

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Auftakt

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Voller Speicher drückt aufs Tempo

Die Datenmenge in einem «älteren» Hirn ist enorm. Es braucht Zeit, um Einzelheiten daraus abzurufen.

Bild: iStock

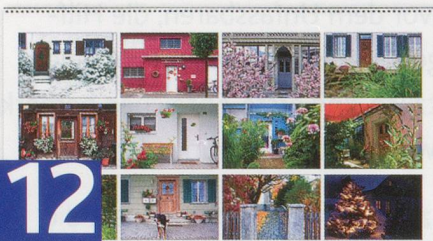


red. Senioren brauchen verhältnismässig mehr Zeit, um bei einem Gesellschaftsspiel die richtige Lösung zu finden, respektive die beste Karte auszuwählen. Grund dafür: Das Gehirn ist übervoll. Gemäss einem Bericht von «National

Geographic», müssen Senioren beim Abrufen einer bestimmten Antwort eine riesige Datenbank bearbeiten, die sie im Laufe der Jahre angelegt haben.

Der deutsche Forscher und Sprachwissenschaftler Michael Ramscar hat Informatikmodelle geschaffen, um das Gedächtnis junger und älterer Gehirne zu vergleichen. Er belieferte Versuchspersonen mit derselben Informationsmenge und verglich dann die Zeit, welche die beiden Gruppen brauchten, um sich an die Informationen zu erinnern. Erwartungsgemäss erfüllten die älteren Personen die Aufgabe weniger schnell als die jüngeren. Für den Forscher ist klar: Diese Tatsache hat eben auch mit der Informationsmenge zu tun, die sich ältere Menschen Zeit ihres Lebens angeeignet haben. Anders ausgedrückt: Die Menge des Wissens kann ihr System bremsen.

[news.nationalgeographic.com](http://news.nationalgeographic.com)



# 12

2015



## Pulsmesser

### Zwölf

red. Eine einfache, unscheinbare Zahl und trotzdem so symbolträchtig: Denn zwölf

Türen, abgelichtet in verschiedenen Jahreszeiten, bilden die Monats-sujets des Wandkalenders 2015, den die Spitex Burgdorf-Oberburg ab kommenden November allen Klienten, Mitarbeitenden, Politikern, Vereinsmitgliedern und Freiwilligen im Sozialbereich verschenken wird. Türen widerspiegeln ein Stück Heimat und Kulturgut, zumal alle Bilder im Einzugsgebiet der Spitex Burgdorf-Oberburg aufgenommen wurden. Und sie zeigen damit auch einen faszinierenden Querschnitt durch das regionale Leben.

Der Kalender geht in die vierte Auflage, die Tür-Sujets erfreuen sich ganz offensichtlich nach wie vor grösster Beliebtheit. Stellt sich hier noch die Frage nach Bedeutung und Symbolik. Die Antwort ist einfach: Was trennt eine Spitex-Mitarbeitende von ihren Klientinnen und Klienten? Eben. In der Regel eine Türe.

Übrigens: Der Kalender kann von allen interessierten Organisationen bestellt werden. Eigene Adress-Eindrücke sind möglich.

[www.spitexburgdorf.ch/news](http://www.spitexburgdorf.ch/news)

## Die häusliche Pflege wird immer wichtiger

red. Heute kommen in der Europäischen Union vier erwerbstätige Personen auf eine Person über 65 Jahre. Im Jahre 2050 werden es allerdings nur noch zwei Erwerbstätige auf eine Person im Ruhestand sein. Mit Blick auf diese Entwicklung wird die häusliche Pflege zunehmend wichtiger.

Ein von der WHO publizierter Bericht nahm denn auch die heutige europäische Politik zu Strategie und Angebot der häuslichen Pflege unter die Lupe. «Home care across Europe» (häusliche Pflege in Europa) deckt ein breites Spektrum von Themen ab. So zum Beispiel die Beziehungen zwischen den Sozialdiensten und den Gesundheitssystemen, die Finanzierung, die Wirkung öffentlicher Regulierung oder die komplexe Rolle der pflegenden Angehörigen.

Das Werk stützt sich auf eine Reihe von EU-weiten Fallstudien und liefert Informationen zu zahlreichen Aspekten der Organisation, der Finanzierung und der Leistungen der häuslichen Pflege auf dem ganzen Kontinent, darunter auch der Schweiz.

[www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)



## Buchtipps In der Grauzone



red. In nicht wenigen Bereichen der Medizin werden Medikamente für Behandlungen verschrieben, für die sie eigentlich nicht zugelassen sind. Dieser sogenannte Off-Label-Einsatz gehört mangels therapeutischer Alternativen zum Alltag. Die Verantwortung dafür liegt beim Arzt, der im Rahmen seiner Therapiefreiheit die Sorgfaltspflicht und die anerkannten Regeln der medizinischen Wissenschaften zu beachten hat. Dabei stehen Ärzte vor dem Dilemma, dass sie sich bei ihrer Entscheidung oft nur auf ungenügende wissenschaftliche Evidenz stützen können. Das Buch beleuchtet die verschiedenen Aspekte des Off-Label-Einsatzes in der Schweiz. Die Autoren äussern konkrete Optimierungsmassnahmen und ergänzen den Inhalt durch Interviews mit Behördenvertretern und Ausführungen von weiteren Fachpersonen.

«Brennpunkt Off-label Use»; Schriftenreihe der Schweizerischen Gesellschaft für Gesundheitspolitik, 120 Seiten, 40 Franken für SGGP-Mitglieder, 52 Franken für Nichtmitglieder.

[www.sggp.ch](http://www.sggp.ch)

### Gut geschlottert ist halb trainiert

red. Wer richtig kalt hat und dabei schlottert, verbrennt auch Kalorien: Amerikanische Forscher haben kürzlich eine Studie zum Hormon Irisin veröffentlicht. Es hilft dem Körper, sich gegen die Kälte zu wehren, indem es das Fettgewebe anregt, Wärme zu produzieren und damit die Körpertemperatur zu erhalten. Beim Training produzieren die Muskeln das gleiche Hormon.

Das Schlottern, das uns hilft, die Körpertemperatur zu erhalten und Untertemperatur zu vermeiden, wird in der Studie als eine Form der Muskelaktivität und als Hauptantrieb für die Irisin-Produktion beschrieben. Je mehr also geschlottert wird, desto mehr Irisin schüttet der Körper aus. Eine Viertelstunde in der Kälte kann gemäss Studie den Stoffwechsel gleichermassen ankurbeln wie eine Stunde Training. Die Studie – sie wurde in der amerikanischen Fachpublikation «Cell Metabolism» veröffentlicht – bestätigt damit auch den bereits eingeschlagenen Weg, Fettleibigkeit auf der Basis von Irisin zu behandeln.

[www.cell.com](http://www.cell.com)

### Eine beträchtliche Burnout-Gefährdung

bfs. Eine grosse Mehrheit der Bevölkerung schätzt ihre Gesundheit (83 Prozent) und ihre Lebensqualität (92 Prozent) als gut oder sehr gut ein. Dies ist eine Erkenntnis aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012. Trotzdem sind 18 Prozent durch psychische Belastungen beeinträchtigt. Hohe Anforderungen im beruflichen Leben können zu gesundheitlichen und psychischen Belastungen beitragen.

Beinahe jeder fünfte Erwerbstätige erlebt denn auch immer oder meistens Stress bei der Arbeit, zusätzliche 44 Prozent manchmal. 18 Prozent der Erwerbstätigen stimmen eher oder vollständig der Aussage zu, sich bei der Arbeit emotional verbraucht zu fühlen. Dies kann als Anzeichen einer Burnout-Gefährdung betrachtet werden. Personen, die viel Stress bei der Arbeit erleben oder Burnout-gefährdet sind, weisen eine fünf- respektive sechsmal höhere Wahrscheinlichkeit für eine Depression auf als Erwerbstätige, die diesen Belastungen nicht ausgesetzt sind.

[www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)

### Selbsttest und Checkliste geben Aufschluss

red. Bis zu 200 000 ältere Menschen sind in der Schweiz sowohl von einem verminderten Hörvermögen als auch von einer Abnahme des Sehens betroffen. Das belegen aktuelle Berechnungen des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen (SZB). Eine neue Internetplattform zeigt, wie man einen derartigen Prozess erkennen und damit umgehen kann.

Auf dem Portal werden Schwierigkeiten lokalisiert und Probleme benannt. Dazu stehen ein Selbsttest für betroffene Menschen und eine Checkliste für Angehörige und Fachleute zur Verfügung. Die Checkliste erlaubt es, zu erkennen, ob eine Person Schwierigkeiten mit dem Gehör oder dem Sehen oder mit beiden Sinnesorganen hat. Selbsttest und Checkliste ermöglichen eine erste Einschätzung. Sie stellen aber keine Diagnose dar. Diese muss vom Ohren- und Augenarzt erfolgen. Allein die Tatsache aber, dass es für die Schwierigkeiten eine Erklärung gibt, ist für betroffene Personen und ihr Umfeld oft eine Erleichterung.

[www.sensus60plus.ch](http://www.sensus60plus.ch)