

**Januar, 2026****Spitex Pflege: Empfehlungen für Patientinnen und Patienten**

1. Die Spitex sollte immer darauf abzielen, die Klientinnen und Klienten und ihre Angehörigen einzubeziehen. Diese sollten ermutigt werden, ihre eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zu nutzen. Je mehr Erfahrung und Wissen die Betroffenen und ihre Angehörigen im Umgang mit Krankheit, Gebrechlichkeit und deren Auswirkungen gewinnen, desto mehr werden ihre Selbstständigkeit, ihre Handlungsfähigkeit und ihr Selbstvertrauen gestärkt. Diese Grundhaltung sollte in allen Bereichen der Pflege beachtet werden, um die Unabhängigkeit der Klientinnen und Klienten zu fördern.
2. Pflegende Angehörige leisten einen unverzichtbaren Beitrag zum Gesundheitssystem. Wenn ein Familienmitglied erkrankt, ist immer auch die ganze Familie betroffen. Untersuchungen zeigen, dass pflegende Angehörige ihre Rolle trotz körperlicher, emotionaler, sozialer und finanzieller Belastungen als wertvoll erleben. Pflegende Angehörige riskieren, aufgrund dieser Belastungen selbst zu erkranken. Pflegende Angehörige äussern oft den Wunsch nach Gesprächen mit Fachpersonen auf Augenhöhe, Hilfe in Notfallsituationen, Fahrdiensten, Unterstützung bei Geld- und Versicherungsangelegenheiten sowie Möglichkeiten zur Erholung. Es ist wichtig, dass die Spitex diese Bedürfnisse ernst nimmt und entsprechende Unterstützung bietet, um die Gesundheit der pflegenden Angehörigen zu schützen. Regelmässige Gespräche über die Pflege- und Betreuungssituationen zwischen Angehörigen und den Spitex-Mitarbeitenden sind deshalb wichtig. Um Belastungen frühzeitig zu erkennen, können neben Gesprächen auch Fragebögen eingesetzt werden, die den möglichen Grad der Belastung erfassen. Diese sollten Angehörige in Begleitung einer Fachperson ausfüllen. Gerade in der Spitex besteht die Möglichkeit, Familien über längere Zeit zu begleiten, ihre Leistungen wertzuschätzen und gemeinsam mit ihnen Lösungen in herausfordernden Situationen zu finden.
3. Im Jahr 2023 hat die Schweizer Polizei über 19 900 Fälle von häuslicher Gewalt registriert. Doch das ist nur ein Bruchteil der tatsächlichen Vorfälle, da nur 10 bis 22 Prozent der Betroffenen zur Polizei gehen. Häusliche Gewalt umfasst alle Formen von körperlicher, sexueller, psychischer oder wirtschaftlicher Gewalt, die sich innerhalb oder ausserhalb der Familie oder des Haushalts ereignen. Sie ist unabhängig von der aktuellen Wohnsituation der beteiligten Personen, kann in unterschiedlichen Beziehungskonstellationen auftreten und betrifft Personen unabhängig von ihrem Geschlecht, wobei Frauen häufiger betroffen sind. Die Risiken von häuslicher Gewalt sind weitreichend, und das Sterblichkeitsrisiko der betroffenen Personen ist erhöht. Die Folgen sind sehr unterschiedlich. Oft sind Betroffene stark verängstigt, depressiv und/oder haben Selbstmordgedanken. Gewalt kann passieren, wenn jemand unter Stress steht und nicht damit umgehen kann (situative Gewalt), oder sie kann absichtlich und wiederholt ausgeübt werden (systematische Gewalt). Spitex-Mitarbeitende gehen zu den Menschen nach Hause, deshalb müssen sie häusliche Gewalt erkennen und richtig damit umgehen können. Dazu brauchen sie regelmässige Weiterbildungen und Fallbesprechungen. Diese sollten sich neben dem Erkennen von Anzeichen für Gewalt auch mit dem Thema Melderecht und Meldepflicht befassen. Bei Verdacht auf häusliche Gewalt ist es wichtig, Fachpersonen beizuziehen (auch anonym möglich), um das weitere Vorgehen zu besprechen. Dieser Austausch hilft dabei, das eigene Handeln zu reflektieren und eine wichtige Aussensicht zu bekommen. Es ist entscheidend, gemeinsam mit den betroffenen Personen über die Situation zu reden und Massnahmen zu erarbeiten, die auf die persönlichen Bedürfnisse und die Belastung der betroffenen Personen eingehen.

4. Soziale Beziehungen sind ein menschliches Grundbedürfnis. Einsamkeit ist das Gefühl, dass die eigenen Beziehungen nicht ausreichen, um dieses Bedürfnis nach Bindung und Kontakt zu erfüllen. Im Gegensatz dazu fehlen bei der sozialen Isolation, also im Alleinsein, soziale Kontakte. Soziale Isolation kann, muss aber nicht, zu Einsamkeit führen. Hohes Alter, eingeschränkte Mobilität, Seh- und Hörprobleme, psychische Erkrankungen, Demenz und finanzielle Benachteiligung erhöhen das Risiko zu vereinsamen. Einsamkeit kann ähnlich schädliche gesundheitliche Folgen wie Rauchen und Übergewicht haben und zu Krankheit und verkürzter Lebenserwartung führen.  
Spitex-Mitarbeitende sollen Einsamkeit oder soziale Isolation bei den Klientinnen und Klienten erkennen. Durch offene Fragen sollen sie herausfinden, wie gross der Leidensdruck ist und welche Faktoren zur Einsamkeit oder sozialen Isolation beitragen. Da Einsamkeitsgefühle durch Lebenserfahrungen geprägt sind, ist es wichtig, den Betroffenen Wertschätzung und Interesse entgegenzubringen.  
Spitex-Mitarbeitende können einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie regelmässig und zuverlässig bei den Betroffenen vorbeigehen. Sie sollen den Klientinnen und Klienten Informationen und den Zugang zu passenden Angeboten in der Gemeinde vermitteln, wie zu Besuchs- und Begleitdiensten oder sozialen Aktivitäten. Ebenso können sie den Zugang zu geeigneten Hilfsmitteln wie Hörgeräten fördern und bei der Organisation von Transportmöglichkeiten helfen. Die Förderung des Kontakts zu anderen Menschen durch die Nutzung elektronischer und digitaler Kommunikationsmittel ist ebenfalls wichtig. Alle Massnahmen sollten auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmt sein und ihre Selbstständigkeit und Eigeninitiative stärken.
5. Chronisch kranke und gebrechliche Menschen brauchen längere Spitalaufenthalte, sie haben schlechtere Behandlungsergebnisse und ein höheres Risiko, erneut ins Spital eingewiesen zu werden oder zu sterben. Eine vorausschauende Planung, beispielsweise durch eine Patientenverfügung oder einen Notfallplan, hilft dabei, persönliche Werte und Vorstellungen in Bezug auf Behandlung und Betreuung zu reflektieren. Um sich für oder gegen einen Spitalaufenthalt zu entscheiden, benötigen Klientinnen und Klienten ein Gespräch, um die Vor- und Nachteile abzuwägen und eine informierte Entscheidung treffen zu können. Das frühzeitige Erfassen von Symptomen und das Einbeziehen der physischen, psychosozialen und spirituellen Bedürfnisse unterstützen die Klientinnen und Klienten sowie ihre Angehörigen dabei, mit den krankheitsbedingten Veränderungen besser umgehen zu können. Die Zusammenarbeit aller Beteiligten wirkt sich positiv auf die Gesundheit von chronisch kranken Menschen aus. Je höher die Kontinuität in der Beziehung zwischen Fachpersonen und Klientinnen und Klienten ist, sowohl beim Management als auch beim Informationsaustausch, desto besser ist die Qualität der Gesundheitsversorgung.