



GESUNDHEITSDIREKTION
DES KANTONS ZUG

Gesund Altern in Walchwil

Thomas Pfister



Oktober 2006

Inhalt

Gesund Altern in Walchwil	3
Vorwort	4
1. Gesundheitsförderung im Alter	5
2. Walchwil und die älteren Einwohnerinnen und Einwohner	6
3. Modell «Präventive Hausbesuche»	8
4. Projektvorbereitungen	11
5. Fragebogen und Gesundheitsbericht	13
6. Hausbesuche	15
7. Thematische Veranstaltungen	18
8. Ressourcen und Finanzen	19
9. Auswertungen und Ausblick	21

Impressum

Autor/Projektleitung

Thomas Pfister, Gesundheitsamt des Kantons Zug

Beauftragter für Gesundheitsförderung des Kantons Zug

Mitarbeit

Monika Hürlimann, Gemeinderätin/Sozialvorsteherin Walchwil

Rita Schmid, Gesundheitsberaterin Projekt GAW

Stephan Born, Geriatrie Universität Bern, Projekt SO!PRA

© 2006

Gesundheitsdirektion des Kantons Zug

Gesundheitsamt, Aegeristrasse 56, 6300 Zug, Telefon 041 728 35 16, Fax 041 728 24 63

gesundheitsamt@gd.zg.ch, www.zug.ch/gesundheitsamt

Gestaltung: Atelier Benni Weiss, Zug; Fotos: Alexandra Wey, Zug; Druck: Kalt-Zehnder-Druck AG, Zug

Gesund Altern in Walchwil

Äusserst erfreulich und nachahmenswert

Liebe Leserin, lieber Leser

Aktiv sein und gesund bleiben gehören eng zusammen. Kleinkinder nehmen mit allen Sinnen ihre Umgebung wahr und erkunden sie auf vielfältige Weise. Kinder suchen Kontakt mit Gleichaltrigen und lernen ihren Körper bei Spiel und Sport besser kennen. Jugendliche machen den Schritt in die Selbstständigkeit und lösen sich allmählich von ihrem Elternhaus. Im Erwachsenenleben haben wir uns in der Arbeitswelt zu bewähren, gehen Partnerschaften ein und gründen eine Familie. Und im Alter?

Die Bilder des Alters haben sich bei uns in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Während früher die Phase nach der Pensionierung eine Ruhephase war, sind heute viele Seniorinnen und Senioren sehr aktiv und unternehmenslustig. Mit der Betreuung von Enkelkindern, Reisen in ferne Länder, Bergwanderungen oder kulturellen Anlässen verbringen die Rentnerinnen und Rentner ihren «Ruhestand». Dieses Wort wird der Realität deshalb schon lange nicht mehr gerecht.

Es ist sehr erfreulich, dass sich die Zahl der beschwerdefreien Jahre im Alter immer weiter erhöht. Hier setzt das Projekt «Gesund Altern in Walchwil» an. Es hilft Personen ab 65 Jahren bei ihrer persönlichen Gesundheitsförderung. Die erfolgreiche Zusammenarbeit der Gesundheitsdirektion mit der Gemeinde Walchwil zeigt eindrücklich, dass mit vereinten Kräften viel erreicht werden kann: Ältere Menschen werden unterstützt, länger gesund und selbstständig zu bleiben. Mit diesem Projekt leisten Gemeinde und Kanton gemeinsam einen wichtigen Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität sowie zur Dämpfung der Kosten im Gesundheitswesen. Das ist äusserst positiv!

Ich gratuliere allen Beteiligten zu dieser Leistung und bin überzeugt, dass das Beispiel Walchwil und die vorliegende Broschüre andere Gemeinden ermuntern, das Modell «Gesund Altern in Walchwil» auch einzuführen. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und weiterhin alles Gute.

Joachim Eder, Regierungsrat
Gesundheitsdirektor des Kantons Zug

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Die meisten Menschen, die man nach ihren Wünschen fragt, geben an erster Stelle zur Antwort: «Ich möchte gesund bleiben». Vor allem bei der älteren Generation ist und war Gesundheit schon immer ein grosses Anliegen. In erster Linie trägt natürlich jede und jeder selbst die Verantwortung für die eigene Gesundheit. Nicht erst im Alter, sondern das ganze Leben lang müssen wir zu unserem Körper und zu unserer Seele Sorge tragen.

«Warum soll sich eine Gemeinde für die Gesundheit ihrer älteren Einwohnerinnen und Einwohner engagieren?» werden Sie sich vielleicht fragen. Die Gemeinden tragen einen grossen Teil der ungedeckten Pflegekosten. Da die Menschen immer älter werden – was ja grundsätzlich schön ist – steigen die Pflegekosten in den nächsten Jahren weiter an. Wenn es uns gelingt, die älteren Einwohnerinnen und Einwohner zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren, nützt das allen: Den älteren Menschen, weil sie gesund und selbständig bleiben, und dem Gemeinwesen, weil weniger Kosten entstehen. Darum bin ich überzeugt, das Angebot von «Gesund Altern in Walchwil» ist eine sehr lohnende Investition.

Die ältere Bevölkerung soll ihren Ruhestand mit einer möglichst hohen Lebensqualität geniessen dürfen. Wer glücklich und zufrieden lebt, ist automatisch gesünder. Wer gesund ist, braucht selten einen Arzt oder eine Psychologin und kann aktiv am Dorfleben teilnehmen. Gesunde Seniorinnen und Senioren sind für die Gesellschaft wichtig; sie unterstützen zum Beispiel Familienmitglieder beim Babysitten, pflegen Kontakte in der Nachbarschaft oder sind in Vereinen aktiv.

Nicht immer gelingt es uns, gesund zu bleiben. Trotz vorbildlichem Lebensstil und bestem Willen gibt es Krankheiten und Gebrechen, die sich nicht vermeiden lassen. Ich wünsche den Betroffenen, dass sie Hilfe dankbar annehmen können, sei es von Angehörigen, der Spitex oder dem Pflegeheimpersonal.

Ich danke allen Beteiligten, die dieses Pilotprojekt möglich machten, angefangen bei der Gesundheitsdirektion mit dem Projektleiter Thomas Pfister, der Gesundheitsberaterin Rita Schmid, dem Alterswohnheim Mütschi, den Ärzten und meinen Kollegen im Gemeinderat, für die gute Zusammenarbeit. Im Weiteren wurde der Projektleiter durch Stephan Born von der Geriatrie Universität Bern tatkräftig unterstützt.

Ein herzlicher Dank richtet sich an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Dank Ihnen haben wir den Beweis, dass sich die Investitionen für Prävention und Gesundheitsförderung lohnen.

Monika Hürlimann, Gemeinderätin Walchwil
Sozialvorsteherin

1. Gesundheitsförderung im Alter

Gesundheit ist das Resultat einer immer wieder herzustellenden Balance zwischen Belastungen und Ressourcen. Dieses dynamische Gleichgewicht und damit die soziale, psychische und körperliche Aktionsfähigkeit zu erhalten, ist ein lebenslanger Prozess, der aktiv gestaltet werden kann. Nach Prognosen des Bundesamtes für Statistik wird die Lebenserwartung in der Schweiz weiter zunehmen, aber langsamer als in den vergangenen Jahrzehnten. Die Altersgruppe der über 65-Jährigen wächst, insbesondere weil jetzt die geburtenstarken Jahrgänge in dieses Alter kommen.

Gesundheitsförderung möchte allen Menschen mehr Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen und sie damit in ihren gesundheitlichen Bemühungen unterstützen. Gesundheit soll als wesentlicher Bestandteil des täglichen Lebens verstanden werden. Die Altersforschung hat nachgewiesen, dass der Anteil an pflegebedürftigen alten Menschen abnehmen wird, unter der Voraussetzung, dass neben Fortschritten in der Rehabilitation auch Massnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung im Alter breit umgesetzt werden. «Eine gezielte Strategie der Gesundheitsförderung im höheren Lebensalter könnte das Problem steigender Pflegebedürftigkeit deutlich entschärfen», hält François Höpflinger fest¹.

Im Gesundheitsgesetz des Kantons Zug heisst es: «Der Kanton setzt sich für gute Bedingungen ein, die der Förderung der Gesundheit dienen. Er geht dabei vom Bild des eigenverantwortlichen Menschen in der Gesellschaft aus. Der Kanton unterstützt und koordiniert Massnahmen und Projekte zur Gesundheitsförderung und Prävention.» Das 2003 veröffentlichte Rahmenkonzept «Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Zug» legt verschiedene Schwerpunkte für die folgenden Jahre fest. Neben der Gesundheitsförderung in Schulen, Betrieben und Familien wird ein Fokus auf die Gesundheitsförderung im Alter gelegt. Im Rahmenkonzept wird dies folgendermassen begründet:

«Die Tatsache, dass die Menschen ein immer höheres Lebensalter erreichen, stellt eine grosse soziale und volkswirtschaftliche Herausforderung dar. Wenn ältere Menschen gesund und handlungsfähig bleiben, können Pflegekosten eingespart werden. Probleme älterer Menschen wie Medikamentenmissbrauch, chronische Krankheiten, Alterssuizid oder Vereinsamung legen nahe, hier aktiver zu werden.»

Ergebnisse der Gerontologie zeigen, dass Gesundheitsförderung und Prävention die Gesundheit, Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter wesentlich beeinflussen. Erfolgreiche Projekte und Massnahmen müssen einerseits auf breiter Ebene ansetzen, d.h. die verschiedenen Themen der Gesundheit im körperlichen, psychischen und sozialen Bereich ansprechen. Andererseits sind nur längerfristige Massnahmen wirksam. Das kantonale Gesundheitsamt setzt einen Schwerpunkt auf die Gesundheitsförderung im Alter. Mit dem Forum «Gesund im Alter» im Casino fand 2003 eine erste grössere Veranstaltung zur Thematik statt. Im selben Jahr machte der Senioren- und Rentnerverband des Kantons Zug auf das wegweisende Projekt «SO!PRA» im Kanton Solothurn aufmerksam. Nach eingehenden Abklärungen wurde beschlossen, das vorher auch im Kanton Bern umgesetzte Angebot mit präventiven Hausbesuchen im Kanton Zug zu erproben. Als erste Zuger Gemeinde konnte Walchwil für das Projekt gewonnen werden.

¹ François Höpflinger & Valérie Hugentobler (2003): Pflegebedürftigkeit in der Schweiz.

2. Walchwil und die älteren Einwohnerinnen und Einwohner

Walchwil ist eine der elf Zuger Gemeinden und liegt am Zugersee, zwischen Zug und Arth-Goldau. Ende 2005 wohnten 3374 Personen in Walchwil, wovon 1663 Frauen und 1711 Männer. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick zur Walchwiler Bevölkerung ab 65 Jahren:

Alter	Männer	Frauen	Total	Prozent Bevölk.	Zunahme 04/05
65 – 69	92	78	170	5.0%	0.0%
70 – 74	57	57	114	3.4%	22.6%
75 – 79	43	37	80	2.4%	2.7%
80 – 84	24	35	59	1.7%	7.3%
85 – 89	6	19	25	0.7%	4.2%
90 – 94	3	11	14	0.4%	16.7%
95 – 99	0	2	2	0.1%	0.0%
100+	0	0	0	0.0%	0.0%
Total 65 +	225	239	464	13.8%	6.7%
Total 80 +	33	67	100	3.0%	5.6%

Fast jede siebte Person in Walchwil ist im Pensionsalter. 100 Personen, davon 67 Frauen, sind mindestens 80 Jahre alt. Der Anteil der älteren Bevölkerung nimmt in Walchwil wie in den übrigen Schweizer Gemeinden stetig zu. 44 Personen wohnen im Alterswohnheim Mütschi und 17 Personen in den angrenzenden Alterwohnungen. Rund 90% der Walchwilerinnen und Walchwiler wohnen noch selbständig zu Hause. Die Spitex Walchwil betreute 2005 64 Personen zu Hause.

Gesundheitsdaten zu den Walchwiler Seniorinnen und Senioren

Im Rahmen des Projekts «Gesund Altern in Walchwil» wurden Gesundheitsdaten von 185 Walchwiler Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren ausgewertet. Der Frauenanteil beträgt 51%, das Durchschnittsalter 72.6 Jahre. Es wurden nur Personen befragt, die noch zu Hause leben, einen Hausarzt in der Gemeinde haben und nicht schwer chronisch erkrankt sind.

Bezeichnung	Frauen	Männer	Total
Allgemeiner Gesundheitszustand			
• ausgezeichnet	14%	19%	16%
• gut	72%	69%	71%
• mässig	14%	12%	13%
Anzahl eingenommener Medikamente	2.7	2.2	2.5
Sehbeeinträchtigung	13%	12%	13%
Hörbeeinträchtigung	9%	31%	20%
Mässige bis schlechte Zahngesundheit	22%	20%	21%
Ein oder mehrere Stürze in den letzten 12 Mt.	10%	7%	9%
Moderate bis starke Schmerzen	43%	27%	35%
Einschränkungen bei täglichen Tätigkeiten	30%	42%	36%
Geringe körperliche Aktivität	19%	20%	20%
Sehr fetthaltige Ernährung	43%	53%	48%
Anteil Raucherinnen / Raucher	5%	14%	10%
Hohes Risiko für soziale Isolation	15%	13%	14%
Neigung zu Depressionen	14%	10%	12%

Die befragten Walchwiler Seniorinnen und Senioren bezeichnen sich grösstenteils als gesund. Fast die Hälfte der Seniorinnen und rund ein Viertel der Senioren haben allerdings moderate bis starke Schmerzen. Rund ein Drittel fühlt sich bei den täglichen Verrichtungen mehr oder weniger eingeschränkt. Bei der Ernährung ist der Fettanteil bei rund der Hälfte der Befragten zu hoch. Bei jeder siebten Person besteht das Risiko von sozialer Isolation. Jede achte Person neigt zu Depressionen.

Angebote für Seniorinnen und Senioren in Walchwil

Für Seniorinnen und Senioren stehen in Walchwil verschiedene Angebote zur Verfügung. Die folgende Liste gibt eine Übersicht (fett gedruckt: Angebote in der Gemeinde):

Angebot	Details	Zielgruppe
Alzheimer Vereinigung Sektion Zug	Beratung und Informationen	Betroffene und Angehörige
Benvol	Freiwilligenarbeit	Interessierte
Diabetes Gesellschaft des Kantons Zug	Beratung und Kurse zu Fragen der Ernährung	Betroffene und Angehörige
Familienhilfe Kanton Zug	Hilfe im Haushalt	Familien und Kranke
Frohes Alter	Gesellige und gemütliche Anlässe	Ältere Einwohnerinnen und Einwohner ab ca. 60 Jahren
Kantonaler Senioren- und Rentnerverband	Interessensvertretung, Lobbying, Veranstaltungen	Seniorinnen und Senioren
Kontaktstelle Selbsthilfe der Frauenzentrale	Information über und Vermittlung von Selbsthilfegruppen	Betroffene (Alzheimer, Osteoporose, Parkinson usw.)
Spitex	Hilfe und Pflege zu Hause	Alle Betroffenen
Projekt Wegbegleitung	Kontakte pflegen	Seniorinnen und Senioren
Pro Senectute	Verschiedene Kursangebote	Personen ab ca. 50 Jahren
Rheumaliga des Kantons Zug	Kurse zu Bewegung, Ernährung, Unfallverhütung usw.	Betroffene Personen
Schweizerisches Rotes Kreuz, Kantonalverband Zug	Fahrdienst, Betagten-Ausflüge	Seniorinnen und Senioren
Seniorenturnen	Mittwochnachmittag (alte Turnhalle 14.00 – 15.00 h)	Für ältere Einwohnerinnen und Einwohner ab ca. 60 Jahren

Für die allgemeinmedizinische Betreuung steht eine Hausarztpraxis mit zwei Ärzten und einer Ärztin zur Verfügung, die aktiv am Projekt mitarbeiten.

3. Modell «Präventive Hausbesuche»

Die Basis für das Vorgehen in Walchwil bildet das Projekt «EIGER» (Erforschung innovativer geriatrischer Hausbesuche) aus den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts². Fast 800 über 75-Jährige, zu Hause lebende Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Bern wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Bei den einen führte man geriatrische Hausbesuche durch, während bei der anderen Gruppe (Kontrollgruppe) keine Interventionen stattfanden. Beim ersten Hausbesuch nahmen speziell ausgebildete Gesundheitsschwestern eine multidimensionale geriatrische Beurteilung vor. Dabei wurde die psychische, soziale, funktionelle und medizinische Situation der Projektteilnehmenden detailliert erfasst. Für jede Person wurde aufgrund der Ergebnisse individuelle präventive und gesundheitsfördernde Empfehlungen erarbeitet. Im Dreimonatsrhythmus erhielten die älteren Menschen während zwei Jahren weitere Besuche durch die Gesundheitsschwester. Bei diesen Besuchen wurden die präventiven Empfehlungen überprüft und laufend angepasst.

Die Hausbesuche im Projekt EIGER zeigten eine starke Wirksamkeit. Eine Verminderung des Einweisungsrisikos in Pflegeinstitutionen konnte bei jenen älteren Menschen nachgewiesen werden, die zu Beginn der Studie keine Behinderungen aufwiesen. Von diesen waren nach drei Jahren nur 3 Prozent neu pflegebedürftig geworden, während der Anteil in der Kontrollgruppe bei 12 Prozent lag. Die Personen mit den Hausbesuchen hatten auch bessere Gang- und Gleichgewichtsfunktionen. Zudem waren bei den Medikamenten positive Wirkungen nachweisbar, indem unerwünschte Heilmittel seltener konsumiert wurden. Bei der Gruppe mit den Hausbesuchen wurde eine leichte, im Sinne der Prävention erwünschte Zunahme von Konsultationen in hausärztlichen Praxen beobachtet. Ältere Menschen dagegen, die bereits eine oder mehrere Behinderungen aufwiesen, konnten von den Hausbesuchen nicht profitieren. Erkrankte oder behinderte ältere Menschen benötigen nicht in erster Linie präventive Beratung, sondern engmaschige Therapie und Unterstützung. Bei relativ gesunden älteren Menschen dagegen bewährte sich der regelmässige Rhythmus einer präventiven Beratung.

Der (finanzielle) Aufwand für das Projekt EIGER belief sich auf rund 500 Franken pro Person und Jahr. Dazu kamen Kosten für zusätzliche Hausarztkonsultationen von etwa 250 Franken pro Person und Jahr. Durch die reduzierte Anzahl von Pflegeheimweisungen konnten ab dem dritten Jahr gegen 3000 Franken jährlich eingespart werden.

Schlussfolgerungen der EIGER-Studie

«Die Resultate des EIGER-Projekts zeigen, dass präventive Hausbesuche einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Behinderung im Alter leisten können. Zusammen mit den Daten von internationalen Studien belegen diese Resultate, dass präventive Hausbesuche zu einer besseren Erhaltung der Autonomie und Selbständigkeit von älteren Menschen und damit zu einer Verbesserung der Lebensqualität beitragen können. Zudem zeigen die ökonomischen Analysen des EIGER-Projekts, dass eine solche Prävention zwar

² nach Schmocker, Oggier & Stuck (2000): Gesundheitsförderung im Alter durch präventive Hausbesuche. Schrift Nr. 62 der Schweizerischen Gesellschaft für Gesundheitspolitik.

zu Beginn eine finanzielle Investition erfordert, mittelfristig jedoch damit Einsparungen bei den Gesundheitskosten möglich sind. Angesichts der demografischen Herausforderung und der Problematik der Pflegebedürftigkeit im Alter ist die Frage der Praxisumsetzung dieser Resultate hoch aktuell.»

Das Projekt SO!PRA (Solothurn Prävention im Alter)³

Die Forschungsstelle Alter der Geriatrie Universität Bern (vormals Kerngruppe Altersforschung am Zieglerspital in Bern) hat, gemäss den Expertenempfehlungen und basierend auf den Erfahrungen aus der EIGER-Studie das Gesundheits-Profil Verfahren entwickelt. Dabei wurde das Verfahren in die hausärztliche Praxistätigkeit integriert und durch Beratungen von Gesundheitsfachpersonen ergänzt. Kern dieses Verfahrens ist der 33-seitige Selbstausfüller-Fragebogen für Menschen ab 65 Jahren, die zu Hause leben und nicht akut schwer erkrankt sind. Anhand konkreter Situationen aus dem Alltag erfasst der Fragebogen alle wichtigen Bereiche der Gesundheit sowie der gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Die Auswertung erfolgt durch ein speziell entwickeltes Computerprogramm.

Jede Person, die den Fragebogen ausgefüllt hat, bekommt einen ausführlichen Gesundheitsbericht. Individuelle Tipps zu jedem Bereich und eine Checkliste für ärztliche Konsultationen machen den Bericht trotz des rund 30-seitigen Umfangs zu einem praktischen Instrument für ältere Menschen. Gleichzeitig geht eine Zusammenfassung des Gesundheitsbericht in Form eines zweiseitigen Zusammenfassung an die hausärztliche Praxis. Für die Interventionen durch die Hausärztin resp. den Hausarzt gibt es ein Evidenzbasiertes Manual mit allen nötigen Empfehlungen zu Gesundheitsförderung und Prävention im Alter.

Die Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit des Verfahrens wurde getestet. Wissenschaftliche Studien und Umsetzungsprojekte in den Kantonen Bern, Solothurn, Tessin, Waadt, Zug und Zürich sowie in Hamburg und London mit über 11'000 Personen haben folgende positive Resultate ergeben:

Über 90% der älteren Menschen fanden den Fragebogen gut verständlich und konnten ihn selber ausfüllen.

Die beteiligten Hausärztinnen und Hausärzte beurteilten das Gesundheitsprofil als übersichtlich und nützlich.

Die Empfehlung von Experten, Gesundheitsförderung und Prävention mit dem Übergang ins Pensionsalter zu verknüpfen, erwies sich als hilfreich und richtig.

Die verschiedenen Module für präventive Interventionen durch die Gesundheitsberaterin oder in der hausärztlichen Praxis erlauben eine Abstimmung auf die Bedürfnisse der Zielgruppe.

- Medizinische Fortbildung für Hausärztinnen und Hausärzte und Fachpersonal des Gesundheitswesens
- Gruppenkurs für ältere Personen
- Präventive Hausbesuche

³ aus dem Schlussbericht «Gesundheitsförderung im Alter» vom 21. Juni 2005

Das «Walchwiler Modell»

Das Projekt in Walchwil lehnte sich in weiten Teilen an das Vorgehen im Projekt SO!PRA an, wie der folgende Kasten zeigt. Als Ergänzung neu eingeführt wurden so genannte «Thematische Veranstaltungen». Die Zusammenarbeit mit Stephan Born, dem Projektleiter von SO!PRA, war von Beginn weg sehr gut und Gewinn bringend. Seine Erfahrungen und die im Projekt SO!PRA erstellten Instrumente und Module erleichterten die Planung und die Durchführung des Projekts in Walchwil.

Ablauf des Projekts «Gesund Altern in Walchwil»

- a) Die gesunden und noch zu Hause lebenden Einwohnerinnen und Einwohner von Walchwil ab 65 Jahren werden durch ihre Hausärztin resp. ihren Hausarzt eingeladen, an einem Projekt zur Gesundheitsförderung mitzumachen. Die Interessierten bekommen zuerst einen Kurzfragebogen mit Einladung, am Projekt teilzunehmen.
- b) Nach der Einverständniserklärung zur Projektteilnahme erhalten die Interessierten einen ausführlichen Fragebogen, füllen diesen aus und senden ihn zurück.
- c) Aufgrund der Antworten wird für jede Person mit einem Computerprogramm ein umfangreicher persönlicher Gesundheitsbericht erstellt, welcher der älteren Person nach Möglichkeit von der Gesundheitsberaterin persönlich überreicht wird.
- d) Ein zweiseitiger Kurzbericht geht an die Hausärztin resp. den Hausarzt. Nach Möglichkeit spricht die Hausärztin resp. der Hausarzt bei Konsultationen Themen des Gesundheitsberichts mit der betreffenden Person an und bietet die präventivmedizinisch notwendigen Leistungen an.
- e) Die Gesundheitsberaterin kontaktiert per Telefon alle Personen, die den Gesundheitsbericht erhalten haben und macht mit Ihnen auf Wunsch einen Termin für den ersten Hausbesuch ab. Dabei geht es vor allem um Fragen und Themen des Gesundheitsberichts.
- f) Ein halbes Jahr nach dem ersten Hausbesuch erfolgt der zweite, nach einem Jahr der dritte und letzte Hausbesuch.
- g) Während der Projektlaufzeit von drei Jahren finden regelmässig thematische Veranstaltungen statt.

4. Projektvorbereitungen

Im Frühling 2003 stellte der Beauftragte für Gesundheitsförderung eine Begleitgruppe für das Thema «Gesundheit im Alter» zusammen. An einer ersten Sitzung im Mai 2003 wurde die Idee begrüsst, das Projekt aus Solothurn mit den präventiven Hausbesuchen auch im Kanton Zug umzusetzen. In der Folge suchte man eine kleinere Zuger Gemeinde und kam dank der damaligen Sozialamtsleiterin auf die Gemeinde Walchwil.

Der Beauftragte für Gesundheitsförderung erstellte ein Projektkonzept mit Budget, das er zusammen mit Dr. Christian Mortier, einem der Dorfärzte, dem Gemeinderat präsentieren konnte. Am 25. August 2003 bewilligte der Gemeinderat Walchwil das Projekt und sprach einen Beitrag von Fr. 20000.– unter der Bedingung, dass sich die im Dorf ansässigen Krankenversicherer ebenfalls am Projekt beteiligen. Die Abklärungen bei CSS, Helsana und Concordia zeigten leider ein negatives Ergebnis. Mit Brief vom 18. November 2003 teilte der Gemeinderat Walchwil der Gesundheitsdirektion mit, dass er bereit sei, das Projekt trotzdem zu starten und den Gemeindebeitrag für 2004 auf Fr. 25000.– zu erhöhen. Die Gesundheitsdirektion sicherte einen gleich hohen Beitrag für das erste Projektjahr zu.

Projektaufbau

Im September 2003 konstituierte sich das Projektteam mit Thomas Pfister (Beauftragter für Gesundheitsförderung des Kantons Zug; Projektleitung), Monika Hürlimann (Sozialvorsteherin Walchwil) und Clara-Matilda Riesen (Sozialamt Walchwil). Als erstes wurde das Projektkonzept verfeinert und ein Detailbudget erstellt. Das Projektteam vereinbarte regelmässige Sitzungen im Abstand von rund zwei Monaten. Im Oktober 2003 wurden die Grundlagen für die Anstellung einer Gesundheitsberaterin erarbeitet. Das Projektteam entschied, die Gesundheitsberaterin beim Projektleiter/Beauftragten anzustellen und ihr Büro im Alterswohnheim Mütschi einzurichten. Im Dezember 2003 wurde Rita Schmid als Gesundheitsberaterin für das Projekt GAW ausgewählt. Die Hausärzte in Walchwil (Gemeinschaftspraxis Dr. Kälin, Dr. Mortier und Dr. Pablé) wurden über das Projekt informiert. Dr. Rösli und Dr. van der Kruijssen aus dem benachbarten Zuger Ortsteil Oberwil wurden eingeladen, sich ebenfalls am Projekt zu beteiligen, da verschiedene Walchwilerinnen und Walchwiler nach Oberwil in diese Praxis gehen.

Ausbildung der Gesundheitsberaterinnen

Béatrice Métry, Gesundheitsberaterin im Projekt SO!PRA leitete die achttägige Ausbildung mit vier Kursteilnehmerinnen (Rita Schmid und drei weitere potenzielle Gesundheitsberaterinnen). Der intensive Kurs umfasste folgende Themen:

- Kommunikation und Gesprächsführung • Gesundheitsprofil-Fragebogen und Gesundheitsbericht
- Vorsorgeuntersuchungen (Blutdruck, Augen, Gehör usw.) • Datenschutz
- Gesundheitsmodelle • Gesundheitsthemen Bewegung, Ernährung, Alkohol, Schmerzen usw.
- Beratungsverständnis, Beratungsphasen • Übungen konkreter Beratungssituationen
- Vorbereitungen und Üben von Hausbesuchen • Zusammenarbeit mit dem Hausarzt
- Dokumentation von Hausbesuchen

Eine gute Mischung aus Theorieblöcken und Übungsteilen und die kleine Zahl von nur vier Teilnehmerinnen machten den Kurs sehr intensiv und ertragreich. Als Ergänzung wurden mit der Gesundheitsberaterin in Walchwil noch insgesamt zwei Tage für Praxisbegleitung und Supervision vereinbart.

Weitere Vorbereitungsarbeiten

Anfang März 2004 wurde der Gesundheitsbericht aus dem Projekt SO!PRA den Verhältnissen in Walchwil angepasst. Insbesondere wurden lokale oder kantonale Anlaufstellen für Beratung von älteren Personen definiert und zu allen Angeboten/Anlaufstellen Unterlagen zusammen gestellt. Im Alterswohnheim Mütschi richtete die Gesundheitsberaterin ihr Büro ein. Insbesondere schaffte sie einen tragbareren Computer, einen Besprechungstisch sowie verschliessbare Aktenschränke an. Das Projektteam entwickelte den Einladungsbrief sowie die dazu gehörenden Informationsunterlagen.

Auswahl der möglichen Projektteilnehmenden

Die Hausarztpraxen in Walchwil und Oberwil wählten aus ihren Patientenkarteien aufgrund der folgenden Ausschlusskriterien die möglichen Projektteilnehmenden aus. Die Studie EIGER in Bern hat gezeigt, dass nur die (relativ) gesunden älteren Personen vom Projekt profitieren können. Für die anderen (kranken) Personen sind andere, intensivere Hilfestellungen nötig.

Ausschlusskriterium	Definition
Heim	Wohnt in Alter- oder Pflegeheim (Alterssiedlung zählt nicht als Heim)
Demenz	Demenz oder Verdacht auf Demenz vorhanden
Sprache	Besitzt ungenügende Deutschkenntnisse
Terminale Erkrankung	Leidet an einer unheilbaren Krankheit im fortgeschrittenen Stadium

Aus rund 450 Adressen wurden schliesslich 334 Personen für eine Teilnahme am Projekt ausgewählt.

Medienkonferenz

Die Medienkonferenz vom 21. April 2004 zeitigte ein gutes Echo bei den beiden Zuger Lokalzeitungen Neue Zuger Zeitung und Zuger Presse. Ein weiterer Bericht erschien in der Rigipost aus der benachbarten Schwyzer Gemeinde Arth-Goldau.

Information der Ärztinnen/Ärzte und der Praxisassistentinnen

Prof. Dr. med. Andreas Stuck, Leiter der Forschungsstelle Alter am Zieglerspital in Bern (heute Geriatrie Universität Bern), vermittelte im Zentrum Elisabeth in Walchwil am 22. April 2004 den fünf Hausärztinnen und Hausärzten die aktuellen, Evidenz basierten Empfehlungen zur Prävention und Gesundheitsförderung im Alter. In der Schulung ging es insbesondere auch um medizinische Standards bei Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen. Die Ärztinnen und Ärzte zeigten grosses Interesse am Projekt.

Noch im selben Monat wurden auch die Praxisassistentinnen beider Praxen eingehend über das Projekt informiert. Es ist wichtig, dass sie den Projektablauf kennen und auf Fragen von Patientinnen und Patienten richtig reagieren können.

5. Fragebogen und Gesundheitsbericht

Einladung an die «gesunden» Seniorinnen und Senioren

Aus den rund 450 Adressen wählten die Hausarztpraxen die Patientinnen und Patienten aus, die noch zu Hause lebten und nicht aktuell schwer erkrankt waren. Per Brief wurden so 334 Walchwilerinnen und Walchwiler eingeladen, sich für das Projekt anzumelden und gleichzeitig einen Kurzfragebogen auszufüllen. 224 Personen schickten den Kurzfragebogen zurück, was einer Teilnahmequote von 67.1% entspricht.

Die Teilnehmenden erhielten umgehend den Gesundheitsprofil-Fragebogen nach Hause geschickt⁴. Bei allen Fragen konnte das Zutreffende angekreuzt werden.

Gesundheits-Profil Fragebogen

Der Gesundheits-Profil Fragebogen umfasste auf 33 Seiten Fragen zu folgenden Themen (in der Klammer links jeweils die Anzahl Fragen):

{ 15}	Medizinische Vorgeschichte (somatische und psychische Erkrankungen)
{ 6}	Masse und gesundheitliche Daten (Bluthochdruck, Cholesterin)
{ 16}	Medikamente
{ 36}	Anzeichen und Symptome
{ 26}	Schmerzen
{ 13}	Zahn- und Mundhygiene
{ 11}	Sehen (inkl. Fragen zum Autofahren)
{ 12}	Hören
{ 16}	Psyche und Wohlbefinden
{ 10}	Soziales Umfeld
{ 1}	Allgemeiner Gesundheitszustand
{ 23}	Selbständigkeit
{ 9}	Rauchen
{ 10}	Alkohol
{ 10}	Körperliche Aktivität
{ 28}	Ernährung
{ 5}	Vorbeugen gegen Verletzungen (inkl. Autofahren und Gleichgewicht)
{ 12}	Gesundheitsvorsorge
{ 5}	Beruf und Ruhestand
{ 5}	Persönliche Angaben (Herkunft, Muttersprache, Wohnen, Ausbildung)
{ 7}	Meinung zum Fragebogen

Gesundheitsbericht

Insgesamt 185 Personen schickten den ausgefüllten Gesundheitsfragebogen an die Arztpraxen zurück. Das entspricht einer Teilnahmequote von 55.4% der Eingeladenen und einer Rücklaufquote von 82.6% der Angemeldeten. Die ausgefüllten Fragebogen wurden an die Firma BerCom AG in Balsthal zur Auswertung geschickt.

⁴ Aus urheberrechtlichen Gründen darf der Gesundheits-Profil Fragebogen nicht abgedruckt werden.

Themen des persönlichen Gesundheitsberichts

Abschnitt	«Erfahren Sie mehr über...»
Gesundheitsvorsorge	Ihre persönliche Checkliste
Medikamentengebrauch	Medikamententipps und Medikamentenplan
Schmerzen	Möglichkeiten der Schmerzbehandlung
Zahn- und Mundhygiene	Zahnpflege im Alter
Sehvermögen	Altersbedingte Sehstörungen
Hörvermögen	Hörbehinderungen im Alter
Psyche und Wohlbefinden I	Ihre Stimmung und Ihr Gedächtnis
Psyche und Wohlbefinden II	Ihr soziales Netzwerk
Funktion	Ihren funktionellen Zustand
Besondere Bemerkungen	Einige besonders wichtige Punkte (Patientenverfügung)
Alkoholgenuss	Alkohol im Alter
Körperliche Betätigung	Ihren Trainingszustand
Ernährung	Ihre Essgewohnheiten
Verhütung von Verletzungen	Sicherheit zu Hause und unterwegs
Ihr Hausarzt / Ihre Hausärztin	Themen zur Besprechung

In jedem Abschnitt des persönlichen Gesundheitsberichts werden zuerst die persönlichen Ergebnisse kurz beschrieben und dann entsprechende Empfehlungen abgegeben. Das können spezifische Tipps sein oder einfache Anleitungen für Gesundheitsprogramme. Zusätzlich weist der Gesundheitsbericht auf bestehende Angebote in Walchwil oder im Kanton Zug hin und macht auf nützliche Broschüren und Unterlagen aufmerksam.

«So machen Sie sich das Leben leichter»

(Beispiel aus dem persönlichen Gesundheitsbericht)

Wenn Sie unter Schmerzen leiden, die Ihre Funktionsfähigkeit und Ihre Lebensqualität beeinträchtigen, sollten Sie die vielen Ihnen zur Verfügung stehenden Behandlungsweisen prüfen. Irgendeine davon oder eine entsprechende Kombination könnte bei Ihnen wirksam sein. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen helfen zu bestimmen, welche Sie ausprobieren sollten, und wird Sie dabei unterstützen, einen Behandlungsplan aufzustellen. Zusätzliche Informationen erhalten Sie von Ihrer Beraterin, oder im Abschnitt «Tipps für Betroffene.»

6. Hausbesuche

Übergabe der Gesundheitsberichte

Die Gesundheitsberaterin Rita Schmid konnte 129 Personen ihren Gesundheitsbericht persönlich überreichen. Das entspricht fast 70%. So wurde ein erster, kurzer Kontakt zu den Teilnehmerinnen und Teilnehmern hergestellt, ohne bereits gesundheitliche Fragen und Probleme anzusprechen. Dies wurde sehr geschätzt. Vorstellen musste sich Rita Schmid eigentlich nirgends, ist sie seit Geburt an in Walchwil wohnhaft und sowohl privat als auch von ihrer Tätigkeit in der Spitex allen Einwohnerinnen und Einwohnern gut bekannt.

Bei der Übergabe des Gesundheitsberichts erläuterte die Gesundheitsberaterin den Seniorinnen und Senioren das Projekt «Gesund Altern in Walchwil GAW», erklärte den umfangreichen Gesundheitsbericht und machte auf die im Bericht speziell markierten Stellen aufmerksam. Der Besuch dauerte ohne Zu- und Wegfahrzeit durchschnittlich eine Viertelstunde. Gleichzeitig mit der Verabschiedung meldete sich die Gesundheitsberaterin für den ersten Hausbesuch provisorisch an.

Die präventiven Hausbesuche

Für die präventiven Hausbesuche vereinbarte die Gesundheitsberaterin mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern telefonisch einen Termin. Bei den insgesamt 419 ausgeführten (längeren) Hausbesuchen ergaben sich sehr interessante, angeregte Diskussionen vorwiegend natürlich über gesundheitliche Themen. Es war erstaunlich, wie gut sich die Leute mit ihrer eigenen Gesundheit auseinander gesetzt und sich aktiv auf die Besuche vorbereitet haben, um mit gezielten Fragen aufzuwarten. Das aufwändige Ausfüllen des sehr vielseitigen Gesundheitsfragebogens und der Gesundheitsbericht haben eine gute Grundlage zu diesen interessanten Gesprächen und Analysen geliefert.

Gewisse Themen aus dem Gesundheitsbericht wurden auf Wunsch der teilnehmenden Personen oder aber auf Vorschlag der Gesundheitsberaterin gezielt angesprochen und eingehend diskutiert. Wohlwissentlich, dass die älteren Leute ihren Alltag und ihre Lebensgewohnheiten nicht vollkommen umstellen sollen oder müssen, haben die Hausbesuche und die Gespräche bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern positive Wirkungen auf ihre Gesundheit ausgelöst.

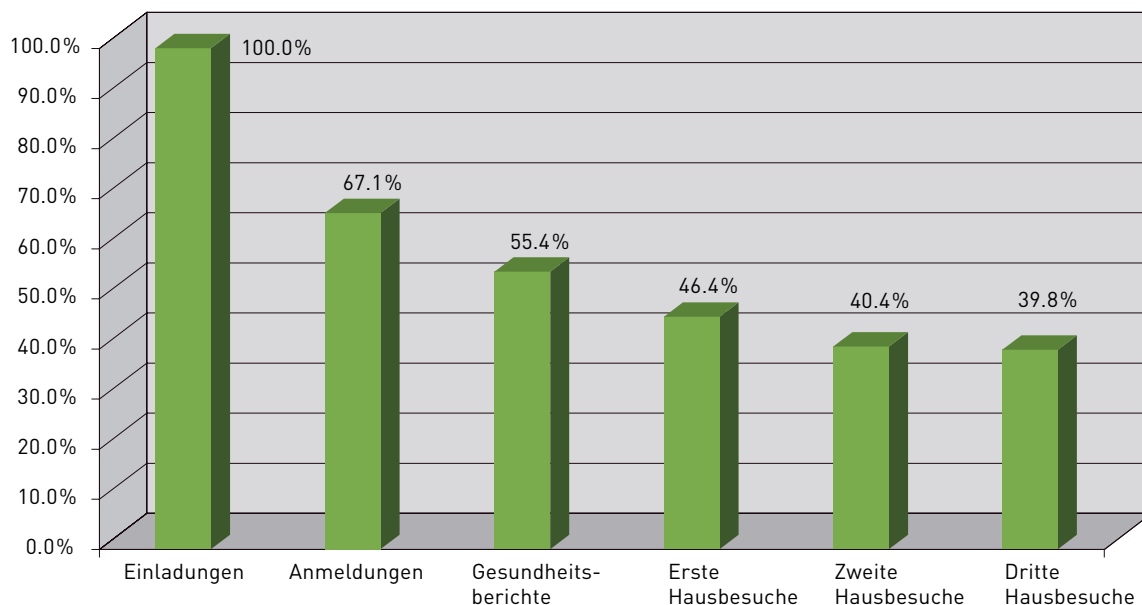
Dauer der Hausbesuche

Dauer*	Anzahl**	Prozent	
31 – 40 Minuten	10	2.4 %	
41 – 50 Minuten	132	31.5 %	
50 – 70 Minuten	277	66.1 %	
TOTAL	419	100.0 %	

* ohne Vor- und Nachbereitungsarbeiten durch die Gesundheitsberaterin

** ohne die ersten Kurzbesuche bei der Übergabe der Gesundheitsberichte

Anzahl Teilnehmende



Von den 334 eingeladenen Seniorinnen und Senioren haben 62 Personen (18.6%) explizit eine Teilnahme am Projekt abgelehnt. 7 Personen (2.1%) sind entweder weggezogen oder haben den Hausarzt gewechselt. Von 66 Personen (19.8%) erfolgte keine Rückmeldung.

Von den 224 angemeldeten Personen haben 30 (13.4%) den Fragebogen nicht ausgefüllt oder nicht eingesandt.

Von den 185 Personen, die einen Gesundheitsbericht erhalten haben, wünschten 25 (13.5%) keine Hausbesuche.

Die Zahl der älteren Personen, die einen Hausbesuch bekamen, nahm vom zweiten zum dritten Besuch leicht ab und blieb dann beim vierten Hausbesuch fast konstant.

Die längerfristige Teilnahmequote von fast 40% kann als Erfolg bezeichnet werden. Es ist keineswegs selbstverständlich, dass fast die Hälfte der (gesunden) Seniorinnen und Senioren in Walchwil sich über mehrere Jahre aktiv am Projekt beteiligt.

Anzahl Besuche (ohne erste Kurzbesuche)

Anzahl Besuche	Personen	Total Besuche	Prozent
1	11	11	7.0%
2	30	60	19.1%
3	116	348	73.9%
TOTAL	157	419	100.0%

Hausbesuch bei Fritz Streiff⁵

Geplant ist an diesem Freitag im April der dritte und letzte Besuch bei Fritz Streiff. Rita Schmid packt die nötigen Unterlagen ein und fährt mit dem kleinen Kastenwagen auf schmalen, kurvigen Strassen den Walchwiler Berg hoch. Sie parkiert vor einem Chalet mit traumhafter Aussicht auf Zugersee und Berge. Fritz Streiff führt freundlich ins Haus. Er ist offen, kommunikationsfreudig und seine 67 Jahre sind ihm nicht anzusehen. Er pflegt den Garten, arbeitet im Rebberg, hütet Grosskinder. Bis zur Pensionierung arbeitete er für BP (Switzerland) als Berater für die Tankstellen dieser Firma in der Zentralschweiz. Vor ein paar Tagen erst sind er und seine Frau von einer Reise nach Vietnam zurückgekehrt.

Was in aller Welt, fragt sich die Journalistin, soll dieser Hausbesuch? Sie wird rasch eines Besseren belehrt. Denn Fritz Streiff erklärt gleich zu Beginn sehr klar und bestimmt, warum er beim Projekt mitmacht und sowohl die Hausbesuche der Pflegefachfrau wie auch die Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen als sehr nützlich und lehrreich erlebt hat: «Es ist einfach wichtig zu wissen, was uns im Alter an Beschwerden möglicherweise erwartet und was wir zur Vorbeugung tun können. Und es braucht halt, gerade wenn es einem noch verhältnismässig gut geht, diese persönlichen Denkanstösse. Oder kenne Sie Leute, die ihre Gewohnheiten ohne einen direkten Auslöser ändern?» Rita Schmid geht mit Fritz Streiff nochmals kurz jene Themen durch, die in den Besuchen zuvor ausführlicher behandelt worden waren. Unter anderem ging es um Schulerschmerzen, die den 67-Jährigen von Zeit zu Zeit plagen, dann aber auch darum, einen guten Rhythmus für einzelne Vorsorgeuntersuchungen zu finden. Die Gesundheitsberaterin weist darauf hin, dass sie weiterhin an zwei halben Tagen für Fragen erreichbar ist und dass Fritz Streiff auch in Zukunft zu den Veranstaltungen von «Gesund Altern in Walchwil» eingeladen wird. [...]

Zum Schluss schildert Fritz Streiff, wie ihm die Teilnahme am Projekt auch ganz unerwartete Erkenntnisse brachte. Bei einer Veranstaltung zum Thema «Alter: Lust und Last» riet die Referentin den Zuhörenden, Sachen, die sie nicht mehr brauchen, zu entsorgen und sich so zu entlasten. «Im ersten Moment empfand ich diesen Rat als anmassend, doch als ich zu Hause darüber nachdachte, begann ich, die vielen alten Ordner aus meinem früheren Berufsleben auszumisten und so Platz für Neues zu schaffen.»

Beim Abschied weist Rita Schmid darauf hin, dass Fritz Streiff zur Evaluation des Projektes noch einen Fragebogen erhalten wird. Zurück in ihrem Büro fasst die Gesundheitsberaterin ihre Erfahrungen in Walchwil bei rund 160 Personen wie folgt zusammen: «Das Projekt bewirkt, dass sich die Menschen aktiv und intensiv mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen und auch entsprechend handeln. Das zeigt sich zum Beispiel ganz konkret bei einer guten Handhabung medizinischer Vorsorgeuntersuchungen, aber auch bei vermehrter körperlicher Betätigung.»

Regelmässige Kontrollen von Blutdruck, Cholesterin, Augen, Gehör usw. und körperliche Bewegung sind häufig Themen bei präventiven Hausbesuchen, genauso wie Umgang mit Schmerzen und Medikamenten und das Vermeiden von Stürzen. «Es geht aber stets nur um Beratung und Unterstützung und nie um Vorschriften», hält Rita Schmid fest. Und wie Projektleiter Thomas Pfister weist auch die Gesundheitsberaterin auf die wichtige Zusammenarbeit mit den Hausärzten hin: «Unsere Aussagen zum Beispiel zur Notwendigkeit einer Grippeimpfung müssen übereinstimmen.» Rita Schmid freut sich, dass das Projekt mit den Hausbesuchen und den Veranstaltungen in Walchwil weitergeführt wird. Sie hat es als sehr spannend empfunden, im regelmässigen Kontakt zu sein mit so vielen Menschen in der Gemeinde, gleichzeitig aber auch als anspruchsvoll: «Jeder einzelne Mensch ist unterschiedlich und darauf gilt es sich einzustellen.»

⁵ aus Schauplatz Spitex, Ausgabe Nr. 3, Juni 2006

7. Thematische Veranstaltungen

Als Ergänzung zu den Hausbesuchen und den präventivmedizinischen Dienstleistungen wurden regelmässig thematische Nachmittage angeboten. Die am Projekt beteiligten Seniorinnen und Senioren erhielten jeweils eine persönliche Einladung. Weitere Interessierte wurden per Aushang auf die Veranstaltungen aufmerksam gemacht.

I Anregen – Bewegen – Entspannen (Februar 2005)

Im ersten Teil zeigte die Körpertherapeutin Sonja Kälin den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein paar einfache, gut durchführbare Übungen zur Entspannung, zur Kräftigung der Muskulatur und zum Auslösen des Energieflusses. Nach der Pause gab die Gedächtnistrainerin Klara Arnold wichtige Hinweise, wie man das eigene Gedächtnis in Schwung hält. Die Zahl von rund 70 Teilnehmenden hat die Erwartungen weit übertroffen.

II Wie vermeide ich Stürze (Juni 2005)

Rund 60 Walchwiler Seniorinnen und Senioren besuchten diese Veranstaltung. Die beiden Seniorensportleiterinnen Bea Schaltegger und Annelies Künzli vermittelten das Thema sehr praxisnah. Sie gaben viele praktische Tipps, um schwierige Alltagssituationen besser meistern zu können. Die Teilnehmenden durften im zweiten Teil einen Hindernisparcours absolvieren. Für viele war dies ein ganz besonderes Erlebnis.

III Alter: Lust oder Last (September 2005)

Die Zuger Psychotherapeutin Verena Schwerzmann setzte sich mit diesem schwierigen und viel tabuisiertem Thema auseinander. Sie teilte mit viel Herz und Engagement ihre persönlichen und beruflichen Erfahrungen den Teilnehmenden mit. Die offene und spontane Art und Weise dieses Referats hat die 50 anwesenden Personen sehr angesprochen.

IV Osteoporose (Januar 2006)

Auch das vierte Thema stiess bei sehr vielen Leuten in Walchwil auf Interesse. Unter den rund 75 anwesenden Personen waren auch einige, die nicht am Projekt teilnehmen. Die Physiotherapeutin Heike Disch und der Arzt Dr. Christian Mortier orientierten auf spannende Art und Weise über Risikofaktoren, Behandlungsmöglichkeiten und über die Stabilität der Knochen.

V Hören – Sehen (Juni 2006)

Diese Veranstaltung fand an einem sehr heissen, schwülen Sommertag statt und viele ältere Leute haben die kühle Stube zu Hause dem Mehrzwecksaal des Alterswohnheims Mütschi vorgezogen. Trotzdem kamen etwa 60 Personen, um dem Zuger Ohren-Nasen-Hals Arzt Dr. Tomislav Stojan und Jürg Krebs vom Schweizerischen Sehbehindertenverband bei ihren interessanten Ausführungen zuzuhören.

Ganz besonders geschätzt wurde von den Teilnehmenden das schön hergerichtete «Zabig Buffet» mit Wasser, Most, Orangensaft sowie feinen Früchten, Brötchen und Gemüsestängeln. Die Seniorinnen und Senioren konnten an allen Anlässen Gratis-Broschüren und Informationen über das jeweilige Thema mit nach Hause nehmen.

8. Ressourcen und Finanzen

Obwohl das Projekt für Walchwil nicht neu erfunden werden musste, darf der Aufwand für die Planung und Umsetzung nicht unterschätzt werden.

Projektleitung

Im Zeitbudget des Beauftragten/Projektleiters sind pro Jahr 100 Stunden für das Projekt «Gesund Altern in Walchwil» eingesetzt worden, für das ganze Projekt (Juli 2003 – Juni 2006) also rund 300 Stunden: Zu den Hauptaufgaben des Projektleiters gehörten:

- Konzeptentwicklung • Zusammenarbeit mit dem Projektleiter SO!PRA
- Organisation der Ausbildung der Gesundheitsberaterin
- Anstellung und Betreuung der Gesundheitsberaterin • Budgetierung und Controlling
- Leitung des Projektteams • Leiten der Begleitgruppe • Verfassen von Berichten

Projektteam

Das Projektteam (Projektleiter, Gemeinderätin und Gesundheitsberaterin) traf sich zu 15 Sitzungen im Abstand von rund zwei Monaten. Die Sozialvorsteherin Monika Hürlimann verstand ihr Engagement für das Projekt als Teil ihrer politischen Arbeit als Gemeinderätin. Sie hat das Projekt von Beginn weg entscheidend mitgetragen und viel zum Erfolg beigetragen.

Gesundheitsberaterin

Die Weiterbildung der Gesundheitsberaterin erfolgt konzentriert vor dem Projektstart. Nachher bekam sie regelmässig Supervision und Fachberatung durch die ehemalige Gesundheitsberaterin des Projekts SO!PRA.

Der Aufwand für die Hausbesuche schwankte im Verlaufe der Projektdauer recht stark, was einerseits von der Verfügbarkeit der Seniorinnen und Senioren abhing. Andererseits waren Ferien bedingte Abwesenheiten und die Beanspruchung der Gesundheitsberaterin als Spitex-Leiterin von Walchwil dafür verantwortlich.

Zusammenfassend lässt sich der Aufwand der Gesundheitsberaterin in den 2.5 Jahren Projektdauer (Januar 2004 bis Juni 2006) wie folgt darstellen:

Tätigkeit	Anzahl Std.	Prozent	
Hausbesuche	587.25	46.38%	
Vor-/Nachbereitung Besuche, Büroarbeit	456.00	36.01%	
Sitzungen Projektteam	48.50	3.83%	
Thematische Veranstaltungen	57.50	4.54%	
Weiterbildung / Diverses	117.00	9.24%	
Total	1266.25	100.00%	

Fast die Hälfte der Arbeitszeit machten die Hausbesuche aus. Zählt man die Vor- und Nachbereitung ebenfalls dazu (rund 30 Minuten pro Besuch), macht der Anteil rund zwei Drittel der Arbeitszeit aus.

Projektkosten

Die Gesamtkosten des Projekts betragen rund 112000 Franken. Das sind pro teilnehmende Person rund 750 Fr. über die ganze Projektdauer oder 300 Fr. pro Jahr⁶. Die Kosten wurden je hälftig von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug und der Gemeinde Walchwil getragen.

Budgetposten	Details	Betrag	Prozent
Sachkosten	Büroeinrichtung, EDV, Verbrauchsmaterial, Porti, Telefon, Internet	12 492.00	11.14 %
Personalkosten	Lohnkosten Gesundheitsberaterin Entschädigung Ärzte / Projektteam	61 861.00	55.16 %
Themen-Nachmittage	Referenten, Verpflegung usw.	4 925.00	4.39 %
Aus-/Weiterbildung	Kurs Gesundheitsberatung Ärzteschulung, Supervision	7 108.00	6.34 %
Administration / Infrastruktur	Büromiete, Buchhaltung, Bankspesen	7 911.00	7.05 %
Datenerhebung/-auswertung	Fragebogen / Gesundheitsberichte Auswertungen, Beratung	17 852.00	15.92 %
TOTAL		112 149.00	100.00 %

Ertrag

Die EIGER-Studie in der Stadt Bern⁷ konnte nachweisen, dass mit dem Modell der präventiven Hausbesuche die Einweisungen in Pflegeheime, bei über 75-jährigen Personen, um einen Drittel reduziert werden konnten. Dank dieses Verfahrens werden gesundheitliche Beschwerden früher erkannt und können in der hausärztlichen Praxis angegangen werden. Trotz der damit leicht erhöhten Gesundheitskosten ergeben sich infolge des reduzierten Pflegeaufwands ab dem dritten Jahr Einsparungen von jährlich rund 3000 Franken pro Person.

«Eine gezielte Strategie der Gesundheitsförderung im höheren Lebensalter kann das Problem steigender Pflegebedürftigkeit deutlich entschärfen (...). Bereits eine moderate Reduktion der Pflegebedürftigkeit vermag zehn Jahre demographische Alterung zu kompensieren.» (François Höpflinger, NZZ vom 4. Juli 2003)

Aus Kostengründen konnte die Wirksamkeit des Projekts in Walchwil nicht überprüft werden. Da das gewählte Vorgehen aber dem im Projekt EIGER entspricht, kann mit denselben Wirkungen gerechnet werden. Das bedeutet, dass Gemeinde und Krankenversicherungen jährlich rund 450 000 Franken Pflegekosten einsparen, weil die 150 teilnehmenden Seniorinnen und Senioren länger gesund und selbständig bleiben.

Neben diesen ökonomischen Überlegungen muss beachtet werden, dass das verbesserte Gesundheitsbewusstsein und -verhalten der Projektteilnehmenden wesentlich zu deren Gesundheit und Lebensqualität beiträgt. Nicht von ungefähr wird ja die Gesundheit als höchstes Gut des Menschen bezeichnet.

⁶ Bei diesen Berechnungen wurden nur diejenigen 146 Teilnehmenden eingerechnet, die mindestens zwei Hausbesuche bekommen haben.

⁷ nach Schmocker, Oggier & Stuck (2000): Gesundheitsförderung im Alter durch präventive Hausbesuche. Schrift Nr. 62 der Schweizerischen Gesellschaft für Gesundheitspolitik.

9. Auswertungen und Ausblick

Evaluation bei den Teilnehmenden

Beim letzten Hausbesuch wurden den Teilnehmenden ein kurzer Fragebogen zur Evaluation des Projekts verteilt. 77 Bogen wurden zurückgeschickt, was einem Rücklauf von rund 50% entspricht. Die im Folgenden dargestellten Resultate beziehen sich nur auf diejenigen Personen, die bis zum Ende des Projekts mitgemacht haben.

Wie finden Sie generell das Projekt «Gesund Altern in Walchwil»?

sehr gut	71.4 %	gut	28.6 %	schlecht	0.0 %
----------	--------	-----	--------	----------	-------

Die Befragten beurteilen das Gesamtprojekt als sehr gut oder als gut.

Wie beurteilen Sie die einzelnen Angebote?

Angebote	sehr hilfreich	hilfreich	nicht hilfreich	
Gesundheitsfragebogen	39.2 %	58.1 %	2.7 %	
Gesundheitsbericht	36.1 %	59.7 %	4.2 %	
Präventive Hausbesuche	71.2 %	27.4 %	1.4 %	
Konsultationen bei Hausarzt	54.5 %	41.8 %	3.6 %	

Die überwiegende Mehrheit beurteilt die Angebote als hilfreich oder sehr hilfreich. Insbesondere bei den Hausbesuchen durch die Gesundheitsberaterin ist der Anteil an Personen mit der Bewertung «sehr hilfreich» hoch.

Wie beurteilen Sie die thematischen Veranstaltungen?

Veranstaltung	sehr hilfreich	hilfreich	nicht hilfreich	
Anregen-Bewegen-Entspannen	53.3 %	46.7 %	0.0 %	
Stürze vermeiden	44.4 %	55.6 %	0.0 %	
Alter: Lust und Last?	41.7 %	50.0 %	8.3 %	
Osteoporose	75.0 %	25.0 %	0.0 %	

Die thematischen Veranstaltungen werden von der überwiegenden Mehrheit der Teilnehmenden als hilfreich empfunden. Als besonders gut wurde der Nachmittag über Osteoporose beurteilt. Die letzte Veranstaltung über Hören und Sehen konnte im Rahmen der Evaluation nicht mehr überprüft werden.

Haben Sie von den Angeboten des Projekts «Gesund Altern in Walchwil» profitiert?

ja, ich habe von den Angeboten profitiert	81.2 %	nein, ich habe nicht profitiert	18.8 %
---	--------	---------------------------------	--------

Würden Sie das Angebot Ihren Bekannten oder Freunden weiterempfehlen?

ja, ich würde das Angebot weiterempfehlen	94.4 %	nein	5.6 %
---	--------	------	-------

Über 80% der Seniorinnen und Senioren haben von den Angeboten des Projekts profitiert. Fast alle würden das Angebot ihren Freunden oder Bekannten weiterempfehlen.

Weitere Projekte im Kanton Zug

Genau ein Jahr später als in Walchwil konnte in der Zuger Gemeinde Risch ein zweites Projekt gestartet werden. Die benachbarte Luzerner Gemeinde Meierskappel beteiligt sich ebenfalls am Projekt «GaRiM» (Gesund altern in Risch und Meierskappel). Von der grösseren Anzahl Seniorinnen und Senioren her sind hier zwei Gesundheitsberaterinnen mit einem Pensum von insgesamt 60 Stellenprozenten bei der Gemeinde angestellt.

Die Projektbeteiligung liegt in Risch/Meierskappel um einiges tiefer als in Walchwil, wie die folgende Tabelle zeigt. Eine Erklärung dafür konnte bisher nicht gefunden werden.

	Risch		Walchwil	
	Anzahl	Prozent	Anzahl	Prozent
Einladungen	552	100.0 %	334	100.0 %
Anmeldungen	278	50.4 %	213	63.8 %
Gesundheitsberichte	199	36.1 %	183	54.8 %
1. Hausbesuche	158	28.6 %	157	47.0 %

In der Gemeinde Cham ist ab 2007 ein ähnliches Projekt geplant. Es wird nach dem neuen Modell durchgeführt werden (s. unten).

Weiterentwicklung des Modells

Das im Projekt SO!PRA entwickelte «Gesundheitsprofil-Verfahren» wird aufgrund der gemachten Erfahrungen weiter entwickelt und soll ab Mitte 2007 für eine breite Umsetzung zur Verfügung stehen.

Erstens wurde der Gesundheitsfragebogen aufgrund der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse gründlich überarbeitet und leicht gekürzt. Neu soll er von den Hausärztinnen und Hausärzten direkt den Patientinnen abgegeben werden. Nach einer Information der Zielgruppe über das Projekt kann er auch bei den lokalen Pro Senectute Stellen bezogen werden. Der ausgefüllte Fragebogen wird direkt an das Auswertungszentrum geschickt.

Zweitens wurde der Gesundheitsbericht grundlegend revidiert. In der neuen Version umfasst er nur noch rund vier Seiten und wird in derselben Form sowohl den teilnehmenden Seniorinnen und Senioren als auch den Hausärztinnen und Hausärzten abgegeben. So können beide Seiten bei einer Konsultation auf dieselben Unterlagen zurückgreifen.

Drittens wird anstelle von Hausbesuchen insbesondere für jüngere Seniorinnen und Senioren das Modell mit Gruppenveranstaltungen angeboten. Personen, die den Fragebogen ausgefüllt haben und andere Interessierte werden in Gruppen zu 15 bis 18 Personen zu einer rund zweistündigen Veranstaltung eingeladen. Das Programm der Veranstaltung umfasst Begrüssung, Plenum mit vier Fachreferaten zu je 10 Minuten, Vertiefung in Kleingruppen zu je 30 Minuten sowie einen abschliessenden Teil. Die vier Fachreferate umfassen die Themen «Medizinisches» (z.B. Gesundheitsvorsorge, Medikamente), «Soziales», «Ernährung» und «Bewegung». In den Kleingruppen mit 4-5 Personen werden weitere Informationen abgegeben, Fragen beantwortet und ein Austausch zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ermöglicht.

Viertens wird abgeklärt, wie die einzelnen Leistungen im Rahmen des Verfahrens finanziert werden können, insbesondere die Möglichkeiten bestehender Finanzierungskanäle auf der Grundlage des Krankenversicherungsgesetzes (KVG) und des AHV-Gesetzes (AHVG). Eine Finanzierung der Gesundheitsberatungen als Pflichtleistung im Krankenversicherungsgesetz (KVG) könnte z.B. über Spitex Leistungen abgerechnet werden. Eine solche Möglichkeit würde die längerfristige Finanzierung und Verbreitung des Verfahrens sehr erleichtern.

Zusammenfassende Schlussfolgerungen

Aufbauend auf den fundierten Erfahrungen der Projekte EIGER (Bern) und SO!PRA (Kanton Solothurn) konnten in Walchwil (seit 2004) und Risch/Meierskappel (ab 2005) entsprechende Projekte geplant und umgesetzt werden. Die Ergebnisse sind durchwegs sehr positiv: Viele Seniorinnen und Senioren machen aktiv mit; die Hausbesuche stossen auf positives Echo und regen zu Verhaltensänderungen an; die Veranstaltungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen werden gut besucht; die Behörden und die Projektverantwortlichen sind zufrieden mit den Resultaten.

Die Gemeinde Walchwil führt das Angebot nach der dreijährigen Projektphase seit Juli 2006 weiter. Das Projekt in Risch/Meierskappel wird im Sommer 2007 ebenfalls verlängert. Damit kommen die neu ins Pensionsalter eintretenden Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, von den Angeboten zu profitieren. Neben den Gesundheitsfragenbogen und -berichten stehen auch die Hausbesuche sowie die thematischen Veranstaltungen weiter zur Verfügung.

Weitere Gemeinden im Kanton Zug sind interessiert, ähnliche Projekte aufzubauen und durchzuführen. Dabei steht neben organisatorischen Fragen immer auch die Finanzierung im Zentrum. Es ist zu hoffen, dass der Hauptteil der Kosten mit den Gesundheitsberatungen bald als Pflichtleistung über die Krankenversicherungen oder aus Mitteln des AHV-Gesetzes abgerechnet werden können. Damit löst man nicht einen weiteren Anstieg der Gesundheitskosten aus, sondern erreicht das Gegenteil: Ältere Personen, die am Angebot aktiv mitmachen, verursachen weniger Pflegekosten und bleiben länger gesund und selbständig. Wer möchte das nicht unterstützen?

