Zeitschrift: Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz
Herausgeber: Spitex Verband Schweiz
Band: - (2019)
Heft: 6

Artikel: Mit der Physiotherapeutin auf Hausbesuch
Autor: Guéry, Flora
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-928222

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

Marielle Garofalo, Physiotherapeutin des sozialmedizinischen Zentrums (SMZ) in Martigny, begleitet ihre Klientin Elisa Gross regelmässig bei einem Spaziergang. Fotos: Leo Wyden

Mit der Physiotherapeutin auf Hausbesuch

Wer wegen Altersbeschwerden vorübergehend oder permanent nicht mehr gut zu Fuss ist, wünscht sich nichts sehnlicher, als wieder sicher auf beiden Beinen zu stehen. Da kommt Marielle Garofalo, die Physiotherapeutin des sozialmedizinischen Zentrums in Martigny, ins Spiel. Das Spitex Magazin war im Walliser Dorf Les Marécottes bei zwei Spitex-Klientinnen zu Besuch, denen die ambulante Physiotherapie wieder Freude am Bewegen vermittelt.

Jede Woche fährt Marielle Garofalo von Martigny die vielen Kurven hoch nach Les Marécottes im Trient-Tal. In diesem pittoresken Walliser Dorf würde sich die 32-jährige Physiotherapeutin gerne mal niederlassen, doch heute sie ist beruflich hier. Die Angestellte des sozialmedizinischen Zentrums (SMZ) in Martigny besucht zwei Klientinnen, die viel von ihrer Bewegungsfreiheit eingebüsst haben. Die beiden machen nun Monat für Monat Fortschritte. «Meist begleiten wir Personen mit eingeschränkter Mobilität eher kurzfristig», sagt Garofalo, die gegenwärtig 18 Personen in der Region betreut. «Der Arzt schreibt vor, was zu tun ist. Jeder Klient hat

seine spezifischen Bedürfnisse, doch viele haben einiges gemeinsam: Sie haben Schmerzen, vermissen ihr Gleichgewicht, die Freude am Leben sinkt, oder Einsamkeit macht sich breit.»

Ein klientenspezifisches Programm

An diesem Sommermorgen sind die Fahrbedingungen auf der Bergstrasse gut, auch wenn sich die Fahrzeuge nicht überall kreuzen können. Im Winter ist der Zugang zum schneebedeckten Dorf nicht immer problemlos, doch jetzt trifft Marielle Garofalo bereits nach einer Viertelstunde Fahrt bei Elisa Gross ein. Die 81-jährige Klientin küsst die Therapeutin zur Begrüssung auf die Wangen, wie es sich hier gehört. Die Jüngere erkundigt sich, wie es der alten Dame geht, ob sie gut geschlafen hat – und sie fragt auch gleich, ob sie ausreichend Wasser trinke. Dann kann die Physiotherapie beginnen, immer berücksichtigend, wie sich die Patientin fühlt. «Wir spielen beispielsweise mit dem Ball oder machen stehend Übungen, um Aufmerksamkeit und Reflexe zu stimulieren», erklärt die Therapeutin, die das benötigte Material mitbringt. «Ein Ziel ist beispielsweise, zu lernen, wie man sich auffängt, wenn man das Gleichgewicht verliert», sagt Marielle Garofalo, die auch präventiv arbeitet.

«Ein Ziel ist zum Beispiel, zu lernen, wie man sich auffängt, wenn man das Gleichgewicht verliert.»

Marielle Garofalo

Elisa Gross hat sich an Weihnachten letztes Jahr nach einem bösen Sturz am Kopf verletzt. Jetzt hat sie Angst, allein die Treppe hinunterzusteigen. Sie bleibt also meist im ersten Stock des Hauses, wo sie seit ihrer Kindheit lebt. «Sie sieht nicht mehr so gut, weshalb sie Angst hat zu stürzen. Mit einer Ergotherapeutin haben wir ihr deshalb im ersten Stock des Hauses eine komplette Wohnung eingerichtet», erklärt Marielle Garofalo. Jetzt verfügt Elisa Gross über einen Wohnbereich mit Kochherd, Schlafzimmer, Toilette und Balkon. Jeden Morgen kommt die Spitex und hilft ihr, die Stützstrümpfe anzuziehen. Jede Woche werden Gewicht, Blutdruck und Medikamente kontrolliert. Das Spitex-Personal hilft ihr zudem bei der wöchentlichen Dusche, und auch eine Haushalthilfe schaut einmal pro Woche vorbei.

Besuche bringen Leben in die Wohnung

Elisa Gross ist seit sieben Jahren Witwe, wohnt jetzt aber mit ihrem 47-jährigen Sohn unter einem Dach. «Nach dem Tod meines Mannes habe ich mich sehr allein gefühlt; das war eine harte Zeit. Doch mein Sohn war immer für mich da.» Er unterstützt sie mit seiner Präsenz, kocht für sie und hilft ihr, wenn es Zeit ist, zu Bett zu gehen. «Die richtige Küche befindet sich im unteren Stock. Da gehe ich nur abends und am Wochenende hinunter, wenn mein Sohn da ist», sagt die Seniorin, die früher in einer Uhrenmanufaktur im benachbarten Salvan gearbeitet hat. «Einkaufen gehen wir zusammen», fügt sie an, und man spürt, wie dankbar sie ist. Ohne ihren jüngsten Sohn fühlt sich Elisa Gross zu unsicher, ihre Wohnung zu verlassen, denn acht Treppenstufen trennen sie von der Strasse. Doch mit Marielle Garofalo an ihrer Seite ist die Angst plötzlich weg; deshalb gehört auch ein Spaziergang zur Physiotherapie. «Bei schönem Wetter gehen wir ins Freie», sagt die Fachfrau, die sich um Elisa Gross kümmerte, als diese akute Atembeschwerden hatte. «Erst mussten die Lungen dringend von Schleim befreit werden. Als es ihr besser ging, konnten wir sanftere Therapien anwenden», erklärt die 32-Jährige, die auf kardiopulmonale Therapie spezialisiert ist.

Mit dem Rollator und der Physiotherapeutin an ihrer Seite geht die alte Dame selbstbewusst ihren Weg. Sie gewährt sich nur kurze Pausen, um zu plaudern, sonst aber geht es zügig voran. «Meine Energie habe ich heute Marielle zu verdanken», sagt sie und lächelt. Das freut die Therapeutin, die alles unternimmt, um die Mobilität ihrer Klientin zu fördern. Was besonders gut tut, wenn im Freien therapiert wird? «Wer durch die Gegend spaziert, trifft Leute und ist so ein bisschen weniger einsam», erklärt die SMZ-Angestellte. Die beiden Frauen diskutieren auch gern, schauen sich die Gärten an, reden übers Wetter oder die Katzen des Dorfes. «Elisa und ich haben einiges gemeinsam. Wir kennen uns ja schon lange und vertrauen uns gegenseitig», sagt Marielle Garofalo, und die ältere Dame pflichtet ihr bei: «Marielle bringt Freude ins Haus. Man soll mir ja nicht eine andere Physiotherapeutin schicken!», sagt sie warnend und lacht.

Pionierleistung im Wallis

Hausbesuche waren nicht immer Marielle Garofalos Spezialität. 2011, nach einem in Leukerbad absolvierten Physiotherapie-Bachelor, arbeitete die junge Mutter zwei Jahre lang in einer orthopädischen Klinik, bevor sie in Martigny ihre eigene Praxis eröffnete. Seit März 2018 ist sie nun Teilzeit im Spitex-Team des SMZ von Martigny tätig – erst zu bloss 30, dann 40 Prozent. Der ambulante physiotherapeutische Dienst des Zentrums ist eine Pionierleistung im Wallis. Er wurde 2016 von Monique Seingre geschaffen, zusammen mit dem ambulanten Ergotherapie-Dienst, wobei zwischen den beiden Diensten eine enge Zusammenarbeit besteht. «Seither ist das Team gewachsen», sagt Monique Seingre. «Die Nachfrage stieg, weshalb wir 2018 eine zusätzliche Physiotherapeutin engagier-

Marielle Garofalo hat Anita Balma zu Wanderstöcken geraten.

ten. Das war Marielle Garofalo.» Und weil der Dienst sehr gefragt ist, leistet Garofalo heute nicht mehr 40, sondern 60 Prozent. «Unsere Kunden sind prioritär jene, die von der Spitex-Equipe betreut werden. Wir wollen unsere freiberuflichen Kolleginnen und Kollegen nicht konkurrenzieren.»

Der Physiotherapie-Dienst gehört zum SMZ Martigny, ist aber in den Gemeinden Martigny, Saxon und Entremont tätig. Mehr als 90 meist betagte Personen beanspruchen diesen Dienst heute. Die Spitex-Verantwortliche des SMZ Martigny, Corinne Delaloye, unterstreicht, dass «unser Angebot ein echter Komfort ist für Leute, die Mühe haben, eine Physiotherapie-Praxis aufzusuchen.» Sie erklärt dann, dass der Leistungsauftrag für einen ambulanten Physiotherapie-Dienst vom Kanton Wallis erteilt wurde. Heute könne man feststellen, dass auch das SMZ davon profitiert. «Für unser Team ist es interessant, Erfahrungen mit den Mitarbeiterinnen auszutauschen, die besondere Kompetenzen in diesem Bereich haben.»

Moralische Unterstützung

In Les Marécottes wartet inzwischen noch eine Klientin auf Marielle Garofalo, und zwar Anita Balma, ebenfalls 81 Jahre alt. Der ruhigen Lage wegen ist die Walliserin mit Mann, Sohn und ihren geliebten Katzen nach Les Marécottes gezogen. Auch in ihrem Zuhause wird der Besuch herzlich begrüsst. «Wann immer ich Hilfe brauchte, war Marielle zur Stelle. Es gab Zeiten, da kam sie mehrere Male die Woche», erinnert sich Anita Balma, die früher kosmetische Produkte vertrieb. «Sie gibt mir immer

Senioren sind sturzgefährdet: Eine Kampagne und eine Studie zur Prävention

Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) meldet, dass in der Schweiz jedes Jahr 280 000 Personen schwer stürzen. Rund 1600 sterben infolge eines Sturzes, und davon sind 96 Prozent betagte Menschen. Die bfu intensiviert deshalb ihre Präventionskampagne «sicher gehen». Gemeinsam mit verschiedenen Partnern aus der Gesundheitsbranche schuf sie ein Qualitätslabel, das jenen Angeboten verliehen wird, welche Sturzprävention beinhalten. Unter www.sichergehen.ch werden rund 1500 Kursangebote aufgelistet, ebenso wie Übungen für zu Hause auf verschiedenen Schwierigkeitsstufen.

Seit September 2016 befasst sich die Fachhochschule HES-SO Valais-Wallis mit der Sturzprävention für Seniorinnen und Senioren. Unter www.swiss-chef-trial.ch wird eine Studie vorgestellt, die mit 65-jährigen oder älteren Personen durchgeführt wird. Die Probanden wohnen im Wallis oder in der Region Lausanne oder Zürich und sind mindestens einmal in den vergangenen 12 Monaten gestürzt oder fürchten sich davor. Es wird in Partnerschaft mit Ärzten, Pflegeheim-Personal, Gesundheitszentren und spezialisierten Physiotherapeuten geforscht. Die Spezialisten werden die Auswirkungen von drei Heimtrainings-Programmen für Senioren mit Sturzrisiko vergleichen. Hierfür begleiten sie die Probanden während sechs Monaten und insgesamt acht Therapiesitzungen. Zweck der Testprogramme ist, dass die Anzahl und der Schweregrad der Stürze sinken. Das von der HES-SO Valais-Wallis entwickelte «Test & Exercise»-Programm ist eines dieser Programme und zeigt den Teilnehmenden Video-Beispiele. Es ist laut Monique Seingre, Physiotherapeutin im sozialmedizinischen Zentrum (SMZ) in Martigny, bei den von ihr betreuten Senioren besonders beliebt. «Die Teilnehmer machen die vorgeschlagenen Übungen sogar ausserhalb der Studie. Bewegung bereitet ihnen jetzt mehr Spass und sie merken, wie gut ihnen dieses Training tut», freut sie sich. Die Studie zielt auf rund 400 Teilnehmende. Diese Zahl ist allerdings noch nicht erreicht. «Wir suchen bis Juni 2020 weitere 80 Teilnehmende», informiert Prof. Anne-Gabrielle Mittaz Hager, Projektverantwortliche und Haupt-Initiantin der Studie. Die drei Trainingsprogramme werden derzeit ausgewertet; die Gesamtergebnisse der Studie werden voraussichtlich im Sommer 2021 vorliegen.

moralische Unterstützung. Deshalb geht es mir nach ihren Besuchen auch gleich besser und besser.» Grund der ersten Behandlung war ein gebrochener linker Arm. «Marielle war sehr nett. Sie gab mir guten Rat, wie ich meinen Tagesablauf meistern kann. Sie zeigte mir Arm- und Handbewegungen, die den Heilungsprozess unterstützen», erklärt die alte Dame, die auch heute noch neue Übungen begrüsst.

«Es gab eine Zeit, da habe ich nicht einmal daran zu denken gewagt, dass ich eines Tages wieder wandern kann.»

Anita Balma

Doch Marielle Garofalos Arbeit beschränkt sich nicht auf den gebrochenen Arm. Im Schwächezustand stürzte die Patientin mehrmals, wobei sie sich manchmal verletzte. Dann ging es darum, Anita Balma zu beruhigen, ihr Selbstvertrauen einzuflössen und Hilfsmittel vorzuschlagen, um die Mobilität und das Gefühl von Sicherheit zu fördern. «Wanderstöcke waren die Lösung des Problems. Die helfen jetzt bei unseren Spaziergängen», erzählt Marielle Garofalo. Anita Balma wandert gerne, doch die Angst vor einem Sturz ist noch nicht ganz besiegt. «Manchmal muss ich darauf beharren, dass wir raus in die Natur gehen», verrät Marielle Garofalo. «Sobald ich draussen bin, ist das Problem weg. Zu zweit ist eben alles einfacher und sicherer», ergänzt die Klientin. Vor einer Woche haben die beiden Frauen eine lange Wanderung bis zum Zoo oberhalb des Dorfes unternommen. Das war für Anita Balma ein Erfolgserlebnis. «Es gab eine Zeit, da habe ich nicht einmal daran zu denken gewagt, dass ich eines Tages wieder wandern kann», sagt die 81-Jährige lächelnd.

Flora Guéry

Anzeige

Publicare – der einfache Zugang zu medizinischen Produkten.

Rufen Sie an, wir unterstützen Sie gerne – 056 484 15 00.

Unser beispielloses Dienstleistungsangebot – Ihre umfangreichen Vorteile.

- Top Auswahl für die individuelle Lösung: Ihr bewährtes Produkt, unser beispielhafter Zugang.
- Wir liefern Ihnen Ihr Verbrauchsmaterial sowie sämtliche medizinischen Hilfsmittel – auch zu Ihren Klienten nach Hause.
- Wir reduzieren Ihren administrativen Aufwand. Denn in uns finden Sie einen Partner, nicht nur eine Bezugsquelle.

Wir liefern medizinische Hilfsmittel, etwa bei Inkontinenz, zur Stoma-, und Tracheostomaversorgung sowie zur Wundbehandlung.

Einfach. Diskret. Bewährt.

publicare

Publicare AG | Vorderi Böde 9 | 5452 Oberrohrdorf
Telefon 056 484 15 00 | www.publicare.ch