

Gesund Altern in Cham Projektbericht



Schlussbericht, April/Juli 2010

Autorinnen

Anita Heller, Kerstin Borek

Zusammenfassung

Wichtiges **Ziel** war, das Gesundheitsbewusstsein der älteren Menschen zu stärken. Zudem sollten beteiligte Personen und Institutionen (Spitex, Ärzt/innen, Gemeinde) für das Thema "Alter und Gesundheit" sensibilisiert werden. Als nicht messbares Nebenziel verspricht man sich durch das Projekt oder ein entsprechendes Angebot Kosteneinsparungen in der Langzeitpflege.

Die **Dauer** des Projekts "Gesund Altern in Cham – GACH" war von Mai 2007 bis März 2010. Das Projekt wurde zuerst unter Leitung der Spitex Cham und ab 2009 unter Leitung der Abteilung Soziales und Gesundheit durchgeführt.

Die **Projekthalte** bestanden aus dem Gesundheits-Profil-Fragebogen und dem Gesundheitsbericht aus dessen Auswertung, aus den präventiven Hausbesuche resp. Gesundheitsberatungen und aus jährlich 3-4 Veranstaltungen im Lorzensaal zum Thema „Alter und Gesundheit“.

Zielgruppe waren die über 65-jährigen Einwohnerinnen und Einwohner von Cham, die noch zu Hause leben. Für den Bezug des Gesundheits-Profil-Fragebogens mussten die Teilnehmenden zudem eine Hausärztin oder einen Hausarzt in Cham haben.

Die **Zielerreichung** war negativ bezüglich der Beteiligung beim Gesundheits-Profil-Fragebogen, der mit seiner Ausführlichkeit eher abschreckte. Positiv waren die persönlichen Beratungen und sehr erfolgreich waren die Veranstaltungen.

Die **Kosten** des Projekts beliefen sich für die ganze Projektdauer auf rund CHF 237'000. Das Projekt wurde von der Gemeinde Cham, dem Fonds Tschudi und dem Kanton Zug finanziert.

Die **Rückmeldungen** der älteren Menschen, die am Projekt in irgend einer Form teilgenommen haben, waren meist positiv. Für die qualitative **Auswertung** wurden diejenigen Personen befragt, die einen Gesundheits-Profil-Fragebogen ausgefüllt hatten. Das Engagement der Gemeinde wurde als Wertschätzung gegenüber den älteren Menschen in Cham aufgefasst. Das Ende des Projekts wurde sehr bedauert.

Die **Empfehlung** des Projektteams lauten, dass Inhalte des Projekts als Angebot weitergeführt werden sollten. Insbesondere die gut besuchten Veranstaltungen, die auch der Kontaktpflege und dem Austausch untereinander dienen, tragen zur Gesundheitsförderung und zur Verbesserung der Lebensqualität bei. Der Wunsch vieler Teilnehmenden nach einer Ansprechperson in der Gemeinde sollte ebenfalls beachtet werden.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	I
Einleitung	III
Vorwort des Sozialvorstehers.....	III
Bericht eines beteiligten Hausarztes.....	IV
1 Ausgangslage	1
1.1 Prognosen zur Bevölkerungsentwicklung	1
1.2 Gesundheitsförderung und Prävention im Alter	2
1.3 Altersleitbild Cham	3
1.4 Gesundheitsförderung Kanton Zug	3
1.5 Pilotprojekt Walchwil – Projekt in Risch.....	3
1.6 Übernahme der Projektidee in Cham	3
2 Projektauftrag	4
3 Ziele und Zielgruppe	5
3.1 Ziele.....	5
3.2 Zielgruppe.....	5
4 Projektorganisation	6
4.1 Projektteam	6
4.2 Hausärzte	6
4.3 Gesundheitsberaterinnen	7
4.4 Öffentlichkeitsarbeit.....	7
4.5 Änderungen in der Organisation.....	8
4.6 Projektkosten	8
5 Projektdurchführung	9
5.1 Projekthinhalte.....	9
5.2 Projektverlauf.....	9
5.3 Gesundheits-Profil-Fragebogen und Gesundheitsberichte	10
5.4 Präventive Hausbesuche und Gesundheitsberatungen.....	10
5.5 Thematische Veranstaltungen	12
6 Projektauswertung	14
6.1 Quantitative Auswertung.....	14
6.2 Qualitative Auswertung.....	15
7 Bewertung des Projekts und Schlussfolgerungen	24
8 Ausblick und Empfehlungen	25
Anhang	26

Einleitung

Von 1. Mai 2007 bis 31. März 2010 wurde in der Gemeinde Cham unter dem Namen "Gesund Altern in Cham - GACH" ein Projekt zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention für über 65 jährige Personen durchgeführt. Der vorliegende Bericht gibt Auskunft über die Durchführung und Ergebnisse dieses Projektes.

Vorwort des Sozialvorstehers

Ende März dieses Jahres geht das Ende 2006 lancierte Projekt „Gesund Altern in Cham - GACH“ zu Ende. Bis Ende 2008 wurde das Projekt von der Spitex Cham geleitet. Ab 2009, nach der Kantonalisierung der Spitex, war die Abteilungsleitung Soziales und Gesundheit der Gemeinde Cham für die Leitung des Projekts verantwortlich.

„Gesund Altern in Cham“ sollte vor allem präventiv wirken, indem Personen im Alter ab 65 Jahren unterstützt werden, länger selbständig und gesund zu bleiben, die Lebensqualität zu steigern und im Idealfall auch Kosten einzusparen.

Anhand der Projektauswertung wird sich der Gemeinderat nun Gedanken darüber machen, ob aus diesem Projekt ein Angebot entstehen soll und wenn ja, in welcher Form. Auch ohne die genaue Auswertung zu kennen ist mir aufgrund verschiedener Rückmeldungen bekannt, dass die thematischen Veranstaltungen im Lorzensaal auf grosses Interesse stiessen und bei den Teilnehmenden auch wegen der Geselligkeit und den Kontaktmöglichkeiten immer sehr beliebt und ein voller Erfolg waren.

Ich danke allen Beteiligten, die sich für den Erfolg des Projektes GACH engagierten. Mein Dank gilt der Gesundheitsdirektion, die sich fachlich und finanziell beteiligte; der Spitex Cham mit der früheren Projektleiterin Lilly Fritze; allen Hausärzten von Cham, die sich engagierten, speziell Dr. med. Beat Muff, der das Projekt intensiv begleitet und unterstützt hat. Dem Fonds Tschudi danke ich für den grosszügigen finanziellen Beitrag. Ganz speziell bedanken möchte ich mich bei Kerstin Borek, die das Projekt während dem letzten Jahr mit grossem Engagement geleitet hat und den Gesundheitsberaterinnen Sibylle Heer und Anita Heller.

Anita Heller, die bis zum Schluss im Projekt gearbeitet hat, war die eigentliche Seele des Projekts. Sie hat einen guten Kontakt zu den älteren Einwohnerinnen und Einwohner gepflegt, viele wichtige Beratungen und Hausbesuche gemacht, die Veranstaltungen organisiert sowie weitere administrative Arbeiten übernommen und zum Schluss nun die Auswertung des Projekts zusammen mit der Leitung Soziales und Gesundheit der Gemeinde Cham geplant und durchgeführt. Herzlichen Dank!

Markus Aeby, Sozialvorsteher

Bericht eines beteiligten Hausarztes

Als Hausarzt in der Projektgruppe war ich vor allem Bindeglied zu den Chamer Hausärzten.

In einer internen Fortbildung lernten wir Ärzte den Gesundheitsfragebogen kennen und setzten uns mit den vorgeschlagenen Präventions- und Screeningabklärungen auseinander. Dabei diskutierten wir auch Bedeutung und Nutzen dieses Projekts für die hausärztliche Betreuung.

Meine grösste Herausforderung war, meine Kollegen für das Projekt zu begeistern. Erfahrungen aus anderen Regionen zeigten, dass das Engagement der Hausärzte mitentscheidend ist für die Beteiligung der Bevölkerung. So war es wichtig, die betroffenen Patienten in der Praxis persönlich auf diesen Fragebogen anzusprechen und sie zu ermuntern, sich die Zeit für das Ausfüllen zu nehmen.

Leider waren nicht alle Hausarztkollegen offen für eine neue Form präventiven Wirkens.

Ich persönlich fand das Projekt für die Betreuung meiner älteren Patienten sehr wertvoll. Das Gespräch über den Fragebogen und deren Auswertung ermöglichte Diskussionen über sinnvolle Präventions-Abklärungen und Massnahmen, was sonst im hektischen Praxisalltag eher zu kurz kommt.

Zudem ergab sich durch den äusserst wertvollen Austausch mit der Gesundheitsberaterin eine neue Betreuungs-Dimension.

Bei einfühlsamen Hausbesuchen können Einblicke in das soziale und gesundheitliche Gefüge gewonnen werden und so gezielte Hilfeleistungen angeboten oder ärztliche Abklärungen vermittelt werden.

Die öffentlichen Themen-Veranstaltungen wurden durch die Bevölkerung sehr begrüsst. Sie sind eine willkommene niederschwellige Möglichkeit, sich mit Themen der Prävention und Gesundheit auseinanderzusetzen, aber auch mögliche Kontakte entstehen zu lassen.

Als beteiligter Hausarzt empfehle ich, die Prävention im Alter weiterhin zu fördern, es lohnt sich, der gesunden Bevölkerung Angebote der Gesundheitsberatung oder Fortbildungsmöglichkeiten anzubieten. Sinnvoll erachte ich eine kantonale Koordination, damit die Ressourcen gebündelt werden können.

Cham, 28.2.2010

Dr.med. Beat Muff
Facharzt Allgemeinmedizin FMH
Poststrasse 2
6330 Cham

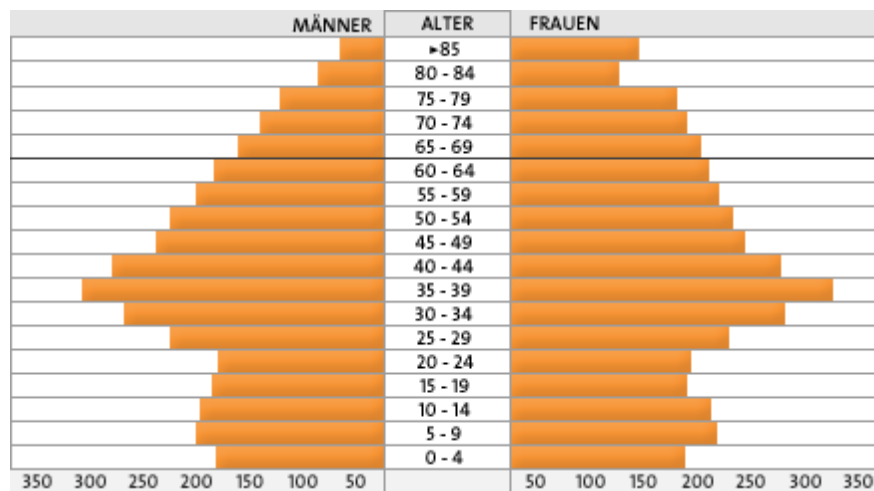
T: 041 780 29 22
P: 041 780 29 93
muff.beat@hin.ch

1 Ausgangslage

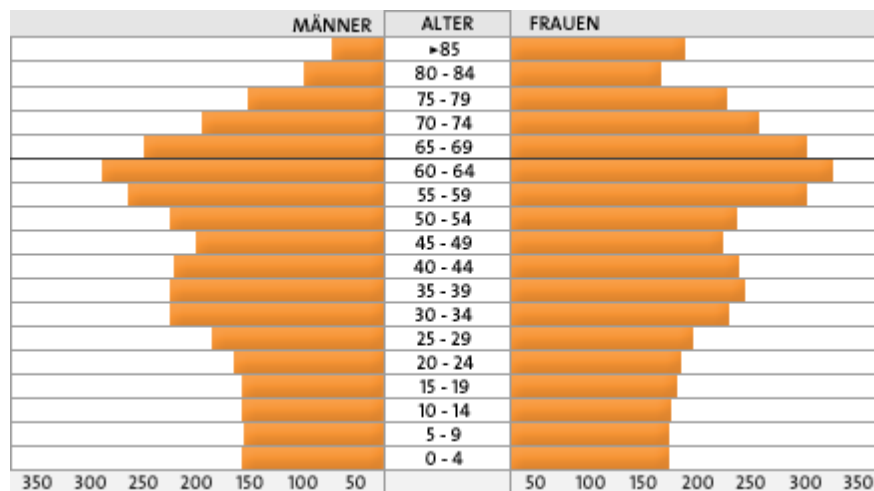
1.1 Prognosen zur Bevölkerungsentwicklung

Laut Prognosen des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan) kann davon ausgegangen werden, dass die Anzahl betagter und hochbetagter Menschen zwischen 2000 und 2025 um ca. 50% bei den 65- bis 79-Jährigen und um ca. zwei Drittel bei den über 80-jährigen zunehmen wird.¹

Alterspyramide in der Schweiz 2000



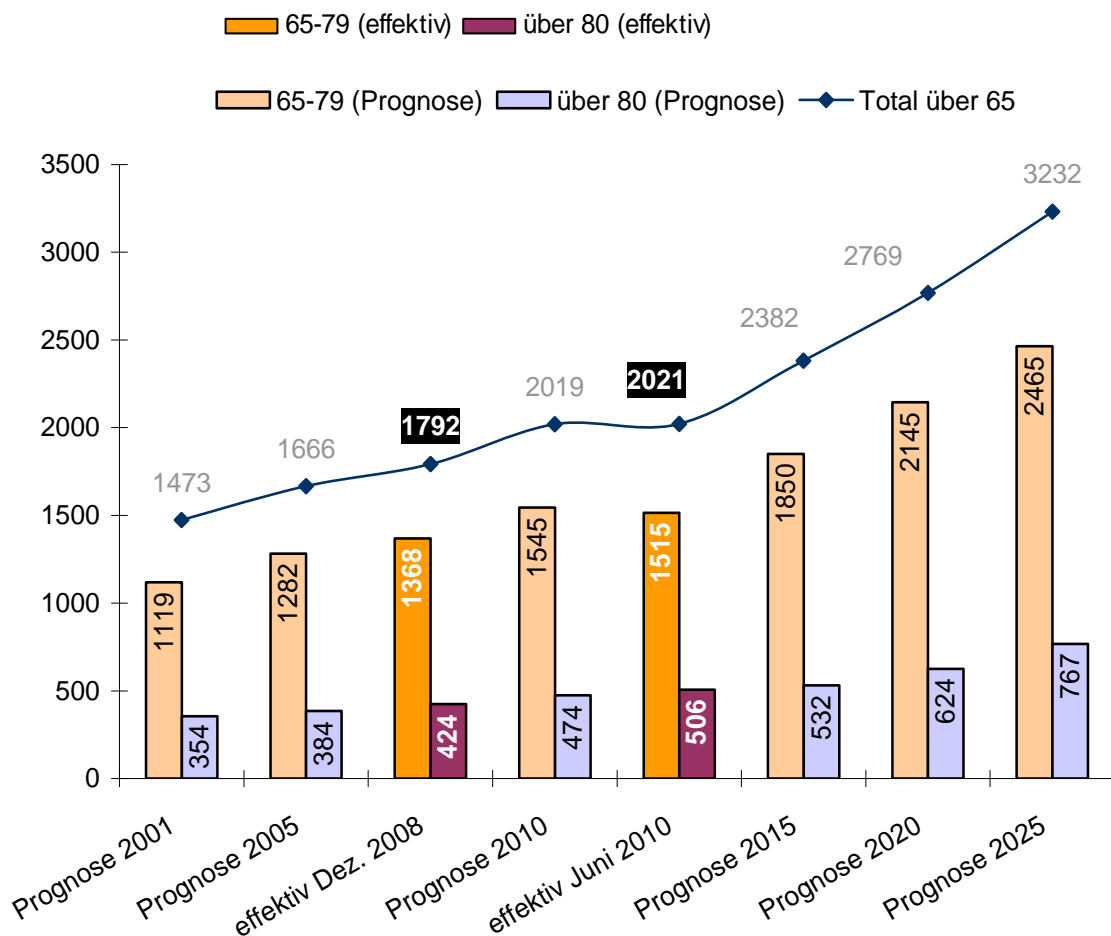
Alterspyramide in der Schweiz 2025



Quelle: AETAS Swiss Foundation for Ageing Research/2007

¹ Detaillierte Informationen zu Szenarien der demographischen Entwicklung siehe: www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/infothek/lexikon/bienvenue_login/blank/zugang_lexikon.Document.132799.pdf

Einwohner/innen über 65-jährig in der Gemeinde Cham



Quelle 1 – Prognosen: Informationsstelle des Zürcher Sozialwesens, Dezember 2001

Quelle 2 – Effektive Zahlen (weisse Schrift): Daten der Einwohnerkontrolle Cham

Die Hochrechnungen aus dem Jahre 2001 prognostizieren auch der Gemeinde Cham einen markanten Anstieg der Anzahl älterer und hochbetagter Menschen in den kommenden Jahren. Die Verlässlichkeit der Prognosen zeigt sich darin, dass die im Jahr 2001 erstellte Prognose für das Jahr 2010 fast genau eingetroffen ist. Es gibt neu auch Stimmen, die sagen, dass sich der Anteil älterer Menschen aufgrund der heute eher ungesunden Lebensweise auf Dauer wieder rückläufig entwickelt. Unbestritten ist aber, dass das öffentliche Versorgungssystem betreffend älteren Menschen in den nächsten Jahren vor grosse Herausforderungen gestellt sein wird.

1.2 Gesundheitsförderung und Prävention im Alter

Die ältere Bevölkerung möchte und soll ihren Ruhestand mit einer möglichst hohen Lebensqualität geniessen dürfen. Dabei ist die Gesundheit das höchste Gut. Ergebnisse der Gerontologie zeigen, dass Gesundheitsförderung und Prävention die Gesundheit, Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter wesentlich beeinflussen können. Bei der Gesundheitsförderung im Alter geht es um die Erhaltung von Fähigkeiten und Stärkung von Ressourcen, welche für die physische und psychische Gesundheit bedeutungsvoll sind. Altersbedingte Behinderungen und Abhängigkeiten

sollen hinausgezögert bzw. ihre negativen Folgen kompensiert werden. Wenn ältere Menschen länger gesund, handlungsfähig und selbständig bleiben, so hat dies auch einen kosten dämmenden Effekt auf die Gesundheits- und Pflegekosten. Ein Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums Obsan aus dem Jahr 2007 belegt, dass eine breite geriatrische Prävention und Gesundheitsförderung, den Anstieg der Kosten für die Langzeitpflege dämpfen kann.

1.3 Altersleitbild Cham

Im Altersleitbild der Gemeinde Cham aus dem Jahr 2003 steht unter anderem auch der Leitsatz:

„Präventive Gesundheitspolitik betreiben als Basis für gesunde Chamerinnen und Chamer.“

Mit der Durchführung des Projekts GACH wurde in den letzten 3 Jahren diesem Leitsatz nachgelebt.

1.4 Gesundheitsförderung Kanton Zug

Auf kantonaler Ebene wurde im Jahr 2003 ein Rahmenkonzept „Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Zug“ veröffentlicht. Darin wird unter anderem als Schwerpunkt ein Fokus auf die Gesundheitsförderung im Alter gelegt und wie folgt 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.“

1.5 Pilotprojekt Walchwil – Projekt in Risch

Im Jahr 2004 lancierte die Gemeinde Walchwil unter der Leitung der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug, das Pilotprojekt „GAW“ Gesund Altern in Walchwil.²

Dabei kam das von der Geriatrie Universität Bern entwickelte Gesundheits-Profil Verfahren³ mit präventiven Hausbesuchen zur Anwendung. An diesem Projekt beteiligten sich rund 54 % der eingeladenen Walchwiler Seniorinnen und Senioren.

Auch in den Gemeinden Risch und Meierskappel wird das Projekt unter dem Namen „GARIM“ Gesund Altern in Risch und Meierskappel seit 2005 erfolgreich durchgeführt.

1.6 Übernahme der Projektidee in Cham

Im August 2006 hat Herr Franz Aregger, Präsident des ehemaligen Vereins Spitex Cham, die Initiative ergriffen und bei der Gemeinde um Unterstützung für das Durchführen des Projektes „Gesund Altern in Cham“ angefragt. Die Spitex hat sich bereit erklärt die Trägerschaft zu übernehmen und auch einen wesentlichen Teil der Kosten aus dem Fond Tschudi zu finanzieren. Der Kanton Zug stelle einen finanziellen Beitrag für die Projektphase in Aussicht.

² www.zug.ch/behoerden/gesundheitsdirektion/gesundheitsamt/gesundheitsforderung-und-praevention/gesundheitsfoerderung-im-alter/gesund-altern-in-walchwil/base_view

³ Siehe unter www.gesundheitsfoerderung.ch

2 Projektauftrag

Anhand eines von Thomas Pfister, Beauftragter für Gesundheitsförderung des Kantons Zug, erarbeiteten Konzeptentwurfs hat der Gemeinderat im Oktober 2006 entschieden, das Projekt finanziell zu unterstützen. Die Spitex Cham wurde mit der Durchführung beauftragt.

Aus dem Beschluss des Gemeinderats vom 16.10.2006

1. Die Durchführung des Projektes „Gesund Altern in Cham“ wird vom Gemeinderat begrüsst und die Kosten in der Höhe von CHF 130`000 für drei Jahre bzw. CHF 43`000 jährlich werden übernommen.
2. Nach Ablauf des ersten Jahres der Umsetzung, voraussichtlich Mai 2008, ist dem Gemeinderat erstmals Bericht zu erstatten, anschliessend jährlich.
3. Nach drei Jahren ist eine Evaluation über das Projekt durchzuführen, die über dessen Wirkung und Ergebnisse Auskunft gibt.
4. Die Folgekosten werden ab 2010 von der Gemeinde Cham unter der Voraussetzung übernommen, dass ein wesentlicher Anteil aus dem Fonds Tschudi beigetragen wird.
5. Mit der Durchführung des Projektes wird der Verein Spitex Cham betraut, in enger Zusammenarbeit mit Thomas Pfister, Gesundheitsdirektion und Barbara Fischer, Sozial- und Gesundheitsabteilung.

3 Ziele und Zielgruppe

3.1 Ziele

Folgende Ziele sollten mittels Durchführung des Projektes erreicht werden.

1. Durch die Teilnahme am Projekt werden die älteren Menschen angeregt, sich gesundheitsbewusster zu verhalten. Sie sind besser in der Lage, gesundheitliche Risiken zu vermeiden.
2. Ärzte, Gemeindebehörden, Sozialdienst und Spitex usw. sind für Fragen der Gesundheit im Alter sensibilisiert und engagieren sich zur Gesunderhaltung der Seniorinnen und Senioren.
3. Der kombinierte Ansatz von Hausbesuchen und thematischen Veranstaltungen ist wirksam, indem die Pflegebedürftigkeit bei der Zielgruppe verzögert oder vermieden werden kann.
4. Die Gemeinde Cham kann längerfristig Einsparungen bei den Pflegekosten erzielen.

3.2 Zielgruppe

Zur Zielgruppe zählen Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Cham im Alter ab 65 Jahren, die noch zu Hause wohnen, nicht an einer schweren akuten oder chronischen Krankheit leiden und in Cham eine Hausärztin oder einen Hausarzt haben, die oder der am Projekt teilnimmt.

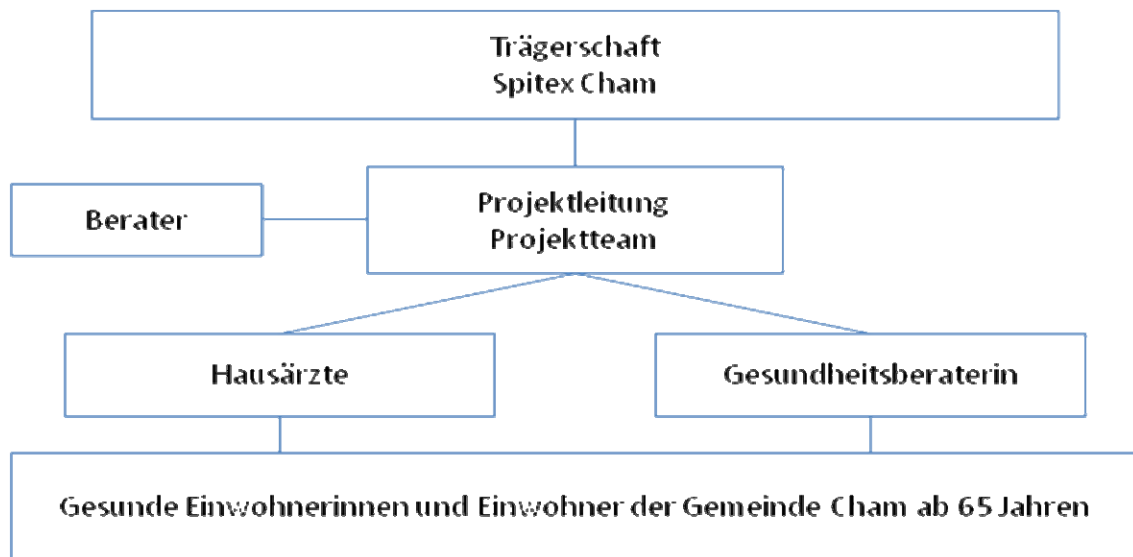
Auf Grund der Erfahrungen aus den Projekten in Walchwil und Risch/Meierskappel ergaben sich folgende Schätzungen und für die Zielerreichung wurden folgende Beteiligungsgrößen gesetzt.

	geplant	Mittelwert %
Zielgruppe total	1'250	100 %
Personen die den Fragebogen erhalten	800 - 1'000	72 %
Personen die den Fragebogen ausfüllen und einsenden und einen Gesundheitsbericht erhalten	500 - 600	44 %
Personen die Hausbesuche wünschen und bekommen	300 - 400	28 %
Teilnehmende an den thematischen Veranstaltungen	je ca. 100	8 %

Über die gesamte Projektdauer nahmen 1732 Personen teil. Für die Auswertung wird die Anfangszahl von 1598 Personen verwendet, da nur sie an allen Projektteilen teilnehmen konnten und die Wegzüge nicht erfasst wurden. Die oben aufgeführten prozentualen Mittelwerte der erwarteten Teilnehmerzahlen werden bei der Auswertung mit den effektiven Teilnehmenden verglichen.⁴

⁴ Auswertung siehe Kapitel 6

4 Projektorganisation



4.1 Projektteam

Die bei der Spitex angestellten diplomierten Pflegefachfrauen Sibylle Heer und Anita Heller wurden als Gesundheitsberaterinnen für das Projekt ausgewählt und trafen sich am 11. Dezember 2006 zu einer ersten Sitzung mit dem Projektteam. Ihre Anstellung wurde auf insgesamt 80 % mit Beginn 1. Mai 2007 festgelegt. Als Projektleiterin wurde Frau Lilly Fritze, Leiterin Administration Spitex Cham, mit einem Pensum von 5% bestimmt. Frau Rita Schmid vom Projekt GAW (Gesund altern in Walchwil) stand in der Anfangsphase als Beraterin zur Verfügung. Als Vertreter der Hausärzte konnte Dr.med. Beat Muff für das Projektteam gewonnen werden. Folgende Personen arbeiteten im Projektteam mit. Das bei Abschluss des Projekts tätige Projektteam ist fett dargestellt.

Lilly Fritze, Spitex Cham, Projektleitung	bis Februar 2009
Thomas Pfister, Auftraggeber für Gesundheitsförderung, Kanton Zug	bis Dezember 2007
Barbara Fischer, Leiterin Soziales und Gesundheit, Cham	bis Dezember 2008
Dr. Beat Muff , Hausarzt Cham	
Sibylle Heer, dipl. Pflegefachfrau, Gesundheitsberaterin	bis Januar 2008
Anita Heller , dipl. Pflegefachfrau, Gesundheitsberaterin	
Jürg Steiger , Leiter Gesundheitsförderung und Prävention, Kanton Zug	ab Januar 2008
Kerstin Borek , Leiterin Soziales und Gesundheit, Cham, Projektleitung	ab Januar 2009

4.2 Hausärzte

Die Hausärzte in Cham wurden durch Herrn Pfister zur Beteiligung am Projekt motiviert. Dank der tatkräftigen Unterstützung von Dr.med. Beat Muff ist es gelungen, neun von elf in der Grundversorgung tätigen Chamer Ärzten zum Mitmachen zu gewinnen.

Dr. Muff wurde von Prof. Dr. Andreas Stuck und Stefan Born, Geriatrie Universität Bern, in seine Rolle als am projektbeteiligter Hausarzt eingeführt und er hat diese Informationen an seine Arztkollegen weitergegeben.

Die Orientierung und Einführung der Medizinischen Praxis Assistentinnen (MPA) fand im Juli 2007 statt. Die Gesundheitsberaterinnen konnten im Rahmen eines Business Lunch sieben Vertreterinnen aus fünf Arztpraxen begrüßen. Die nicht Anwesenden wurden an ihrem Arbeitsplatz besucht und kurz eingeführt.

4.3 Gesundheitsberaterinnen

Im Mai 2007 wurden Frau Heer und Frau Heller während acht Tagen für ihre Tätigkeit im Projekt GACH ausgebildet. Béatrice Métry, Gesundheitsberaterin im Projekt SO!PRA (Solothurn Prävention im Alter), leitete diesen intensiven Kurs, der die folgenden Themen umfasste.

- Kommunikation und Gesprächsführung
- Gesundheitsprofil-Fragebogen und Gesundheitsbericht
- Vorsorgeuntersuchungen
- Datenschutz
- Gesundheitsmodelle
- Gesundheitsthemen Bewegung, Ernährung, Alkohol, Schmerzen usw.
- Beratungsverständnis, Beratungsphasen
- Übungen konkreter Beratungssituationen
- Vorbereiten und Üben von Hausbesuchen
- Dokumentation von Hausbesuchen

Ihren Arbeitsplatz konnten die Gesundheitsberaterinnen zu Beginn im Büro der Leiterin Pflege bei der Spitex Cham an der Seestrasse 1 einrichten. Nach der Übernahme der Projektleitung durch die Gemeinde im März 2009 wurde ein Arbeitsplatz im Personalhaus des Altersheims eingerichtet.

4.4 Öffentlichkeitsarbeit

Die Bevölkerung wurde im Gemeindeinfo Nr. 27 vom Mai 2007 erstmals über das Projekt informiert. Dieses offizielle Publikationsorgan der Gemeinde wurde mehrmals genutzt, um über das Projekt zu berichten.

Im Anschluss an die Generalversammlung des Vereins Spitex Cham im Mai 2007 hat Frau Schmid über ihre Erfahrungen im Projekt GAW erzählt. Zudem haben sich die Gesundheitsberaterinnen aus Cham vorgestellt.

Im Oktober 2007 erschien im Chomer Bär ein detaillierter Artikel über das neue Angebot zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter und auch die Neue Zuger Zeitung berichtete zwei Mal ausführlich über das Projekt.

Bei diversen lokalen Seniorenanlässen, Kafi-Höckli der Frauengemeinschaft Cham, Mittagsclub, Seniorentreff der reformierten Kirche und Seniorenwanderung der Pro Senectute, haben die Gesundheitsberaterinnen das Projekt persönlich vorgestellt.

4.5 Änderungen in der Organisation

Die Organisation des Projekts war durch verschiedene Wechsel geprägt. Das Arbeitspensum der Gesundheitsberaterinnen wurde laufend auf zuletzt 40 % reduziert. Frau Heer hat deshalb bereits Ende 2007 ihre Tätigkeit im Projekt aufgegeben. Auch die Vertretungen des Kantons und der Gemeinde haben im Laufe des Projekts gewechselt.

Nach der Auflösung der Spitex Cham - als Folge der Fusion der gemeindlichen Vereine zur Spitex Kanton Zug - wurde das Projekt ab März 2009 von der Gemeinde Cham weitergeführt. Die Projektleitung wurde Frau Kerstin Borek, Leiterin Soziales und Gesundheit, übertragen. Die Gesundheitsberaterin wurde neu bei der Gemeinde angestellt.

Diese vielen Änderungen waren nicht immer einfach und haben einiges an Mehraufwand mit sich gebracht.

Der Wechsel zur Gemeinde hatte folgenden positiven Aspekt. Das Projekt wurde neu als Angebot der Gemeinde wahrgenommen und das Engagement der Gemeinde wurde von der Bevölkerung sehr geschätzt. Es wurde insbesondere sehr begrüsst, dass sich das Engagement der Gemeinde für die älteren Einwohner nicht auf den Bau von Alters- und Pflegeheimen beschränkt.

4.6 Projektkosten

Die Gesamtkosten des Projektes betragen (vorbehältlich weniger Nachbuchungen) CHF 236'622.40. Die Kosten wurden vom Fonds Tschudi (47 %), der Gemeinde Cham (40,5 %) und der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug (12,5 %) getragen.

Budgetposten	Details	Betrag (CHF)	Prozent
Sachkosten	Büroeinrichtung, EDV, Verbrauchsmaterial, Porti, Telefon, Internet	22'643.60	9.57%
Personalkosten	Lohnkosten Projektleitung, Gesundheitsberaterinnen, Entschädigung Projektteam	172'252.90	72.80%
Veranstaltungen	Referenten, Verpflegung usw.	13'918.30	5.88%
Aus- und Weiterbildung	Kurs Gesundheitsberatung, Ärzteschulung, Supervision	9'326.10	3.94%
Administration, Infrastruktur	Büromiete	4'920.00	2.08%
Datenerhebung und Datenauswertung	Fragebogen, Gesundheitsberichte Auswertungen, Beratung	13'561.50	5.73%
Total		236'622.40	100.00%

5 Projektdurchführung

Bereits im November 2006 begann der Vorstand des Vereins Spitex Cham mit den Vorbereitungen und der Projektstart wurde auf Frühling 2007 vorgesehen.

5.1 Projektinhalte

Das Projekt GACH umfasste die folgenden drei Teile.

1. Den Fragebogen mit Gesundheitsbericht
2. Die präventiven Hausbesuche resp. Gesundheitsberatungen
3. Thematische Veranstaltungen zum Thema „Alter und Gesundheit“

5.2 Projektverlauf

Das Projekt in Cham lehnte sich in weiten Teilen an das Vorgehen in den Projekten GAW, *Gesund Altern in Walchwil* und GARIM, *Gesund Altern in Risch und Meierskappel*, an. Im Gegensatz zu den Projekten in Walchwil und Risch/Meierskappel wurden jedoch alle noch zu Hause lebenden Chamerinnen und Chamer über 65 Jahren persönlich per Brief zur Teilnahme eingeladen. Aus Kostenüberlegungen wurde vorerst auf den Versand eines Kurzfragebogens verzichtet. In Walchwil und Risch wurde dieser Kurzfragebogen versandt. Die Teilnehmenden konnten sich damit beim Projekt anmelden und den Fragebogen anfordern. In Cham konnte dieser Gesundheits-Profil-Fragebogen zu Beginn nur bei der Spitex oder beim Hausarzt abgeholt werden. Auch wurde in Cham zum ersten Mal ein neu überarbeiteter Gesundheits-Profil-Fragebogen eingesetzt und der Gesundheitsbericht wurde in einer neuen Version, die nur noch vier Seiten umfasst, abgegeben.

Im Juli 2007 wurden 1'598 Personen durch die Projektleiterin Frau Fritze per Brief eingeladen am Projekt teilzunehmen und einen Gesundheits-Profil-Fragebogen abzuholen.

Im Oktober 2007 wurden die Seniorinnen und Senioren erneut angeschrieben. Mit der Einladung zur ersten thematischen Veranstaltung erhielten alle einen Projektbeschrieb und neu nun doch auch die Möglichkeit - wie in Walchwil und Risch - mittels eines Talons den Fragebogen direkt zu bestellen, weil die Nachfrage bei den Hausärzten und der Spitex deutlich zu wenig genutzt worden war.

Auch bei der Einladung zur zweiten Veranstaltung, im Januar 2008, wurde nochmals zur Projekteilnahme eingeladen, erneut mit angehängtem Talon zum Anfordern des Fragebogens per Post.

Im April 2009 wurden weitere 87 Personen mit Jahrgang 1942 über das Projekt informiert und zur Teilnahme eingeladen.

Im Mai 2008 wurden die Chamer Senioren und Seniorinnen zum vierten Mal eingeladen, am Projekt teilzunehmen.

Bei der fünften Einladung im Januar 2009 hat Herr Dr. med. Beat Muff im Namen der Chamer Hausärzte für das Projekt Werbung gemacht und die Teilnahme empfohlen.

Im April 2009 wurde die letzte Einladung an alle Chamerinnen und Chamer mit Jahrgang 42 und älter versandt, diesmal im Namen des Gemeinderates.

47 Personen, welche während der Projektdauer nach Cham gezogen sind, wurden im Juni 2009 eingeladen.

Insgesamt wurden 1'732 Personen persönlich eingeladen, den Gesundheits-Profil-Fragebogen anzufordern und/oder an den Veranstaltungen teilzunehmen.

5.3 Gesundheits-Profil-Fragebogen und Gesundheitsberichte

Ablauf

Die Interessierten Personen holten den Fragebogen im Spitexstützpunkt oder bei ihrer Hausärztin bzw. ihrem Hausarzt ab, füllten diesen aus und sandten ihn direkt an das Verarbeitungszentrum der BerCom AG in Balsthal. Voraussetzung für eine Teilnahme war, dass die Hausärztin oder der Hausarzt der Teilnehmenden in Cham praktiziert und sich am Projekt beteiligt. Insgesamt beteiligten sich neun von elf Chamer Hausärztinnen und Hausärzte am Projekt.

Aufgrund der Auswertung des ausgefüllten Gesundheits-Profil-Fragebogens wurde von der BerCom AG für jede Person mit einem Computerprogramm ein persönlicher Gesundheitsbericht erstellt, welcher dann nach Möglichkeit von der Gesundheitsberaterin persönlich überreicht wurde.

Eine Kopie des Gesundheitsberichts erhielt die Hausärztin bzw. der Hausarzt. Nach Möglichkeit sprach die Hausärztin bzw. der Hausarzt bei Konsultationen Themen des Gesundheitsberichts mit der betreffenden Person an und bot die präventivmedizinisch notwendigen Leistungen an.

Statistik

Von den 1'732 eingeladenen Personen haben rund 375 Personen (rund 23 %) einen Fragebogen angefordert und erhalten. Insgesamt 159 (rund 9 %) Personen schickten den ausgefüllten Fragebogen an die Firma BerCom AG in Balsthal zur Auswertung. Das entspricht einer Teilnahmequote von rund 9 % der Eingeladenen und einer Rücklaufquote der abgegebenen Fragebogen von rund 42 %. Die Gesundheitsberaterinnen konnten 145 Personen (rund 91 %) den Gesundheitsbericht persönlich überreichen. Damit wurde ein erster, kurzer aber wichtiger Kontakt zu den Teilnehmerinnen und Teilnehmern hergestellt.

5.4 Präventive Hausbesuche und Gesundheitsberatungen

Ablauf

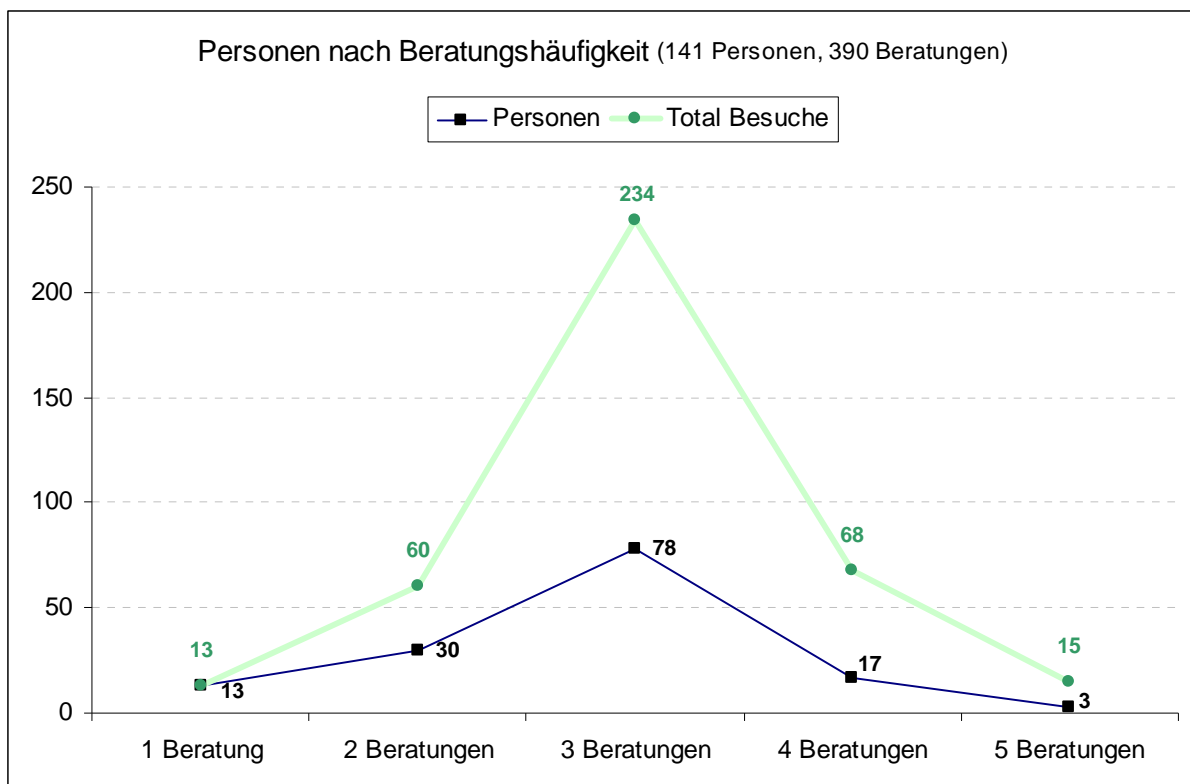
Die Gesundheitsberaterinnen kontaktierten per Telefon alle Personen, die den Gesundheitsbericht erhalten hatten und machten mit ihnen auf Wunsch einen Termin für einen Hausbesuch oder eine Beratung im Büro der Spitex ab. In den Gesprächen wurden vor allem die Fragen und Themen des Gesundheitsberichts besprochen. In der Regel erfolgte nach einem halben Jahr der zweite und ein weiteres Jahr später der dritte und letzte Hausbesuch. Die Intervalle konnten den Bedürfnissen der Projektteilnehmenden angepasst werden und bei Bedarf waren auch weitere Beratungen möglich.

Fokus auf vorhandene Ressourcen in den Beratungen

Ihr Augenmerk richteten die Beraterinnen nicht nur auf die körperlichen, sozialen oder psychischen Risiken, sondern vor allem auf die Ressourcen der älteren Menschen. Die meisten Menschen haben klare Vorstellungen davon, wie sie ihre Gesundheit fördern können. Es ist deshalb vor allem wichtig, sie darin zu bestärken. Umso wertvoller war es, die Menschen über einen gewissen Zeitraum begleiten und mehrere Male besuchen zu können. Meistens konnten die Projektteilnehmerinnen und Projektteilnehmer schon beim zweiten Besuch stolz über erfolgte Vorsorgeuntersuchungen berichten und von positiven Veränderungen bei der körperlichen Aktivität und/oder Ernährung erzählen. Dabei war wichtig, die Ziele nicht zu hoch zu stecken. Es sind die kleinen, steten Schritte, die zum Erfolg führen.

Statistik

Von den 159 Personen, die einen Gesundheitsbericht erhalten haben, wünschten 18 (11.3 %) keine Beratungen. Bei den weiteren 141 Personen machten die Gesundheitsberaterinnen einen bis fünf Hausbesuche resp. Beratungen. Der Anteil der Teilnehmer/innen die zwei und mehr Beratungen in Anspruch nahmen betrug 90.8 %.



Bei den insgesamt 390 Beratungen sind zahlreiche Lebensbereiche besprochen worden. Weitaus am häufigsten bearbeitet wurden die Themen „Bewegung“ und „Ernährung“. Auch Hintergrundinformationen zu den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen oder zum Umgang mit Medikamenten wurden geschätzt. Sturzprävention, Verhütung von Unfällen und in diesem Zusammenhang oft auch der Umgang mit körperlichen Einschränkungen waren weitere wichtige Gesprächsinhalte. Für viele Teilnehmende waren die sozialen Kontakte ein wichtiges Thema und sie nutzten die Gespräche, um sich über Angebote zu informieren.

5.5 Thematische Veranstaltungen

Insgesamt wurden neun Veranstaltungen organisiert. Diese fanden jeweils am Nachmittag von 14:00 bis 16:30 Uhr im Lorzensaal statt. Die Einladungen wurden im Amtsblatt, in der Neuen Zuger Zeitung und zum Teil auch im Chomer Bär publiziert.

Bei jeder Veranstaltung wurden in der Pause ein kleiner Imbiss und Getränke serviert. Diese halbe Stunde wurde rege genutzt, um bestehende Kontakte zu pflegen oder neue zu knüpfen. Erfreulich ist, dass sich bei dieser Gelegenheit Menschen begegnet sind, die auch in Zukunft ab und zu gemeinsam etwas unternehmen.

Gesund durch den Winter (November 2007)

Dr.med. Beat Muff, Facharzt für Allgemeinmedizin FMH, informierte über Grippe, Erkältungen und Winterdepressionen und Wege zur Vorbeugung und Behandlung. Sr. Theresita und Sr. Marta vom Kloster Heiligkreuz gaben praktische Tipps und Anleitungen für die Anwendung von Hausmitteln. Dieser Nachmittag war ein gelungener Auftakt zur Veranstaltungsserie und die Teilnehmenden waren dankbar für die vielen Tipps, wie man möglichst gesund durch den Winter kommt.

Teilnahme: 120 Personen

Anregen- Bewegen- Entspannen (Februar 2008)

Sonja Kälin, Körpertherapeutin, zeigte Übungen zur Entspannung, zur Kräftigung der Muskulatur und zum Auslösen des Energieflusses. Klara Arnold, Gedächtnistrainerin, gab wichtige Hinweise, wie man das Gedächtnis in Schwung hält. Die Anwesenden waren motiviert und die meisten haben die Aufforderung zum Mitmachen angenommen.

Teilnahme: 110 Personen

Alter: Lust-Leid (Juni 2008)

Verena Schwerzmann, Psychotherapeutin, hat zum Nachdenken über Erfahrungen, Werte, Angst, Abschied, Kontakt, Zärtlichkeit, Versöhnung, Sinn usw. angeregt. Diese Themen wurden von vielen Anwesenden bei späteren Kontakten mit den Gesundheitsberaterinnen wieder aufgenommen.

Teilnahme: 105 Personen

Sturzprohylaxe (September 2008)

Bea Schaltegger und Annelies Künzli, Seniorensportleiterinnen, zeigten mittels praktischer Übungen, wie Stürze vermieden werden können und gaben wertvolle Tipps, um schwierige Alltagssituationen besser zu meistern. Die Anwesenden nahmen die Einladung zum Absolvieren eines Hindernisparcours gerne an. Dass sich gleich drei Personen anschliessend zu einem Kurs für Gleichgewichtstraining bei der Pro Senectute angemeldet haben, ist sehr erfreulich.

Teilnahme: 130 Personen

Hören und Sehen (Januar 2009)

Karin Probst, Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz, und Klaus Kaufmann, Hörberatung Born, informierten über typische Veränderungen der Augen und Ohren im Alter. Die Anleitungen für ein Sehtraining und das Angebot, Hilfsmittel zu begutachten, wurden gerne in Anspruch genommen.

Teilnahme: 115 Personen

Herz und Kreislauf (Mai 2009)

Dr.med. David Ramsay, Facharzt für Herzkrankheiten FMH, hat mit einfachen Worten über die Funktion von Herz und Kreislauf, Herzerkrankungen und den Risiken die dazu führen, informiert. Jon Carl Tall, Herztherapeut und Sportlehrer, konnte die Anwesenden für einfache Übungen zur Stärkung von Herz und Kreislauf begeistern.

Teilnahme: 160 Personen

Osteoporose/Arthrose (September 2009)

Dr.med. Thomas Langenegger, Facharzt für Rheumatologie FMH, und Irina Paiste, dipl. Physiotherapeutin FH, referierten über die häufigsten rheumatologischen Erkrankungen, deren Behandlungsmöglichkeiten und über hilfreiche Präventionsmassnahmen. Dass Schmerzen und Einschränkungen nicht einfach hingenommen werden müssen und oftmals nur schon durch vermehrte Bewegung verbessert werden können, hat vielen Mut gemacht.

Teilnahme: 150 Personen

Wohnen im Alter (November 2009)

Diese Veranstaltung wurde genutzt, um die Chamer Seniorinnen und Senioren in einer Zukunftswerkstatt über ihre Wünsche und Visionen für das Wohnen im Alter zu befragen. Das Echo war überwältigend. Die Anwesenden haben engagiert mitgedacht und mitgearbeitet und den Anlass auch dazu genutzt, ihre Anliegen an die Gemeinde zu kommunizieren. Die Ergebnisse dieses Nachmittags werden im Rahmen des Konzepts "Wohnen im Alter" publiziert.

Teilnahme: 160 Personen

Ernährung im Alter (Januar 2010)

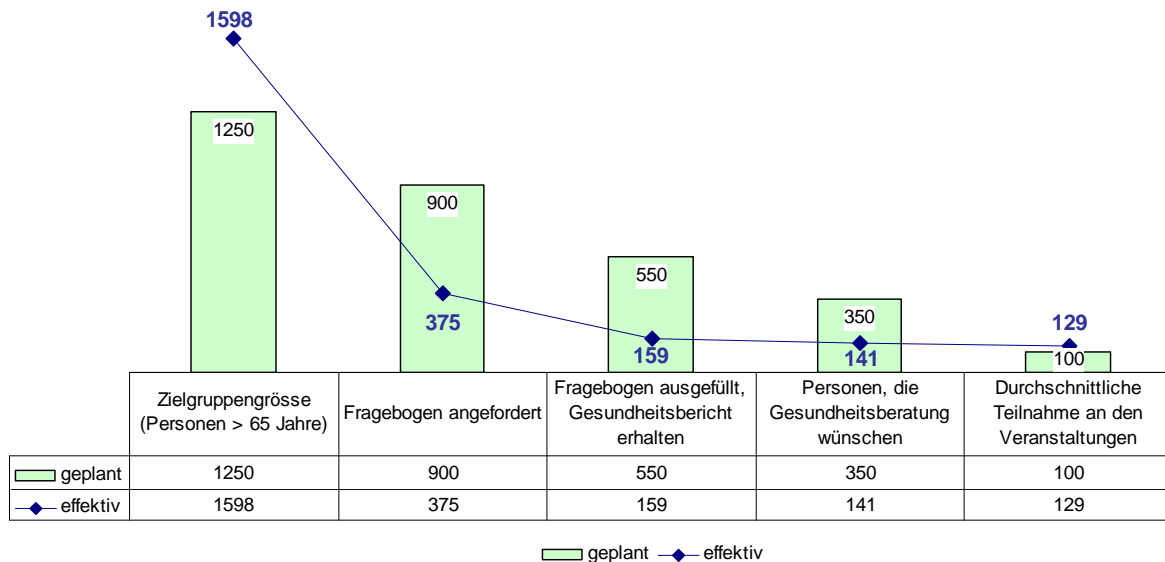
Monique Mura Knüsel, dipl. Ernährungsberaterin, hat anhand der Ernährungspyramide über die wichtigsten Elemente einer gesunden und ausgewogenen Ernährung im Alter informiert. Dass gesundes Essen genussvoll sein kann, war eine wichtige Botschaft an diesem Nachmittag. Die vielen praktischen Tipps für die Umsetzung im Alltag wurden von den Teilnehmern sehr geschätzt.

Teilnahme: 115 Personen

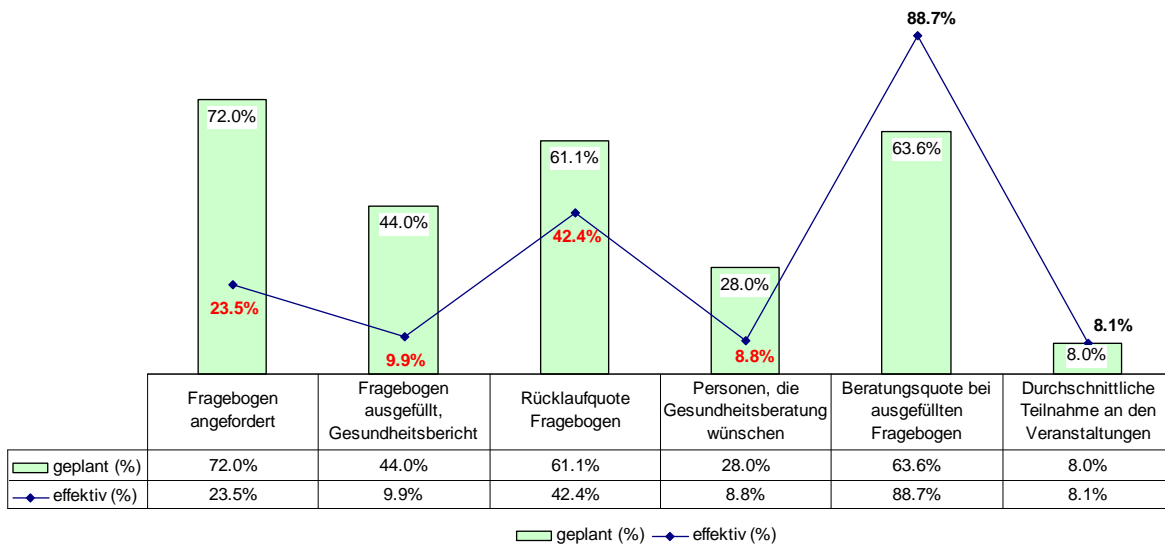
6 Projektauswertung

6.1 Quantitative Auswertung

Zielgruppengröße und Zielerreichung (absolute Zahlen)



Teilnahme der Zielgruppe (in Prozenten)



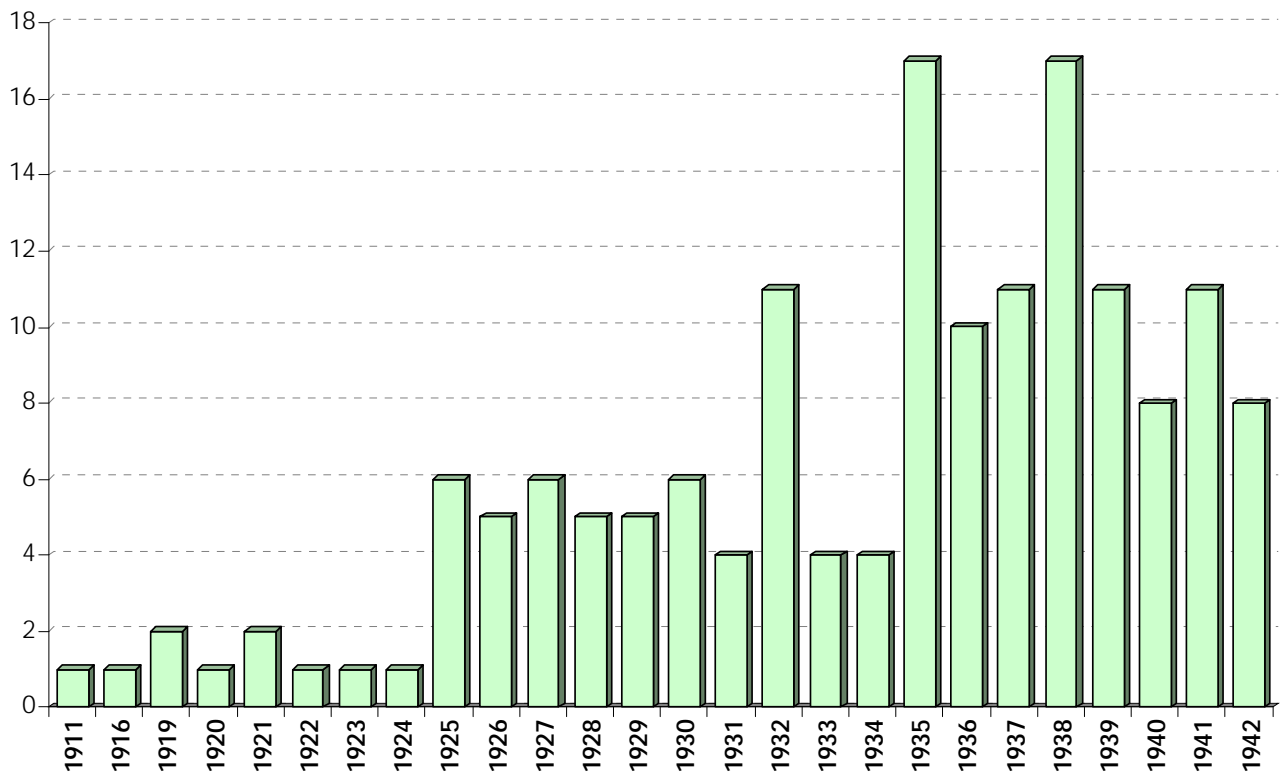
Es wurden bei weitem nicht so viele Fragebogen angefordert und ausgefüllt wie geplant. Von den Personen, die den Fragebogen ausgefüllt haben, nahmen hingegen prozentual weit mehr Personen als geplant die persönliche Gesundheitsberatung in Anspruch (88,7 % gegenüber geplanten 63,6 %). Das deutet darauf hin, dass diejenigen, die sich entschlossen, den umfangreichen Fragebogen auszufüllen, hoch motiviert waren, ihre persönliche Situation zu reflektieren und wo nötig zu verbessern. Bezüglich Teilnahme waren die Ziele sehr hoch gesteckt. Das Interesse am Fragebogen

von rund einem Viertel aller über 65-Jährigen, die noch zu Hause wohnen, kann dennoch als gutes Resultat betrachtet werden. Berücksichtigt man auch die Besuche der Veranstaltungen kann davon ausgegangen werden, dass mindestens ein Drittel der Zielgruppe in irgend einer Form mit dem Projekt in Kontakt kam. Die aktive Teilnahme am Projekt liegt bei rund 18 % der Zielgruppe.

6.2 Qualitative Auswertung

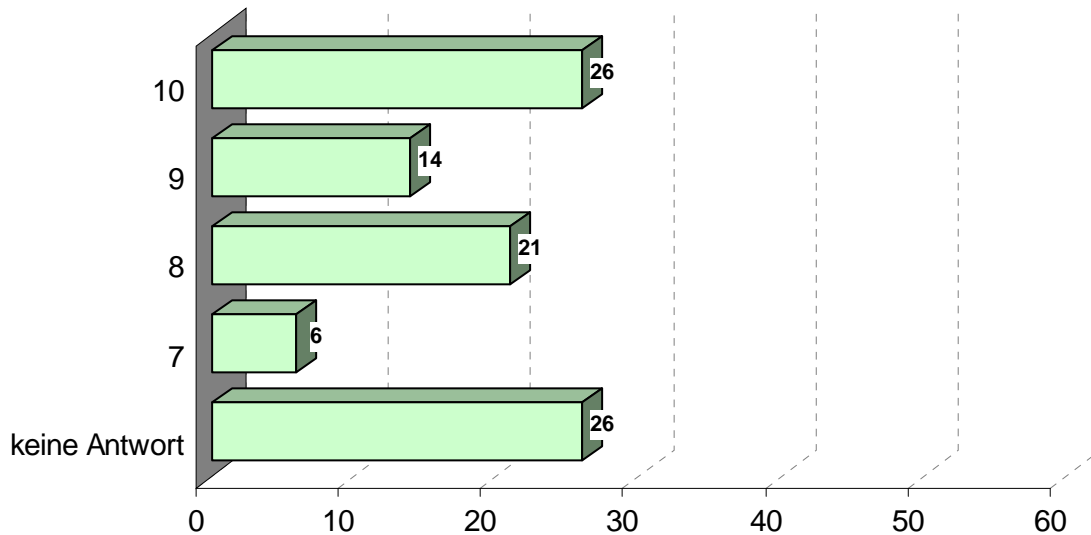
Für die qualitative Evaluation wurde den 154 Personen, die einen Gesundheitsbericht erhalten hatten, ein kurzer Fragebogen mit Rückantwortcouvert zugesandt. 159 Personen hatten einen Gesundheitsbericht erhalten. Vier Personen sind während den letzten Jahren verstorben und eine Person ist an Demenz erkrankt. 95 Personen haben das Projekt bewertet, was einer Rücklaufquote von 61,6 % entspricht. Der Fragebogen ist als Anhang beigefügt.

Anzahl Personen pro Jahrgang, welche einen Gesundheitsbericht erhalten haben
(Total 159)



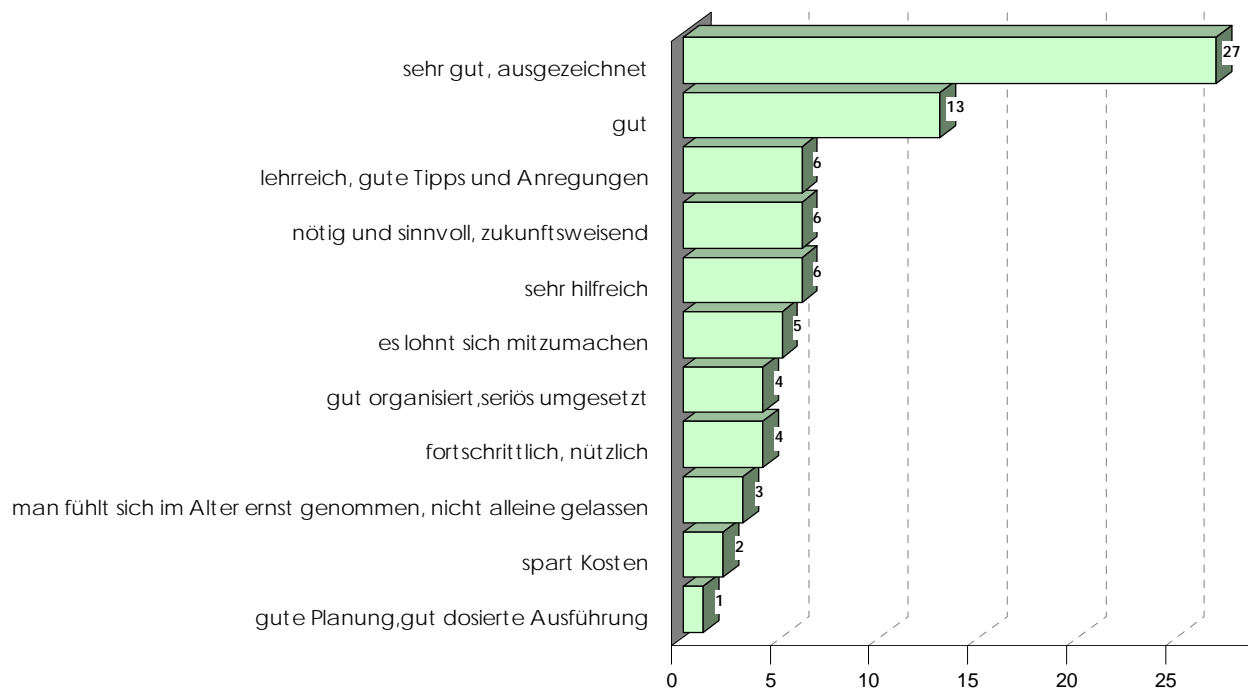
Befragung von Teilnehmenden, welche den Gesundheits-Profil-Fragebogen ausgefüllt und einen Gesundheitsbericht erhalten haben

1. Wie beurteilen Sie generell das Projekt Gesund Altern in Cham auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = schlecht, 10 = ausgezeichnet)



2. Wie beurteilen Sie persönlich das Projekt Gesund Altern in Cham?

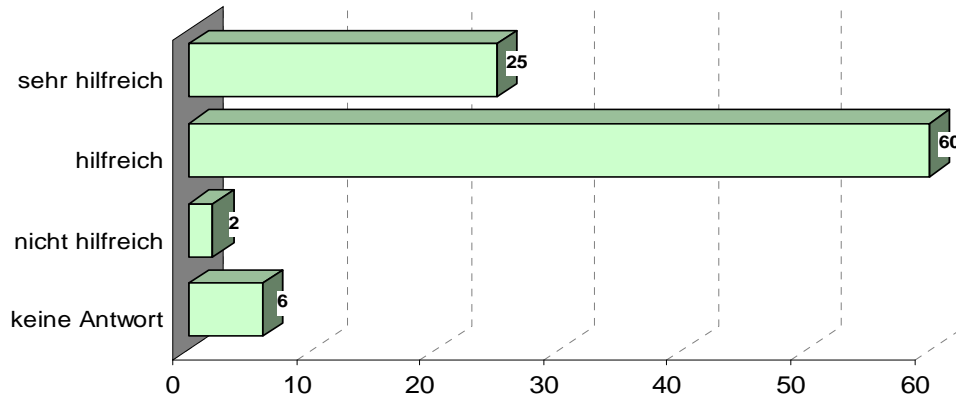
Die meisten Befragten beurteilten das Gesamtprojekt als sehr gut oder als gut.



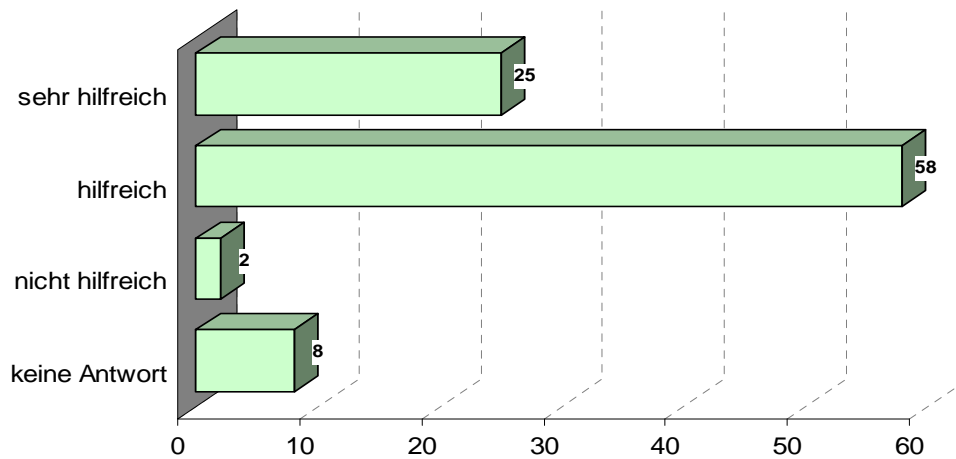
3. Wie beurteilen Sie die einzelnen Teile des Angebots von Gesund Altern in Cham?

Die Mehrheit beurteilte die Angebote als hilfreich. Vor allem die Beratungen durch die Gesundheitsberaterinnen Anita Heller und Sibylle Heer wurden sehr positiv bewertet.

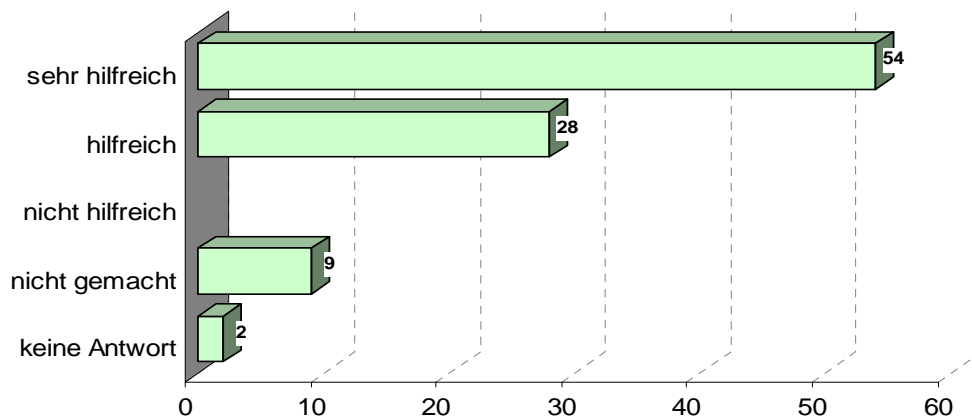
3a) Wie beurteilen Sie den Gesundheits-Profil Fragebogen?



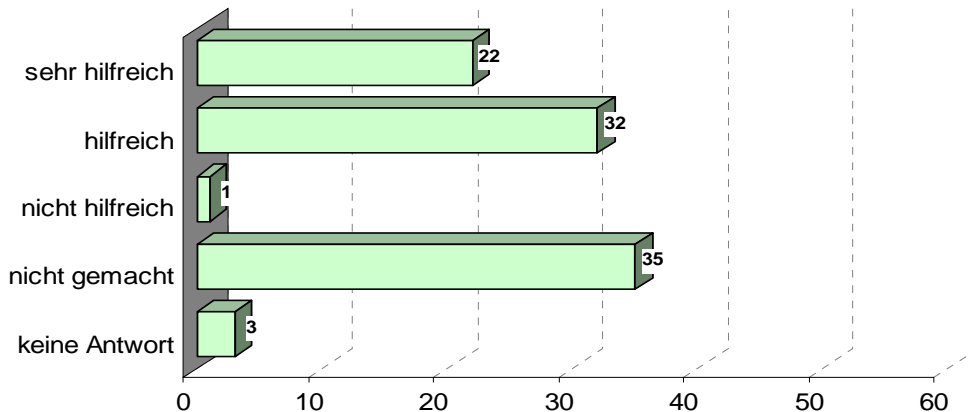
3b) Wie beurteilen Sie den persönlichen Gesundheitsbericht?



3c) Wie beurteilen Sie die Beratungen von Frau Heller bei Ihnen zu Hause?



3d) Wie beurteilen Sie die Beratungen und Gespräche mit Ihrem Hausarzt / Ihrer Hausärztin zu Gesundheitsthemen?



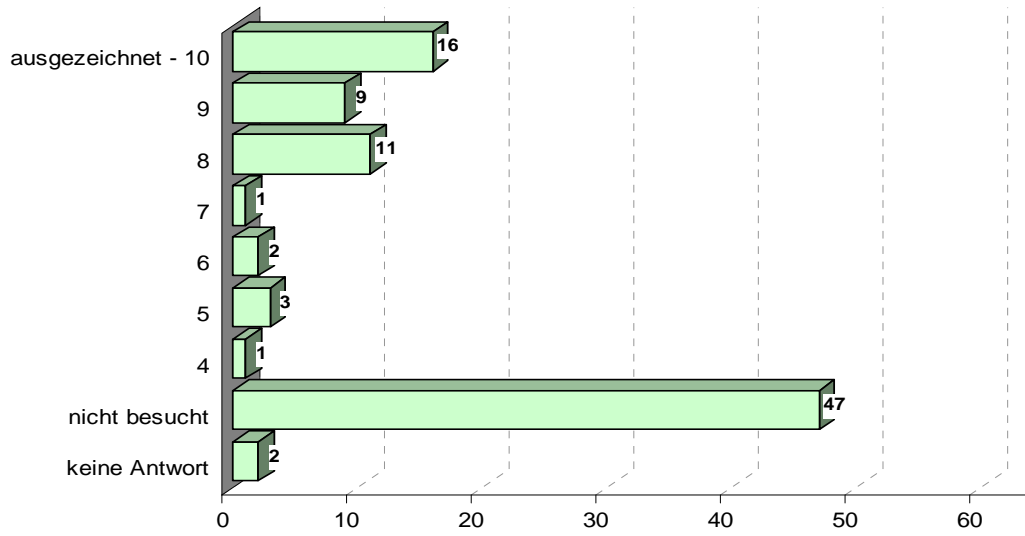
4. Wie beurteilen Sie die thematischen Veranstaltungen, die im Rahmen von GACH stattgefunden haben auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = schlecht, 10 = ausgezeichnet)

Bei den thematischen Veranstaltungen konnte nur die Beurteilung derjenigen Personen erfasst werden, die auch einen Gesundheits-Profil-Fragebogen ausgefüllt hatten. Es muss dabei beachtet werden, dass bei den Veranstaltungen jeweils rund die Hälfte der Anwesenden Personen waren, welche die anderen Projektteile (Gesundheits-Profil-Fragebogen, Persönliche Beratung) nicht nutzten, d.h. nur die Veranstaltungen besuchten. Im Durchschnitt waren das etwa 65 Personen. Sie haben durch ihre regelmäßige Teilnahme gezeigt, dass auch die Veranstaltungen ein Bedürfnis sind. Oftmals wurde die Gesundheitsberaterin bei den Veranstaltungen persönlich angesprochen und sie bekam durchwegs positive Rückmeldungen. Dank den Veranstaltungen ist es gelungen, auch Personen, welche die Kriterien zum Bezug eines Gesundheitsberichts nicht erfüllten oder den Fragebogen nicht ausfüllen wollten, für Gesundheit und Prävention im Alter zu sensibilisieren.

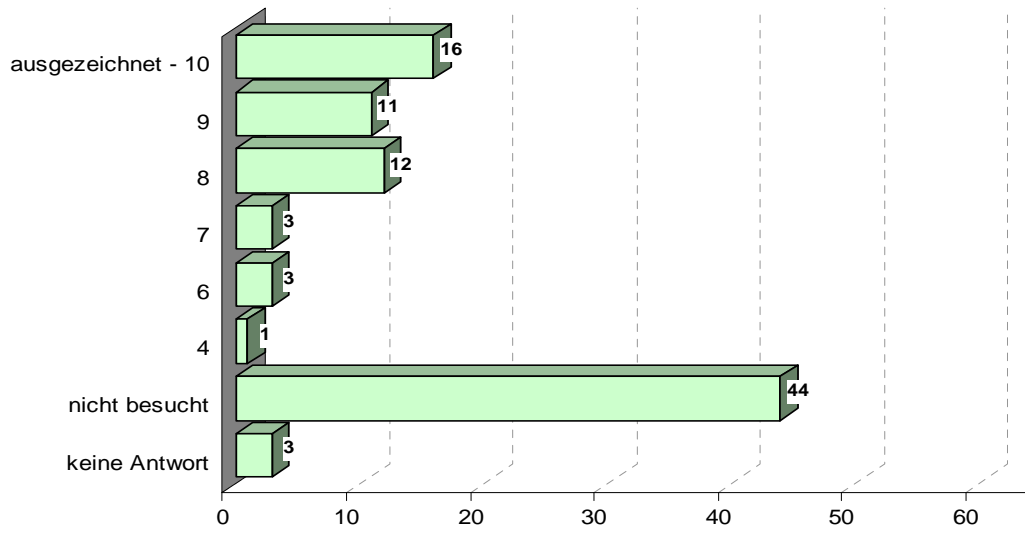
Wichtige Bemerkung zu den Beurteilungen der Veranstaltungen

Die folgenden Beurteilungen wurden, wie oben ausgeführt, nur von den Teilnehmenden, die einen Gesundheits-Profil-Fragebogen ausgefüllt haben und *nicht* von *allen* Besucher/innen der Veranstaltungen vorgenommen. Diese beiden Gruppen überschneiden sich nur teilweise, weshalb hier etliche Personen mit "nicht besucht" geantwortet haben und sich die Anzahl der Antworten nicht mit dem Total Veranstaltungsbesucher/innen deckt.

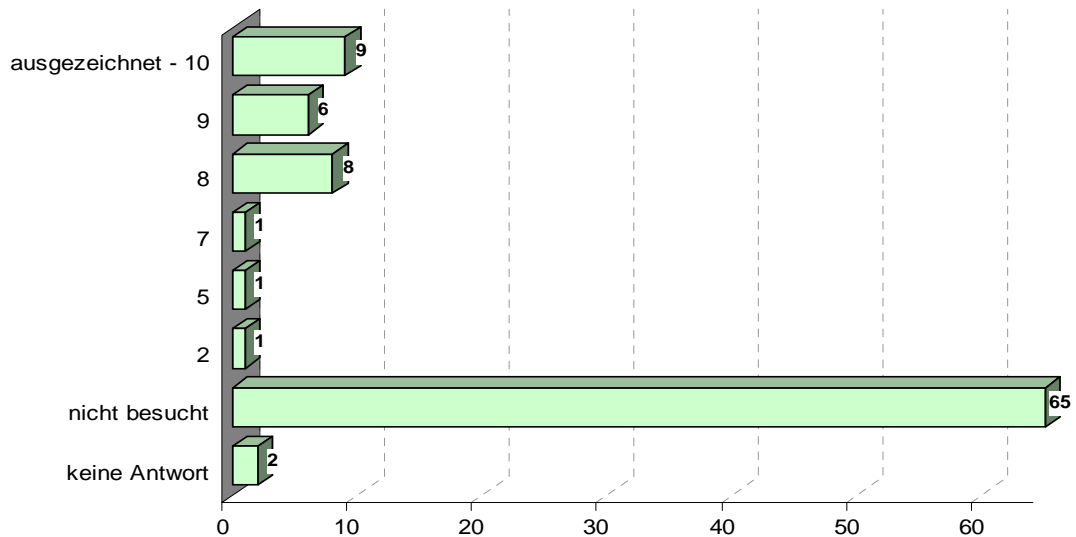
Gesund durch den Winter - November 2007 – 120 Teilnehmende



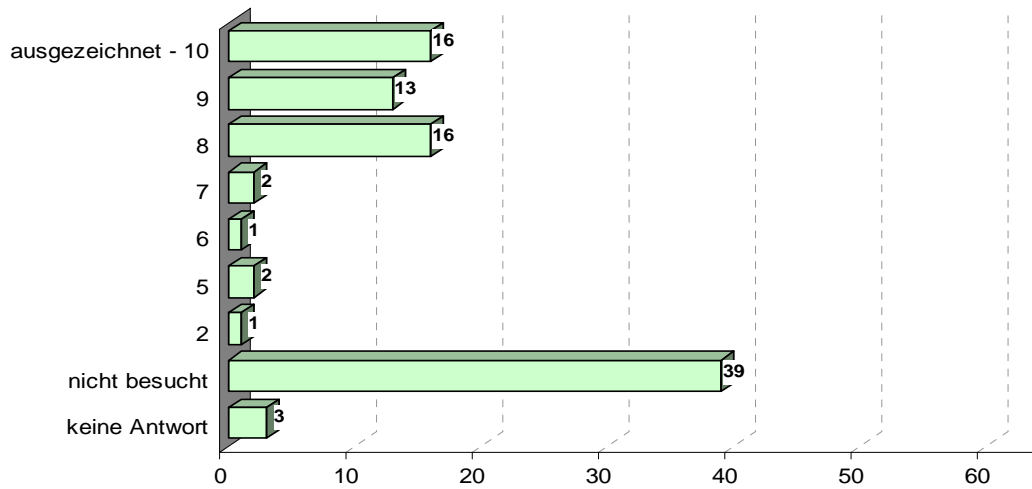
Anregen- Bewegen- Entspannen - Februar 2008 – 110 Teilnehmende



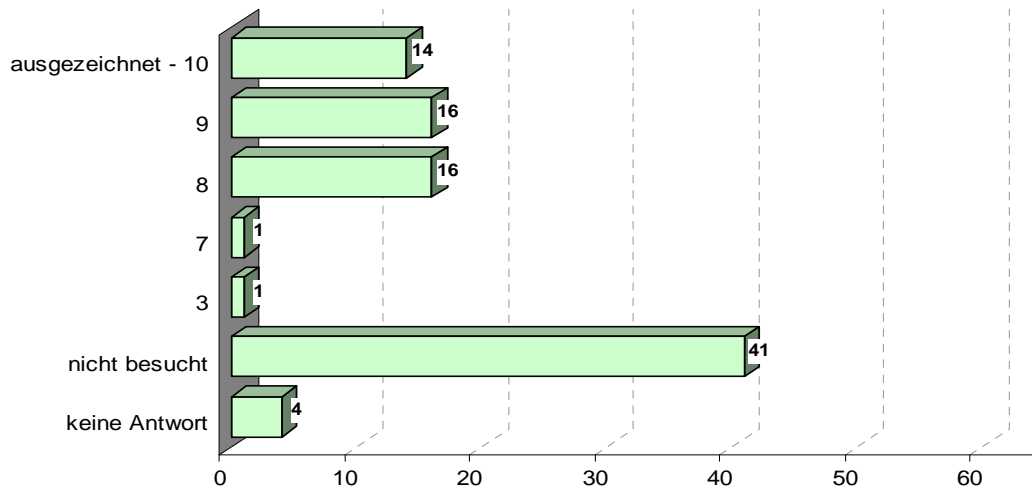
Alter: Lust-Leid - Juni 2008 – 105 Teilnehmende



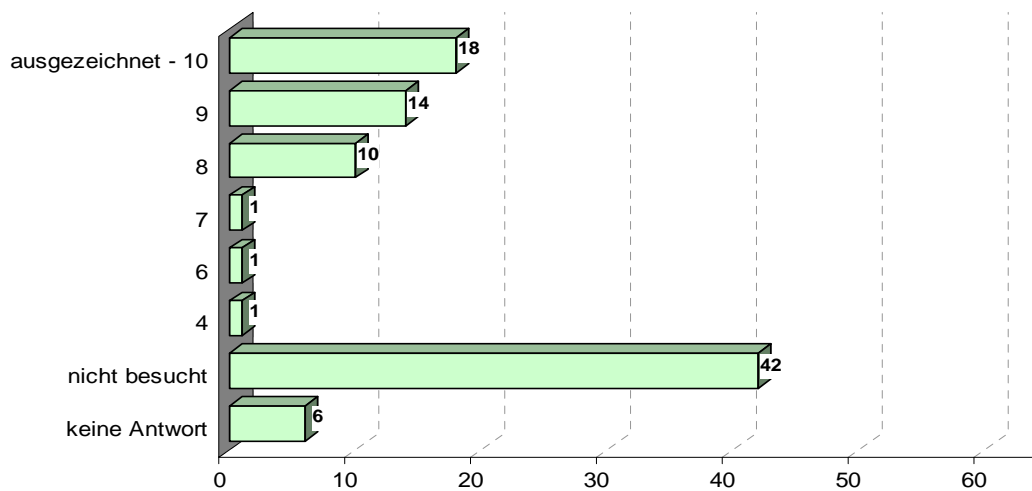
Sturzprophylaxe - September 2008 – 130 Teilnehmende



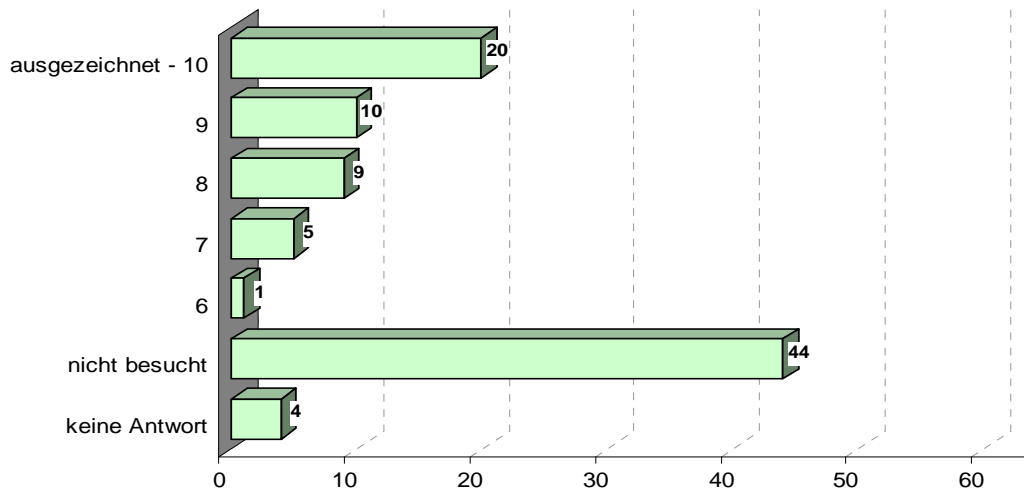
Hören und Sehen - Januar 2009 – 115 Teilnehmende



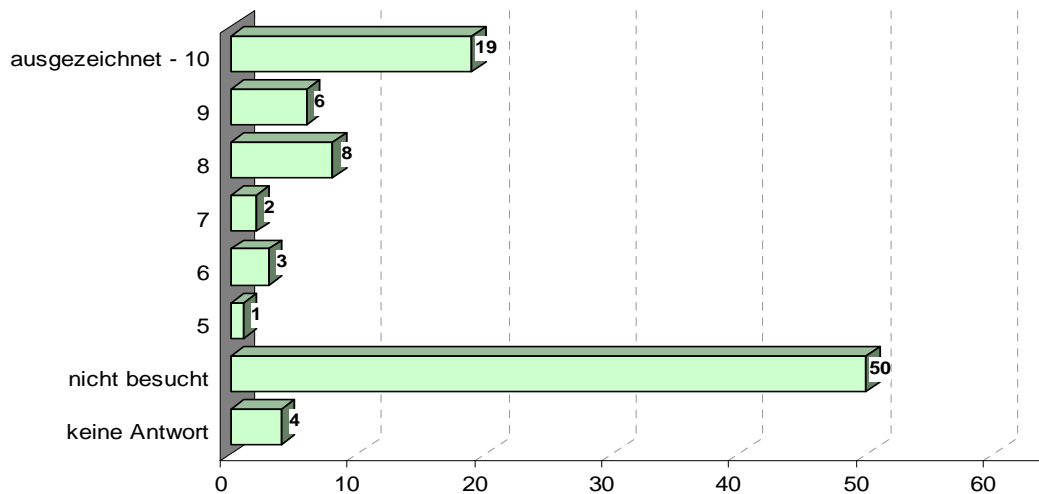
Herz und Kreislauf - Mai 2009 – 160 Teilnehmende



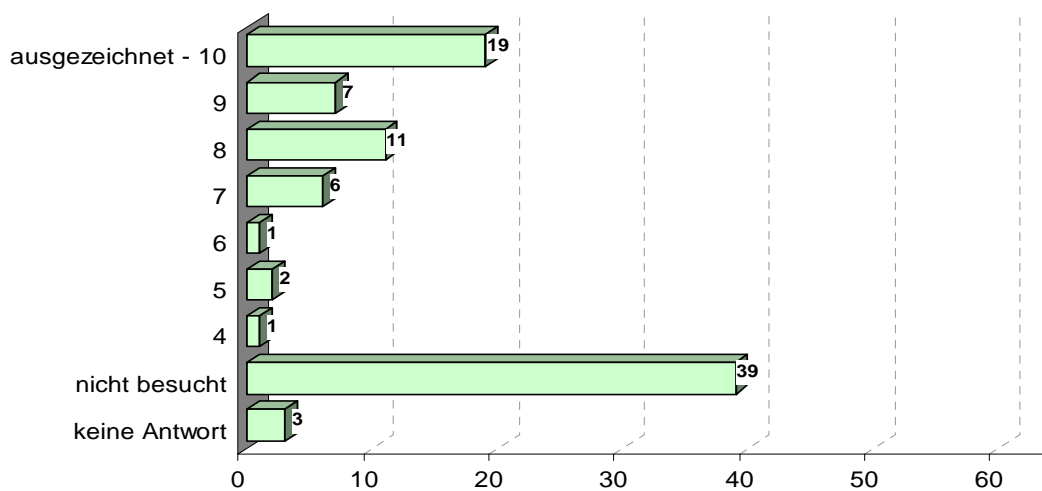
Osteoporose/Arthrose - September 2009 – 150 Teilnehmende



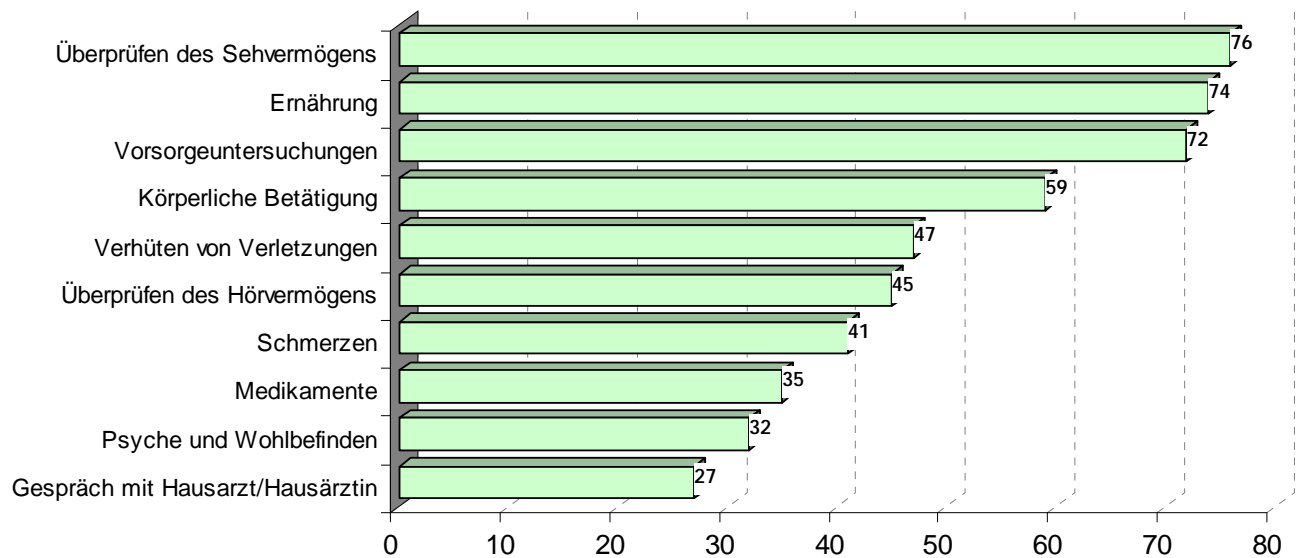
Wohnen im Alter - November 2009 – 150 Teilnehmende



Ernährung im Alter - Januar 2010 – 115 Teilnehmende



5. Auf welchem Gebiet versuchten Sie aktiv etwas für ihre Gesundheit zu machen? (Mehrfachnennungen möglich)



Diese Aussagen sind äusserst positiv und widerspiegeln die Erfahrungen, welche die Gesundheitsberaterinnen bei ihren Hausbesuchen gemacht haben.

Der grösste Teil der befragten Personen hat auf irgendeinem Gebiet aktiv etwas zur Gesundheitsförderung und Prävention unternommen. Schon beim Ausfüllen des Gesundheits-Profil-Fragebogens haben sich die Menschen konkret mit ihrer Gesundheit auseinandergesetzt und manchmal dabei bereits bemerkt, wo sich Risiken verbergen und wo sie etwas verbessern können. Die positiven Resultate sind aber sicher auch Ausdruck dafür, dass Personen, welche sich an solchen Projekten beteiligen, meistens schon aktiv sind und bereits ein grosses Mass an Eigenverantwortung übernehmen. Es wurden viele kleine, teilweise aber auch grosse Schritte getan.

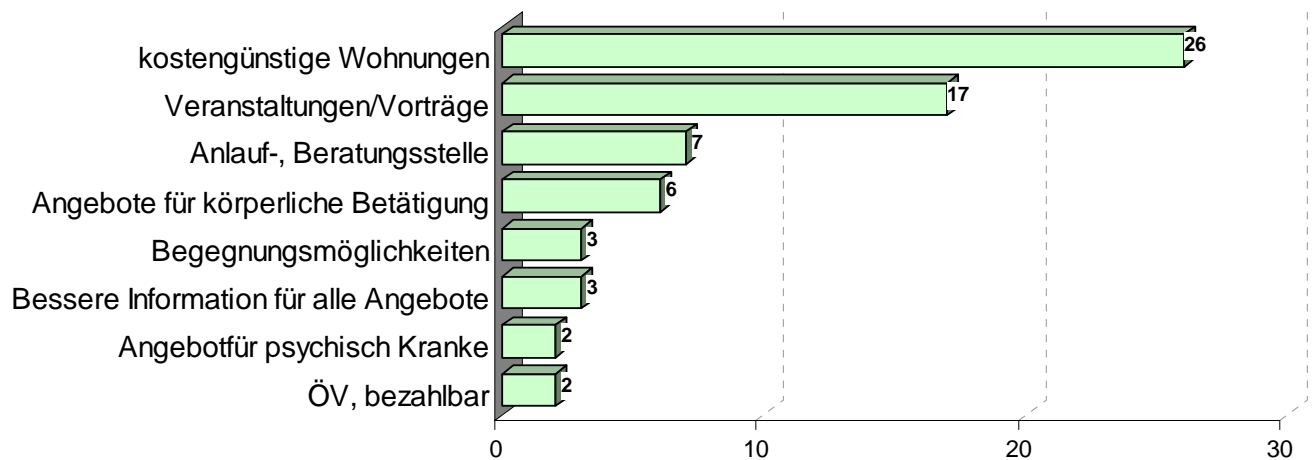
Eine kleine Sammlung von erreichten Zielen.

- ◆ Aktives Mitmachen in einer Turngruppe
- ◆ Regelmässige Bewegung an der frischen Luft
- ◆ Installation eines Rotkreuznotrufes
- ◆ Mehr Früchte und Gemüse auf dem Speiseplan
- ◆ Teilnahme am wöchentlichen Mittagsclub
- ◆ Jemanden engagiert für die Reinigung der Fenster
- ◆ Duschbrett gekauft
- ◆ Bewegungsmelder installiert
- ◆ Besuch von Kurs für Gedächtnistraining
- ◆ Medikamentendosett angeschafft

Jedes dieser persönlich erreichten Ziele ist ein grosser Gewinn und trägt dazu bei, dass die Selbständigkeit erhalten werden kann.

6. In welchen Bereichen / zu welchen Themen für ältere Menschen sollte ihrer Meinung nach die Gemeinde Cham in Zukunft aktiv sein?

- ◆ An erster Stelle kommt hier der dringende Wunsch nach bezahlbaren, hindernisfreien Wohnungen.
- ◆ Fast genau so oft wird der Wunsch nach weiteren Veranstaltungen rund um das Thema Alter geäußert. Es sollen dabei auch nicht gesundheitsspezifische Themen (Sicherheit, Finanzen, Integration, etc.) behandelt werden.
- ◆ Auch der Wunsch nach einer Anlaufstelle und einer Vertrauensperson in der Gemeinde wird mehrmals erwähnt.
- ◆ Die Gemeinde sollte sich generell für gesundheitsfördernde Massnahmen einsetzen und Angebote auch finanziell unterstützen.



7. Weitere Bemerkungen

DANKE! An dieser Stelle haben viele ihre Wertschätzung für das Engagement der Gemeinde zum Ausdruck gebracht. Rund ein Drittel der Befragten hofft, dass das Projekt in irgendeiner Form weitergeführt wird.

7 Bewertung des Projekts und Schlussfolgerungen

Veranstaltungen – ein sehr grosser Erfolg

Als grosser Erfolg können die thematischen Veranstaltungen gewertet werden. Die Besucherzahlen bei den Veranstaltungen haben die Erwartungen übertroffen und die aktive Beteiligung der Anwesenden war sehr gross.

Einzelberatungen gut genutzt

Auch die Einzelberatungen wurden insgesamt als sehr positiv bewertet und die Resultate aus der Befragung zeigen, dass diese auch einiges bewirkt haben. Erfreulich ist, dass von den Personen, die einen Gesundheitsbericht bekommen haben, rund 89% auch eine Beratung wünschten und von diesen wiederum 90% zwei und mehr Beratungen erhielten. Diese Zahlen liegen über den Zielsetzungen und bringen die grosse Motivation und das längerfristige Engagement der Teilnehmenden zum Ausdruck.

Gesundheits-Profil-Fragebogen mit wenig Anklang

Die Inanspruchnahme der präventiven Hausbesuche war an das Element Gesundheits-Profil-Fragebogen mit Gesundheitsbericht gebunden und entsprach nicht den Erwartungen. Die Anzahl der Personen die einen Fragebogen ausgefüllt und einen Gesundheitsbericht erhalten haben lag deutlich unter den prognostizierten bzw. angestrebten Zahlen.

Die Gründe dafür können nicht genau belegt werden. Die Hausarztspflicht war sicher ein Hindernis. Konkret haben sich 42 Personen gemeldet die den Hausarzt nicht in der Gemeinde haben. Auch bei den Veranstaltungen wurde die Gesundheitsberaterin oft auf diesen Punkt angesprochen.

Die geringere Rücklaufquote der Fragebogen deutet auch darauf hin, dass dieses Instrument nicht geeignet ist, ältere Menschen anzusprechen. Für viele war der Gesundheits-Profil-Fragebogen schlicht zu umfassend und nicht wenige haben sich an den Detailfragen gestört. 33 Personen haben der Gesundheitsberaterin diese Annahme im persönlichen Gespräch bestätigt.

Die Einbindung der Hausärzte ist nicht wie gewünscht gelungen. Nur wenige haben ihre Patienten konkret auf das Projekt aufmerksam gemacht und die Teilnahme empfohlen. Genau das wäre aber enorm wichtig. So sagt Stefan Born, Projektleiter des Gesundheitsprofils der Geriatrie Universität Bern: „Schreibt die Gemeinde einen Brief an Ihre älteren Bürgerinnen und Bürgern mit der Aufforderung, sich am Projekt zu beteiligen, antworten 30%. Schreibt dagegen der Hausarzt an seine Patienten, machen 80 % oder mehr mit.“ Auch mit einem speziell organisierten Informationsabend mit Prof. Dr. Andreas Stuck und Stefan Born von der Geriatrie Universität Bern, an dem sieben Hausärzte anwesend waren, konnte die Motivation nicht erhöht werden. Es sind danach nur vereinzelt mehr Fragebogen ausgefüllt worden.

Zusammenfassend heisst das, dass die Ziele in Bezug auf die Anzahl abgegebener und ausgefüllter Fragebogen, die erhaltenen Gesundheitsberichte und die daraus resultierenden Beratungen in absoluten Zahlen nicht erreicht wurden.

Insgesamt haben etwa 18 % der Zielgruppe in irgend einer Form aktiv am Projekt teilgenommen. Diese Teilnehmerquote liegt im Bereich der Zahlen bei ähnlichen Projekten in den Kantonen Solothurn, Bern, Basel und Zürich. In Kontakt mit dem Projekt kam schätzungsweise ein Drittel der Zielgruppe.

8 Ausblick und Empfehlungen

Während den letzten drei Jahren ist es gelungen, einen beachtlichen Teil der Chamener Seniorinnen und Senioren für die Themen Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention zu sensibilisieren. Diejenigen Personen, welche am Projekt in irgendeiner Form teilgenommen haben, sahen im Engagement der Gemeinde eine Wertschätzung für die ältere Bevölkerung. Das Ende des Projekts wurde von vielen bedauert und die Hoffnung, dass Teile des Projekts zu einem ständigen Angebot werden, ist gross.

Aus dem Protokoll des Gemeinderats vom 16. Oktober 2006 geht hervor, dass der Gemeinderat es als sinnvoll erachtet, dass nach Ablauf der dreijährigen Projektphase das Projekt weitergeführt wird. Es wurde mit jährlichen Kosten von CHF 80'000 gerechnet. Der Gemeinderat hat die Beteiligung der Einwohnergemeinde Cham von der zusätzlichen Unterstützung durch den Fonds Tschudi abhängig gemacht.

Ursprünglich war geplant, das Projekt „Gesund Altern in Cham“ in die bestehende Leistungsvereinbarung der Spitex als Auftrag zu integrieren. Die Spitex des Kantons Zug hatte grundsätzlich Interesse gezeigt. Da die Spitex Kanton Zug für alle Gemeinden mit einer gemeinsamen Leistungsvereinbarung arbeitet, war die Integration eines Angebots, das nicht von allen Gemeinden genutzt wird, in diese neue Leistungsvereinbarung nicht umsetzbar.

Die Pro Senectute des Kantons Zug ist mit den bestehenden Projekten zwecks Informationsaustausch in Kontakt getreten und bietet nun Teile der Projekte unter dem Namen "GAZ - Gesund altern im Kanton Zug" an.

Die Projektleitung empfiehlt, das Angebot der Pro Senectute vorläufig zu nutzen, um der Bevölkerung zu signalisieren, dass eine Fortführung des Angebots stattfindet. Da sich bei der zurzeit arbeitenden Arbeitsgruppe "Wohnen im Alter" und der Ad-hoc-Kommission "Familienexterne Kinderbetreuung" Empfehlungen für eine Anlaufstelle und/oder für eine Gemeinwesenarbeitsstelle abzeichnen, könnte die längerfristige Organisation von Veranstaltungen, die nicht sehr zeit- und personalaufwändig sind, auch verwaltungsintern von einer solchen Stelle vorgenommen werden.

Anhang

Fragebogen – Auswertung Projekt „Gesund Altern in Cham - GACH“

1. Wie beurteilen Sie generell das Projekt Gesund Altern in Cham auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = schlecht, 10 = ausgezeichnet)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Wie beurteilen Sie persönlich das Projekt Gesund Altern in Cham

.....

.....

3. Bitte beurteilen Sie die einzelnen Teile des Angebots von Gesund Altern in Cham

	Sehr hilfreich	hilfreich	nicht hilfreich	Nicht gemacht
a. Gesundheits-Profil-Fragebogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
b. Persönlicher Gesundheitsbericht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c. Beratungen von Frau Heller bei Ihnen zu Hause	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Die Beratungen und Gespräche mit Ihrem Hausarzt / Ihrer Hausärztin zu Gesundheitsthemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Bitte beurteilen Sie, soweit Sie sich erinnern können, die thematischen Veranstaltungen, die im Rahmen von GACH stattgefunden haben auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = schlecht, 10 = ausgezeichnet, leer = keine Beurteilung möglich)

		Nicht besucht										
a. Gesund durch den Winter (November 2007)	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
b. Anregen-Bewegen-Entspannen (Februar 2208)	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
c. Alter: Lust-Leid (Juni 2008)	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
d. Sturzprophylaxe (September 2008)	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
e. Hören und Sehen (Januar 2009)	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
f. Herz und Kreislauf (Mai 2009)	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
g. Osteoporose/Arthrose (September 2009)	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
h. Wohnen im Alter Cham (November 2009)	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
i. Ernährung im Alter (Januar 2010)	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

5. Auf welchem Gebiet versuchten Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu machen?

- a. Vorsorgeuntersuchungen
z.B. Blutzucker, Blutdruck, Cholesterinmessung
- b. Medikamente
z.B. überprüfen der eingenommenen Medikamente, Medikamentenplan
- c. Schmerzen
z.B. Arztkonsultation, eigene Anstrengung zur Schmerzreduktion, z.B. durch Bewegung
- d. Überprüfen des Sehvermögens
z.B. Besuch beim Optiker/Augenarzt
- e. Überprüfen des Hörvermögens
z.B. Besuch beim Akustiker/Ohrenarzt, Einsatz von Hörhilfen
- f. Psyche und Wohlbefinden
z.B. vermehrte Pflege sozialer Kontakte, Eintritt in Verein/Gruppe
- g. Körperliche Betätigung
z.B. Mehr Eigenaktivität, Mitmachen in Verein/Gruppe, Krafttraining, Gespräch mit Fachperson
- h. Ernährung
z.B. Änderungen bei der Ernährung, fettärmere Ernährung, mehr Gemüse/Obst, viel trinken
- i. Verhüten von Verletzungen
z.B. Gleichgewichtstraining, Unfallverhütung zu Hause, Velohelm
- k. Gespräch mit Hausarzt, Hausärztin
Konsultation zur Vorsorge betreffend folgende Themen/Probleme

6. In welchen Bereichen / zu welchen Themen für ältere Menschen sollte Ihrer Meinung nach die Gemeinde Cham in Zukunft aktiv sein?

.....

.....

7. Weitere Bemerkungen

Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Fragebogen auszufüllen!