

Fachstelle für präventive Beratung

Spitex
Zürich –
In Zürich
daheim.



S P I T E X
Hilfe und Pflege zu Hause

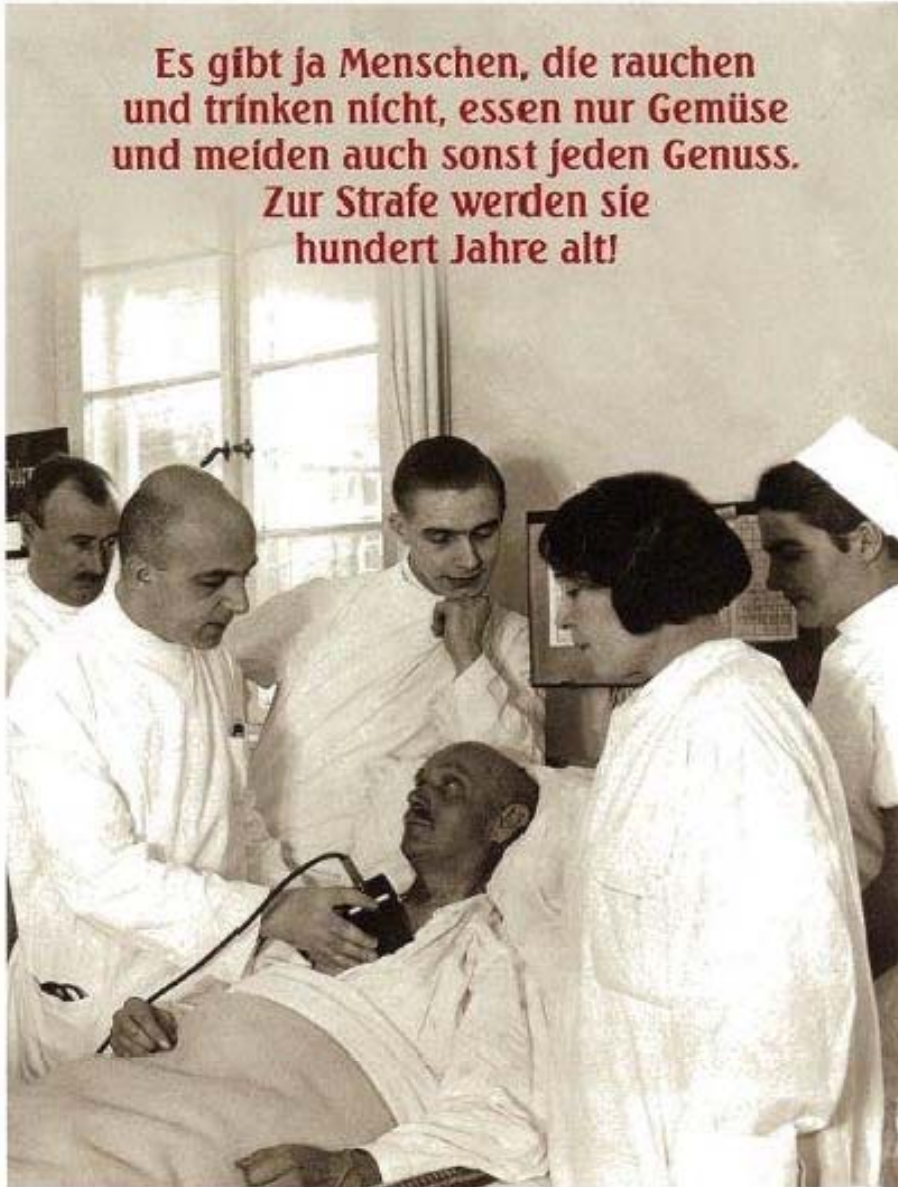
Maria Messmer-Capaul



S P I T E X

Hilfe und Pflege zu Hause

**Es gibt ja Menschen, die rauchen
und trinken nicht, essen nur Gemüse
und meiden auch sonst jeden Genuss.
Zur Strafe werden sie
hundert Jahre alt!**



Ziel des Projekts

- Ein Leben zu Hause in den eigenen vier Wänden bei guter Lebensqualität bis ans Lebensende ermöglichen
- bzw. den Eintritt in eine stationäre Institution verzögern

Gesundheitsförderung im Alter in der Stadt Zürich



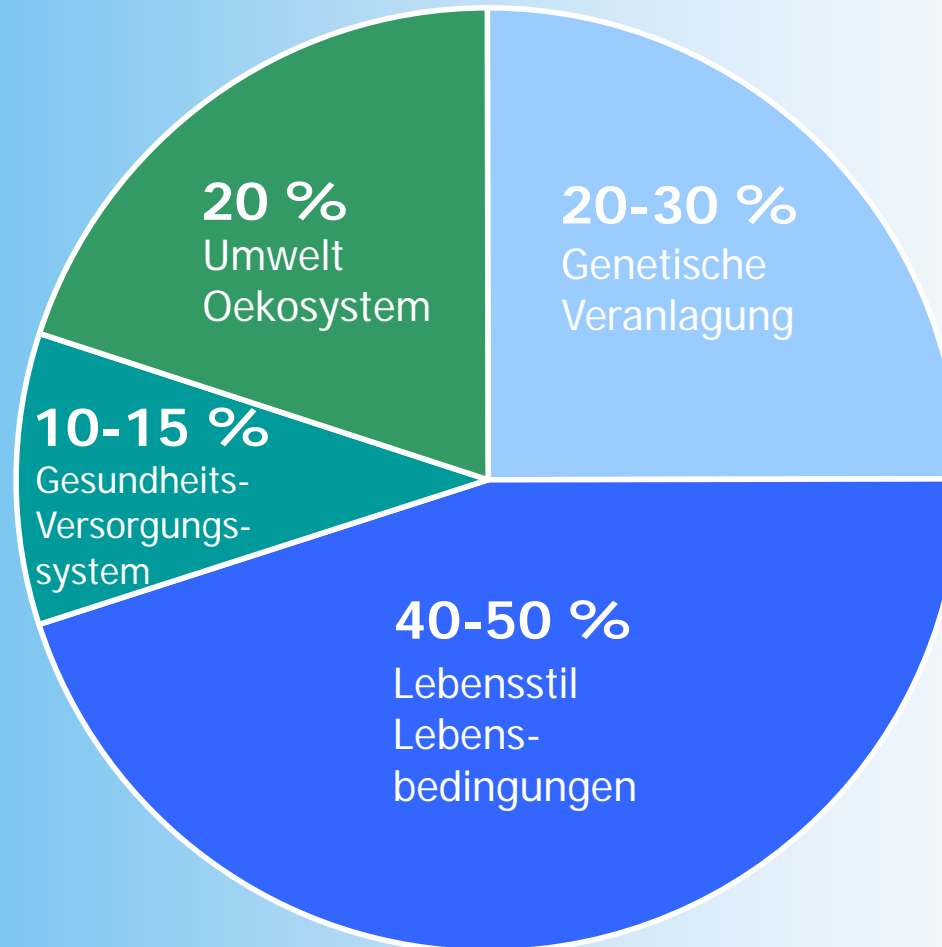
- 3-jähriges Pilotprojekt der Stadt Zürich (2008 – 2011)
- Durchführung durch die Fachstelle für präventive Beratung, Spitex Zürich
- Zielgruppe: Personen ab 65 Jahren, zuhause lebend



S P I T E X

Hilfe und Pflege zu Hause

Einflussfaktoren auf die Gesundheit



Ablauf

- Einladung zum Mitmachen (Brief/Prospekt)
- Anmeldung mittels Talon/Fragebogen/Auswertung
- Kontaktaufnahme durch Fachstelle präventive Beratung
- Hausbesuche oder Kurs
- Begleitung während einer von den Teilnehmern bestimmten Zeit
- Telefonische Nachfrage/Vermitteln von Fachstellen



S P I T E X

Hilfe und Pflege zu Hause

Wie wird das Ziel erreicht?

Durch Stärkung der Gesundheitskompetenz
der älteren Einwohnerinnen und Einwohner
durch individuelle Beratungen bei den Personen
zu Hause:

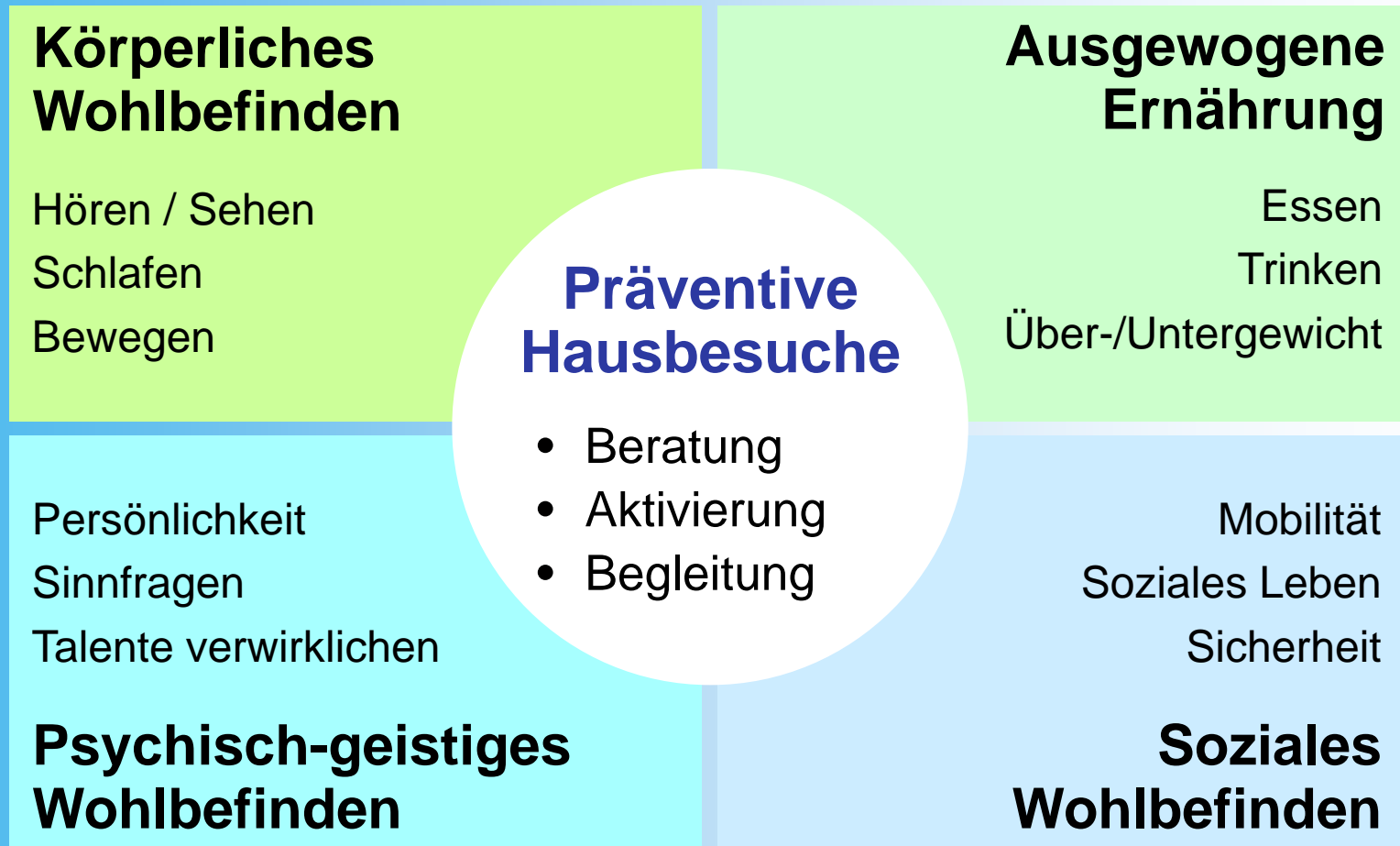
- Information/Schulung
- Erklären von Zusammenhängen
- Aufzeigen von umsetzbaren Möglichkeiten um Verhalten zu ändern



S P I T E X

Hilfe und Pflege zu Hause

Dimensionen der aktiven Gesundheitsförderung im Alter





Themen der Beratung

- Ernährung
- Bewegung
- Sturzprophylaxe
- Schmerz
- Hören und Sehen
- Psychische Situation
- Soziale Situation
- Arztgespräch vorbereiten
- Rheuma / Herz-Kreislauf usw.



S P I T E X

Hilfe und Pflege zu Hause





S P I T E X

Hilfe und Pflege zu Hause

Wie kann ein ungünstiges Verhalten geändert werden?

Absichtslosigkeit

Darüber nachdenken

Massnahmen planen

Handeln

Stabilisieren



S P I T E X

Hilfe und Pflege zu Hause

Verhaltensänderung gelingt

- Kleine Schritte: Nicht zu viel auf einmal
- Konkrete Schritte: Was, wann wie?
- Verbindliche Schritte: Ich werde.....
- Überprüfbare Schritte: Wem wird die Veränderung auffallen?
- Realistische Vorstellungen: zumutbare Anstrengung / Energieaufwand

> so mach ich es konkret <

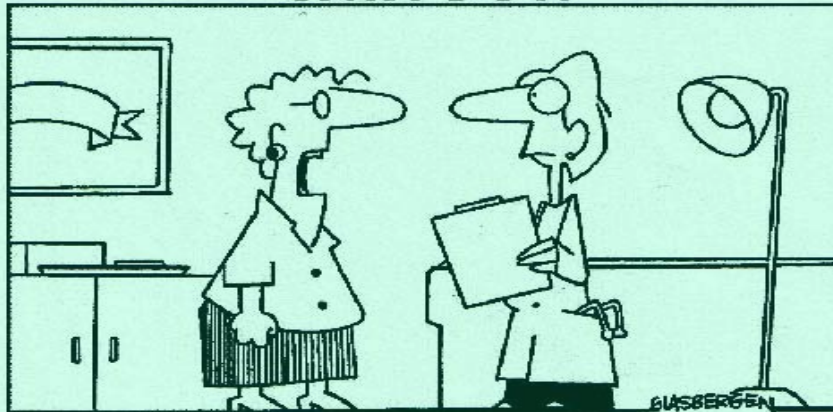
Langfristiger Erfolg

- Kleine machbare Schritte
- Keine utopischen Fernziele
- Aufmerksamkeit auf Stärken und Fortschritte
- Rückschläge gehören dazu

Fazit

Individuelle Hausbesuche
stärken die Gesundheits-
kompetenz und
führen zu nachhaltigen
Verhaltensänderungen.

CARTOON



*«Jeden Tag marschiere ich 30 Minuten,
trinke acht Gläser Wasser
und esse fünf Portionen Früchte
und Gemüse ...
trotzdem werde ich immer älter!»*

*Aus: Vorsicht, Medizin!
Von Gerhard Kocher, Hep/Ott Verlag.*

Spitex
Zürich –
In Zürich
daheim.



**Danke
für Ihre
Aufmerksamkeit!**