

Zürich,
25. August 2010

Weisung des Stadtrates an den Gemeinderat

SEBA (Selbständig bleiben im Alter), ein wirkungsvolles Angebot der Gesundheitsförderung für ältere Menschen, Defizitdeckung

1. Ausgangslage

SEBA (Selbständig bleiben im Alter), ein Angebot der Gesundheitsförderung für ältere Menschen, das Bewegungs- und Gedächtnistrainings miteinander kombiniert, ist eine Erfolgsgeschichte. Am Anfang stand ein im Jahr 2003 auf Initiative des Stadtärztlichen Dienstes (SAD) und der Stiftung Alterswohnungen (SAW) durchgeführter Pilotversuch, der erfreuliche Resultate zeigte. Nach sieben Monaten konnte bei den Kursbesuchenden eine deutliche Verbesserung der Beinkraft und des Gleichgewichts festgestellt werden. Zudem gaben die Beteiligten an, ihre Gedächtnisleistung habe sich merklich verbessert. Sie hätten dank SEBA auch neue Bekanntschaften geschlossen und fühlten sich zufriedener und den Anforderungen des Alltags besser gewachsen.

Dieses Resultat hat die Verantwortlichen im Gesundheits- und Umweltdepartement dazu bewogen, SEBA vorläufig weiterzuführen, um mehr Erfahrungen damit zu sammeln. In den letzten fünf Jahren hat sich SEBA von einem bescheidenen Projekt zu einem erfolgreichen Angebot der Gesundheitsförderung entwickelt. 2009 konnten rund 350 Personen an sieben verschiedenen Orten 31 SEBA-Kurse besuchen.

Finanziert wurde das Angebot bisher hauptsächlich über Eigenleistungen der SAW (z. B. Infrastruktur und Kursadministration) sowie über den Allgemeinen Fonds der Städtischen Gesundheitsdienste, der Pflegezentren und des Stadtärztlichen Dienstes. Mittel aus diesem Fonds können gemäss Zweckbestimmung unter anderem für die Umsetzung von Massnahmen verwendet werden, die dem Schutz der Gesundheit der städtischen Bevölkerung dienen.

Zweck dieser Vorlage ist es, die Weiterführung von SEBA sicherzustellen und die Finanzierung dieses Angebots auf eine dauerhafte rechtliche Basis zu stellen.

2. Das Angebot SEBA

Ältere Menschen haben das Bedürfnis, möglichst lange selbstbestimmt und eigenständig zu leben. Im Alter neu auftretende Beeinträchtigungen werden oft fälschlicherweise für normale Alterserscheinungen gehalten und damit als unabänderlich betrachtet. Ohne Gegenmassnahmen können so anfänglich leichte Beschwerden, die den Alltag noch kaum beeinflussen, sich im Lauf der Zeit zu grösseren Problemen entwickeln. Die Bewältigung des Alltags wird zunehmend schwieriger und es besteht die Gefahr, die Selbständigkeit zu verlieren.

Verschiedene Studien, insbesondere die Nürnberger SIMA-Studie aus dem Jahr 2002 (SIMA = Selbständig im Alter) zeigen auf, dass auch im höheren Alter mit kombinierten Gedächtnis- und Bewegungstrainings die Leistungen im motorischen wie auch im kognitiven

Bereich gesteigert werden können. Als Folge davon kann die Selbständigkeit älterer Menschen länger erhalten bleiben. SEBA basiert auf den Erkenntnissen aus diesen Studien.

SEBA wird in den Gemeinschaftsräumen verschiedener SAW-Siedlungen angeboten und kann sowohl von den Mietenden der SAW wie auch von den übrigen Quartierbewohnenden über 60 genutzt werden. Das Angebot besteht aus Gedächtnis- und Bewegungstrainings in drei Quartalen (Winter, Frühling, Herbst). Jede Woche findet ein Kurs zu 75 Minuten statt, wobei sich Gedächtnis- und Bewegungstraining im Wochenrhythmus abwechseln. Die beiden Trainings werden von ausgewiesenen Fachpersonen durchgeführt, die sich regelmässig treffen, um die Kursarbeit zu koordinieren und zu überdenken. Je nach Wunsch können sich die Teilnehmenden für beide Trainings anmelden oder nur für eines von beiden.

2.1 Ziele von SEBA

Hauptziel von SEBA ist der möglichst lange Erhalt der Selbständigkeit von älteren Menschen in der Stadt Zürich. Als Nebeneffekt hat SEBA eine soziale Komponente: Ältere Menschen, die das Angebot nutzen, laufen weniger Gefahr zu vereinsamen. SEBA leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität seiner Nutzniessenden. Das Angebot richtet sich hauptsächlich an eine materiell benachteiligte Bevölkerungsschicht. Es sollen vor allem die Menschen davon profitieren können, die nicht so schnell aus eigenem Antrieb einen Gedächtnistrainingskurs oder ein Fitness-Center besuchen.

2.2 Philosophie und Arbeitsweise

Die Bedürfnisse älterer Menschen und die Wertschätzung ihnen gegenüber sind grundlegend für SEBA. Dies äussert sich im Empowerment-Gedanken, der bei diesem Angebot zentral ist. Empowerment bedeutet Befähigung, das heisst, die Selbstorganisationskräfte und Fähigkeiten der Kursteilnehmenden werden gestärkt und gefördert und damit wird auch ihr Selbstbewusstsein gestärkt.

Die fachliche Leitung für das *Bewegungstraining* liegt zurzeit bei der Firma lifetime health. Das Bewegungstraining wird von Sportpädagoginnen/Sportpädagogen dieser Firma durchgeführt. Mit einem speziell entwickelten Programm soll die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder verbessert werden. Nebst Training von Stützkraft und Beinmuskulatur wird die Erhaltung der Beweglichkeit und Funktionstüchtigkeit der Muskulatur angestrebt. Wichtig sind auch Reaktions- und Gleichgewichtsübungen zur Förderung von Koordination und Körperwahrnehmung. Das Training wird in zwei Stufen angeboten («Pantoffel-» und «Turnschuhgruppe»).

Als Grundlage für das *Gedächtnistraining* kommt gegenwärtig das Multimodale Themenzentrierte Gedächtnistraining von Regula Schmid, ehemalige Leiterin der Memory Klinik Entlisberg in Zürich, zur Anwendung. Für jede SEBA-Trainingseinheit wird spezielles Kursmaterial erarbeitet, das für alle gleichzeitig laufenden Kurse eingesetzt werden kann. Das Training basiert auf aktuellen Themen und Ereignissen und wird, wie das Bewegungstraining, ebenfalls in zwei Stufen angeboten.

2.3 Organisation

- Die Hauptverantwortung für SEBA tragen die Direktorin/der Direktor der Stiftung Alterswohnungen und die Chefärztin/der Chefarzt des Stadtärztlichen Dienstes. Erstere/Ersterer unterzeichnet die Verträge mit den externen Partnerinnen/Partnern (Projektleitung, Kursleitende).
- Die SEBA-Gesamtleitung (Organisation, Koordination usw.) wird von einer externen Fachperson (einer diplomierten Supervisorin und Heilpädagogin) wahrgenommen.

2.4 Leistungsausweis und Wirkung

Wie die hier folgende Aufstellung zeigt, hat sich SEBA in den letzten fünf Jahren stetig weiterentwickelt. Zum Erfolg des Angebots hat nicht nur dessen Einmaligkeit beigetragen, sondern auch die Tatsache, dass SEBA im Lauf der Jahre an immer neuen Kursorten angeboten werden konnte. Somit können immer öfter auch Menschen davon profitieren, die ihr Quartier kaum mehr verlassen. Gegenwärtig wird SEBA in sieben verschiedenen Siedlungen der SAW angeboten. In den meisten Siedlungen handelt es sich um einen einzigen Kurs. Eine Ausnahme bildet die zentral gelegene Siedlung Schaffhauserplatz. Dort werden drei Kurse angeboten, die zum Teil von Leuten besucht werden, die aus anderen Stadtkreisen anreisen.

Kursentwicklung 2005 bis 2009

Jahr	Total Teilnehmende	Kurse pro Jahr	Anzahl Kursorte im 3. Quartal
2005	112	7	3
2006	155	14	4
2007	269	25	5
2008	307	28	6
2009	349	31	7

Rund ein Drittel der Kursteilnehmenden sind SAW-Mietende und zwei Drittel übrige Quartierbewohnende. Das Durchschnittsalter bewegte sich von 2005 bis 2009 zwischen 76 und (aktuell) 79 Jahren, rund sieben Achtel waren Frauen, ein Achtel Männer.

Resultat der Auswertung durch das Zentrum für Gerontologie

2004, nach der Pilotphase, wurde SEBA vom Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich ausgewertet. Im Pilotversuch erhielten Mietende aus drei SAW-Siedlungen während sieben Monaten wöchentliche Bewegungs- und Gedächtnistrainings. Der Vergleich mit einer Kontrollgruppe, die keine entsprechenden Trainings besuchte, zeigte, dass sich bei den SEBA-Teilnehmenden insbesondere die Beinkraft und das Gleichgewicht sowie die basale Kompetenz (d. h., die Fähigkeit, die Aktivitäten des täglichen Lebens zu bewältigen, insbesondere Treppensteigen, Wohnung sauber halten und Erledigen der finanziellen Angelegenheiten) wesentlich verbessert hatten. Zudem beurteilten die Teilnehmenden ihr Gedächtnis und ihre Fitness seit der Teilnahme an SEBA als deutlich besser. Sie fühlten sich auch zufriedener, da sie seit den SEBA-Kursbesuchen neue Bekanntschaften geschlossen hatten und vermehrt von anderen Siedlungsbewohnenden unterstützt wurden.

2.5 Finanzen

In der Pilotphase (2003/2004) und von 2005 bis 2007 wurde SEBA einerseits über Eigenleistungen der SAW (z. B. Infrastruktur und Kursadministration) und über Mittel des Allgemeinen Fonds der Städtischen Gesundheitsdienste, der Pflegezentren und des Stadtärztlichen Dienstes finanziert. Von 2008 bis 2010 wurden die Restkosten nach Abzug der Eigenleistungen der SAW grösstenteils über das Budget des Stadtärztlichen Dienstes finanziert, ergänzt mit einem Beitrag aus dem Allgemeinen Fonds. Ziel ist es, ab 2011 eine definitive Lösung für die Finanzierung von SEBA zu bewilligen. Zudem soll der SAD aus der Mitfinanzierung entlassen werden, denn seine Rolle im Angebot SEBA weist mittlerweile vor allem ideellen Charakter auf (bei der älteren Bevölkerung gilt der Stadtarzt als Autorität und seine Ratschläge werden in der Regel ernst genommen).

Budget 2011ff.

Aufwand	Total Fr./Jahr
Bewegungstraining usw.	55 000
Gedächtnistraining	55 000
Projektleitung extern	30 000
Weiterbildung	6 000
Werbung	31 000
Infrastruktur und Kursadministration (Eigenleistung SAW)	54 000
Total effektiver Aufwand	231 000

Finanzierung	Total Fr./Jahr
Ertrag aus Kursbeiträgen	46 000
Eigenleistung SAW	54 000
Defizitleistung Stadt	131 000
Total	231 000

Erläuterungen zum Budget

Das Budget 2011ff. geht von einem Maximum von 15 Kursen pro Quartal aus, wodurch auch in Zukunft eine leichte Weiterentwicklung des Angebots ermöglicht wird (bisheriges Maximum: 12 Kurse pro Quartal). Die Kurse werden in drei Quartalen angeboten. Ein Kurs besteht aus 12 Trainings zu 75 Minuten (je 6-mal Gedächtnis und Bewegung).

SAW-Mietende bezahlen pro Training Fr. 7.50, übrige Kursteilnehmende Fr. 12.50. Grund für die unterschiedlichen Kursbeiträge ist die von der SAW erbrachte Eigenleistung für SEBA.

3. Fazit

Das von der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich in Zusammenarbeit mit dem Stadtärztlichen Dienst entwickelte Angebot SEBA hat sich im Lauf der Jahre als wirkungsvolles Instrument der Gesundheitsprävention im Alter erwiesen.

Zur Weiterführung von SEBA wird eine Defizitdeckung von jährlich maximal Fr. 131 000.– beantragt. Diese basiert auf einem Maximum von 15 Kursen pro Quartal (total 45 Kurse). Die SAW rechnet jeweils per Ende Jahr die effektiv ausgewiesenen ungedeckten Kosten ab, d. h. nach Verrechnung ihrer Eigenleistung und der Einnahmen (Kursbeiträge).

4. Zuständigkeiten, Ausgabekompetenzen und Abrechnungsmodus

Die Zuständigkeiten, die Ausgabekompetenzen und der Abrechnungsmodus für das Angebot SEBA sind in einer Leistungsvereinbarung zwischen dem Gesundheits- und Umweltdepartement und der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich festzuhalten.

Das Angebot SEBA wird durch die SAW getragen. Die Stadt Zürich leistet hieran einen jährlichen Beitrag im Sinne einer Defizitdeckung in der Höhe von maximal Fr. 131 000.– pro Jahr. Für jährlich wiederkehrende Ausgaben von mehr als Fr. 50 000.– bis Fr. 1 000 000.– ist der Gemeinderat zuständig. Die Zuständigkeit für den Ausgabenbeschluss liegt damit beim Gemeinderat.

Die SAW erstellt für das Angebot SEBA eine Jahresrechnung und stellt der Stadt Zürich, vertreten durch das Gesundheits- und Umweltdepartement/Departementssekretariat, für die Deckung des Defizits bis maximal Fr. 131 000.– pro Jahr Rechnung. Diese Kosten werden dem Konto Nr. 3000.3630 0000, Beiträge an eigene Unternehmen, belastet.

Der maximale Betrag von Fr. 131 000.– für das Jahr 2011 ist im Voranschlag 2011 eingestellt.

Dem Gemeinderat wird beantragt:

Für die Weiterführung von SEBA wird der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich jährlich ein Beitrag im Sinne einer Defizitdeckung in der Höhe von maximal Fr. 131 000.– bewilligt.

Die Berichterstattung im Gemeinderat ist der Vorsteherin des Gesundheits- und Umweltdepartements übertragen.

Im Namen des Stadtrates
die Stadtpräsidentin
Corine Mauch
der Stadtschreiber
Dr. André Kuy