

Top-5 Empfehlungen für die Spitex Pflege: Entstehung und Umsetzung in der Praxis

Annina Cadruvi
Christine Reichart

Projektgruppe

Co-Projektleiterinnen

Christine Reichart,
Pflegeexpertin MScN, Spitex Zürich,
christine.reichart@spitex-zuerich.ch

Annina Cadruvi,
Pflegeexpertin MScN, Spitex Chur,
annina.cadruvi@spitex-chur.ch

Kontakt AFG
as.homecare@vfp-apsi.ch

Best Home Care Practice

Rachel Jenkins

Jennifer Kummli

Sonja Bächli

Sonja Höhn

Daniela Händler-Schuster

Azra Karabegovic

Esmeralda Latifovic

Manuela Birnea

Sonja Santi

Claudia Lötscher

Bettina Messerli

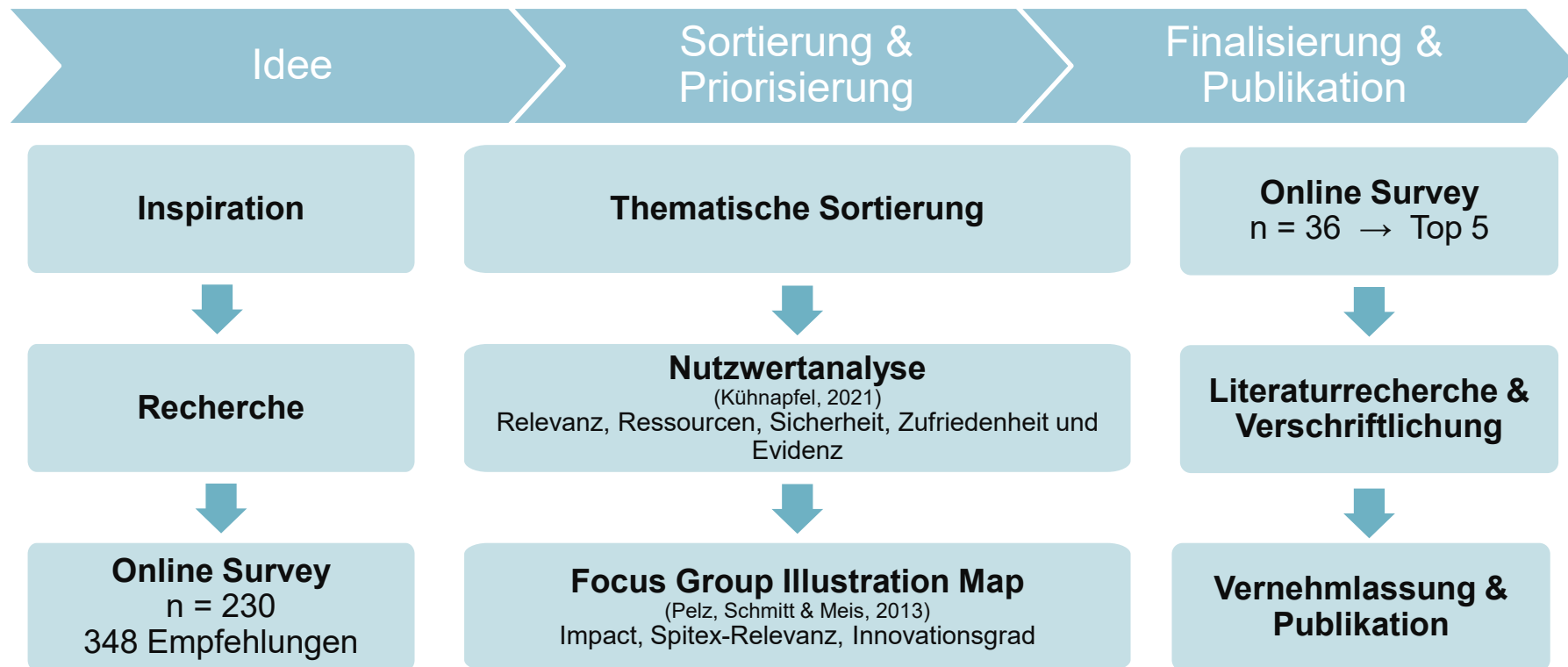
Elisa Dolci

Smarter Medicine

- Internationale Bewegung, gegen Über- und Fehlversorgung (seit 2012)
- Veröffentlichung von Top-5 Listen unterschiedlicher Fachrichtungen
- Immer basierend auf neueste wissenschaftliche Erkenntnisse
- Sensibilisierung und Diskussion



Entstehung der Top-5 Liste



Focus Group Illustration Map





Nutze die Stärken und Kompetenzen der Betroffenen und übernimm Pflegeinterventionen nicht vollständig, wenn eine aktive Mitarbeit möglich ist.

- Unverändert relevant – insbesondere bei Zeitdruck und Personalmangel
- Selbstwirksamkeit hat einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit
- Ressourcen im Assessment erfassen, InterRAI CAPs nutzen und die Interventionen entsprechend gestalten
- Pflegekultur der Befähigung – über alle Skills- und Grade Ebenen hinweg



Erfasse das Erleben sowie den Unterstützungs- und Beratungsbedarf von Familien und leite daraus gezielte Massnahmen ab.

- Familie erlebt mit – Gewinn und Herausforderung zugleich
- Risiko für eigene gesundheitliche Einschränkungen nimmt zu
- Dilemma: Entlastung nötig / Verantwortung abgeben ist schwer
- Assessmentinstrumente helfen, die Belastung zu erkennen und einzuschätzen
- Konkret: Gespräche auf Augenhöhe, Unterstützung in Krisensituationen, Möglichkeiten zur Entlastung und Erholung, Fahrdienste, Hilfe bei Geld- und Versicherungsfragen ...
- Spitex als Drehscheibe, Wertschätzung, konkrete Hilfe, verlässlicher Partner



Nimm Hinweise
auf häusliche
Gewalt ernst und
handle
entsprechend.



- Formen: körperlich, psychisch, sexuell, finanziell, Vernachlässigung
- Schätzungen zufolge in der Schweiz jedes Jahr 300'000 bis 500'000 Menschen ab 60 Jahre betroffen (BSV, 2026)
- Spitex Klienten sind eine vulnerable Gruppe.
- Folgen: körperliche und psychische Probleme, Depression, Angst, Suizidalität, Stress, körperliche Verletzungen, Mangelernährung → erhöhte Mortalität.
- Erhöhte Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen
- Gewalt häufig ein Ausdruck von Überforderung
- Sensibilisierung von Spitex Mitarbeitenden
- Im interdisziplinären Netzwerk zusammenarbeiten



Sei sensibilisiert
auf Anzeichen von
oder Hinweise auf
Einsamkeit oder
sozialer Isolation
und reagiere
darauf.

- Gesundheitliche Folgen von Einsamkeit sind vergleichbar mit Rauchen oder Übergewicht
- Spitex Kunden haben viele Risikofaktoren
- Erkennen begünstigende Faktoren für Einsamkeit, z.B. Hörverlust, Demenz, beeinträchtigte Mobilität
- Zuhören und ernst nehmen.
- Art und Ausmass der Einsamkeit einschätzen.
- Massnahmen müssen individuell passen
- Biografiearbeit
- Begleitung organisieren
- Connect! Gemeinsam weniger einsam



Keine stationären Aufenthalte von chronisch und mehrfach Erkrankten sowie gebrechlichen Personen, ohne das Ziel und das Vorgehen mit den Beteiligten abzusprechen.

- Spitalaufenthalte bei chronisch, mehrfach Erkrankten bergen ein hohes Risiko
- Vorausschauende Planung und frühzeitiges Erfassen des Patientenwillens
- Transparente Information zu Behandlungsoptionen
- Bedürfnisse ganzheitlich erfassen
- Integrierte Zusammenarbeit und einheitliche Dokumentation
- Hohe Kontinuität stärkt die Sicherheit

WENN ZU WENIG PASSIERT,
MUSS SPÄTER UMSO MEHR
GETAN WERDEN.

Fazit

- Beobachtet in eurer Institution: Wo passiert zu viel, was nicht notwendig ist? Und wo wird zu wenig getan - mit Folgen?
- Kritische Fragen stellen - Gewohnheiten überdenken
- Thema für: Jahresziele, Teamsitzungen, Fallbesprechungen
- One Minute Wonder (Krüger & Mannebach, 2019)
- In Austausch bleiben



smartermedicine
Choosing Wisely Switzerland

ONE MINUTE WONDER
Reihe Top-5 Liste Spitex Pflege (2026)



Empfehlung 1/5: Nutze die Stärken und Kompetenzen der Betroffenen und übernahm Pflegeinterventionen nicht vollständig, wenn eine aktive Mitarbeit möglich ist.

Stärken und Kompetenzen erkennen

- Bei der Abklärung nach Ressourcen fragen: «Was geht gut im Alltag? Was können Sie tun? Wo merken Sie, dass es schwieriger wird.»
- Tätigkeiten in Teilschritte aufteilen: «Welchen Teil können Sie sich weiterhin vorstellen, selbst zu übernehmen?»
- Ressourcen in der Pflegeplanung festhalten und nutzen
- Ziele gemeinsam definieren, kleine Fortschritte sichtbar machen
- Einsatzzeit einplanen für Anleitung und Befähigung
- Evaluation: Im Verlauf erneut abklären und beobachten. «Wo braucht es weiterhin Hilfe? Wo können wir befähigen?»
- Über Körperpflege und Hauswirtschaft hinaus befähigen



Beispiele für aktive Mitarbeit

- Medikamente gemeinsam richten
- Symptomtagebuch führen
- Medizinische Termine vorbereiten und Fragen notieren
- Hilfsmittel einsetzen, sodass mehr Eigenaktivität möglich ist z.B. Anziehhilfe etc.
- Bei der Wundversorgung und Beurteilung einbeziehen
- Zu Bewegungsübungen befähigen

Gemeinsame Haltung

- Stets kommunizieren: «Wir übernehmen nur das, was Sie selbst nicht tun können.»
- Das gesamte Team vertritt konsequent diese Haltung
- Ideen für zusätzliche Befähigungsmöglichkeiten mit Fallverantwortliche Person teilen

Merke: Die Spitex ergänzt vorhandene Fähigkeiten – sie ersetzt diese nicht.



Mehr erfahren?
Die vollständige Top-5-Liste inkl. Quellenverzeichnis ist auf der Website von Smarter Medicine veröffentlicht.

Kompass für die Zukunft

Es geht nicht um mehr oder weniger. Es geht
um passend,
um gemeinsam,
um das, was wirklich gebraucht wird.



Literatur

Bundesamt für Sozialversicherungen. (2026). *Impulsprogramm zur Prävention von Gewalt im Alter mit Fokus auf Betreuung*. Bern.

Choosing Wisley (2012). An Initiative of the American Board of Internal Medicine Foundation. Choosing Wisley. Abgerufen am 12.08.2026 <https://choosingwisley.org/>

Krüger, L. & Mannebach, T. (2019). One Minute Wonder zielgerichtet gestalten. *PADUA 14* (4).

Kühnapfel, J. B. (2021). *Scoring und Nutzwertanalysen (pp. 101 - 133)*. Springer.

Pelz, C., Schmitt, A., & Meis, M. (2004). Knowledge Mapping als Methode zur Auswertung und Ergebnispräsentation von Fokusgruppen in der Markt- und Evaluationsforschung. *Forum: Qualitative Sozialforschung* 5 (2).

Quellen zu den Empfehlungen:

Akademische Fachgesellschaft Spitex Pflege (AFG). (2026). *Top-5-Liste Spitex Pflege*. Smarter Medicine. Abgerufen am 12.08.2026 <https://www.smartermedicine.ch/de/top-5-listen/spitex-pflege-2026>