

SPITEX MAGAZIN

Fachzeitschrift von Spitex Schweiz | 4/2019 | August/September



Überall für alle

SPITEX
Schweiz



FOKUS «Arbeitssicherheit und
Gesundheitsschutz» Seite 19

Für Sicherheit und Gesundheit

DIENSTLEISTUNG Gabriele Balestra, Vizepräsident von Spitex Schweiz, im Interview. Seite 8

GESELLSCHAFT Die Spitex-Ausbildung trotz Handicap erfolgreich abgeschlossen. Seite 12

NETZWERK Ein Blick hinter die Kulissen von Gesundheitslogistiker Cosanum. Seite 38



Fünf Herausforderungen für Gesundheit und Sicherheit

Im Folgenden werden fünf spezifische Herausforderungen für Gesundheit und Sicherheit vorgestellt, die in der Welt der Spitex häufig sind. Dazu werden jeweils Lösungsansätze aus Spitex-Organisationen präsentiert. Die Texte drehen sich um dunkle Arbeitswege genauso wie um Aggressionen – und um kleine Plagegeister.

Texte: Flora Guéry und Kathrin Morf

Bettwanzen

Herausforderung

Ihr wissenschaftlicher Name ist *Cimex lectularius*, sie ist die häufigste Vertreterin der Familie der Wanzen und am besten an die menschliche Umgebung angepasst: die Bettwanze (Bild). Auf der Flucht vor dem Licht lebt das bräunliche Insekt meist in Schlafzimmern, genauer in Matratzen und Bettgestellen, und ernährt sich nachts vom Blut seines Wirtes. Das flügellose Krabbeltier kann weder fliegen noch springen, aber vermehren kann es sich dank seiner grossen Fruchtbarkeit schnell: Erwachsene Weibchen legen zwei bis fünf Eier pro Tag. Die Kontamination eines Standortes geschieht durch die Bewegung von Objekten, die bereits von Bettwanzen befallen sind. Yasmine Hunt, Praxisverantwortliche bei der Genfer SpiteX-Organisation imad (institution genevoise de maintien à domicile) bezeichnet die Ausbreitung der Parasiten als «beunruhigend», da sie für die Klientinnen und Klienten erheblichen Stress bedeute. «Bettwanzen sind für den Menschen keine Krankheitsüberträger, aber sie sind dennoch schädlich», erklärt sie. Denn die Bisse der Bettwanzen verursachen dermatologische Läsionen, also Erkrankungen der Haut. In Genf wurden erste Anzeichen für einen Anstieg der Zahl der Bettwanzen bereits 2012 vom Universitätsspital Genf (HUG) beobachtet; die Auswirkungen auf den Berufsalltag der imad zeigten sich ab 2013. Wie viele Fälle derzeit aktuell sind, sei schwer zu sagen, aber «zwischen 2013 und 2017 haben wir fast 250 Fälle von Bettwanzen registriert», sagt Hunt.

Lösung

Ein allgemeines Merkblatt zu Bettwanzen stellt der Kanton Genf zur Verfügung (www.ge.ch/punaises-lit), in Deutsch

findet sich das Dokument auf der Website von Basel-Stadt (www.gesundheit.bs.ch unter dem Suchbegriff «Bettwanzen»). Als das Problem in Genf augenscheinlich wurde, erstellte die imad sofort ein entsprechendes Protokoll, damit ihre Mitarbeitenden entsprechende Fälle melden konnten. Es wurden auch Massnahmen ergriffen, um einen unbeabsichtigten Trans-

port der Wanzen oder ihrer Eier zu verhindern: Die weniger als einen Millimeter grossen, weissen oder sogar durchsichtigen Eier sind von blossen Auge kaum zu erkennen, wenn sie an Textilien kleben. «Wir haben daher Empfehlungen für sichere Vorgehensweisen erarbeitet und Schutzkleidung für bekannte Fälle zur Verfügung gestellt», erklärt Hunt. Die Bettwanzen-Sets umfassen einen Anzug, Überziehschuhe, Handschuhe, einen 60-Liter-Schwarz Müllbeutel und einen blauen Beutel. Um jegliche Stigmatisierung zu vermeiden und die Vertraulichkeit zu wahren, machen sich die Mitarbeitenden im Schutz der betroffenen Wohnung für ihren Einsatz bereit: Ihre persönlichen Sachen stecken sie in den blauen Beutel, verschliessen diesen dicht und legen ihn in einen risikoarmen Bereich wie die Badewanne. Dann verrichten sie ihre Arbeit in einem gut beleuchteten Bereich. Am Ende des Einsatzes werfen sie ihre Schutzkleidung sowie den leeren blauen Beutel in den schwarzen Müllbeutel, kleben diesen zu und entsorgen ihn ausserhalb der Wohnung.



Auch spezielle Schulungen hat die imad organisiert, und sie verfügt über Spezialisten, welche bei Bedarf hinzugezogen werden können. Weiter wurde im vergangenen Jahr eine Präventionskampagne durchgeführt: Die Mitarbeitenden erhielten eine Broschüre über die Erkennung und den Umgang mit den Bettwanzen. Zusätzlich haben alle imad-Mitarbeitenden eine App auf ihrem beruflichen Smartphone, die sämtliche Massnahmen beschreibt, wel-

che im Falle der Erkennung eines Wanzenbefalls zu ergreifen sind. Oft kommt dann eine gute Spürnase zum Einsatz: «Besteht die Gefahr, dass ein Mitarbeiter mit Bettwanzen in Berührung gekommen ist, organisieren wir die Inspektion des Stützpunktes seines Teams durch einen Bettwanzen-Spürhund», erklärt die Verantwortliche. «Falls erforderlich, prüft der Hund auch die Wohnung und das Auto des Mitarbeiters.»

Arbeitsweg bei Nacht

Herausforderung

Viele Klientinnen und Klienten sind auch dann auf die Betreuung und Pflege durch die Spitex angewiesen, wenn der Grossteil der Schweizerinnen und Schweizer im tiefen Schlaf liegt und vom Arbeiten höchstens träumt. Besonders bang ist den meisten Nachtdienst-Mitarbeitenden auf dem Weg zwischen den Einsätzen, der unvermeidlich durch die Dunkelheit führt. Und diese Herausforderung für die Sicherheit der Pflegefachkräfte dürfte künftig noch häufiger werden, denn 24-Stunden-Dienste und Nachtwachen durch die Spitex nehmen kontinuierlich zu. Die Luzerner «Nachtdienstler» seien früher zu zweit unterwegs gewesen, erzählt die 48-jährige Andrea Gisler, Teamleiterin Nachtdienst bei der Spitex Stadt Luzern. «Als ich 2009 meine Nachtdienst-Tätigkeit aufnahm, war ich jeweils mit einer Arbeitskollegin und Funk unterwegs», berichtet sie. «Bereits ab 2010 erweiterte sich unser Einsatzgebiet aber und die Nachfrage nach Nachteinsätzen stieg, sodass entschieden wurde, dass diese Einsätze ab sofort allein durchgeführt werden.» Bewegt sich eine Pflegefachperson ohne Begleitung durch die Nacht, sei es im Auto oder zu Fuss, ergeben sich nun aber besondere Herausforderungen für die Arbeitssicherheit: Beispielsweise gilt es das Problem zu beheben, dass sich Spitex-Mitarbeitende zeitweise mit schlechten Lichtquellen konfrontiert sehen, mit dunklen und damit unsicheren Hauseingängen zum Beispiel. Zudem ist in der Nacht besondere Vorsicht in Bezug auf die Menschen geboten, welche man unterwegs antrifft – in Luzern besonders in den «Partymeilen» der Stadt, wo sich des Öfteren betrunkene und sonstige zwielichtige Gestalten aufhalten und Passanten ansprechen oder gar anpöbeln.

Lösung

Die Spitex Stadt Luzern sorgt mit unterschiedlichen Massnahmen und Hilfsmitteln für mehr Sicherheit in der Nacht. Fühlt sich ein Nachtdienstler unsicher, darf er einen zusätzlichen Mitarbeitenden anfordern, den Einsatz abrechnen und später ausführen – oder im Notfall sogar die Polizei beiziehen. Fehlen Lichtquellen, sorgen die Vorgesetzten zudem für eine Optimierung der Situation. «Manchmal gibt es einen anderen Hauszugang, manchmal muss eine zu-



Auf dem Arbeitsweg bei Nacht ist vielen Mitarbeitenden der Spitex mulmig zumute. Themenbild: SECOACH GmbH

sätzliche Lichtquelle montiert werden», erklärt Andrea Gisler. Weiter tragen die Spitex-Mitarbeitenden nachts Lichtquellen auf sich, fahren mit verriegelten Türen durch die düsteren Strassen – und sie rufen sich regelmässig gegenseitig an, um sich über das Befinden der Kolleginnen und Kollegen zu erkundigen. «Ebenso trägt jeder Mitarbeiter einen Notruf-Tracker auf sich, mit dem er jederzeit per Knopfdruck Alarm auslösen kann», sagt die Teamleiterin. Seit sie beim Nachtdienst arbeite, habe aber niemand diesen Knopf betätigen müssen. «Dies ist unter anderem auch damit zu erklären, dass unsere Nachtdienst-Mitarbeitenden geschult darin sind, bedrohliche Situationen zu erkennen und Massnahmen einzuleiten, um sie zu entschärfen.»

Geschult sind die Mitarbeitenden diesbezüglich, weil die Spitex Stadt Luzern regelmässig Kurse für Gewaltprävention organisiert. Durchgeführt werden diese jeweils von

Sicherheits-Experte Roland Hodel von der SECOACH GmbH in Hitzkirch LU (www.secoach.ch). Die Kurse tragen den Titel «Sicher unterwegs. Stopp sagen, Zeichen setzen!» und umfassen die Vermittlung von Theorie, aber auch das Durchspielen von brenzligen Situationen samt anschliessender Videoanalyse. Hodel vermittelt den Spitex-Mitarbeitenden zum Beispiel, wie sie Gefahren vorausschauend erkennen und einschätzen können. «Denn eine erkannte Gefahr ist eine halbe Gefahr», wie Hodel sagt. Auch Strategien, wie Sprache und Körperhaltung eingesetzt werden können, um sicher zu wirken oder Situationen zu deeskalieren, werden geübt. Und es wird unter anderem besprochen, wie man sich im Notfall verhalten, sich abgrenzen und Distanz schaffen kann. Andrea Gisler hat zweimal an einem solchen Kurs teil-

genommen – und ist von dessen Wirkung überzeugt. «Alles, was ich in diesen Kursen gelernt habe, fliesst tagtäglich in meine Arbeit ein», sagt sie. «Ich bin seither achtsamer, bedachter und wachsamer unterwegs in der Nacht. Ich bin mir bewusster geworden, wie mein Auftreten wirkt und wie ich selbstbewusster auftreten kann.» So halte sie ihre Hände möglichst frei, meide die Dunkelheit und nehme ihre ganze Umgebung vorausschauend wahr, statt sich beispielsweise von einem Handy ablenken zu lassen. «Dank dem Kurs erkenne ich Gefahren zudem frühzeitig und kann abschätzen, wie ich darauf reagieren soll», führt sie weiter aus. «Das Gute ist: Setzt man das richtige Verhalten von Beginn weg ein, wirkt dies präventiv – und es kommt oftmals gar nicht erst zu gefährlichen Situationen.»

Körperliche Belastung – auch im Büro

Herausforderung

Wer nachsinnt, wie der Gesundheitsschutz in Spitex-Organisationen verbessert werden könne, der denkt meistens an die richtige Körperhaltung in der Hauswirtschaft und insbesondere beim Mobilisieren und Transportieren von Klientinnen und Klienten. Oft geht dabei jedoch vergessen, dass auch viele Spitex-Mitarbeitende im Büro tätig sind: Eine Umfrage des «Spitex Magazins» hat kürzlich ergeben, dass die befragten acht Basisorganisationen 2 bis 14 Prozent ihrer Mitarbeitenden als reine Büroangestellte ausweisen – und auch diese Arbeit kann gesundheitsschädigend sein. Laut Ergotherapeutin Brigitte Steiner sind vor allem Verspannungen und Schmerzen im Rücken- oder Schulter-Nacken-Bereich häufig, die durch falsches Sitzen verursacht werden. Auch eine Überlastung von Armen, Händen und Fingern durch Fehlhaltungen sowie durch eine falsche Maus oder Tastatur seien an der Tagesordnung. Das Fokussieren auf den Bildschirm beansprucht zudem die Augen, die in der Folge brennen oder tränen. Auch ungenügendes Licht und schlechte Raumluft könnten zu Beschwerden führen, und nicht zu vergessen seien schliesslich Belastungen durch den Stress im Büro. «Unsere Muskeln reagieren auf Stress im Nullkommanichts, zum Beispiel mit Verspannung», weiss die 63-Jährige aus Luzern.

Lösung

Pflegefachkräfte lernen bereits in ihrer Ausbildung, welche Körperhaltungen bei der Mobilisation von Klientinnen und Klienten gesundheitsschonend sind. Wer sein Wissen auffrischen möchte, kann auf die Broschüre «Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz in der Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex)» zurückgreifen, welche die Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit (EKAS) herausgegeben hat. Beispielsweise gilt es Arbeiten mit rundem



Laut Suva sitzt man auf diese Weise richtig am Pult. Bild: Suva

Rücken zu vermeiden – und dort Hilfsmittel einzusetzen, wo diese nötig sind. Die Broschüre «Körperliche Belastungen in der Hilfe und Pflege zu Hause. Abklären von Hilfsmitteln und Massnahmen» der Suva hilft dabei, die Notwendigkeit von Hilfsmitteln zu erkennen. In diesem Artikel soll aber genauer auf die oftmals vergessene Büroarbeit bei der Spitex eingegangen werden. Damit auch die Arbeit am Computer oder Tablet ergonomisch vonstatten geht, engagieren viele Spitex-Organisationen eine Ergotherapeutin oder einen Ergotherapeuten. Betriebsergotherapeutin Brigitte Steiner hat zum Beispiel viele Kurse für Innerschweizer

Spitex-Organisationen durchgeführt und Spitex-Mitarbeitende im Falle von individuellen Beschwerden persönlich beraten (brigitte-steiner@bluewin.ch; Preise auf Anfrage). «Ganz wichtig ist mir, dass das Wissen über das gesunde Heben und Tragen, Staubsaugen, Sitzen am Computer oder eine gute Pausengestaltung im Alltag wirklich angewendet wird», sagt sie. «Genau dies ist aber die Knacknuss!» Viele Menschen wüssten theoretisch, wie sie ihren Körper schonen könnten – und tun es dennoch nicht, weil sie die Massnahmen vergessen oder weil die Zeit eilt. Darum arbeitet Steiner intensiv daran, dass die Spitex-Mitarbeitenden das erworbene Wissen über gesundes Verhalten im Berufsalltag auch wirklich anwenden. «Verbesserungen, die zum Beispiel unseren Rücken und die Gelenke schonen, mögen klein sein», sagt sie. «Aber stellt man sich diese einzelnen Momente als Perlen vor, dann ist es erstaunlich, wie lange die Perlenkette am Ende des Tages ist. Durch dieses Bild wird einem klar, wie viel wir im Laufe eines Arbeitstages für unsere Gesundheit tun können.»

Besonders wichtig sei im Büro das Einstellen des Stuhls. «Setzen Sie sich und stellen Sie nun die Stuhlhöhe so ein, dass Ihre Unterarme ungefähr im rechten Winkel locker auf dem Pult liegen», beginnt Steiner zu erklären. «Kontrollieren Sie kurz die Position Ihrer Schultern: Sind sie entspannt

statt oben bei den Ohren? Dann ist das genau richtig. Nun strecken Sie Ihren Arm nach vorne. So erhalten Sie die ideale Distanz zum Bildschirm. Schauen Sie nun gerade aus: Etwa eine Handbreite weiter unten ist der ideale Ort für das Lesen auf Ihrem Bildschirm.» Weitere Tipps und Tricks finden sich auch in der Broschüre «Arbeiten am Bildschirm» der Suva (www.suva.ch). Und Brigitte Steiner gibt allen «Büroгummis» noch einen ganz allgemeinen Tipp für entspanntere Arbeit mit auf den Weg: «Gönnen Sie sich vor, während und nach der Büroarbeit eine ganz kurze Streckpause.»

Laut Steiner geht bei der Spitex nun aber nicht nur die Ergonomie im Büro gern einmal vergessen – auch im Auto oder auf dem Velo sei zum Beispiel eine gesundheitschonende Haltung wichtig. «Auf dem Autositz gehört der Rücken an die Lehne, das Handgelenk liegt bequem auf dem Lenkrad. Und die Kopfstütze nicht vergessen», erklärt sie. Auch das richtige Einstellen von Zweirädern sei nicht zu vernachlässigen. «Der Sattel ist zum Beispiel auf der richtigen Höhe, wenn die Knie leicht durchgestreckt sind und das Becken gerade bleibt beim Treten.» Und auch beim Auto- und Velofahren gelte schliesslich: «Das kurze «Düreschnuufe» und Strecken vor und nach der Fahrt ist gesundheitsfördernd. Sie werden die wohltuende Wirkung auf Ihren Körper und Kopf schätzen lernen.»

Aggressionen und sexuelle Belästigung

Herausforderung

Unangemessene Berührungen und Gesten, Beleidigungen, Drohungen: Spitex-Mitarbeitende werden manchmal mit aggressivem Verhalten auf der verbalen und körperlichen Ebene konfrontiert. «Es kann zum Beispiel ein Klient sein, der aufgrund psychischer Probleme mit rassistischen oder sexistischen Bemerkungen reagiert. Es kann aber auch ein aggressives Verhalten eines Verwandten oder gar eines Nachbarn des Klienten sein», sagt Dr. François Crespo, Arbeitsmediziner bei der Genfer Spitex-Organisation imad. Ihmzufolge liegt ein Schlüssel für die Bewältigung dieser Herausforderung in der Wachsamkeit des Mitarbeiters. «Aber riskante Situationen sind natürlich oft unvorhersehbar», räumt er ein. 2006 wurde im «Swiss Medical Journal» erklärt, dass Menschen am häufigsten aggressiv werden, wenn sie sich in ihrer Integrität bedroht fühlen oder in Not sind. Autorin Mireille Balahoczky schrieb auch von den Folgen für die Pflegefachpersonen: Das Erlernen des Umgangs mit Gewalt helfe ihnen dabei, Stress oder sogar ein Burnout zu verhindern – und das Risiko zu mindern, aus Hilflosigkeit selbst aggressiv zu werden.

Lösung

Ratschläge zum Umgang mit sexueller Belästigung im Gesundheitswesen finden sich zum Beispiel im Leitfaden «Ver-

stehen Sie keinen Spass, Schwester?», welchen der Schweizer Berufsverband der Pflegefachpersonen (SBK) in Zusammenarbeit mit anderen Dachverbänden wie Spitex Schweiz erstellt hat (Download: www.sbk.ch/online-shop/sbk-publikationen). Um sicherzustellen, dass sich Mitarbeitende wirklich sicher fühlen, benötigen Spitex-Organisationen indes ein umfassendes Bedrohungsmanagement. Dieses sollte nicht nur ein Notfallkonzept enthalten, sondern auch Unterstützungs- und Präventionsmassnahmen für die Mitarbeitenden.

Die imad hat zum Beispiel das Trainingsprogramm «Safety in the Workplace» (SEMP) eingeführt. «Das Programm beinhaltet Rollenspiele und zielt darauf ab, Teams so zu schulen, dass sie sich im Falle von Aggressionen unterstützen und schützen können», sagt François Crespo. Seit 2018 verfügt die imad auch über ein Bereitschaftsteam, das sicherstellt, dass jede traumatische Situation schnell behoben wird. Mitarbeitende können sich zudem an den Arbeitsmedizinischen Dienst wenden, um nach einem Vorfall sofortige psychologische Unterstützung zu erhalten. Schliesslich wurden 2018 zwei Trainingsmodule eingeführt. Diese sollen über einen Zeitraum von drei Jahren schrittweise wirksam werden und es den Mitarbeitenden ermöglichen, im Falle von Aggressionen angemessen zu reagieren: mit verbaler und nonverbaler Kommunikation sowie mit distanzierenden und abschreckenden Techniken.



Der SBK-Leitfaden zum Schutz vor sexueller Belästigung. Bild: SBK

In der Waadtländer Spitex-Organisation AVASAD (Association Vaudoise d'Aide et de Soins à Domicile) haben Mitarbeitende die Möglichkeit, sich mit einem DATI-Gerät auszustatten: «DATI» steht für «dispositif d'assistance du travailleur isolé»; also «Gerät zur Unterstützung des isolierten Arbeitnehmers». Das Gerät kann um den Hals getragen oder am Körper befestigt werden und ist an ein Alarmsystem

angeschlossen. Bei Bedarf wird es per Knopfdruck angewiesen, die Zentrale zu informieren. «Dort wird die Bedrohungssituation schnell analysiert und es werden entsprechende Sicherheitsmassnahmen ergriffen», erklärt Dr. Marie-Thérèse Giorgio, Arbeitsmedizinerin bei AVASAD. «Weiter haben wir Schulungen in Bezug auf Verletzungen der persönlichen Integrität durchgeführt.» Den Mitarbeitenden wurden zum Beispiel Techniken beigebracht, um sich selbst zu schützen. So ist es laut Giorgio wichtig, in Bedrohungssituationen die richtige Haltung einzunehmen – besonders dann, wenn eine Klientin oder ein Klient desorientiert ist.

Ein umfassendes Bedrohungsmanagement hat 2015 auch der Verein Spitex Glattal ZH in Zusammenarbeit mit der Kantonspolizei Zürich eingeführt (vgl. Spitex Magazin 3/2016). Hierzu besuchten alle Mitarbeitenden Kurse zum Thema. «Dass das Personal gut darin geschult ist, in gewissen Situationen deeskalierende Massnahmen zu treffen, ist in Bezug auf Arbeitssicherheit ein zentrales Thema», sagt die Kommunikationsverantwortliche Susanne Dreifaldt. Entwickelt wurde auch ein Notfallkonzept, das nicht nur alle möglichen Situationen der Selbst- und Fremdgefährdung beschreibt; es zeigt auch auf, wie im konkreten Fall vorzugehen ist. In besonders dringlichen Fällen wird die Kantonspolizei informiert, in allen anderen die jeweilige Teamleitung – oder das psychiatrische Pflegeteam, zum Beispiel wenn ein Klient die Realität verzerrt wahrnimmt. Die zuständige Person entscheidet daraufhin über allfällige Sofortmassnahmen zum Schutz von Mitarbeitenden und Klienten, aber auch über längerfristige Massnahmen der Deeskalation und Prävention. Beispielsweise werden Entlastungsangebote für den Klienten organisiert. Die neuen Abläufe und Instrumente haben sich laut Susanne Dreifaldt bewährt. «Wichtig sind zum Beispiel das Führen von Gesprächen mit den betroffenen Mitarbeitenden und das gute Dokumentieren aller Fälle», erklärt sie. Denn bei manchen Klientinnen und Klienten ergebe sich immer wieder eine Bedrohungssituation. Und dank der präzisen Dokumentation wisse man sofort und genau, welche Massnahmen der Deeskalation bereits ausprobiert worden sind – und welche zum Erfolg führten oder gescheitert sind.

Extreme Witterungsverhältnisse

Herausforderung

Auch wenn draussen ein Schneesturm tobt, auch wenn der Himmel seine Schleusen öffnet und es stundenlang Bindfäden regnet und auch wenn die Bruthitze beinahe den Asphalt zum Schmelzen bringt – die Klientinnen und Klienten der Spitex müssen dennoch betreut und gepflegt werden. Extreme Witterungsverhältnisse drohen aber der Gesundheit und Sicherheit der Spitex-Mit-

arbeitenden zu schaden: Im Winter führt die Eisesglätte auf Wegen und Strassen zu einer stark erhöhten Gefahr von Unfällen. Im Falle von Starkregen droht der Arbeitsweg zur gefährlichen Rutschpartie zu verkommen. Und bei Temperaturen von über 30 Grad drohen laut der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt (Suva) Erkrankungen wie Hitzekrämpfe, Hitzeerschöpfung oder auch Hitzschlag.



Das Schneeketten-Montieren will gelernt sein. Bild: Spitex Nidwalden

Lösung

Spitex-Betriebe, die Wert auf Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit legen, können ihre Mitarbeitenden auf verschiedenste Art und Weise für extreme Witterungsverhältnisse rüsten: Die Spitex Nidwalden macht ihre Mitarbeitenden zum Beispiel für das Autofahren im Winter fit: 2016 wurde der erste «Schneeketten-Kurs» durchgeführt. «Die Nachfrage war riesig. Daher wurde der Kurs in anderen Jahren wiederholt», erklärt Esther Christen, Bereichsleitung Pflege. «Für die Fachpersonen der Pflege und Hauswirtschaft ist es eminent wichtig, sicher auf den Strassen unterwegs zu sein – auch bei winterlichen Verhältnissen», schrieb die Spitex Nidwalden damals in einer Medienmitteilung. An insgesamt vier Kursabenden haben sich bisher rund 60 Spitex-Mitarbeiterinnen (ein Mann hat sich bis anhin nicht angemeldet) winterfit gemacht, was über 40 Prozent des gesamten Personals entspricht. Die Kursteilnehmerinnen lernten von den Experten der Garage Joller in

Ennetbürgen beispielsweise, wie man ein Auto mit Schneeketten ausrüstet. Und was zu tun ist, wenn die Autobatterie ihren Geist aufgibt und der Spitex-Tour ein jähes Ende zu setzen droht.

Viele Fahrkurse für Spitex-Organisationen hat in den vergangenen Jahren auch der Touring Club Schweiz (TCS) durchgeführt.

Die Spitex bucht fast ausschliesslich den Personenwagen-Basiskurs, sagt Chris-

tof Schlatter, Leiter des Verkehrssicherheitszentrums Betzhof in Hinwil ZH sowie des Fahrzentrums Emmen LU. Dabei handelt es sich um einen ganztägigen Weiterbildungskurs für 260 bis 300 Franken pro Person, in dem sowohl Basiswissen vermittelt als auch das sichere Fahren auf der Trainingspiste geübt wird, samt Notbremsungen und dem Fahren auf nassem Untergrund. «Diese Kurse waren immer ein grosser Erfolg, da sich die Spitex-Gruppen aus sehr interessierten, sicherheitsbewussten und motivierten Teilnehmenden zusammensetzen», berichtet Christof Schlatter. Der Basiskurs findet jeweils in einem der sechs Fahrtrainingszentren des TCS statt (ab September sind es sogar sieben) und könne im Falle eines knappen Zeitbudgets auf einen halben Tag reduziert werden. Zu empfehlen sei das regelmässige Besuchen einer solchen Schulung. «Leider ist es wie in vielen anderen Bereichen: Man verlernt beim Autofahren schnell ganz vieles wieder, und nur Übung macht den Meister. Eine Notbremsung muss man zum Beispiel immer wieder trainieren, um in einer Extremsituation richtig reagieren zu können.» Der TCS hat auch ein Winterfahrtraining in seinem Angebot, das zwischen 450 und 550 Franken pro Person kostet und auf Schnee und Eis an den Standorten Zernez GR, St. Stephan BE oder Bourg-St. Pierre VS stattfindet. «Für Spitex-Mitarbeitende, die auch in der kalten Jahreszeit zu jeder Tages- und Nachtzeit und bei widrigsten Witterungsverhältnissen sicher ans Ziel kommen müssen, ist dieser Kurs eine sehr sinnvolle Sache», schliesst Christof Schlatter.

Doch nicht nur in Bezug auf Autos werden Spitex-Mitarbeitende wintersicher gemacht: Bei der Genfer Spitex-Organisation imad werden im Falle von Schnee und Glätte Spikes verteilt, welche sich die Aussendienstmitarbeitenden an ihre Schuhe schnallen können, um Stürzen vorzubeugen. Zusätzlich erhalten imad-Mitarbeitende eine Thermoflasche, damit sie ein heisses Getränk auf ihre Touren durch die eisige Kälte mitnehmen können. Die imad wird schliesslich auch aktiv, wenn Bruthitze statt Eiseskälte dem Personal zu schaffen macht: Denn werden unter anderem Aufklärungsposter an alle Stützpunkte verteilt, um die Mitarbeitenden an die gesundheitsschädigende Wirkung extremer Hitze zu erinnern – und daran, wie sie sich gegen diese Gefahren wappnen können. Laut der SUVA helfen etwa die Aufnahme von viel Flüssigkeit, das Vermeiden von direkter Sonneneinstrahlung, häufige «Entwärmungspausen» in kühleren Räumen – sowie das Tragen von Arbeitskleidung, welche die Schweißverdunstung zulässt. An ständigen Arbeitsplätzen sei zudem der Einsatz einer Klimaanlage oder sonstiger Kühlungsmöglichkeiten zu prüfen. Hierfür hat sich die imad bereits entschieden: Alle 70 Genfer Spitex-Teams werden mit Ventilatoren und Klimaanlage ausgestattet, damit die Mitarbeitenden im Büro auch bei extremer Hitze einen kühlen Kopf bewahren können.

