Einschränkungen der Mobilität (37%). Ein grosses Problem für Hochbetagte, die zu Hause wohnen, ist das Stürzen. 40% der Befragten waren innerhalb der vergangenen 12 Monate gestürzt, zum Beispiel wegen Stolperfallen in der Wohnung, und viele zogen sich dabei Verletzungen zu. Ein Drittel der Studienteilnehmenden war im vorhergehenden Jahr mindestens einmal im Spital. Mit zunehmendem Alter, auch das zeigt SpitexPlus, nimmt die Anzahl der Spitalaufenthalte zu.

Diese Daten belegen, dass der Alltag für Menschen über 80 recht mühselig sein kann und dass sie Unterstützung brauchen.

## Häufige Gesundheitsprobleme



## STÜTZEN MENSCHEN ÜBER 80

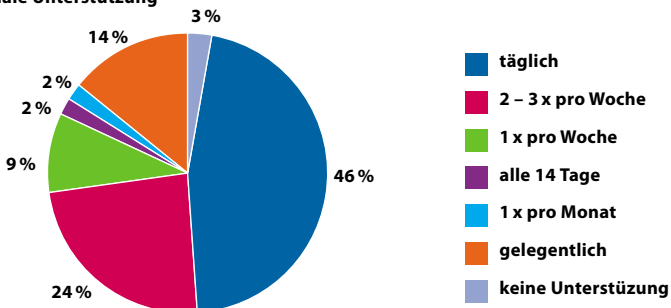
Lediglich ein Drittel der über 80-Jährigen, die zu Hause wohnen, vermag den Haushalt ohne Hilfe zu meistern. Eine grosse Mehrheit von ihnen nimmt im Alltag professionelle Unterstützung in Anspruch. 61% nutzen das Angebot der Spitex-Haushalthilfe, 25% dasjenige von Spitex-Pflegefachpersonen.

Daneben erhalten Hochbetagte viel Support durch ihre wichtigsten Bezugspersonen. Primär sind dies die eigenen Kinder – in drei Vierteln der Fälle die Töchter – und zu einem grossen Anteil der Ehepartner/die Ehepartnerin. Auch Geschwister, Freunde, Bekannte, Nachbarn oder Enkelkinder agieren für ältere Menschen über 80 als Bezugspersonen, wenn auch weniger häufig. Dieses Netzwerk erbringt im Durchschnitt über 22 Betreuungsstunden wöchentlich. 46% der über 80-Jährigen profitieren davon täglich, 24% zwei bis drei Mal pro Woche. Zwei Drittel der Befragten fanden, ihre soziale Unterstützung sei solide. Dagegen beklagten sich 11% über zu wenig Zuwendung.

### Neu: Beratung für Angehörige von älteren Menschen

Unterstützung anbieten kann eine grosse Herausforderung sein. Die Beziehungen innerhalb der Familien verändern sich und die Angehörigen müssen sich neue Kenntnisse aneignen. Hier setzt das neue Beratungsangebot an, welches das Institut für Pflege der ZHAW entwickelt hat und in Winterthur mit finanzieller Unterstützung der Stadt vor Ort umsetzt. In Beratungsgesprächen unterstützen und begleiten Pflegeexpertinnen-APN (Advanced Practice Nurses) die Familien individuell bei der Gestaltung des Alltags. Die Beratung wird Einzelpersonen und Familiengruppen angeboten. Begleitend werden eine Gesprächsgruppe für Angehörige sowie Veranstaltungen zu wichtigen und aktuellen Themen organisiert. Das Angebot ist kostenlos. **Link:** [www.gesundheit.zhaw.ch/alterundfamilie](http://www.gesundheit.zhaw.ch/alterundfamilie)

soziale Unterstützung







# EINSATZ VON PFLEGEEXPERTINNEN-APN

---

Obwohl hochaltrige Menschen von ihrem sozialen Netzwerk breite Unterstützung bekommen, sind viele von ihnen im Alltag von gesundheitlichen Problemen und Einschränkungen geplagt. Das betrifft vor allem Personen mit chronischen Krankheiten: Bei ihnen kann die Situation schnell aus dem Gleichgewicht geraten. In solchen Fällen ist die klinische Expertise einer Fachperson gefragt, die imstande ist, Veränderungen adäquat zu interpretieren und die richtigen Schritte einzuleiten.

Vor diesem Hintergrund wurde bei der Studie für SpitexPlus ein vierköpfiges Team mit Pflegeexpertinnen-APN einbezogen: Pflegenden mit Hochschulabschluss (Masterdiplom), die sich nach dem Studium vertieft der Pflege alter Menschen gewidmet hatten und über mehrjährige Praxiserfahrung im Spitex-Bereich verfügten. Die Studie sollte an den Tag bringen, wie sich ihre Arbeit auf die Befindlichkeit von über 80-Jährigen auswirkt.

Die Hälfte der Studienteilnehmenden erhielt von den Pflegeexpertinnen-APN der ZHAW eine individuelle Beratung, die sich über neun Monate erstreckte. Sie umfasste vier Hausbesuche und drei Telefongespräche, die Beratungszeit summierte sich insgesamt auf vier Stunden. Bei diesen Begegnungen gingen die Fachfrauen mit Fingerspitzengefühl und Know-how die gesundheitlichen Themen an, die bei über 80-Jährigen häufig sind, zum Beispiel

- Sturzgefahr
- Schmerzen
- Familienfragen
- Hör- oder Sehfähigkeit
- (Mangel-)Ernährung
- Vergesslichkeit

Wo die Teilnehmenden es wünschten, wurden auch die Angehörigen einbezogen. Die Kontrollgruppe erhielt keine Beratung.

Auf die Ergebnisse war man vor allem deshalb gespannt, weil sich in anderen Ländern der Einsatz von Pflegeexpertinnen-APN sehr bewährt hat. Internationale Berichte bestätigen eine gute pflegerische Versorgung, positive Effekte auf die Gesundheit und eine kostengünstige, umfassendere Gesundheitsversorgung überall da, wo Advanced Practice Nurses eingesetzt werden.





# POSITIVE RÜCKMELDUNGEN DER ÜBER 80-JÄHRIGEN

Die Teilnehmenden von SpitexPlus erlebten die Einsätze der Pflegeexpertinnen-APN als sehr positiv. In der Bewertung zeigte sich, dass sie insbesondere deren Fachwissen und die Qualität der Beratung schätzten. Ein Teilnehmer und eine Teilnehmerin fassten ihre Erfahrungen zusammen:

*«Es musste sich etwas ändern, sowohl für mich als auch für meine Frau. Deshalb beschlossen wir, bei der SpitexPlus-Studie mitzumachen. Ich habe Mühe mit Atmen, kann am Stock nur wenige Schritte gehen und habe ausserdem ein schwaches Herz. Meiner Frau wurde es zuviel, mir jeden Tag vom 1. Stock unseres Hauses ins Parterre und wieder nach oben zu helfen. Sie hat es mit den Nerven und ihr ist oft schwindlig. Dank der Beratung durch die Pflegeexpertin-APN haben wir die Veränderung angepackt. Wir fuhren wieder einmal in die Ferien, und zu Hause liessen wir einen Treppenlift einbauen. Jetzt bin ich froh, dass mich meine Frau nicht mehr die Treppe hochschieben muss.»* SpitexPlus-Klient, 83

*«Da lag ich in der Küche am Boden und konnte nicht mehr aufstehen. Nach diesem Sturz, bei dem ich meinen gelähmten Arm brach, ging ich zu Hause nur noch den Wänden entlang. Ich hatte grosse Angst, erneut zu fallen. Mit Hilfe der Pflegeexpertin-APN wurde ich wieder selbstsicherer. Seit ihren Besuchen benutze ich in der Wohnung einen Rollator, draussen einen Elektrorollstuhl. Eine Physiotherapeutin, die sie organisiert hat, unterstützt mich in der Beweglichkeit. So gelingt es mir trotz meiner Einschränkungen, selbstständig zu bleiben und meinem Sohn und dessen Kindern die Wäsche zu machen.»* SpitexPlus-Klientin, 86



Das Advanced Practice Nursing-Team der ZHAW





# POSITIVE STUDIENERGEBNISSE

---

SpitexPlus ist die erste Studie in der Schweiz, die den Einsatz von Pflegeexpertinnen-APN in der Spitex experimentell untersucht hat. Die Resultate belegen für Menschen über 80 messbare positive Auswirkungen:

- Sie fühlen sich zu Hause sicherer und selbstständiger.
- Sie leiden weniger häufig unter akuten gesundheitlichen Problemen.
- Sie riskieren deutlich weniger Spitaleinweisungen. Personen in der Kontrollgruppe hatten gegenüber denjenigen der Interventionsgruppe ein 1,4-mal höheres Risiko, hospitalisiert zu werden.
- Sie stürzen weniger. Dank der Beratung konnten die Teilnehmenden der Interventionsgruppe Kraft und Balance besser einsetzen sowie ihre Bewegungen besser koordinieren, ausserdem profitierten sie von den sturzverhindernden Empfehlungen für den Wohnbereich.

Innerhalb des Instituts für Pflege der ZHAW/Departement Gesundheit ist Spitex-Plus eine von mehreren Studien, welche die pflegerische Versorgung und Prävention im häuslichen Bereich ins Zentrum stellten. Pflegeforschung ist in der Schweiz wie auch im übrigen deutschsprachigen Raum ein vergleichsweise junges Gebiet. Die ZHAW nimmt dabei mit ihrem über 20-köpfigen Forschungsteam innerhalb des Instituts für Pflege eine Pionierstellung ein. Das von Professor Lorenz Imhof geleitete Team setzt sich aus promovierten Fachpersonen der Pflegewissenschaft, wissenschaftlichen Mitarbeitenden und Assistierenden mit Praxis- und Forschungserfahrung im In- und Ausland zusammen.

Die enge Verknüpfung der Pflegeforschung mit der Ausbildung zur Pflegeexpertin-APN an der Hochschule (Master of Science in Pflege) trägt dazu bei, qualifizierte klinische Fachleute für die Zukunft auszubilden und damit die Versorgung betagter Menschen zu Hause zu verbessern.

## Links:

[project.zhaw.ch/de/gesundheit/spitexplus](http://project.zhaw.ch/de/gesundheit/spitexplus)  
[gesundheit.zhaw.ch](http://gesundheit.zhaw.ch)  
[soziales.winterthur.ch](http://soziales.winterthur.ch)  
[age-stiftung.ch](http://age-stiftung.ch)



Die Verantwortlichen der Studie ziehen aus dem Projekt SpitexPlus folgende konkrete Schlussfolgerungen:

- Menschen über 80 profitieren von einer Beratung in Form von Hausbesuchen durch Pflegeexpertinnen-APN. Diese fördern Selbstmanagement und Autonomie und entlasten sie selbst und ihre Angehörigen. Mit dem Projekt SpitexPlus hat Winterthur einen Markstein für den Weg gesetzt, damit die Generation 80 Plus weiterhin selbstständig zu Hause leben kann.
- Die Verbundenheit mit dem Quartier ist für über 80-Jährige zentral. Öffentliche Verkehrsmittel, Post, Treffpunkte und Einkaufsmöglichkeiten müssen für sie gut erreichbar sein. Das fördert die Mobilität, die Eigenständigkeit und die soziale Vernetzung hochaltriger Menschen.
- Schwerpunkte der Pflegeberatung sind das Leben mit gesundheitlichen Einschränkungen und der Umgang mit Symptomen im Alltag. Die gesundheitlichen Probleme hochbetagter Menschen sind zwar häufig nicht beeinflussbar, doch lassen sich deren Auswirkungen im Alltag verbessern. Das zeigen die Resultate von SpitexPlus deutlich. Trotz erheblicher Probleme wie Schmerzen, Mobilitätseinschränkungen und Stürzen, Schlafschwierigkeiten und Sehbehinderungen wähen sich die über 80-Jährigen mehrheitlich bei guter Gesundheit.
- Die hohe Qualifikation der Pflegefachfrauen ist wichtig. Pflegeexpertinnen-APN verfügen durch ihren Masterabschluss über ein spezialisiertes Wissen und sind ausserdem in der gerontologischen, spitalexternen Pflege erfahren. Dadurch empfehlen sie sich optimal für die Beratung von über 80-Jährigen.

**Fazit:** SpitexPlus ist ein wegweisendes Projekt. Es zeigt, dass die demografische Entwicklung nicht a priori Besorgnis erregend sein muss, und dass viele Menschen auch im hohen Alter eine gute Lebensqualität haben. Pflegerisches Expertenwissen kann ihnen helfen, diese zu erhalten.





# DIE SPITEXPLUS-STUDIE WURDE

## FINANZIERT DURCH:

- Age Stiftung für gutes Wohnen im Alter  
[www.age-stiftung.ch](http://www.age-stiftung.ch)
- Ebnet-Stiftung  
[www.ebnet-stiftung.ch](http://www.ebnet-stiftung.ch)
- Heinrich und Erna Walder-Stiftung  
Wohnen im Alter  
[www.walder-stiftung.ch](http://www.walder-stiftung.ch)
- Stadt Winterthur  
[www.stadt.winterthur.ch](http://www.stadt.winterthur.ch)



Herausgeber:  
ZHAW Departement Gesundheit  
Institut für Pflege  
Technikumstrasse 71  
CH-8401 Winterthur  
Telefon +41 (0)58 934 63 20  
[www.zhaw.ch/gesundheit](http://www.zhaw.ch/gesundheit)

Konzept und Text: Irène Dietschi, lic. phil. I  
Gestaltung: Danilo Silvestri, Foto Portraits: André Albrecht