



«ZWÄG INS ALTER»: PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE IM OBERAARGAU

Motivation aufzubauen, braucht seine Zeit

Gespräche über besseres Gesundheitsverhalten: Das tönt banal, kann aber bei vielen älteren Menschen Einweisungen in Pflegeheime verhindern – wenn es richtig gemacht wird. Mit dem Pilotprojekt «Zwäg ins Alter» werden im Oberaargau weitere Erfahrungen gesammelt, bevor die sogenannten präventiven Hausbesuche möglicherweise im ganzen Kanton umgesetzt werden.

Barbara Spycher

Markus B.* ist pensioniert und wohnt in einem Dorf im Oberaargau. Heute empfängt er die Gesundheitsschwester Ursula Mosimann bei sich zu Hause. Zuvor hat Markus B. von seinem Hausarzt einen Fragebogen zu seinem Gesundheitszustand und -verhalten bekommen. Er hat ihn ausgefüllt und eingeschickt. Die Auswertung dieser Daten überbringt ihm Ursula Mosimann nun in Form eines Gesundheitsberichtes.

«Mir ist im Bericht aufgefallen, dass Bewegung in Ihrem Alltag keinen sehr hohen Stellenwert besitzt», beginnt Ursula Mosimann die Beratung. Ob er aufzählen könne, was er mache. Er erzählt, dass er gerne spazieren gehe, sei es mit dem Nachbarn, einer Wandergruppe oder seiner Frau. Doch die Frau habe nur am Sonntag Zeit, der Nachbar sei seit Längerem krank, und die Wandergruppe treffe sich nur alle zwei Wochen – und er gehe nicht immer mit. Was ihn hindere, mehr spazieren zu gehen, fragt die Gesundheitsschwester. Er

sei nicht mehr so sicher auf den Beinen, möchte deshalb nicht alleine spazieren gehen und habe sich schon überlegt, einen Hund anzuschaffen. Kürzlich habe er einen Kollegen aus einem anderen Dorf für gemeinsame Spaziergänge angefragt. Dann müsste er aber das Auto nehmen. Die Gesundheitsschwester erkundigt sich, wie gut er denn sehe – fürs Autofahren unverzichtbar und vielleicht auch der Grund für die Unsicherheit beim Spazieren – und ob er bereit sei, beim Augenarzt einen Sehtest zu machen. Markus B. willigt ein, allerdings geht er lieber zum Optiker, von dem er auch die Brille hat. «Darf ich verbindlich werden: Bis wann rufen Sie den Optiker an?», fragt Ursula

*Name der Redaktion bekannt

Mosimann. Markus B. nennt ein Datum in zwei Wochen. Er macht auch mit der Gesundheitsschwester einen Termin für einen weiteren Hausbesuch ab. Dann ist der einstündige Erstbesuch vorbei.

Gesprächsgruppen initiieren

Ursula Mosimann ist eine von fünf Beraterinnen, welche seit Anfang September im Rahmen des Projektes «Zwäg ins Alter (ZiA)» im Oberaargau solche

Hausbesuche durchführen. Ziel ist, die Selbstständigkeit von älteren Menschen zu erhalten und zu fördern – und somit das Risiko einer Pflegebedürftigkeit zu reduzieren. In verschiedenen Studien konnte die Wirksamkeit von sogenannten präventiven Hausbesuchen erbracht werden. Unter anderem in zwei Forschungsprojekten der Geriatrie Universität Bern. In Langenthal soll das Pilotprojekt ZiA nun ein «Best-Practice-Modell» erarbeiten.

Anhand dieser Grundlagen wird dann die Einführung von präventiven Hausbesuchen in anderen Regionen des Kantons Bern geprüft.

Den Grossteil der Projektkosten von 900 000 Franken übernimmt die Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern. Für den Rest kommt die Pro Senectute auf, welche im Oberaargau die Trägerschaft innehat. Rund zweieinhalb Jahre wird das Pilotprojekt dauern, in dieser Zeit sollen in etwa 500 Personen begleitet werden. Geplant sind auch Infoveranstaltungen und Gesprächsgruppen. Dort diskutieren ältere Menschen unter Moderation einer Fachperson ausgewählte Themen rund um die Gesundheit.

Béatrice Spichiger, Gerontologin: «Die Leute sprechen persönliche Themen an, über die sie vielleicht nicht einmal mit den eigenen Kindern sprechen.»

Bewegungsmelder schützt

Ausgangspunkt einer Beratung ist immer der standardisierte Fragebogen der Geriatrie Universität Bern. Dieser wird von Hausärztinnen und Hausärzten an Menschen über 65 Jahren verteilt, die zu Hause leben und keine schwerwiegenden Krankheiten haben. Ob jemand den Fragebogen ausfüllt und in einem zweiten Schritt einem Hausbesuch einer Beraterin zustimmt, ist freiwillig. Bisher machten viele bereitwillig mit. Von 80 kontaktierten Personen, die den Fragebogen ausgefüllt hatten, willigten 72 in einen Hausbesuch ein. Beim ersten Hausbesuch geht es vor allem darum, Vertrauen zu schaffen und das Projekt und den Gesundheitsbericht zu erklären.

Doch auch für erste gesundheitliche Interventionen bleibt Zeit. Zum Beispiel bei einer Frau, deren Übergewicht die Gelenke belastet. Im Gespräch zeigte sich, dass sie nur Süssgetränke trinkt. Die Beraterin empfahl ihr verdünnten Fruchtsaft. «Wenn jemand an gesüsste Getränke gewöhnt ist, muss man nicht ungesüssten Tee empfehlen», sagt Heidi Schmocker, Projektleiterin von ZiA. Bei einem Mann kam die Sturzprävention zur Sprache. Es zeigte sich, dass er kürzlich in der Nacht gestürzt war, weil er vom Bett bis zum Lichtschalter ein Stück weit im Dunkeln gehen muss. Auf Anraten der Beraterin liess er einen Bewegungsmelder installieren. Bei einer anderen Frau mit Osteoporose stand die Frage im Zentrum, wie sie ihre Muskelmasse erhalten kann, obwohl





sie bei vielen Bewegungen Schmerzen hat. Die Beraterin zeigte ihr Bewegungsübungen, welche sie ohne Schmerzen durchführen kann.

Auf Anrieb viel Vertrauen

Die fachlichen Inputs scheinen gut anzukommen: Ein Grossteil der besuchten Seniorinnen und Senioren wünscht weitere Hausbesuche. Die Beraterinnen stellen bei den Besuchen eine «grosse Akzeptanz» des Projekts und ihrer Funktion fest. Sie führen das auf das gute Image der Pro Senectute im Oberaargau zurück und darauf, dass die Hausärztinnen und Hausärzte – Vertrauenspersonen – im Projekt involviert sind.

Eine gewisse Vorsicht gegenüber dem, was da komme, sei meist nur zu Beginn eines Besuchs spürbar. «Ich bin erstaunt, wie viel Vertrauen einem die Menschen schon beim ersten Mal entgegenbringen», sagt die Gerontologin Béatrice Spichiger. «Die Leute sprechen persönliche Themen an, über die sie vielleicht nicht einmal mit den eigenen Kindern sprechen.» Viele schätzten es, dass für alte Menschen etwas getan werde – und erst noch in einer Randregion, die sonst immer zuletzt an die Reihe komme.

Physiotherapeuten einbeziehen

Auch dass sie selber in der Region wohnen, ebnet den Beraterinnen den Boden. «Wenn man sagen kann, dass man im Nachbardorf wohnt, hat man gleich einen grossen Bonus bei den Leuten», sagt Heidi Schmocker – die zwar selber in Bern wohnt. Alle fünf Beraterinnen sind Pflegefachfrauen mit einer Zusatzausbildung zur Gesundheitsschwester oder Gerontologin und haben langjährige Spitex-Erfahrung.

Im Vorfeld versuchte Pro Senectute, möglichst viele Organisationen und Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich ins Boot zu holen. Unverzichtbar war die Mitarbeit von Hausärztinnen und Hausärzten. «Ohne den Hausarzt und Geriater Jürg Naef, der in der Projektgruppe mitmacht, wäre die Überzeugungsarbeit viel schwieriger gewesen», sagt Schmocker. In der Projektgruppe ist auch die Spitex eingebunden, von Ernährungsberaterinnen oder Physiotherapeuten bekommt ZiA fachliche Unterstützung. In den Augen



Heidi Schmocker, Projektleiterin: «Wenn jemand an gesüsste Getränke gewöhnt ist, muss man nicht ungesüssten Tee empfehlen.»

von Heidi Schmocker ist das Pilotprojekt gut gestartet. «Viel mehr kann man aber zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht sagen.»

Ressourcen und Motivation

«Zwäg ins Alter» weicht bei der Umsetzung der Hausbesuche in gewissen Punkten von den Empfehlungen der Geriatrie Universität Bern ab. So kontaktiert ZiA nicht nur ausgewählte Personen für einen ersten Hausbesuch, sondern alle, die den Fragebogen ausgefüllt haben. Besondere Beachtung schenkt ZiA zudem älteren Menschen mit wenig finanziellen Ressourcen, da diese bekanntermassen höhere gesundheitliche Risiken haben. Weil das Projekt Grundlagen für eine flächendeckende Umsetzung liefern soll, kommt der Qualitätsentwicklung und Evaluation grosse Bedeutung zu. Einmal pro Woche bespricht das Team die gemachten Erfahrungen und analysiert ein bis zwei Hausbesuche. Projektleiterin Heidi Schmocker

legt neben der fachlichen Beratung grossen Wert auf den Beziehungsaufbau zu den älteren Menschen. «Eine Vertrauensbasis zu schaffen, ist Voraussetzung, um Verhaltensänderungen zu initiieren.» Ihr Augenmerk richten die Beraterinnen nicht nur auf die körperlichen, sozialen oder psychischen Risiken, sondern auch auf die Ressourcen der älteren Menschen. Zum Beispiel von Markus B.: Er habe von sich aus bereits viele Überlegungen angestellt, wie er zu regelmässiger Bewegung zurückfinden könne, sagt Heidi Schmocker. «Ihn darin zu bestärken, ist wichtig.» Ursula Mosimann nimmt sich für den nächsten Hausbesuch vor, nicht zu viele Themen aufs Mal anzusprechen – obwohl sich Markus B. bisher sehr motiviert zeigte. Heidi Schmocker unterstützt sie darin: «Oft wollen wir aus unserer fachlichen Perspektive heraus zu viel – und lösen damit nur Widerstände aus. Motivation aufzubauen, dauert seine Zeit – kaputt gemacht ist sie schnell.» ■

Sonderseiten Prävention

Die vollständige Ausgabe des Magazins SPITEX7 ist als PDF unter www.spitex-bern.ch/de/spitext oder als Printausgabe direkt bei der SPITEX BERN erhältlich. Bei der gleichen Adresse können Sie auch ein Abonnement bestellen. Ein Zweijahresabo mit acht Ausgaben kostet nur Fr. 25.–.

SPITEX BERN, Katharina Bieri, Könizstrasse 19a, 3008 Bern
 pr@spitex-bern.ch, Telefon 031 388 50 50