# Somatic Care: Pflege, die den ganzen Menschen sieht

Der Tag beginnt leise. Keine Hektik, keine schnellen Handgriffe. Diana Caprez nimmt sich Zeit, bevor sie mit der Morgenpflege beginnt. Sie kennt den Ablauf. Noch wichtiger ist ihr, den Menschen wahrzunehmen, dem sie heute begegnet. In der somatischen Pflege entscheiden nicht nur Fachwissen und Technik, sondern Einfühlungsvermögen und das richtige Tempo.

Diana Caprez ist diplomierte Pflegefachfrau HF und arbeitet seit 2014 bei Spitex Zürich. Sie begleitet einen Kunden im Rollstuhl, Marko Kowal*, der wegen einer Muskelerkrankung auf umfassende Unterstützung angewiesen ist.

«Ich taste mich heran und lasse mich auf sein Tempo ein», sagt sie. Jeder Schritt wird erklärt, jede Reaktion wahrgenommen. Marko Kowal erlebt diese Haltung direkt. «Nur dank Spitex Zürich kann ich selbstständig leben», sagt er. In seiner eigenen Wohnung zu bleiben, bedeute für ihn Lebensqualität.

Nach der Morgenpflege bespricht Diana Caprez mit ihm den Tag. Muss er aus dem Haus, reicht sie ihm die Jacke. Möchte er etwas Spezielles lesen, gibt sie ihm ein Buch aus dem Regal.

### Von Anfang an nah am Menschen

Diana Caprez wusste früh, dass sie mit Menschen arbeiten will. Ihre Mutter war im Sozialbereich tätig und betreute Personen mit Beeinträchtigung. Auch im privaten Umfeld sammelte sie prägende Erfahrungen. «In der Pflege und Betreuung hat mich der medizinische Teil besonders interessiert», erzählt sie. Nach ersten Stationen in der Langzeitpflege entschied sie sich bewusst für die ambulante Pflege.

Der Wechsel zu Spitex Zürich hatte auch mit ihrer Familienplanung zu tun. Die Arbeitszeiten, insbesondere der Abenddienst, liessen sich besser mit ihrem Alltag vereinbaren.

Auch für Kundinnen und Kunden sind diese Einsatzzeiten entscheidend. Marko Kowal betont, wie wichtig die Einsätze am Abend für ihn sind. Ohne diese Unterstützung wäre ein Leben in der eigenen Wohnung für ihn nicht möglich.

### Ein Rollenwechsel, der die Haltung schärft

Angefangen als Fachfrau Gesundheit kam später die Weiterbildung zur Pflegefachfrau HF dazu. Das verkürzte HF-Studium absolvierte Diana Caprez bei vollem Pensum. Flexible Einsatzplanung machte es möglich.

Der Wechsel von der Teammitarbeiterin zur fallführenden Pflegefachfrau HF prägte sie stark. Für die neue Rolle setzte sie sich intensiv mit ihrer Pflegehaltung auseinander. Es geht nicht nur um einzelne Aufgaben. Es geht um das Zusammenspiel im Team, um genaue Beobachtung und darum, Pflegeziele gemeinsam zu erreichen. Alle tragen dazu bei, Pflegeprobleme ganzheitlich anzugehen. Marko Kowal nimmt diese Abstimmung wahr. Wenn Informationen fliessen und alle Beteiligten koordiniert handeln, entsteht Vertrauen.

### Somatic Care: körperlich und emotional

Somatic Care verbindet medizinaltechnisches Können mit emotionaler Begleitung. Unterschiedliche Krankheitsbilder, komplexe Situationen und laufendes Hinzulernen gehören dazu. Gleichzeitig ist der Kunde in einer verletzlichen Situation. Die Pflege findet in seinem Zuhause statt. «Ich schätze die Professionalität und die Freundlichkeit», sagt Marko Kowal. Für ihn zeigt sich Qualität nicht nur in der fachlichen Sicherheit, sondern auch im respektvollen Umgang.

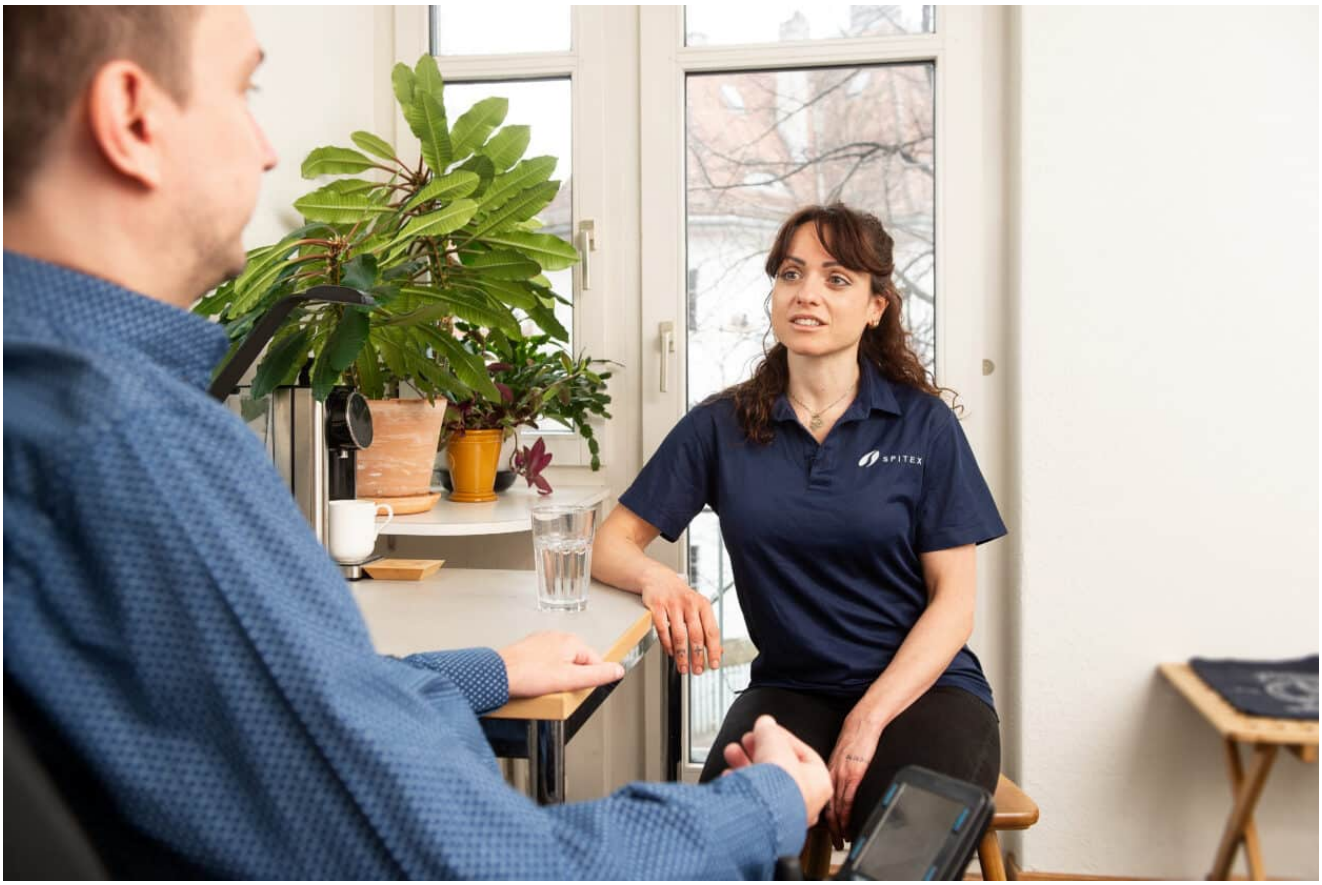
### Vertrauen entsteht durch Authentizität

Diana Caprez legt Wert auf eine klare und transparente Kommunikation. Sie spricht offen an, was ist, bleibt authentisch und nimmt sich Zeit, um zuzuhören. Rückmeldungen und Unsicherheiten greift sie auf und klärt sie direkt. Auch mit Marko Kowal entwickelte sich die Zusammenarbeit stetig. Zu Beginn erforderte die anspruchsvolle Situation besondere Aufmerksamkeit und sorgfältige Absprachen. Schrittweise entstand Vertrauen. Heute pflegen sie einen direkten, kollegialen Austausch. Für ihn heisst das, Anliegen offen formulieren zu können und Unterstützung zu spüren, wenn Fragen auftauchen.

### Was bleibt

Für Diana Caprez zeigt sich eine starke Pflegekultur darin, dass Wertschätzung nicht nur formuliert, sondern konsequent gelebt wird. Bei Spitex Zürich finden Mitarbeitende Rahmenbedingungen vor, die es ihnen ermöglichen, langfristig gesund und engagiert zu arbeiten. Genau das macht den Unterschied: Pflege, die den ganzen Menschen sieht und im Alltag spürbar etwas verändert.

*Name geändert




Gemeinsam mit Marko Kowal bespricht Diana Caprez den Tag.

Für Marko Kowal ist Spitex Zürich die wichtigste Unterstützung.

Diana Caprez gibt Marko Kowal ein Buch aus dem Regal.