



Quelle: Universitätsspital Zürich

Inhaltsverzeichnis

Editorial	5
01 Jahresrückblick 2022	6
Das Leben nach der Corona-Pandemie	7
Neues Zulassungsrecht – Mehr Kontrolle im ambulanten Bereich	10
Spitalplanung 2023 – Nach der Planung folgt die Umsetzung	12
Kinder- und Jugendpsychiatrie – Ausbau der Versorgung	15
02 Zahlen und Fakten	18
Bevölkerung Kanton Zürich 2022 und 2032	19
Medizinisches Angebot im Kanton Zürich	22
Zürcher Spitallandschaft	24
03 Ausblick 2023: Der Blick nach vorne	26
04 Gesundheitstipps für den Alltag	30
Impressum	35



Editorial

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Wir müssen sie nicht nur wahren, sondern auch aktiv fördern.

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser

Anderthalb Jahre ist es her, seit aus den beiden ehemaligen Geschäftsfeldern Medizin und Gesundheitsversorgung der Gesundheitsdirektion das neue Amt für Gesundheit, kurz AFG, hervorging. Seither sind wir neben der Kantonsapothek, der Kantonalen Heilmittelkontrolle, dem Kantonalen Labor und dem Kantonalen Veterinäramt eines von fünf Ämtern der Gesundheitsdirektion – mit klarem Auftrag: Wir schützen und fördern die Gesundheit der Zürcher Bevölkerung und wirken der Ausbreitung von Krankheiten entgegen. Für den Fall, dass eine Krankheit nicht verhindert werden kann, stellen wir zudem eine qualitativ hochstehende, sichere und wirtschaftlich tragbare Gesundheitsversorgung sicher. Dabei möchten wir nicht nur im Kanton, sondern auch auf nationaler Ebene eine Vorreiterrolle einnehmen.

Wer sind wir? Das AFG umfasst rund 90 hochmotivierte Mitarbeitende aus verschiedenen Berufsrichtungen verteilt auf sechs Abteilungen. Unser Aufgabengebiet ist sehr vielseitig und reicht unter anderem von der Gesundheitsvorsorge, der Pandemiebekämpfung und der Planung und Steuerung der Gesundheitsversorgung über die Bewilligung und Beaufsichtigung der gesundheitsberuflichen Tätigkeit bis hin zur Vorbereitung der Genehmigung und Festsetzung von Tarifen durch den Regierungsrat. Mit dem vorliegenden Bericht werden wir neu jährlich über unsere Tätigkeiten informieren. Das Augenmerk liegt dabei nicht nur auf dem Vorjahr, sondern wir wagen auch einen Blick in die Zukunft und sprechen unter anderem über anstehende Änderungen oder neue Trends im Gesundheitswesen. Ausserdem bieten wir eine Vielzahl an interessanten Zahlen und Fakten zur Gesundheit der Zürcher Bevölkerung und zum Zürcher Gesundheitswesen. Es ist mir eine Ehre, Ihnen mit dem Jahresbericht 2022 unsere Erstausgabe präsentieren zu dürfen.

Die Neugründung des AFG verbunden mit der Neuorganisation aller Abläufe und Prozesse hat uns in unserem ersten Jahr stark gefordert. Dennoch ist es uns gelungen, allen Aufgaben gerecht zu werden. Die Herausforderungen waren vielfältig: Mit Festsetzung der neuen Spitalisten konnten die Weichen der stationären Spitalversorgung für die nächsten zehn Jahre gestellt werden. Gleichzeitig galt es, der angespannten Versorgungssituation in der Grundversorgung entgegenzuwirken. Besondere Beachtung mussten wir dabei der Kinder- und Jugendpsychiatrie schenken. Im Bereich der Bewilligung und Aufsicht lag der Fokus auf der Umsetzung des neuen Zulassungsrechts, welches zur Folge hatte, dass die Anzahl der zu bearbeitenden Gesuche deutlich zugenommen hat. Zudem nahm auch im Vorjahr die Bewältigung der Corona-Pandemie noch einige Ressourcen in Anspruch. Angesichts dessen freut es uns besonders, dass die Zürcher Bevölkerung unverändert eine hohe Zufriedenheit mit dem Zürcher Gesundheitswesen zeigt.

Wir legen Wert darauf, dass wir dieses positive Ergebnis aus dem Vorjahr auch im Jahr 2023 wieder erreichen werden. Es gibt wiederum zahlreiche Themen. Zu erwähnen sind sicherlich die Umsetzung der Pflegeinitiative, die Vorbereitung der neuen Zulassungsbeschränkung für die ambulante Ärzteschaft aufgrund geänderter bundesrechtlicher Vorgaben und die Digitalisierung im Bewilligungswesen. Zudem gilt es, die Strukturen im AFG weiter zu festigen. Es ist mir ein Anliegen, an dieser Stelle den zahlreichen Personen zu danken, die Tag für Tag in allen möglichen Bereichen des Gesundheitswesens einen enormen Einsatz für die Gesundheit der Zürcher Bevölkerung leisten. Denn: Die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Wir müssen sie nicht nur wahren, sondern auch aktiv fördern. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine angenehme Lektüre.

Zürich, Juli 2023

Peter Indra
Amtschef

Innenansicht
Treppenhaus in den
Räumlichkeiten des AFG
Quelle: AFG



Das Leben nach der Corona-Pandemie

Das Coronavirus beschäftigte das AFG im Jahr 2022 nach wie vor stark. Dank der hohen Immunisierung der Bevölkerung und des damit verbundenen Schutzes vor schwereren Erkrankungen war jedoch in vielen Bereichen des öffentlichen Lebens eine Rückkehr zur Normalität möglich. Was dieses Leben nach der Pandemie auszeichnet, erklärt Christiane Meier, Zürcher Kantonsärztin, in diesem Interview.

Christiane Meier, die Pandemie scheint weit weg. Gibt es das Coronavirus noch?

Ja, obwohl uns das Coronavirus glücklicherweise nicht mehr so stark beschäftigt, werden wir wohl von nun an damit leben müssen. Das Virus zeigt sich dabei immer wieder in neuen Varianten. Zwar wird bei entsprechenden Symptomen nur noch selten getestet, aber man sieht in den Abwasserdaten, dass nach wie vor mehrere Virenvarianten zirkulieren. Corona Immunitas, ein wissenschaftliches Programm, das die Ausbreitung und Auswirkung des Coronavirus in der Schweiz erforscht, zeigt jedoch auch eine hohe Immunität in der Bevölkerung, weshalb es zu weniger schweren Verläufen kommt. Dies hat auch die Entwicklung im letzten Jahr gezeigt. Es gab hohe Erkrankungswellen, ohne dass die Intensivstationen im gleichen Masse belastet wurden, wie in den ersten Wellen in den Jahren 2020 und 2021.

Bereitet Ihnen das Virus aktuell Sorgen?

Nein, dieses Virus bereitet mir aktuell keine Sorgen. Die meisten Expertinnen und Experten erachten es als unwahrscheinlich, dass das Coronavirus nochmals so mutieren wird, dass die Immunität in der Bevölkerung nicht mehr gegeben ist und wieder viele Personen durch eine Ansteckung schwer erkranken. Wir müssen jedoch davon ausgehen, dass uns das Virus saisonal beschäftigen wird – ähnlich wie die Influenza-Viren. Schwieriger ist die Situation für Personen, die an den Langzeitfolgen einer Covid-19-Erkrankung oder – in sehr seltenen Fällen – auch einer Covid-19-Impfung leiden. Für sie dauert die Pandemie an, während sie bei anderen gerne in Vergessenheit gerät. Wir sind weiterhin besorgt darum, dass diese Betroffenen die nötige Unterstützung erhalten.

Und wie geht es weiter?

Wie gesagt, das Coronavirus selber macht mir aktuell nicht gross Bauchweh, aber ich mache mir Gedanken, was wir aus den Er-

fahrungen dieser Pandemie lernen können. Was machen wir mit künftigen Erregern, die ein Pandemiepotenzial haben? Die Ansprüche an das Gesundheitswesen sind gestiegen, während sich die Personalsituation kaum verbessert hat. Mit dem zum Glück relativ gut kontrollierten Affenpocken-Ausbruch wurde uns vor Augen geführt, dass uns schnell ein «neuer» Erreger mit anderen Problemen konfrontieren kann.

Das Virus scheint also endemisch, sprich heimisch, geworden zu sein. Was bedeutet das für unseren Alltag?

Wir werden immer wieder mit leicht veränderten Varianten des Coronavirus konfrontiert und es wird in einzelnen Settings auch immer wieder zu Krankheitsausbrüchen kommen. Für unseren Alltag sollten wir «dank» der Pandemie gelernt haben, wie man sich und andere vor der Übertragung von Infektionskrankheiten schützen kann. Bei entsprechenden Symptomen empfiehlt es sich, eine Maske zu tragen oder zu Hause zu bleiben. Dank der Digitalisierung ist beispielsweise Home-Office in vielen Bürojobs inzwischen möglich.

Inwiefern hat das Virus unser gesellschaftliches Zusammenleben geprägt?

Ich habe zwei Tendenzen festgestellt: Während der Pandemie waren wir häuslicher, die Kontakte waren auf wenige nahestehende Personen beschränkt. Das hat auch zusammengeschweisst, hat uns vielleicht gelehrt, die Familie und Nachbarschaft (noch) mehr zu schätzen. Ich habe aber auch festgestellt, dass es manchen Personen nicht gelang, die Herausforderungen aus einer gesamtgesellschaftlichen Perspektive zu sehen. Im Fokus standen eher persönliche Interessen und weniger die Frage, wie wir als Gesellschaft möglichst glimpflich aus dieser Pandemie kommen. Mit Blick auf das Gesundheitswesen führte dies zu einer insgesamt fordernden Haltung, welche der öffentlichen Gesundheit nicht guttut und die erwähnten Personalprobleme zusätzlich verstärkt.



«Es ist unwahrscheinlich, dass das Coronavirus nochmals so mutieren wird, dass die Immunität in der Bevölkerung nicht mehr gegeben ist und wieder viele Personen durch eine Ansteckung schwer erkranken.»

Christiane Meier, Kantonsärztin

01 Jahresrückblick



Street Parade

Nach zwei Jahren Unterbruch tanzten im Sommer 2022 während der Street Parade wieder Hunderttausende rund um das Zürcher Seebecken.
Quelle: Verein Street Parade Zürich

«Es hat sich in der Pandemie gezeigt, dass gemeinsam die besten Lösungen für neue Problemstellungen gefunden wurden.»

Wie hilft der Kanton Personen, die noch immer mit den gesundheitlichen Folgen der Pandemie zu kämpfen haben?

Wir unterstützen das ALTEA-Netzwerk. Dieses stellt den Austausch rund um das Long-Covid-Syndrom ins Zentrum. ALTEA bietet Betroffenen, Angehörigen, medizinischen Fachpersonen, Forschenden und weiteren Interessierten eine vernetzende Plattform, auch um Wissen sowie Unterstützung zu vermitteln. Ausserdem stehen wir – was unter anderem die Forschung und Entwicklung neuer Therapieformen betrifft – im regelmässigen Austausch mit den relevanten Akteurinnen und Akteuren im Gesundheitswesen. Im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung gibt es darüber hinaus eine breite Palette an zielgruppenspezifischen Angeboten, um die psychische Gesundheit zu stärken.

Und was sind die Lehren aus den letzten 3 Jahren? Sind Sie bereit, wenn sich wieder ein Virus ausbreitet?

Aktuell sind wir sicher besser auf eine Pandemie vorbereitet als noch vor vier Jahren. Aber wir dürfen uns nicht zu sehr auf das erlebte Szenario fokussieren. Die aktuell laufende Pandemieplanung auf kantonaler und nationaler Ebene berücksichtigt verschiedene Szenarien, wie z.B. eine andere schwer betroffene Bevölkerungsgruppe, mehr er-

krankte Personen müssen zu Hause gepflegt werden oder ein anderer Übertragungsweg. Zentral ist immer eine gute Vernetzung unter den Partnern. Es hat sich in der Pandemie gezeigt, dass gemeinsam die besten Lösungen für neue Problemstellungen gefunden wurden. So stehen wir beispielsweise auch im engen Austausch mit dem Veterinäramt. Dabei geht es vor allem darum, mögliche Zoonosen, also die Übertragung eines Virus vom Tier auf den Menschen, frühzeitig zu erkennen.

Was machen Sie das nächste Mal anders?

Die Kommunikation kann sicher verbessert werden, es bleibt aber eine schwierige Balance zwischen der Vermittlung von Sicherheit und Zuversicht sowie der Offenheit, dass man gewisse Dinge schlicht (noch) nicht weiss oder erahnen kann. Wir würden sicherlich schneller mit den relevanten Akteurinnen und Akteuren einen regelmässigen Austausch etablieren. Das hat sich so deutlich bewährt, dass wir einige dieser Gefässe gar beibehalten haben.

Welche Chancen sehen Sie in der Pandemie?

Wir haben alle erlebt, wie wichtig die Digitalisierung ist, spätestens als man zu Hause mit Isolation, Quarantäne und Home-Schoo-

ling konfrontiert war. Diesen Schwung gilt es zu nutzen, um die digitale Transformation auch im Gesundheitswesen weiter voranzutreiben. Für Betriebe war es sicherlich gewissermassen auch ein Weckruf, nach dem nun hoffentlich auch mehr in die individuelle Vorbereitung auf solche Szenarien investiert wird. Ganz wichtig scheint mir hier das Business Continuity Management, denn mit ähnlichen Problemen wie in der Pandemie kann man auch bei anderen Krisen konfrontiert sein.

Die Bewältigung der Pandemie hat viele Ressourcen gekostet, auch im letzten Jahr noch. Was vermissen Sie am wenigsten?

Ich persönlich bin froh, wieder mehr Frei- und Familienzeit zu haben. Die Zeit, in der ich nur zwischen meinem Zuhause und dem Büro gependelt bin (immerhin, andere waren nur noch zu Hause!), vermisse ich nicht.

Und gibt es etwas, was Ihnen nach der Pandemie fehlen wird?

(Lacht) Es wurde uns, glaube ich, noch nie so viel Verständnis entgegengebracht, wenn wir Aufgaben (die nicht mit der direkten Pandemie-Bekämpfung zu tun hatten) nicht oder nicht so schnell wie gewünscht erledigen konnten.

Steckbrief



Christiane Meier ist Kantonsärztin und Leiterin der Abteilung Kantonsärztlicher Dienst des AFG. Die Aufgabe ihrer Abteilung ist es, die öffentliche Gesundheit zu überwachen und zu fördern. Dies beinhaltet insbesondere die Umsetzung des Epidemien-gesetzes mit den Massnahmen zur Verhinderung der Ausbreitung von übertragbaren Krankheiten, die Kontrolle der Tätigkeiten im Rahmen der Betäubungsmittel- und Fortpflanzungsmedizin-gesetzgebung, die Mitarbeit im Bevölkerungsschutz sowie bei der Aufsichtstätigkeit und die Sicherstellung von Prävention und Gesundheitsförderung für die Bevölkerung des Kantons Zürich.

Christiane Meier promovierte an der Universität Zürich. Im Rahmen ihrer fachlichen Weiterbildung erlangte sie den Master of Public Health sowie den Facharzttitel Prävention und Gesundheitswesen. Beruflich war sie sowohl klinisch als auch in der Forschung tätig. 2007 kam sie zur Gesundheitsdirektion. In ihrer Funktion als Kantonsärztin ist sie seit September 2020.

«Es gilt, den Schwung zu nutzen und die digitale Transformation im Gesundheitswesen weiter voranzutreiben.»

Mehr Kontrolle in der ambulanten Versorgung dank neuem Zulassungsrecht

Anfang 2022 ist in der ambulanten Versorgung das revidierte Zulassungsrecht in Kraft getreten. Die Kantone sind neu für die formelle Zulassung sämtlicher ambulanter Leistungserbringer zuständig. Dadurch soll vor allem die Qualität der Leistungen erhöht werden. Gleichzeitig bringt das neue Recht für die Kantone einen hohen zusätzlichen Arbeitsaufwand mit sich. Wie dies das AFG bewältigt, lesen Sie hier.

Im Kanton Zürich nahm im Jahr 2022 der Bestand an gültigen Bewilligungen im Vergleich zum Vorjahr um 12 Prozent zu.

Neues Zulassungsrecht seit 1. Januar 2022 in Kraft

Wer einen Medizinal- oder Gesundheitsfachberuf ausüben möchte, braucht eine Bewilligung des Kantons. Sollen die Leistungen zulasten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung abgerechnet werden, wird ausserdem eine Zulassung vorausgesetzt. Eine solche Zulassung wurde bislang automatisch mit der kantonalen Bewilligung zur Berufsausübung erteilt. Seit 1. Januar 2022 ist dies im ambulanten Bereich nur noch der Fall, wenn die vom Bund festgelegten Kriterien erfüllt sind. Die Kantone prüfen dies im Rahmen eines formellen Zulassungsverfahrens. Ziel ist, die Zweckmässigkeit der Leistungen und ihre hohe Qualität zu gewährleisten.

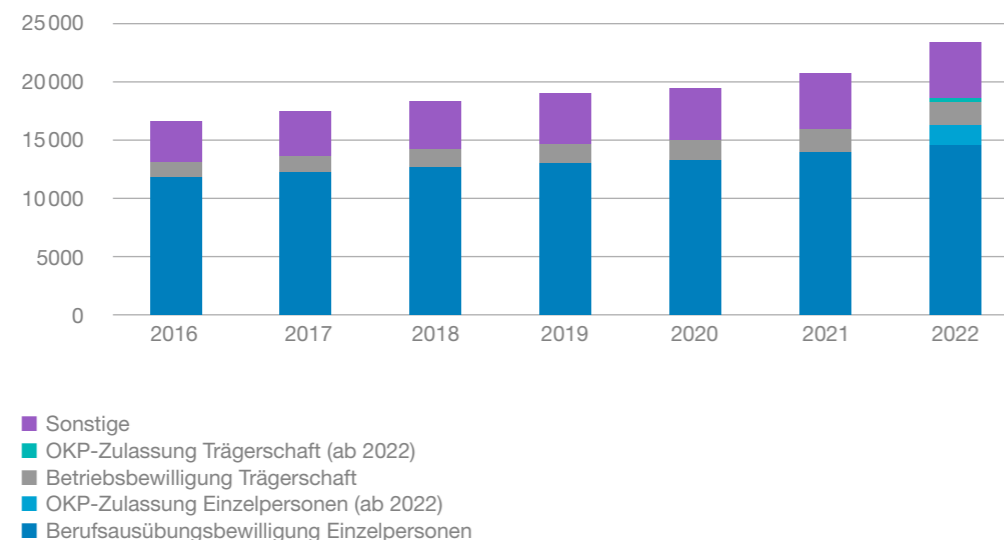
Die Kriterien umfassen je nach Art des Leistungserbringers die Grundausbildung, die Weiterbildung und weitere Anforderungen, um die Qualität der Leistungen zu gewährleisten. Ärztinnen und Ärzte müssen darüber hinaus während mindestens drei Jahren an einer anerkannten schweizerischen Weiter-

bildungsstätte und im beantragten Fachgebiet gearbeitet haben oder über die notwendigen Sprachkenntnisse verfügen. Zudem müssen sie sich einer Stammgemeinschaft des elektronischen Patientendossiers (EPD) anschliessen. Neu müssen die Kantone ebenso die Zahl der tätigen Ärztinnen und Ärzte mittels Höchstzahlen in einem oder mehreren Fachgebieten oder in bestimmten Versorgungsregionen einschränken. Die Bestimmungen zu diesen Höchstzahlen treten spätestens im Sommer 2025 in Kraft. In der Zwischenzeit gelten Übergangsbestimmungen.

Starke Zunahme der Bewilligungsarbeit

Die neuen Bestimmungen bringen einen hohen zusätzlichen Arbeitsaufwand für die Kantone mit sich. Wie der untenstehende Verlauf zeigt, nahm im Kanton Zürich im Jahr 2022 der Bestand an gültigen Bewilligungen im Vergleich zum Vorjahr um 12 Prozent zu. Ende 2022 lag die Gesamtzahl bei rund 23 400 gültigen Bewilligungen. Bereits in den Jahren zuvor wuchs das Volumen kontinu-

Anzahl aktiver Bewilligungen (gerundet)



Quelle: AFG



Gültige Bewilligungen
Im Jahr 2022 nahm der Bestand an gültigen Bewilligungen im Vergleich zum Vorjahr um 12 Prozent zu.
Quelle: AFG

ierlich um durchschnittlich rund 5 Prozent pro Jahr an. Grund dafür ist die allgemein steigende Anzahl an Leistungserbringenden, die im Wachstumsmarkt Gesundheitswesen tätig sein möchten. Aber auch die Bewilligungsarbeit an sich wurde über die Jahre aufwendiger, da die Komplexität der Fälle aufgrund neuer Unternehmensformen und Berufsbilder stieg.

Diverse Massnahmen für kürzere Wartezeiten

Um der wachsenden Arbeitslast begegnen zu können, hat sich die im AFG für das Bewilligungswesen zuständige Abteilung Bewilligungen & Aufsicht neu aufgestellt: Eine Unterteilung in verschiedene Untereinheiten ermöglicht einheitliche Abläufe und somit eine rasche Abwicklung der Arbeiten. Ebenso wurden die einzelnen Einheiten personell verstärkt. Damit Bewilligungsgesuche zukünftig digital und medienbruch-

frei eingereicht werden können, wurde schliesslich das Projekt «elektronische Bewilligungen im Gesundheitswesen», kurz eBeGe, initiiert. Die Umsetzung erfolgt etappenweise bis spätestens 2027.

Wie geht es weiter?

Trotz aller Bemühungen konnten die Bewilligungsgesuche nicht in allen Fällen innert der gewünschten Frist bearbeitet werden. Organisation und Prozesse sollen daher im Jahr 2023 weiter verbessert werden. Hierzu werden unter anderem Informationen verständlicher aufbereitet und einfacher zugänglich gemacht. Ebenso werden die Arbeiten rund um das Projekt eBeGe mit Hochdruck vorangetrieben. Besonderer Beachtung bedarf die erwähnte neue Zulassungsbeschränkung für ambulante Ärztinnen und Ärzte: Hier gilt es, frühzeitig die Einzelheiten zur Umsetzung zu klären.

Damit Bewilligungsgesuche zukünftig digital und medienbruchfrei eingereicht werden können, wurde schliesslich das Projekt «elektronische Bewilligungen im Gesundheitswesen», kurz eBeGe, initiiert.

Neue Spitallisten für den Kanton Zürich

Mit der Festsetzung der Spitallisten 2023 wurde im Kanton Zürich für die kommenden zehn Jahre eine bedarfsgerechte, qualitativ hochstehende und wirtschaftliche Versorgung von stationären medizinischen Leistungen sichergestellt. Jörg Gruber gibt als Leiter der Abteilung Versorgungsplanung in diesem Interview einen Einblick in den langjährigen Planungsprozess.

Jörg Gruber, im Kanton Zürich sind per 1. Januar 2023 neue Spitallisten in Kraft getreten. Was war der Grund dafür?

Die Kantone sind verpflichtet, eine qualitativ hochstehende, finanzierbare und für die gesamte Wohnbevölkerung zugängliche Gesundheitsversorgung zu gewährleisten. Unter Berücksichtigung der entsprechenden Bundesvorgaben (Krankenversicherungsgesetz KVG) und der kantonalen Gesetzgebung (Spitalplanungs- und -finanzierungsgesetz SPFG) führt der Kanton Zürich rund alle 10 Jahre eine grosse Spitalplanung durch. Dabei können sich sowohl inner- als auch ausserkantonale Spitäler für Leistungsaufträge bewerben, welche den aktuellen und künftigen Bedarf der Zürcher Wohnbevölkerung an Spitalleistungen decken sollen. Anhand verschiedener Kriterien, wie beispielsweise der Qualität, Wirtschaftlichkeit und Zugänglichkeit, werden die geeigneten Bewerberinnen und Bewerber ausgewählt. Die entsprechenden Spitäler werden auf den Spitallisten des Kantons geführt und können dadurch die innerhalb der Leistungsaufträge erbrachten stationären Leistungen sowohl dem Kanton (55%) als auch den Krankenversicherern (45%) gemäss den gültigen Tarifen in Rechnung stellen. Mit dem Inkrafttreten der neuen Spitallisten 2023 konnte im Kanton Zürich ein fast fünfjähriger Planungsprozess abgeschlossen werden.

Was beinhalten die neuen Spitallisten?

Es gibt insgesamt drei Fachbereiche: die Akutsomatik, die Rehabilitation und die Psychiatrie. Jeder Bereich hat eine eigene Spitalliste. Die Spitalliste Akutsomatik umfasst neu 25 Standorte, um auch in den nächsten Jahren eine wohnortnahe Versorgung zu gewährleisten. Zwecks Verbesserung der Behandlungsqualität und betrieblicher Effizienz werden bestimmte Leistungen konzentriert. Mit der neuen Spitalliste Rehabilitation mit insgesamt 21 Standorten werden der Zürcher Bevölkerung vermehrt wohnort- und akutspitalnahe Rehabilitationskliniken zur Verfügung stehen. Diese integrierte, akutspitalnahe Rehabilitation ermöglicht einen noch enger verzahnten Behandlungsprozess an einem Ort und damit einen einfachen und nahen Übergang vom Akutspital in die Rehabilitation, wovon vor allem die wachsende Anzahl hochbetagter, oftmals an mehreren

Krankheiten leidenden Patientinnen und Patienten profitieren wird. Mit der Spitalliste Psychiatrie und ihren 25 Standorten wird schliesslich die Behandlungsqualität durch umfassendere Anforderungen an die Listenspitäler und durch die Konzentration von spezialisierten Leistungen erhöht. Zudem wird das Angebot im Bereich der Kinder- und Jugendpsychiatrie durch neue Leistungsaufträge und einen neuen Standort weiter ausgebaut.

Die Zürcher Bevölkerung hat also neu Zugang zu einer besseren Spitalversorgung?

Das Hauptanliegen der neuen Spitalplanung war eine weitere Verbesserung der Qualität bei der Patientenversorgung. Oder in anderen Worten: Die neuen Spitallisten ermöglichen Zürcherinnen und Zürchern, die richtige Leistung am richtigen Ort und in hoher Qualität zu beziehen, einerseits durch konkretere Vorgaben bei den Anforderungen für spezielle Leistungsaufträge, andererseits durch eine bessere regionale Erreichbarkeit. Dies zeigt sich am Beispiel der Rehabilitation: Die Spitalliste Rehabilitation 2023 beabsichtigt, der Zürcher Bevölkerung zusätzlich zu den bewährten ausserkantonalen Kliniken für ausgewählte Behandlungen mehr wohnort- und akutspitalnahe Rehabilitationskliniken zur Verfügung zu stellen. Dieser Ansatz folgt einerseits einem Bedürfnis von Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen, andererseits qualitativen Überlegungen hinsichtlich des Übertritts der Patientinnen und Patienten vom Akutspital in die Rehabilitationsklinik und fördert gleichzeitig die Integration der beiden Sektoren zugunsten der Patientensicherheit.

Profitieren davon nicht zuletzt auch die umliegenden Kantone?

Der Kanton Zürich ist keine in sich geschlossene Festung. Durch die qualitativ sehr gut aufgestellte Spitallandschaft im Kanton und das teils hochspezialisierte Angebot hat das Zürcher Gesundheitssystem in der Tat einen überregionalen Einfluss. Viele Patientinnen und Patienten aus umliegenden Kantonen und teilweise aus der gesamten Schweiz lassen sich bereits heute in Zürcher Spitälern und Einrichtungen behandeln. Damit trägt der Kanton Zürich über seine eigenen Gren-



«Die neuen Spitallisten ermöglichen Zürcherinnen und Zürchern, die richtige Leistung am richtigen Ort und in hoher Qualität zu beziehen.»

Jörg Gruber, Abteilungsleiter
Versorgungsplanung

Akutsomatik

Die Spitalliste 2023 Akutsomatik setzt einerseits auf eine Weiterentwicklung von bestehenden Leistungsgruppen und andererseits auf eine Konzentration des Angebots.

Quelle: Universitätsspital Zürich



zen hinaus dazu bei, die Versorgung der Schweizer Bevölkerung sicherzustellen. In bestimmten Bereichen hat der Gesundheitsstandort Zürich gar einen internationalen Einfluss.

In den Spitälern herrscht vielerorts ein Fachkräftemangel. Wie begegnet die neue Planung dieser Herausforderung?

Wir arbeiten auf verschiedenen Ebenen und in verschiedenen Projekten, um die Herausforderung Fachkräftemangel zu entkräften. Die Spitalplanung alleine kann dieses Problem nicht grundlegend lösen. Wir haben jedoch im Rahmen der Planung versucht, mit geeigneten Massnahmen dem Mangel entgegenzuwirken. Durch die Konzentration von Leistungen bei ausgewählten Leistungserbringern sollen bestehende und zukünftige Ressourcen effizient eingesetzt sowie unnötige und parallele Angebote reduziert werden. Die Versorgungsplanung ist ein dynamischer und fortlaufender Prozess. So waren und werden wir künftig noch stärker darauf bedacht sein, den administrativen Aufwand des Spitalpersonals zum Nachweis der kantonalen Anforderungserfüllung – beispielsweise beim Qualitätscontrolling – möglichst gering zu halten. Ausserdem unterstehen die Listenspitäler einer Ausbildungsverpflichtung, die im Zuge der Umsetzung der Pflegeinitiative überarbeitet wird.

Welche Lehren wurden bei der Spitalplanung aus den Erfahrungen während der Corona-Pandemie gezogen?

Die Corona-Pandemie hat uns vor Augen geführt, dass selbst ein so hochwertiges und gut ausgestattetes Gesundheitssystem wie dasjenige des Kantons Zürich in ausserordentlichen Situationen an seine Grenzen stossen kann. Bei der Spitalplanung haben wir uns jedoch auf den normalen Alltag konzentriert. Pandemie-Szenarien oder andere Ausnahmesituationen haben wir bewusst nicht berücksichtigt, da solche Ereignisse durch ihre Unvorhersehbarkeit nicht im Rahmen der ordentlichen Spitalplanung abzudecken sind. Um in Zukunft trotzdem besser auf solche Ereignisse vorbereitet zu sein, werden die gesammelten Erfahrungen aus der Corona-Pandemie in verschiedenen Arbeitsgruppen aufgearbeitet und in separaten Plänen festgehalten.

Auch die Digitalisierung spielt inskünftig eine zentrale Rolle. Wurde dies bei der Planung berücksichtigt?

Selbstverständlich. Die digitale Transformation hat das Potenzial, die Gesundheitsversorgung grundlegend zu verändern und den Informationsfluss zwischen den Leistungserbringern zu verbessern und somit eine koordinierte und integrierte Versorgung zu fördern sowie Doppelspurigkeiten zu vermeiden. Konkrete Vorgaben innerhalb der Spitalplanung betreffen beispielsweise den Daten-

austausch mit den Leistungserbringern und die Pflicht der Spitäler, sich an das Elektronische Patientendossier (EPD) anzuschliessen. Die Digitalisierung hielt zudem auch Einzug im Prozess der Spitalplanung. So wurde erstmalig ein eigens geschaffenes digitales Bewerbungstool genutzt, um die Bewerbungen der Leistungserbringer zu koordinieren und Informationen effizient auszutauschen. Dies hat sich sehr bewährt.

Und wie geht es mit der neuen Planung weiter?

Die neuen Spitallisten der Akutsomatik und der Psychiatrie sind seit dem 1. Januar 2023 in Kraft. Die Spitalliste der Rehabilitation konnte jedoch nicht wie geplant auf 1. Januar 2023 in Kraft treten, da beim Bundesverwaltungsgericht eine Beschwerde hängig ist. Auch mit Abschluss der Planungsphase sind die Arbeiten nicht erledigt, denn grundsätzlich bedeutet «nach der Planung» immer auch «vor der Planung». Es gilt, die neuen Vorgaben in enger Zusammenarbeit mit den Leistungserbringern umzusetzen. Das Gesundheitssystem erlebt währenddessen bedeutende Veränderungen und steht vor grossen Herausforderungen. Beispielsweise sind zunehmende Engpässe in der Grund- und Notfallversorgung zu spüren. Auf solche Änderungen muss in geeigneter Form reagiert werden. Daneben sind auch diverse neue Konzepte im Rahmen der integrierten Versorgung, der Kinder- und Jugendpsychiatrie, der Palliativmedizin und der ambulanten Versorgung in Bearbeitung.



Steckbrief

Jörg Gruber ist Leiter der Abteilung Versorgungsplanung des AFG und seit der Amtsgründung Anfang 2022 stellvertretender Amtschef. Gemeinsam mit seinem Team plant und steuert er die Gesundheitsversorgung im Kanton und stellt eine hochstehende Behandlungsqualität sicher. Zu ihren Aufgaben gehören unter anderem das Erarbeiten der kantonalen Spitallisten, die Leistungs- und Qualitätskontrolle, die Bearbeitung von Subventionsanträgen, die Pflegebettenplanung und die Bedarfsplanung in der ambulanten ärztlichen Versorgung.

Jörg Gruber hat eine Banklehre absolviert und erlangte auf dem zweiten Bildungsweg sein Lizentiat in Politikwissenschaften. Er war in verschiedenen Funktionen in der Privatwirtschaft tätig und hat mehrere Jahre ein Beratungs- und Dienstleistungsunternehmen im Gesundheitswesen geführt. Seit Sommer 2018 ist er Teil der Gesundheitsdirektion.

Ausbau der Kinder- und Jugendpsychiatrie

Die Nachfrage in der Kinder- und Jugendpsychiatrie ist in den letzten Jahren stärker angestiegen als das Angebot. Die Corona-Pandemie hatte die Situation verschärft. Um eine Verbesserung herbeizuführen, wurden 2022 verschiedene Massnahmen umgesetzt. Mehr dazu lesen Sie hier.

Hoher Bedarf in der Kinder- und Jugendpsychiatrie

Die Versorgungssituation in der Kinder- und Jugendpsychiatrie ist seit Jahren angespannt. Gleichzeitig nimmt die Inanspruchnahme von kinder- und jugendpsychiatrischen Leistungen im Vergleich zu anderen Altersgruppen überdurchschnittlich zu. Von der steigenden Inanspruchnahme betroffen sind alle Settings: niedergelassene Fachärztinnen und -ärzte, Ambulatorien, Tageskliniken usw. So steigen beispielsweise die kinder- und jugendpsychiatrischen Notfallkontaktaufnahmen beim Notfalldienst der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK) – insbesondere von Jugendlichen mit Suizidalität – seit Jahren kontinuierlich, die Anzahl Notfallkontaktaufnahmen hat sich 2020 im Vergleich zum Vorjahr fast verdoppelt. Während im Jahr 2012 495 minderjährige Patientinnen und Patienten stationär behandelt wurden, lag diese Zahl im Jahr 2020 bei 858. Dies entspricht einem Zuwachs von 73%, wobei der grösste Anstieg zwischen 2019 und 2020 mit einem Plus von 19% bzw. 136 zusätzlichen minderjährigen Patientinnen und Patienten zu verzeichnen war. 2020 ist deshalb auch die Anzahl Jugendlicher, die aus Platzmangel in eine Erwachsenenpsychiatrie aufgenommen werden mussten, erstmals seit dem Ausbau des stationären psychiatrischen Angebots für Kinder und Jugendliche vor einigen Jahren wieder gestiegen. Und die Wartezeiten in den psychiatrischen Ambulatorien für Kinder und Jugendliche sind von knapp vier auf bis zu neun Monate gestiegen. 2021 ist die Nachfrage nach kinder- und jugendpsychiatrischen Versorgungsleistungen nochmals gestiegen. Eine Abnahme der Inanspruchnahme war auch 2022 nicht ersichtlich. Denselben Trend verzeichnen auch die pädiatrischen Notfallstationen des Universitäts-Kinderspitals Zürich (Kispi) und des Kantonsspitals Winterthur (KSW).

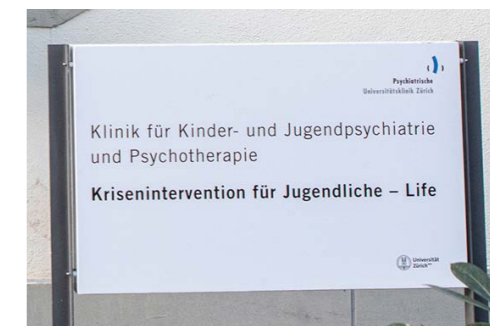
Vielfältige Ursachen

Die Ursachen für die hohe und steigende Nachfrage sind vielfältig. Während der Coro-

na-Pandemie nahmen die psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen zu. Es kam vor allem zu vermehrten Krisen von Jugendlichen mit Anpassungsstörungen, Depressionen, Angststörungen, Selbstverletzungen und Essstörungen. Dies erklärt den deutlichen Anstieg im Jahr 2020. Auch gab es eine starke Zunahme von Kindern und Jugendlichen und vor allem Mädchen und jungen Frauen, die im Rahmen von Suizidversuchen behandelt werden mussten. Hier können aber die Corona-Pandemie und die Massnahmen zu deren Bewältigung nicht als Hauptursache gesehen werden, vielmehr haben diese einen bereits bestehenden Trend beschleunigt und damit die Versorgungssituation nochmals verschlechtert.

Diverse Massnahmen zur Verbesserung

Um die Situation zu verbessern, wurden zu Beginn der Corona-Pandemie der Notfalldienst aufgestockt und die Kapazitäten des ambulanten Home-Treatment-Angebots für Kinder und Jugendliche der PUK verdoppelt. Auch hat die Gesundheitsdirektion in Zusammenarbeit mit den psychiatrischen Kliniken bereits 2021 ein umfassendes Massnahmenpaket ausgearbeitet, um die stationäre und ambulante Grundversorgung sicherzustellen und zu einer angemessenen psychiatrischen Versorgung für Kinder und Jugendliche im Kanton beizutragen. Dafür stellte der Regierungsrat mit dem Beschluss Nr. 598/2021 finanzielle Unterstützung im Umfang von maximal Fr. 7,9 Mio. für die Jahre 2021 und 2022 zur Verfügung.



Die Anzahl Notfallkontaktaufnahmen hat sich 2020 im Vergleich zum Vorjahr fast verdoppelt.

Kriseninterventionszentrum Life
In enger Zusammenarbeit mit der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich wurde im Jahr 2022 unter anderem das Kriseninterventionszentrum Life eröffnet.
Quelle: Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

«Auch mit Abschluss der Planungsphase sind die Arbeiten nicht erledigt, denn grundsätzlich bedeutet «nach der Planung» immer auch «vor der Planung».»

Spitallisten
Die Zürcher Spitallisten wurden im Rahmen des Projekts Spitalplanung 2023 komplett überarbeitet. Weitere Informationen zur neuen Spitalplanung finden Sie unter:





Dank der Massnahmen konnte auf sehr hohem Auslastungsniveau eine Stabilisierung erreicht werden.

Mit der finanziellen Unterstützung des Kantons wurden bis Ende 2022 folgende Massnahmen umgesetzt:

1. Um umgehend die stationären Kapazitäten im Kanton erhöhen zu können, hat die Modellstation SOMOSA als Spezialklinik vorübergehend für 2021 bis 2022 stationäre Plätze für «reguläre» jugendpsychiatrische Aufenthalte zur Verfügung gestellt.
2. Zur bestmöglichen Versorgung von Jugendlichen auf den Erwachsenenstationen intensiviert die PUK den Transfer von kinder- und jugendpsychiatrischem Fachwissen, wofür ein interdisziplinärer Konsiliardienst für erwachsenenpsychiatrische Stationen im Kanton Zürich aufgebaut wurde.
3. Die integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (ipw) hat eine zusätzliche Jugendstation eröffnet.
4. Das KSW hat sein bestehendes stationäres Angebot in der Psychosomatik für Kinder und Jugendliche verdoppelt.
5. Die PUK hat ein Kriseninterventionszentrum für Jugendliche eröffnet. Dieses be-

steht aus den drei Behandlungssettings stationär, tagesklinisch und ambulant, um kurze Aufenthalte zu ermöglichen und die stetige Aufnahmefähigkeit zu gewährleisten.

6. Zur Verbesserung der Versorgungssituation im ambulanten Bereich wurden die Personalbestände des ambulanten und konsiliarischen Angebots des Kispi, des Sozialpädiatrischen Zentrums des KSW und der Ambulatorien für Kinder und Jugendliche der PUK und der ipw ausgebaut.

Dank der Massnahmen konnte auf hohem Auslastungsniveau eine Stabilisierung erreicht werden. Beispielsweise sind die Triageleistungen des Notfalldienstes in die Erwachsenenpsychiatrie seit Mitte 2022 aufgrund der zusätzlichen stationären Kapazitäten deutlich rückläufig, allerdings wegen des hohen Zuweisungsdrucks weiterhin höher als vor der Pandemie. Im ambulanten Bereich konnte dank des Ausbaus der Personalbestände ein weiterer Anstieg der Wartezeiten verhindert werden, trotzdem konnte bisher noch keine Reduktion erreicht werden. Dringende Anmeldungen erhalten innert zwei Wochen einen Ersttermin und

reguläre Anmeldungen in der Regel innert maximal sechs Monaten. Die umgehende Versorgung von Notfällen konnte immer sichergestellt werden.

Wie geht es weiter?

Da die Kinder- und Jugendpsychiatrie nach wie vor von einer ausgeprägten Unterversorgung betroffen ist, soll ein Grossteil der Massnahmen weitergeführt werden. Mit dem Regierungsratsbeschluss Nr. 1476/2022 wurden hierfür zusätzlich Fr. 4,1 Mio. sowie für ergänzende Massnahmen Fr. 1,5 Mio. für das Jahr 2023 gesprochen. Es wurden folgende zusätzliche Massnahmen beschlossen:

7. Nach dem Ausbau ihres stationären Angebots plant die ipw auch den Ausbau ihrer ambulanten Angebote. Neu eröffnet wurde bereits eine Tagesklinik für Jugendliche mit 10 Plätzen. Zusätzlich wird eine bestehende Beratungsstelle für Jugendliche räumlich und personell zu einem Ambulatorium für Jugendliche erweitert.
8. Als Ergänzung zu den bestehenden Versorgungsstrukturen plant die PUK ein stationsäquivalentes Home-Treatment-Angebot für psychisch schwer kranke

Kinder und Jugendliche. Zusätzlich zu den vom Kanton unterstützten Kapazitätserweiterungen im stationären Bereich wird die bedarfsgerechte stationäre Versorgung in der Kinder- und Jugendpsychiatrie mittelfristig dadurch gewährleistet, dass die Clenia Littenheid AG im Rahmen der Spitalplanung 2023 einen Leistungsauftrag für einen neuen kinder- und jugendpsychiatrischen Standort in Oetwil am See erhalten hat.

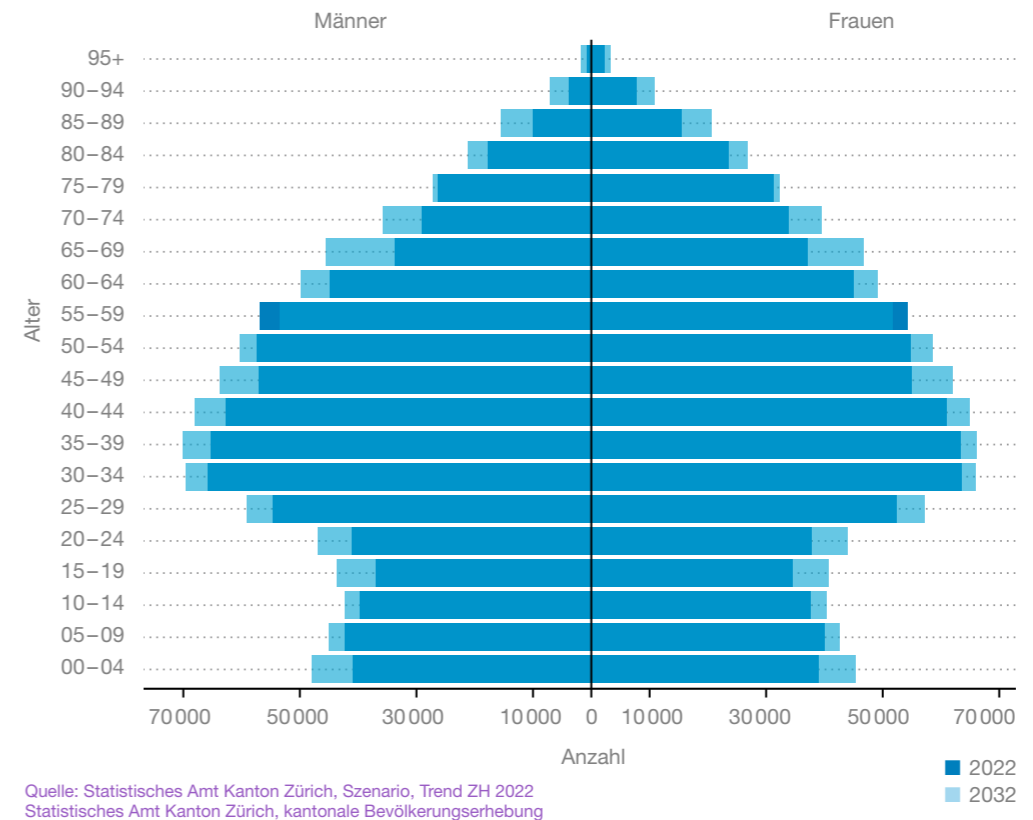
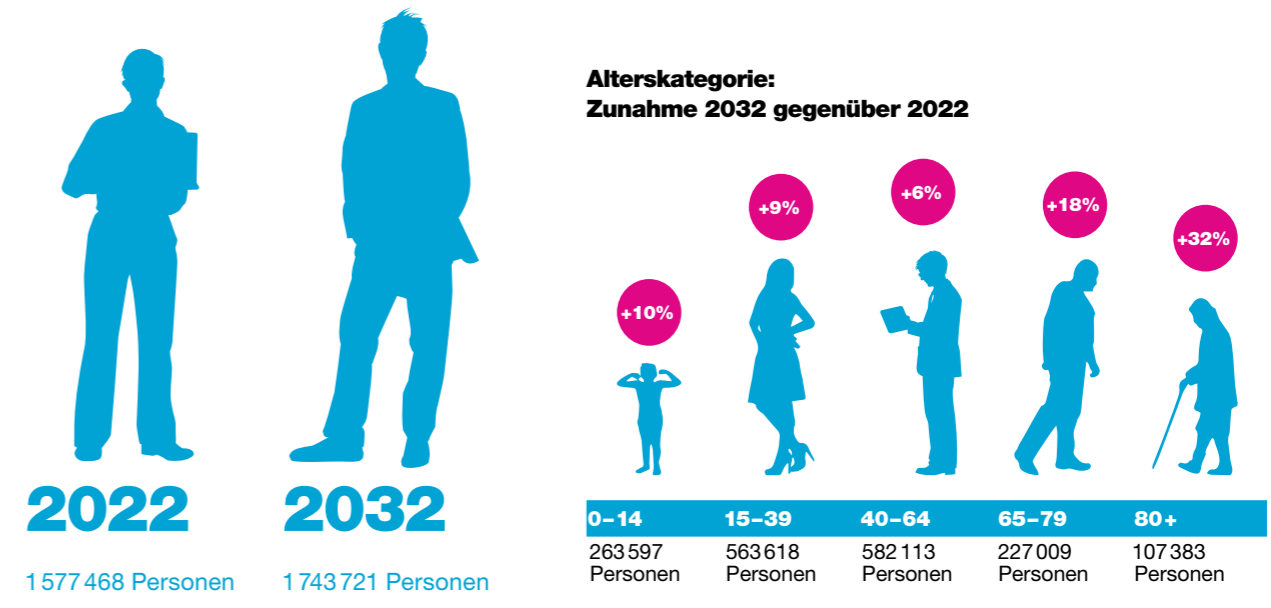
Hingegen werden im nicht-stationären Bereich wie bspw. den psychiatrischen Ambulatorien und den Tageskliniken die zuvor aufgeführten Massnahmen voraussichtlich noch nicht ausreichen, um eine bedarfsgerechte medizinische Versorgung zu erreichen. Wichtig ist, dass Kinder und Jugendliche mit einer psychischen Erkrankung rechtzeitig behandelt werden können, auch damit das Risiko für eine Chronifizierung und sekundäre Probleme möglichst reduziert werden kann. Um die kinder- und jugendpsychiatrische Versorgung nachhaltig sicherzustellen, wird der Kanton deshalb auch mittelfristig entsprechende Versorgungsangebote von den psychiatrischen Kliniken fördern.

Kinder- und Jugendpsychiatrie
Um die angespannte Situation in der Kinder- und Jugendpsychiatrie zu entlasten, wurde das Angebot im Kanton Zürich in verschiedenen Bereichen erweitert.
Quelle: Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Bevölkerung Kanton Zürich 2022 und 2032

Die Bevölkerung im Kanton Zürich wächst Jahr für Jahr und wird im Durchschnitt immer älter. Dies wirkt sich auf die Gesundheit der Menschen aus. Als Folge werden mehr Behandlungskapazitäten benötigt und Krankheiten wie Diabetes, Krebs und Demenz nehmen zu. Das Gesundheitswesen im Kanton muss diesem Wandel Rechnung tragen.

Das Statistische Amt des Kantons Zürich geht davon aus, dass die Bevölkerung aufgrund der Zuwanderung aus dem Ausland und des Geburtenüberschusses weiterhin wachsen wird. Im Vergleich mit dem Jahr 2022 wird erwartet, dass die Kategorie der über 80-Jährigen prozentual am stärksten zunehmen wird (+32%), aber auch für alle anderen Altersgruppen (siehe Abbildung Alterskategorie) wird eine Zunahme erwartet. Einzig für die Alterskategorie 50–59 wird für das Jahr 2032 ein leichter Rückgang vorhergesagt.



Quelle: Statistisches Amt Kanton Zürich, Szenario, Trend ZH 2022
Statistisches Amt Kanton Zürich, kantonale Bevölkerungserhebung



02 Zahlen und Fakten

Quelle: Universitätsspital Zürich

Zufriedenheitsbefragung

In einer repräsentativen Umfrage hat das Befragungsinstitut LINK im November 2022 insgesamt 1602 im Kanton Zürich wohnhafte Personen befragt. Die Zürcherinnen und Zürcher wurden gefragt, wie sie die Zugänglichkeit des Gesundheitswesens im Kanton beurteilen, wie gut sie sich durch das Gesundheitswesen abgesichert fühlen und wie zufrieden sie damit sind. Die Befragung findet seit 2003 jährlich statt. Die Ergebnisse geben Aufschluss über längerfristige Veränderungen im Zürcher Gesundheitswesen.

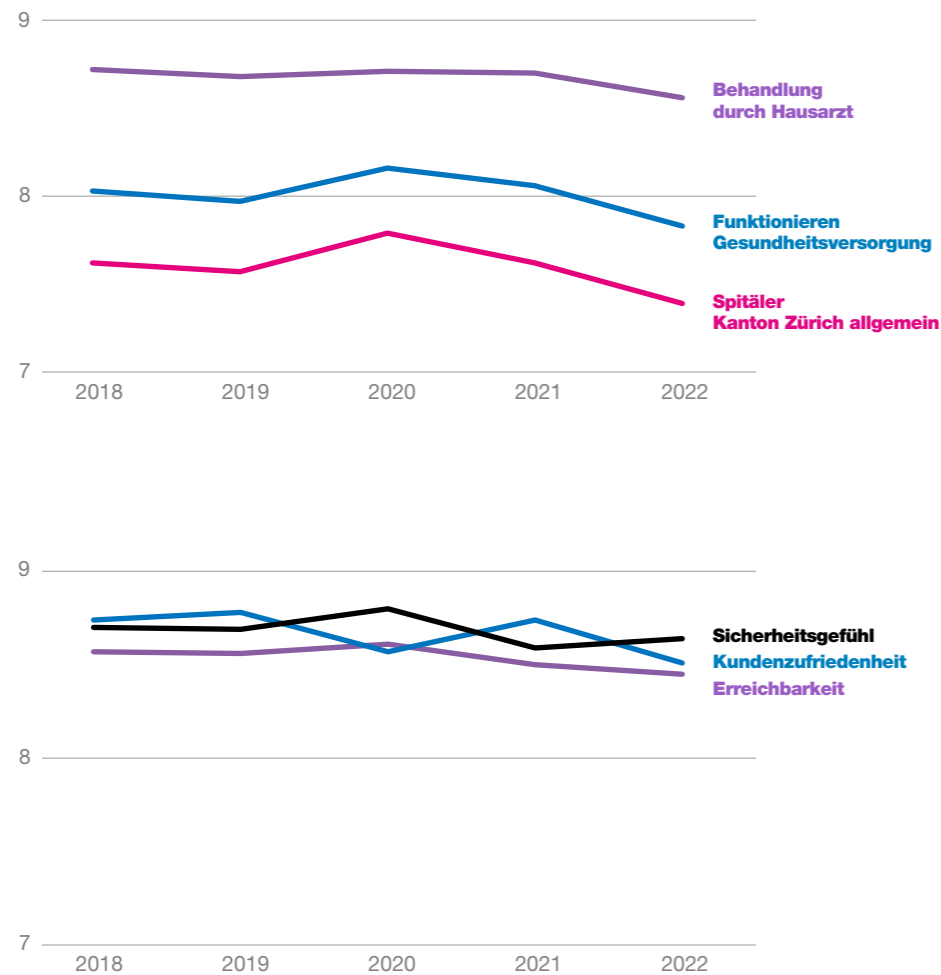
Hohe Zufriedenheit mit der Gesundheitsversorgung

Die Zürcher Bevölkerung ist mit der Gesundheitsversorgung insgesamt sehr zufrieden. Auf einer Skala von 1 bis 10 geben die Befragten die Zufriedenheit durchschnittlich mit 7,88 an. Dieser Wert ist zwar nach einem zwischenzeitlichen Anstieg wieder leicht gesunken, befindet sich aber weiterhin auf einem hohen Niveau. Für die leichte Abnahme gibt es verschiedene mögliche Gründe: Es ist davon auszugehen, dass sie insbesondere auf die gestiegenen Anforderungen der Bevölkerung an das Gesundheitswesen infolge der Corona-Pandemie sowie die erhöhten Krankenkassenprämien zurückzuführen ist. Darüber hinaus wirkt sich wohl der Fachkräftemangel negativ auf die Zufriedenheit der Bevölkerung mit der Gesundheitsversorgung aus.

Auch mit der Erreichbarkeit der medizinischen Dienste (8,50), der stationären medizinischen Behandlung (8,58) und der persönlich empfundenen Sicherheit durch die Zürcher Gesundheitsversorgung (8,68) war die Zürcher Bevölkerung durchschnittlich sehr zufrieden.

Zufriedenheitsbefragung 2018–2022

- Wie zufrieden sind Sie mit der Behandlung durch den Hausarzt in den letzten 12 Monaten gewesen? (Skala 1–10)
- Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise, wie die Gesundheitsversorgung im Kanton Zürich insgesamt funktioniert? (Skala 1–10)
- Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise, wie die Spitäler im Kanton Zürich ganz allgemein funktionieren? (Skala 1–10)
- Ich fühle mich durch die Gesundheitsversorgung im Kanton Zürich gut abgesichert. (Skala 1–10)
- Wie zufrieden sind Sie mit der medizinischen Behandlung bei ihrem letzten stationären Spitalaufenthalt im Jahr 2022? (Skala 1–10)
- Wie einfach sind für Sie die medizinischen Dienste im Kanton Zürich insgesamt erreichbar bzw. verfügbar? (Skala 1–10)



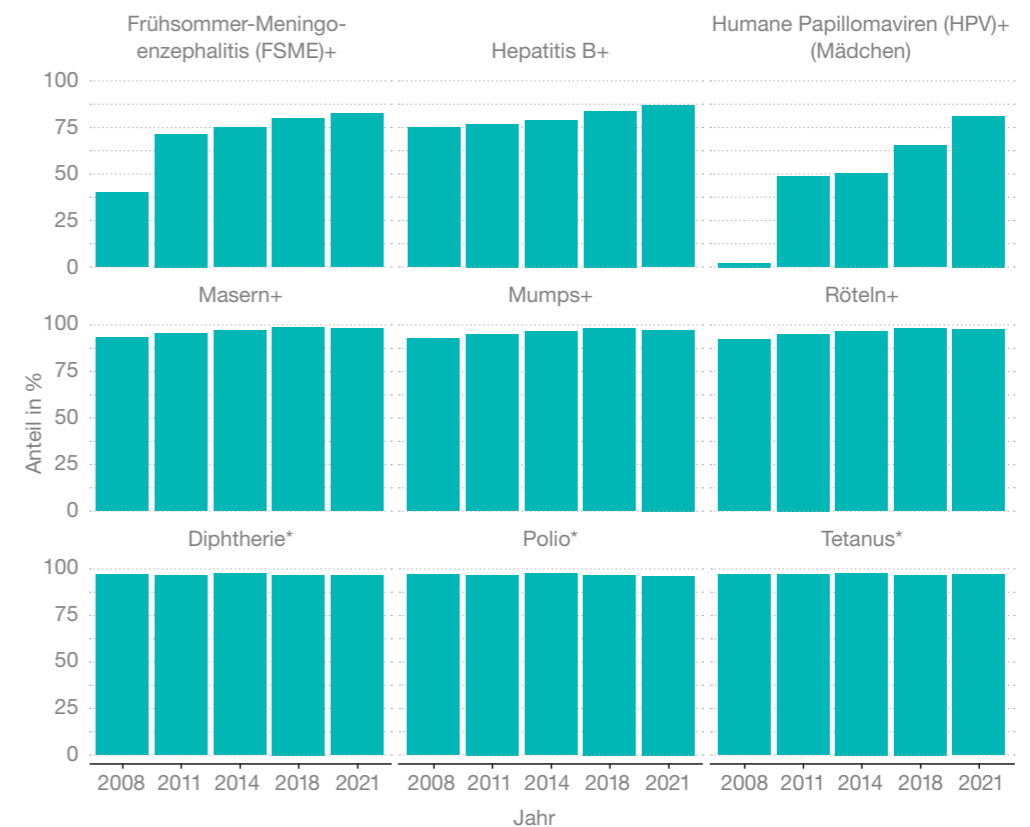
Quelle: Amt für Gesundheit, Zufriedenheitsbefragung

Durchimpfungsraten

Alle drei Jahre führt der Bund auf Kantonebene eine Durchimpfstudie durch. Im Kanton Zürich werden die Zahlen durch das Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich erhoben. Die Durchimpfungsrate ist ein Indikator dafür, wie gut die Bevölkerung vor übertragbaren Krankheiten geschützt ist. Dies ist ein Kernauftrag des Kantonsärztlichen Dienstes innerhalb des AFG.

Stellvertretend ist unten der Zeitverlauf der Durchimpfungsraten für ausgewählte Impfungen bei 16-Jährigen im Kanton Zürich dargestellt. Dabei fällt auf, dass der Kanton Zürich insgesamt eine sehr gute Durchimpfungsrate bei Jugendlichen aufweist. Auch konnten Durchimpfungsraten für gewisse Krankheiten drastisch gesteigert werden. Besonders anschaulich ist dies bei den HPV-Impfungen bei weiblichen Jugendlichen.

Durchimpfungsraten der 16-Jährigen im Kanton Zürich



Quelle: BAG & EBPI
 +: mindestens eine Dosis
 *: mindestens drei Dosen

Medizinisches Angebot im Kanton Zürich

Der Zugang zu einer verlässlichen und umfassenden Gesundheitsversorgung ist einer der wichtigsten Faktoren, wenn es um Lebens- und Standortqualität geht. Aus diesem Grund ist der Kanton Zürich bestrebt, das ausgezeichnete medizinische Angebot zu erhalten und weiter zu fördern.



Quelle: Amt für Gesundheit Zürich, AGZ Ärztesgesellschaft des Kantons Zürich

Im Jahr 2022 waren im ambulanten Bereich gemäss Zahlen der Ärztesgesellschaft des Kantons Zürich (AGZ) rund 3227 selbstständige Ärztinnen und Ärzte tätig. Erfasst werden die ambulant in einer Praxis praktizierenden Ärztinnen und Ärzte mit einer Bewilligung zur selbstständigen Berufsausübung. Darunter befinden sich Hausärztinnen und Hausärzte sowie Spezialistinnen und Spezialisten in der eigenen Praxis oder in einer Gruppenpraxis. Nicht erfasst werden angestellte Ärztinnen und Ärzte, die zum Beispiel in einem Spital oder in einer anderen Institution arbeiten. Die Zahl der selbstständig praktizierenden Ärztinnen und Ärzte liegt unter der Zahl der von der Gesundheitsdirektion erteilten Berufsausübungsbewilligungen, unter anderem weil nicht alle Ärztinnen und Ärzte mit einer gültigen Bewilligung tatsächlich ambulant in einer Praxis arbeiten.

In 244 Apotheken und 61 Drogerien konnten 2022 Arzneimittel, Medizinprodukte, Nahrungsmittelergänzungen usw. gekauft werden.

Die stationäre Versorgung wurde im Kanton Zürich durch 27 Akutspitäler, drei Geburtshäuser, sieben Rehabilitations- und zwölf Psychiatriekliniken sichergestellt. Weitere Informationen zu den Zürcher Spitälern und Kliniken sind auf den Seiten 12 und 24 zu finden. Insgesamt arbeiteten 55811 Personen in stationären Einrichtungen, davon waren 11 196 in Ausbildung.

Die stationäre Langzeitversorgung im Kanton Zürich wurde 2022 durch 260 Alters- und Pflegeheime abgedeckt; für die ambulante Pflegeversorgung waren 214 Spitex-Organisationen und 226 selbstständig erwerbende Pflegefachpersonen (Spitex) im Einsatz.

Herausforderung Fachkräftemangel

Trotz des breiten Angebots nimmt auch im Gesundheitswesen in vielen Bereichen der Fachkräftemangel zu. Die Gründe dafür sind vielfältig, einer davon ist die Überalterung: Im Fachbereich Psychiatrie sind beispielsweise fast zwei Drittel der tätigen Psychiaterinnen und Psychiater mindestens 50 Jahre alt. Oder in anderen Worten: 2 von 3 Psychiaterinnen und Psychiatern treten in den nächsten 20 Jahren in den Ruhestand.

Um die medizinische Grundversorgung im Kanton Zürich zu stärken, hat der Regierungsrat beispielsweise die Beiträge für die ärztliche Weiterbildung in der Hausarztmedizin, der Kinder- und Jugendmedizin, der Psychiatrie und Psychotherapie sowie der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie erhöht. Bislang erhalten die Zürcher Listenspitäler für die Weiterbildung von Assistenzärztinnen und -ärzten zum Facharztstitel einen Kostenbeitrag von Fr. 15 000 pro Assistenzärztin resp. Assistenzarzt und Jahr. Für die etwa 2150 Ärztinnen und Ärzte in Weiterbildung stellt der Kanton also rund 32 Mio. Franken zur Verfügung. Um die Grundversorgung weiter zu stärken, werden die Beiträge an die Listenspitäler für die ärztliche Weiterbildung zu den genannten Facharztstiteln von Fr. 15 000 auf höchstens Fr. 25 000 pro Jahr und Vollzeitäquivalent erhöht. Dies ergibt einen jährlichen Beitrag für die ärztliche Weiterbildung von rund 41,5 Mio. Franken ab 2024. Im Gegenzug sind die Zürcher Listenspitäler angehalten, die für die kantonale Versorgung notwendige Anzahl Weiterbildungsplätze in hoher Qualität anzubieten und sicherzustellen, dass in den Fachgebieten der Grundversorgung eine ausreichende Anzahl Weiterbildungsplätze zur Verfügung steht.

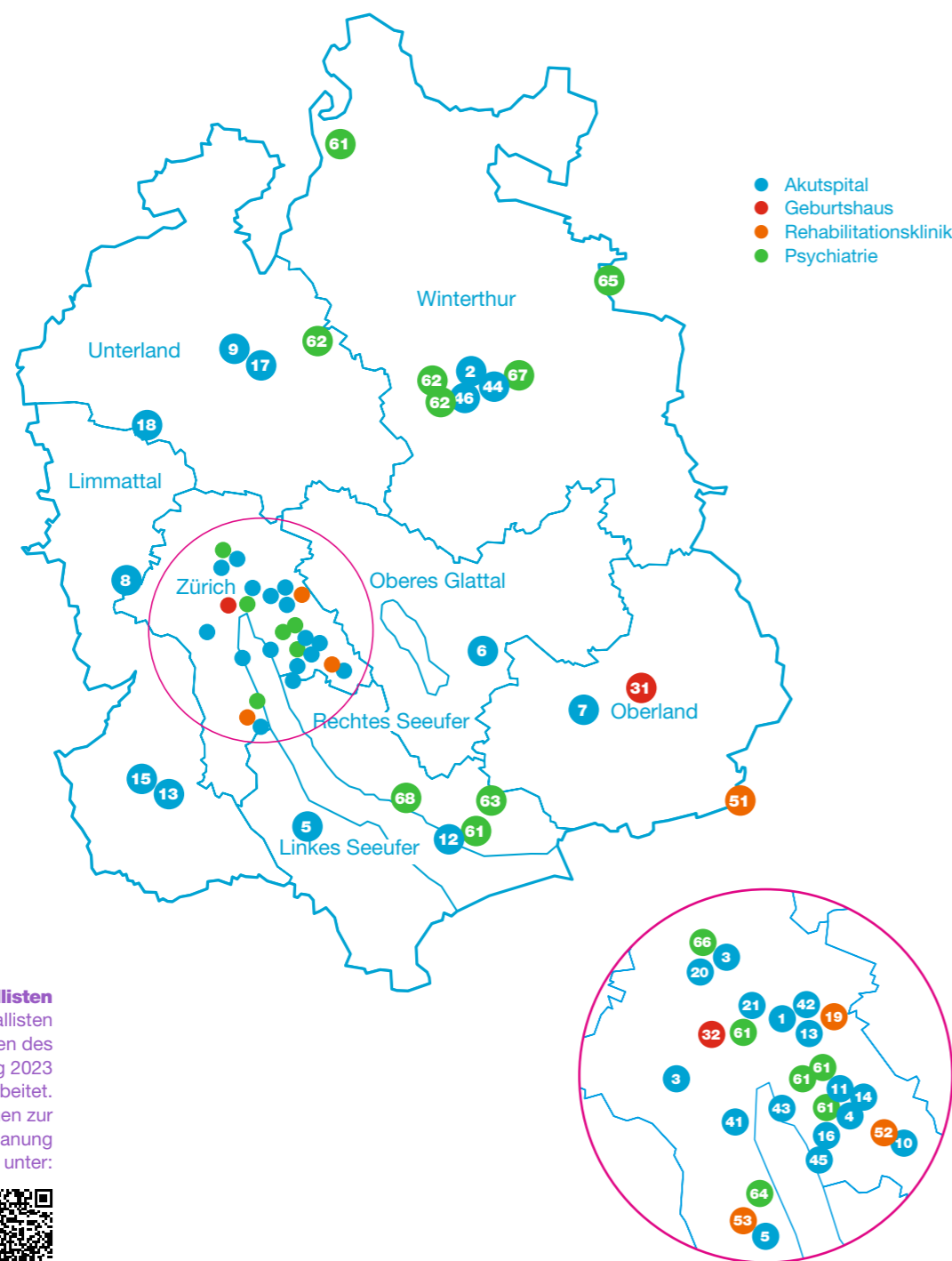
Aber auch in der Pflege mangelt es an Fachpersonal. Dem soll im Rahmen der Umsetzung der Pflegeinitiative unter anderem mit einer Ausbildungsoffensive begegnet werden. Der Bund sieht vor, die Ausbildung zur Pflegefachperson gemeinsam mit den Kantonen ab 2024 über acht Jahre hinweg mit insgesamt bis zu einer Milliarde Franken zu fördern. Der Kanton Zürich hat bereits vorweg einige Massnahmen zur Stärkung der Ausbildung ergriffen, wie unter anderem die Verpflichtung von Listenspitälern und Institutionen der Langzeitpflege zur Aus- und Weiterbildung von Pflegefachpersonen oder die Finanzierung eines Wiedereinsteigerprogramms für Pflegefachpersonen, die den Beruf gewechselt haben.

Schliesslich fördert das AFG auch die Entwicklung neuer Berufsbilder zur Entlastung etablierter Berufsgruppen wie die Ärzteschaft und Pflegefachkräfte. Dadurch sollen vermehrt einfache fachliche oder administrative Tätigkeiten delegiert werden können. Ebenso soll mit den neuen Berufsbildern ein attraktives Weiterbildungsangebot geschaffen werden, was die vorhandenen Fachkräfte an den Beruf binden und somit die Anzahl Berufsaussteigerinnen und -aussteiger reduzieren soll.

Zürcher Spitallandschaft

Im Kanton Zürich stellen im Jahr 2022 27 Akutspitäler, 2 Geburtshäuser, 7 Rehabilitationskliniken und 12 Psychiatrien eine qualitativ hochstehende Versorgung ihrer Patientinnen und Patienten sicher.

Die Karte zeigt die stationären Standorte der Spitäler im Kanton Zürich. Verschiedene stationäre Standorte desselben Spitals haben die gleiche Nummer und Farbe. Bei Spitalern mit Angeboten in mehreren Bereichen (Akutsomatik, Psychiatrie, Rehabilitation) bestimmt der Bereich mit der grössten Anzahl Austritte die Farbe des Punktes. In der Tabelle auf Seite 25 sind die Namen sowie weitere Informationen der Spitäler ersichtlich. Spitäler mit mehreren stationären Standorten werden in der Tabelle nur einmal aufgeführt.



Spitallisten
Die Zürcher Spitallisten wurden im Rahmen des Projekts Spitalplanung 2023 komplett überarbeitet. Weitere Informationen zur neuen Spitalplanung finden Sie unter:



Nr.	Spital	Typ	Rechtsträger	Auf Spital- liste ZH	Anzahl Aus- tritte 2022*
1	Universitätsspital Zürich	Akutspital mit Notfallstation, Spezialangebot Psychiatrie	Kanton Zürich	Ja	38705/62
2	Kantonsspital Winterthur	Akutspital mit Notfallstation, Spezialangebot Psychiatrie	Kanton Zürich	Ja	26694/43
3	Stadtpital Zürich	Akutspital mit Notfallstation	Stadt Zürich	Ja	33361
4	Klinik Hirslanden	Akutspital mit Notfallstation	Hirslanden AG	Ja	19539
5	See-Spital	Akutspital mit Notfallstation	Stiftung See-Spital	Ja	9524
6	Spital Uster	Akutspital mit Notfallstation	Zweckverband Spital Uster	Ja	10370
7	GZO AG Spital Wetzikon	Akutspital mit Notfallstation	GZO AG	Ja	9932
8	Spital Limmattal	Akutspital mit Notfallstation	Zweckverband Spital Limmattal	Ja	12765
9	Spital Bülach	Akutspital mit Notfallstation	Spital Bülach AG	Ja	10096
10	Spital Zollikerberg	Akutspital mit Notfallstation	Stiftung Diakoniewerk Neumünster	Ja	11428
11	Schulthess-Klinik	Elektivspital ohne Notfallstation	Wilhelm Schulthess-Stiftung	Ja	8294
12	Spital Männedorf	Akutspital mit Notfallstation	Spital Männedorf AG	Ja	8328
13	Kinderspital Zürich	Akutspital mit Notfallstation, Spezialangebot Psychiatrie, Kinderrehabilitation	Kinderspital Zürich – Eleonorenstiftung	Ja	8212/49/234
14	Universitätsklinik Balgrist	Elektivspital ohne Notfallstation, Erwachsenenrehabilitation	Schweizerischer Verein Balgrist	Ja	6533/227
15	Spital Affoltern	Akutspital mit Notfallstation, Allgemeinpsychiatrie	Spital Affoltern AG	Ja	2563/378
16	Klinik Lengg	Elektivspital ohne Notfallstation, Erwachsenenrehabilitation	Klinik Lengg AG, Zürich	Ja	941/557
17	Uroviva Klinik für Urologie	Elektivspital ohne Notfallstation	Uroviva Klinik AG	Ja	1397
18	Adus Medica	Elektivspital ohne Notfallstation	Adus Medica AG	Ja	779
19	Klinik Susenberg	Elektivspital ohne Notfallstation, Erwachsenenrehabilitation	Stiftung Klinik Susenberg	Ja	197/218
20	Limmatklinik	Elektivspital ohne Notfallstation	Limmatklinik AG	Ja	2019
21	Sune-Egge	Elektivspital ohne Notfallstation	Stiftung Sozialwerke Pfarrer E. Sieber	Ja	157
31	Geburtshaus Zürcher Oberland	Geburtshaus	Geburtshaus Zürcher Oberland AG	Ja	818
32	Geburtshaus Delphys	Geburtshaus	Verein Geburtshaus Delphys	Ja	542
41	Klinik Im Park	Vertragsspital	Hirslanden AG	Nein	6702
42	Privatklinik Bethanien	Vertragsspital	Swiss Medial Network SA	Nein	3796
43	Klinik Pyramide am See	Vertragsspital	Swiss Medial Network SA	Nein	1482
44	Klinik Lindberg	Vertragsspital	Swiss Medial Network SA	Nein	1708
45	Klinik Tiefenbrunnen	Vertragsspital	Klinik Tiefenbrunnen AG	Nein	86
46	Eulachklinik	Vertragsspital	Eulachklinik AG	Nein	
51	Zürcher RehaZentren, Klinik Wald	Erwachsenenrehabilitation	Stiftung Zürcher RehaZentren	Ja	2188
52	Rehaklinik Zollikerberg	Erwachsenenrehabilitation	ZURZACH Care Zürich AG	Ja	631
53	Rehaklinik Kilchberg	Erwachsenenrehabilitation	ZURZACH Care Zürich AG	Ja	321
61	Psychiatrische Universitätsklinik ZH	Allgemeinpsychiatrie	Kanton Zürich	Ja	4931
62	Integrierte Psychiatrie Winterthur	Allgemeinpsychiatrie	Kanton Zürich	Ja	3511
63	Clenia Privatklinik Schlössli	Allgemeinpsychiatrie	Clenia AG	Ja	2827
64	Sanatorium Kilchberg	Allgemeinpsychiatrie	Sanatorium Kilchberg AG	Ja	2095
65	Forel Klinik	Spezialangebot Psychiatrie	Forel Klinik AG	Ja	667
66	Suchtfachklinik Zürich	Spezialangebot Psychiatrie	Stadt Zürich	Ja	190
67	Modellstation SOMOSA	Spezialangebot Psychiatrie	Stiftung SOMOSA	Ja	31
68	Privatklinik Hohenegg	Allgemeinpsychiatrie, Vertragsspital	Privatklinik Hohenegg AG	Nein	481

*Die Austritte für die verschiedenen Bereiche werden getrennt aufgeführt (s. Spalte Typ). Fälle, die über eine Pflegetaxe abgerechnet wurden, werden nicht aufgeführt.

Kenndatenpublikation
Umfangreiche Kennzahlen zu den Zürcher Spitälern finden Sie in unserer Kenndatenpublikation unter:



Der Blick nach vorne

2023 stehen für das Amt für Gesundheit folgende Schwerpunkte im Fokus:

1 Umsetzung der Pflegeinitiative

2021 haben Volk und Stände der Volksinitiative «Für eine starke Pflege» zugestimmt. Die sogenannte Pflegeinitiative hat zum Ziel, dem Fachkräftemangel in der Pflege entgegenzuwirken. Für die Umsetzung der Bundesvorgaben sind die Kantone zuständig. In einem ersten Schritt liegt der Fokus auf der sogenannten Ausbildungsinitiative. Diese umfasst im Wesentlichen drei Massnahmen: Die finanzielle Unterstützung der praktischen Ausbildung, die Erhöhung der Anzahl Ausbildungsplätze sowie Stipendien an Auszubildende. Die Inkraftsetzung der Massnahmen ist für Sommer 2024 geplant. 2023 werden die Vorbereitungsarbeiten in enger Zusammenarbeit mit der Bildungsdirektion sowie verschiedenen Fachgesellschaften und Verbänden weiter vorangetrieben.

2 Digitale Transformation

Die Digitalisierung bestimmt zunehmend unseren Alltag, so auch im Gesundheitswesen. Digitale Lösungen bieten zahlreiche Möglichkeiten, um die Gesundheitsversorgung zu verbessern und gleichzeitig die Kosten zu senken. Das AFG arbeitet auch im Jahr 2023 daran, diese Entwicklungen weiter zu fördern. Im Fokus liegen dabei die Datendigitalisierung, die Umsetzung des Once-Only-Prinzips für die Leistungserbringer sowie das Projekt «elektronische Bewilligungen im Gesundheitswesen». Letzteres soll den Bewilligungs- und Zulassungsprozess im Gesundheitsbereich vollständig digitalisieren und medienbruchfrei gestalten. Das Projekt dient als Modellvorhaben für Bewilligungsprozesse in der Verwaltung. Die Umsetzung erfolgt schrittweise bis Ende 2027. Darüber hinaus soll auch die Verbreitung des elektronischen Patientendossiers weiter gefördert werden – sowohl bei den Leistungserbringern als auch bei den Patientinnen und Patienten.

3 Patientensicherheit

Die Patientensicherheit ist zentral – daher sollen Leistungen im Zürcher Gesundheitswesen in hochstehender Qualität erbracht werden. In diesem Sinne wird das AFG im Jahr 2023 ausgewählte Programme für Spitäler lancieren, die dazu dienen, die Qualität strukturiert und systematisch zu erfassen, ohne die Leistungserbringer mit einem unverhältnismässigen Aufwand zu belasten. Verwendet werden hierfür in erster Linie sogenannte Routinedaten, also Daten, die ohnehin erhoben werden. Insbesondere soll neu auch in ausgewählten Fachbereichen die Indikationsqualität erhoben werden. Im Fokus stehen Bereiche, in denen finanzielle Fehlanreize die Indikationsstellung beeinflussen könnten. Neben der Qualitätsmessung werden im Jahr 2023 bei Leistungserbringern des Zürcher Gesundheitswesens im Rahmen der gesundheitspolizeilichen Tätigkeit wiederum verschiedene verdachtsabhängige und verdachtsunabhängige Inspektionen durchgeführt.

4 Stärkung der Grundversorgung und Notfallstrukturen

Sowohl der Mangel an Hausärztinnen und -ärzten, an Kinderärztinnen und -ärzten als auch an Kinderpsychiaterinnen und -psychiatern sowie die zunehmende Nutzung der Notfallstationen und Notfalldienste stellen zwei wesentliche Entwicklungen der vergangenen Jahre in der Gesundheitsversorgung im Kanton Zürich dar. Im Jahr 2023 liegt daher ein besonderes Augenmerk auf der Förderung der Grundversorgung sowie der Sicherstellung der Notfallversorgung. Insbesondere werden Massnahmen der Spitäler zur Verbesserung der Versorgung in der Pädiatrie sowie der Kinder- und Jugendpsychiatrie unterstützt. Zugleich erarbeitet das AFG zusammen mit verschiedenen Leistungserbringern aus den ambulanten und stationären Bereichen sowie weiteren Partnern Massnahmen, um die Notfallversorgung zu stärken und Überlastungen zu verhindern.

Ausblick
Blick von der Dachterrasse der Räumlichkeiten des AFG an der Stampfenbachstrasse 30 in Zürich.
Quelle: AFG

03

Ausblick 2023

5 Vorbereitung der neuen Zulassungsbeschränkung für die ambulante Ärzteschaft

Ab Mitte 2025 sind die Kantone verpflichtet, in einem oder mehreren medizinischen Fachgebieten oder in bestimmten Regionen die Anzahl der zugelassenen Ärztinnen und Ärzte mittels Höchstzahlen zu beschränken. Bis dahin gelten Übergangsbestimmungen. Im Jahr 2023 werden die gesetzlichen Grundlagen für den Kanton Zürich erarbeitet und zur Vernehmlassung unterbreitet.

6 Umsetzung der neuen Spitalplanung

Nach der Planung folgt die Umsetzung: Die Realisierung der Anfang 2023 in Kraft getretenen Spitallisten wird umgehend angegangen. Im Zentrum steht die Begleitung des Transformationsprozesses der Spitäler Affoltern am Albis und Uster. Zudem muss sich insbesondere die neue Systematik in der Psychiatrie bewähren. Ebenso legt die neue Spitalplanung den Grundstein für eine koordinierte und integrierte Versorgung über den stationären Bereich hinweg und soll die Qualitätssicherung und -kontrolle im stationären Bereich in Zukunft weiter verbessern. Da das Gesundheitssystem durch unterschiedliche Einflüsse stets im Wandel ist,

Schwerpunkte
Sowohl die Umsetzung der eidgenössischen Pflegeinitiative als auch die Bewältigung des Medikamentenmangels sind Schwerpunkte des AFG im Jahr 2023.
Quelle: Universitätsspital Zürich

muss auch die Leistungsgruppensystematik Akutsomatik, mit der medizinische Leistungen zu stringenteren und sinnvollen Planungseinheiten gruppiert werden, weiter angepasst und verfeinert werden, um den aktuellen Anforderungen gerecht zu werden. Somit ist nach der Planung bereits wieder vor der Planung.

7 Überarbeitung der Strategie zur Prävention und Gesundheitsförderung

Krankheiten sollen nicht nur behandelt, sondern wenn immer möglich vermieden werden. Das ist das Ziel der Prävention und Gesundheitsförderung. Dadurch können die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Bevölkerung nachhaltig gesteigert und die Jahre in guter Gesundheit verlängert werden. Als Grundlage für die künftigen Aktivitäten des AFG in diesem Bereich soll 2023 die kantonale Strategie zur Prävention und Gesundheitsförderung überarbeitet werden.

8 Medikamentenmangel

In der ganzen Schweiz fehlt es an Medikamenten. Die Gründe dafür liegen im Wesentlichen in der aktuellen weltwirtschaftlichen Lage. Eine rasche Entspannung ist nicht absehbar. Das AFG setzt sich auch im Jahr 2023 gemeinsam mit den anderen Ämtern der Gesundheitsdirektion dafür ein, die Bestrebungen zur Verbesserung der Lage weiter aufrechtzuerhalten.

9 Pandemieplanung

Die Corona-Pandemie beschäftigt das AFG auch im Jahr 2023 noch, wenn auch in deutlich geringerem Ausmass als in den Jahren zuvor. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Behandlung von Langzeitfolgen («Long-Covid») sowie der Bewältigung der Folgen für die psychische Gesundheit der Bevölkerung. Darüber hinaus sind die Kantone angehalten, sich auf eine mögliche weitere Impfkampagne im Herbst 2023 gemäss Vorgaben des Bundes vorzubereiten. Gleichzeitig gilt es, die Erkenntnisse aus den Erfahrungen zu ziehen und sich gestützt darauf auf neue Ereignisse vorzubereiten. Ebenso plant der Bund, das nationale Epidemien-gesetz per Ende 2023 anzupassen, in Folge dessen auch der Kanton Zürich seine Gesetzgebung überarbeiten muss.

10 Strategische Ausrichtung

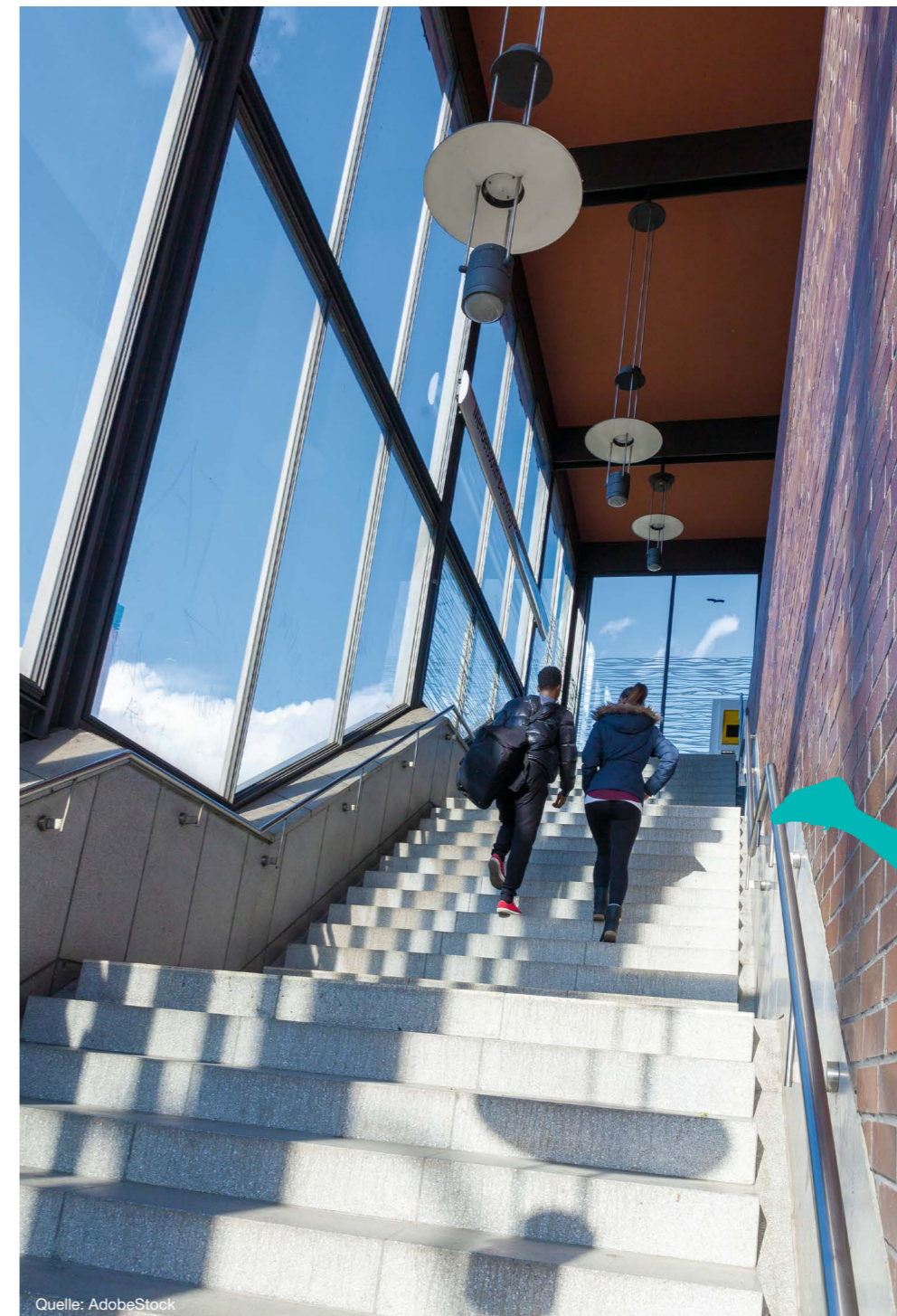
Den übergeordneten Blick zu behalten, darauf kommt es in einem komplexen System wie dem Gesundheitswesen an. Für das AFG als Dreh- und Angelpunkt ist daher die eigene strategische Ausrichtung zentral. Neben den fachlichen Themen soll im Jahr 2023 auch das Leitbild des AFG erarbeitet und verfestigt werden. Es stellt die Weichen für unser Handeln in den kommenden Jahren.

20
23



Bewegung

- **Jeder Schritt** hin zu mehr Bewegung bringt bereits einen direkten Nutzen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.
- Seien Sie mindestens **2½ Stunden pro Woche** körperlich aktiv in Form von Alltagsaktivitäten oder Bewegung mit mittlerer Intensität. Zu dieser Kategorie gehören beispielsweise Gartenarbeiten, Spaziergänge oder leichtes Velofahren. Alternativ reichen auch 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität. Dazu zählen schweisstreibende Aktivitäten, die den Atem beschleunigen, wie zügiges Velofahren, Schwimmen, Joggen oder Skilanglauf.
- **Verteilen** Sie Ihre körperlichen Aktivitäten auf mehrere Wochentage und **unterbrechen** Sie langdauerndes Sitzen öfter.



«Seien Sie mindestens 2½ Stunden pro Woche körperlich aktiv in Form von Alltagsaktivitäten.»

04

Gesundheitstipps

Gut vorbereitet zum Arztbesuch

Patientinnen und Patienten sollen eine aktive Rolle im Gespräch mit Fachpersonen einnehmen, informierte Entscheidungen treffen und die Konsultation gut informiert verlassen können. Dafür benötigen sie von Seiten der Fachpersonen gut verständliche und patientenge-rechte Informationen und Erklärungen zu ihrem Gesundheitszustand bzw. dem gemeinsam geplanten weiteren Vorgehen.

Das Gespräch zwischen der Ärztin oder dem Arzt und der Patientin oder dem Patienten findet meist innerhalb eines sehr begrenzten zeitlichen Rahmens statt und ist häufig durch eine asymmetrische Gesprächssituation gekennzeichnet. Deshalb ist es wichtig, sich auch als Patientin oder Patient gut auf das Gespräch vorzubereiten.

Das AFG erarbeitet derzeit im Rahmen des Programms «Gesundheitskompetenz Zürich» einen Leitfaden, der beim Arztbesuch unterstützen soll. Der Leitfaden wird zeitnah verfügbar sein.



Quelle: AdobeStock

BEREITEN SIE SICH AUF IHREN ARZT-BESUCH VOR

STELLEN SIE FRAGEN, ES LÖHNT SICH!

Beim Arzt-Besuch können Sie oft nur kurz mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen. Da vergisst man leicht eine wichtige Frage.

Überlegen Sie sich deshalb vor dem Arzt-Besuch:

- Was möchten Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sagen?
- Was möchten Sie fragen?

Manchmal müssen Sie zusammen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin eine Entscheidung treffen. Zum Beispiel über Ihre Behandlung. Das ist einfacher, wenn Sie die nötigen Informationen haben.

Inhalt

1. Vor dem Arzt-Besuch: So können Sie sich auf Ihren Arzt-Besuch vorbereiten.
2. Während des Besuchs: Diese Tipps helfen Ihnen beim Arzt-Termin.
3. Nach dem Arzt-Besuch: Diese Fragen helfen Ihnen nach dem Arzt-Besuch.

GESUNDHEITS KOMPETENZ ZÜRICH

Vor dem Arzt-Besuch So können Sie sich vorbereiten 1

Tipps

Machen Sie sich Notizen. Nehmen Sie Ihre Notizen mit zum Arzt-Besuch.	Sie können dafür die Vorlage auf der letzten Seite benutzen.
Sie können eine Vertrauens-Person zum Arzt-Besuch mitnehmen.	Jemand von Ihrer Familie, einem Freund oder einer Freundin. Diese Person kann Sie beim Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin unterstützen. Sie kann zum Beispiel für Sie die Fragen von Ihrer Liste stellen oder für Sie Notizen machen.
Nehmen Sie wichtige Unterlagen mit zum Arzt-Besuch.	Zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> • Eine Liste mit Ihren Medikamenten. Sie können die Medikamente auch mitnehmen. • Briefe und Unterlagen von anderen Ärzten und Ärztinnen, Berichte vom Spital • Werte von Messungen, zum Beispiel von Ihrem Blutdruck, Blutzucker, Gewicht. • Ausweise, zum Beispiel Ihren Impfausweis, Allergie-Pass, Diabetes-Ausweis, Versicherungsausweis • Andere Unterlagen, zum Beispiel Röntgen-Bilder

Vorbereitung
Weitere Informationen dazu finden Sie auf:



Impulse für die Psyche

Zähneputzen, Ernährung, Vorsorgetermin – wir alle achten auf unsere körperliche Gesundheit, einige mehr, andere weniger gewissenhaft. Auch Ihre seelische Gesundheit können Sie stärken und Ihre Abwehrkräfte gegen Belastungen mobilisieren. Wir sagen Ihnen wie.



In Kontakt bleiben



In Bewegung bleiben



Sich entspannen



Darüber reden



Um Hilfe fragen



Sich beteiligen



Neues lernen



Kreatives tun



Sich selbst annehmen



An sich glauben

Stressbewältigung:



Entspannung

«Das Konzept der Achtsamkeit, des Fokussierens auf den Moment, ist in aller Munde.»

- **Erholen Sie sich aktiv.** Aktive Erholung ist wirksamer als passives Ausruhen. Bewegung, einem Hobby nachgehen, etwas Neues lernen oder sich mit Freunden treffen ist wirksamer als sich auf der Couch auszuruhen, auch wenn das in hektischen Zeiten verständlicherweise der erste Impuls ist.
- **Nehmen Sie sich öfter kurze Auszeiten.** Diese sind erholsamer als wenige, lange Pausen.
- **Üben Sie eines der gängigen Entspannungsverfahren.** Das kann zu Beginn ein bisschen aufwendig sein, doch mit der Zeit gelingt es Ihnen immer schneller, sich in einen Zustand der Entspannung zu versetzen.
- **Das Konzept der Achtsamkeit, des Fokussierens auf den Moment, ist in aller Munde.** Achtsamkeit ist deshalb so praktisch, weil sie sich in jeder Situation umsetzen lässt: Spaghetti essen, Tassen spülen, Zähne putzen, Treppen steigen, ein paar Minuten still auf den eigenen Atem achten usw.
- **Gerade in hektischen Zeiten ist es wertvoll, sich «Inseln der Musse» zu schaffen.** Diese sind sehr wohltuend und erlauben Ihrem Hirn, sich auszuruhen und danach wieder voller Energie loszulegen.



Quelle: jacoblund, Envato



Impressum

Herausgeberin
Gesundheitsdirektion
Amt für Gesundheit

Autorinnen und Autoren
Die Mitarbeitenden des AFG.

Grundgestaltung und Druck
kdmz

Copyright
Alle Inhalte dieser Publikation, insbesondere Texte und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt beim Amt für Gesundheit. Die Publikation darf weder teilweise noch vollständig kopiert oder in anderer Form reproduziert werden, um so Dritten kostenlos oder gegen Vergütung weitergegeben zu werden. Die Publikation darf mit Quellenangabe zitiert werden (Quelle: Amt für Gesundheit, Kanton Zürich).

