

Fachstelle für präventive Beratung

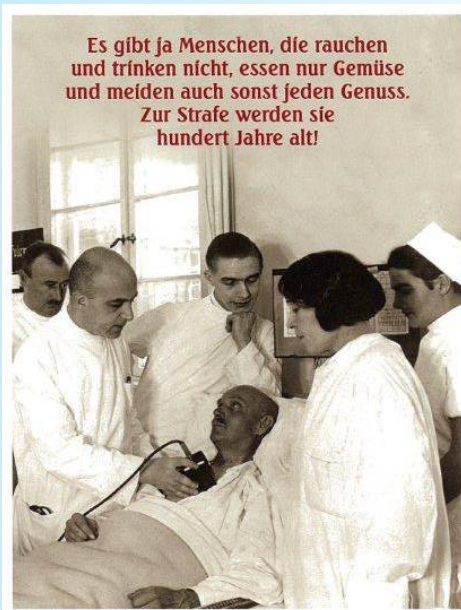
Spitex
Zürich –
In Zürich
daheim.



Maria Messmer-Capaul



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

Fachstelle präventive Beratung Zürich

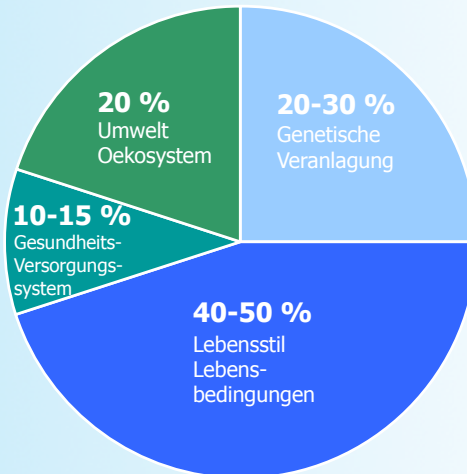
Gesundheitsförderung im Alter in der Stadt Zürich



- Durchführung durch die Fachstelle für präventive Beratung, Spitex Zürich
- Zielgruppe: Personen ab 65 Jahren, zuhause lebend

Fachstelle präventive Beratung Zürich

Einflussfaktoren auf die Gesundheit



Ablauf

- Einladung zum Mitmachen (Brief/Fragebogen)
- Anmeldung des Kunden
- Kontaktaufnahme durch Fachstelle Präventive Beratung
- Hausbesuch
- Telefonische Nachfrage/Vermitteln von Fachstellen
- Begleitung während einer von den Teilnehmern bestimmten Zeit

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

Fachstelle präventive Beratung Zürich

Dimensionen der aktiven Gesundheitsförderung im Alter



Körperliches Wohlbefinden

Hören / Sehen
Schlafen
Bewegen

Ausgewogene Ernährung

Essen
Trinken
Über-/Untergewicht

Präventive Hausbesuche

- Beratung
- Aktivierung
- Begleitung

Persönlichkeit
Sinnfragen
Talente verwirklichen

Psychisch-geistiges Wohlbefinden

Mobilität
Soziales Leben
Sicherheit

Soziales Wohlbefinden

Fachstelle präventive Beratung Zürich

Themen der Beratung

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



Stufen der Verhaltensänderung



5. **Beibehaltung**
Das neue Verhalten besteht über längere Zeit
4. **Umsetzung**
Das Problemverhalten wird abgelegt und das neue Verhalten besteht seit kurzer Zeit
3. **Vorbereitung**
Die neu gewünschte Verhaltensweise wird ausprobiert
2. **Absicht**
Hier besteht die Absicht, in absehbarer Zeit etwas am Problemverhalten zu ändern
1. **Desinteresse**
Es besteht kein Interesse, etwas am Problemverhalten zu ändern

Fachstelle präventive Beratung Zürich

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 <

Fachstelle präventive Beratung Zürich

Langfristiger Erfolg



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

Fachstelle präventive Beratung Zürich

Fazit



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

Fachstelle präventive Beratung Zürich



Spitex
Zürich –
In Zürich
daheim.



**Danke
für Ihre
Aufmerksamkeit!**