



Alte Menschen fühlen sich wohl zu Hause - trotz vieler Schmerzen

Eine Studie in Winterthur zeigt auf, wie alte Menschen leben und was sie brauchen, damit es ihnen gut geht.

Von Susanne Andereg

Winterthur - 1950 war nur 1 Prozent der Schweizer Bevölkerung über 80, heute sind es annähernd 5 Prozent. In Winterthur leben derzeit 5000 Menschen, die 80-jährig oder älter sind. Die Stadt wollte wissen, wie es dieser stark wachsenden Gesellschaftsgruppe geht. Sie hat deshalb das Institut für Pflege der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) mit einer Studie beauftragt. Die Resultate zeigen das Bild einer Generation, die trotz vieler gesundheitlicher Probleme sehr selbstständig, sozial integriert und durchaus zufrieden lebt. Befragt wurden 460 Personen im Alter zwischen 80 und 89 Jahren, wovon fast drei Viertel Frauen waren, sowie rund 300 Angehörige.

Sozial aktiv und quartiertreu

82 Prozent der alten Menschen leben im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung, zwei Drittel allein, ein Drittel zusammen mit dem Ehepartner. Die Mehrheit wohnt seit über 20 Jahren im gleichen Quartier. Besonders stark ist die Verbundenheit mit dem Quartier in Wülflingen, wo dies auf 72 Prozent der Befragten zutrifft. Die Seniorinnen treffen einander regelmässig im Café oder Quartierrestaurant, sie nehmen an kirchlichen und anderen Veranstaltungen teil. Die soziale Aktivität ist ein wesentlicher Faktor dafür, dass sich alte Menschen wohlfühlen. Wichtig ist auch, dass Post, Hausarzt und Läden sowie die öffentlichen Verkehrsmittel gut erreichbar sind. Zudem schätzen die Seniorinnen Spazierwege,

Grünflächen und gut beleuchtete Strassen mit genügend Sitzbänken.

Der Alltag für Menschen über 80 kann mühselig sein. So gaben 58 Prozent der Befragten an, dass sie oft unter Schmerzen leiden. Fast jede Zweite hat Schlafschwierigkeiten. Auch sehen alte Menschen oft schlecht und stürzen häufig. Erstaunlich ist, dass sich eine Mehrheit trotzdem fit fühlt und die eigene Gesundheit als gut bis ausgezeichnet bezeichnet. Zur positiven Selbsteinschätzung mag beitragen, dass die alten Menschen viel Unterstützung erhalten. 60 Prozent nutzen das Angebot der Spitex-Haushalthilfe, 25 Prozent dasjenige von Spitex-Pflegefachleuten. Auch die Angehörigen helfen sehr oft, in erster Linie die Töchter und die Ehegatten. Zwei Drittel der Befragten fanden denn auch, ihre soziale Unterstützung sei solide. 11 Prozent beklagten sich dagegen über mangelnde Zuwendung.

Erfolgreiche Prävention

Im Rahmen der Studie erhielt die eine Hälfte der Teilnehmenden eine individuelle Abklärung und Beratung. Spezialisierte Pflegefachleute besuchten die alten Menschen mehrmals zu Hause und besprachen mit ihnen gesundheitliche Themen wie zum Beispiel die Sturzgefahr, Vergesslichkeit oder eine allfällige Mangelernährung. In vielen Fällen konnten sie helfen, die Lebensqualität der Befragten zu verbessern. Der Vergleich mit der Kontrollgruppe ergab, dass die Beratung durch eine Pflegeexpertin mehrere positive Effekte hat: Die alten Menschen fühlen sich sicherer, sie leiden weniger unter akuten Gesundheitsproblemen, sie stürzen weniger, und sie riskieren deutlich weniger Spitaleinweisungen. Die ZHAW sieht das als Bestätigung, mit der Hochschulausbildung der Pflegenden auf dem richtigen Weg zu sein.