

# «Als ich umfiel, hörte ich noch das Knacken»

**Gesundheit** In den Kompetenzzentren für Akut- und Übergangspflege der städtischen Gesundheitszentren für das Alter steht die Rehabilitation im Zentrum. So auch im Fall von Verena Kunz, die nach einem sturzbedingten Spitalaufenthalt dank des stationären Angebots der Gesundheitszentren wieder nach Hause zurückkehren konnte. PD

Es war ein folgenschwerer Sturz für die 81-jährige Verena Kunz: Im anfahrenen Linienbus verlor sie das Gleichgewicht und stürzte nach hinten, mit dem Rücken gegen einen Haltegriff. Beim Aufstehen schmerzte ihre rechte Hand. Nach der Kontrolle im Spital wieder zu Hause, stürzte sie auf dem Weg ins Badezimmer erneut. Ein Nachbar brachte sie in den Notfall. Dort behielt man sie gleich für fünf Tage. Denn nebst einem gebrochenen Handgelenk brach sich Frau Kunz auch die linke Schulter. «Als ich im Schlafzimmer umfiel, hörte ich noch das Knacken», erinnert sie sich. «Nach meinem Spitalaufenthalt kam ich per Rollstuhltaxi ins Gesundheitszentrum Käferberg. Bis zu diesem Zeitpunkt wusste ich nicht einmal, dass es da ein Rehabilitationsangebot gibt.»

Von jetzt auf gleich war die Beweglichkeit von Frau Kunz stark eingeschränkt. Etwas, das sie bis dahin nicht kannte: «Zwar habe ich wegen meiner beiden künstlichen Kniegelenke nicht mehr dieselbe Kraft in den Beinen wie früher. Das war wohl auch der Grund für meinen Sturz im Bus. Doch ich war immer sehr selbständig.» Und dann, so plötzlich auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, sei schrecklich gewesen für sie. «Ich konnte nichts alleine tun. Ich konnte mich nicht selber an- und ausziehen, nicht selber duschen oder essen. Ich fühlte mich wie ein Kind.»



Die Akut- und Übergangspflege ist wichtig für die Genesung. Bild: Rene Pfluger

Insgesamt verbrachte Frau Kunz sieben Wochen in der Akut- und Übergangspflege des Gesundheitszentrums Käferberg: «Nach und nach kamen meine Fähigkeiten wieder zurück. Die Physiotherapie und Aktivierungsangebote im Käferberg unterstützten mich dabei, dass ich bald wieder selbständig essen oder mein Bett machen

konnte.» Danach kam das Bedürfnis, möglichst zügig wieder nach Hause zu können. Obwohl sie etwas Angst davor hatte, schliesslich hatte sie im Gesundheitszentrum Käferberg immer Unterstützung und war nie alleine. «Aber auch darauf bereitete mich die Physio gut vor, zum Beispiel mit Übungen für zu Hause.»

Seit Mitte Juli ist Frau Kunz wieder zurück in ihrer Wohnung. Alle drei Wochen hilft ihr jemand von der Spitex bei Haushaltsaufgaben wie Staubsaugen. Rückblickend auf ihren Aufenthalt im Gesundheitszentrum Käferberg findet sie lobende Worte: «Ich war sehr zufrieden mit der Pflege und beeindruckt, was dort geleistet wurde. Zudem war es eine äusserst wertvolle Lebenserfahrung für mich.»

Über die Hälfte der Patient\*innen der Akut- und Übergangspflege der städtischen Gesundheitszentren können nach ihrem stationären Aufenthalt wieder nach Hause zurückkehren.

## Gut zu wissen

Das Rehabilitationsangebot der Gesundheitszentren für das Alter besteht an den drei Standorten Entlisberg, Käferberg und Witikon. Erfahren Sie hier mehr über das Angebot und die drei Kompetenzzentren für Akut- und Übergangspflege im Alter: [stadt-zuerich.ch/rehabilitation-im-zentrum](http://stadt-zuerich.ch/rehabilitation-im-zentrum) oder über Tel. 044 412 10 20.



Anzeige



Stadt Zürich  
Gesundheitszentren für das Alter

## Rehabilitation im Zentrum.

Nach einem Spitalaufenthalt  
wieder zurück nach Hause.

