

# Beratung und Prävention wirken

Im Rahmen des Projektes SpitexPlus besuchten Pflegeexpertinnen in Winterthur Menschen, die mit 80 oder mehr Jahren noch zu Hause leben. Unter anderem wurde die Wirkung von Pflegeberatung getestet. Das Resultat: In der Gruppe von Personen, die eine Beratung erhielten, waren deutlich weniger Stürze zu verzeichnen als in der Vergleichsgruppe. Dank Beratung und Prävention hatten die hochaltrigen Menschen generell weniger «akute Gesundheitsereignisse» und mussten seltener ins Spital eingeliefert werden.

**Senta van de Weetering** // Wie leben Menschen im hohen Alter in Winterthur? Was ermöglicht es ihnen, daheim zu leben? So lauteten die Grundfragen eines Forschungsprojektes des Departements Gesundheit an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft (Zhaw). Im Zusatzprojekt «SpitexPlus: Pflege alter Menschen (80 Jahre und älter) im ambulanten Bereich» entwickelten Pflegeexpertinnen ein Beratungsangebot, das neun Monate lang getestet wurde.

## Planungsgrundlagen liefern

Das Forschungsteam befragte 460 Personen, die mit und ohne pflegerische Unterstützung daheim leben, zu ihrer Lebens-, Wohn- und Gesundheitssituation. Hinzu kamen Interviews mit 296 Angehörigen. Neben anderen Organisationen öffnete auch die Spitex Winterthur Türen zu den Befragten. Im Hintergrund der Studie stand die Devise «Ambulant vor stationär» der Stadt Winterthur. Das Projekt sollte die Grundlagen für eine entsprechende Planung der Stadt liefern. In einer ersten Präsentation stellten Stadt und Fachhochschule die Ergebnisse vor.

Die Befragung zeigte: Zwei Drittel der Personen, die an der Studie teilnahmen, lebten allein, die Mehrheit mit einer Bezugsperson in einer Distanz von etwa 20 Minuten. Über 60% bezeichneten ihren Gesundheitszustand als gut



Bild: digitalstock.de/R. Kneschke

**Wichtigstes Thema – dies zeigte sich in den Beratungen – ist die familiäre Situation.**

bis sehr gut, nur etwa 7% sagten, es gehe ihnen schlecht bis sehr schlecht.

Ein subjektiv als gut wahrgenommener Zustand bedeutet allerdings nicht Beschwerdefreiheit: 58% gaben an, Schmerzen mittlerer Stärke zu haben, 44% sprachen von Schlafstörungen und je 40% hatten Herz- oder Lungenprobleme oder litten an den Folgen eines Sturzes. Etwa ein Viertel musste im vergangenen Jahr einmal ins Spital, bei nicht ganz 10% gab es zwei oder mehr Spitalaufenthalte zu verzeichnen.

Ein grosser Teil der Befragten benötigte professionelle Haushaltshilfe, rund ein Viertel wurde von Pflegepersonal der Spitex betreut. Auf soziale Unterstützung durch Familie und Freunde konnten fast alle zurückgreifen, viele täglich. Im Durchschnitt waren es acht Stunden pro Woche.

## Kreative Lösungen entwickeln

Im Projekt SpitexPlus besuchten Pflegeexpertinnen die Hälfte der befragten Personen für vier Stunden. Sie boten diesen rund 230 Personen Beratung, Information und Gesundheitsabklärungen an, analysierten die Situation und suchten nach Verbesserungsmöglichkeiten – zum Beispiel in Form von Therapien, unterstützenden Hilfsmitteln,

Anpassung der Umgebung oder Aufnahme sozialer Kontakte. Für Letzteres machte man u.a. eine Auslegeordnung von Personen, die zur Unterstützung im Alltag beigezogen werden können.

Die alten Menschen wurden aber auch dabei unterstützt, kreative Lösungen für grössere oder kleinere Probleme zu entwickeln. So vergass zum Beispiel eine Person regelmässig die Einkaufsliste, was den sowieso schwierigen Einkauf zusätzlich erschwerte. Schliesslich schrieb sie sich diese Liste einfach auf die Tasche. Das Thema, das sich in den Beratungen aber als wichtigstes herauskristallisierte, war nicht die gesundheitliche, sondern die familiäre Situation. Sie wurde in 87% der Fälle aufgegriffen, knapp gefolgt von Mobilitätsproblemen und Schmerzen.

## Sparpotential berechnen

Zu den Aufgaben der Pflegeexpertinnen gehörte, Fragen der Sicherheit und der Unfallprävention einzuschätzen. Als grösstes Risiko erwiesen sich dabei – einmal mehr – Schwellen (77%) und andere Stolperfallen wie Teppiche (18%). Nach Möglichkeit wurden Gefahrenherde sogleich behoben, zum Beispiel durch rutschfeste Matten und Haltegriffe im Badezimmer. Wichtig für die Spitex: Personen, die bereits pflegerisch betreut wurden, hatten schon vor der Beratung mehr Sicherheitsvorkehrungen getroffen.

Das Resultat des Projektes war frappierend: In der Gruppe von Personen, die eine Beratung erhielt, waren in der Folge deutlich weniger Stürze zu verzeichnen. Die Personen mussten seltener ins Spital eingeliefert werden und hatten weniger akute Gesundheitsereignisse. Aufgrund der genauen Zahlen wird sich das Sparpotenzial berechnen lassen, das mit Beratung und Prävention erreicht werden kann. Das dürfte helfen, die nötigen Massnahmen auf politischer Ebene durchzusetzen.