NEUES AUS DEN HEIMEN USTER
1-15

uster
Wohnstadt am Wasser

INTERMEZZO

«FARBE IM ALLTAG LEBEN»
MARTIN SUMMERAUER - NEUER GESAMTLEITER

SCHMERZ
WIE GEHEN WIR DAMIT UM?

Inhalt

Editorial **3**

Focus - Martin Summerauer, neuer Gesamtleiter **4-5**

Fest für die freiwilligen Helfer **6**

Gaumenschmaus - Sri Lankische Lammfleischrollen **7**

Schmerz - was jetzt? **8-10**

Informationstag «Älter werden in Uster» **11**

Intermezzo - Impressionen aus dem Heimalltag **12-13**

Aktuell - Wohnheim **14**

Ausblick - Wienerwoche **15**

IMPRESSUM
Herausgeber:
Heime Uster
Wagerenstrasse 20
8610 Uster
Tel. 044 905 11 11
www.heime-uster.ch

Redaktion: Jeannette Machoi,
Panja Schärz
Design: Quint AG
Erscheinungsweise: 2 mal jährlich
Titelbild: Isabelle Schmid (links) und
Hildegard Mühlbach

Bildnachweis: verschiedene interne
und externe Stellen
Namen sind der Redaktion bekannt

Liebe Leserin, lieber Leser

Roland Schunck

«Nichts ist so beständig wie der Wandel» mit diesem freien Zitat nach dem griechischen Philosophen Heraklit begrüsse ich Sie im Editorial der aktuellen Ausgabe unserer Hauszeitschrift Intermezzo.
Den meisten von Ihnen ist das Intermezzo als ein guter Vertrauter und Begleiter bekannt. Bei aller Beständigkeit sind es jedoch die Veränderungen, welche neugierig machen auf die jeweils aktuelle Ausgabe. Denn durch diese erfahren Sie viel Neues und vermögen so an den Prozessen teilzuhaben, welche einen solch grossen und vielseitigen Lebens- und Arbeitsraum wie die Heime Uster prägen.
Eine dieser Veränderungen durfte ich im zweiten Halbjahr 2014 als Gesamtleiter ad interim erleben.
Diese intensive aber für mich auch sehr wertvolle Zeit in der ich in der Doppelfunktion als Gesamtleiter und Bereichsleiter Hotellerie fungierte war eine wichtige Bereicherung in meinem Berufsleben. Diese Doppelfunktion war nur mit meinem tollen Team in der Hotellerie möglich, das mir in diesen 6 Monaten den Rücken frei hielt, damit ich mich der Gesamtleitung der Heime widmen konnte. Dafür möchte ich mich herzlich bedanken.
Am 5. Januar 2015 übergab ich dann den «Schlüssel der Heime Uster» an den neuen Gesamtleiter Martin Summerauer.
Für die zahlreichen Begegnungen, Gespräche und Erlebnisse mit Bewohnenden und Mitarbeitenden, zu denen ich als Bereichsleiter sonst kaum Kontakt hatte, bin ich sehr dankbar. Diese Kontakte nütze ich jetzt auch in meiner «neuen alten» Funktion, um den Bereich Hotellerie zusammen mit meinem Team weiter zu entwickeln und für die Zukunft aufzustellen. Einmal mehr ist mir bewusst geworden, dass wir alle zusammen die Heime Uster zu dem machen, was sie sind: Ein Ort, wo man gerne lebt, arbeitet und «ist».

Herzlich Ihr
Roland Schunck

Bereichsleiter Hotellerie

Focus

«Herzlich willkommen, Martin Summerauer!»

Martin Summerauer hat per 1. Januar 2015 die Gesamtleitung der Heime Uster übernommen. Unvoreingenommenheit steht bei ihm an erster Stelle. Viel Neugier und stets eine Portion Humor begleiten ihn durch den Alltag.

Wie haben Sie die Stelle in den Heimen Uster angetreten?
Das vorhandene Gute erkennen und darauf aufbauen! Ich knüpfe Beziehungen und entdecke wie der Geist trägt, wie das System funktioniert. Alleine kann ich nicht viel bewirken, ich bin auf das Mitziehn der Menschen in meiner Umgebung angewiesen. Und diese Menschen will ich gewinnen für die gemeinsame Idee! Ich hab grosse Erwartungen an mich selber, wie auch an uns alle, die wir uns für dieselbe Sache einsetzen. Ich entwickle eine unbändige Begeisterung für meine Aufgabe, will für die Sache einstehen und niemals aus Eitelkeit auf meiner Position beharren. In meinem Büro hängt auch hier in Uster ein mir wichtiger Satz: «Es muss brennen in dir, was du bei anderen entfachen willst!»

Wie sehen Sie die Zukunft der Heime Uster?
Die Heime Uster als lernende Organisation, als fester Bestandteil im öffentlichen Leben von Uster und seiner Umgebung, als Kompetenzzentrum in allen Fragen um Alter und Pflege, als beliebtester Arbeitgeber, als gut integrierte Abteilung der Stadtverwaltung. Wer hier einen Aufenthalt sucht, findet ein würdiges Zuhause in geeigneter Form. Wer hier seine Eltern besucht, gibt uns Vertrauen und Anerkennung. Wer hier seine Ausbildung absolviert, ist stolz auf diese Referenz. Wer hier eine Stelle antritt, fühlt sich am richtigen Ort.

Was möchten Sie mit den Heimen Uster erreichen?
Wir werden Visionen zum blühen bringen, unsere Angebote weiterentwickeln und den sich verändernden Bedürfnissen der Gesellschaft, der Pflegebedürftigen und deren Umfeld anpassen. Wir werden das Credo «ambulant und stationär» aktiv leben und unseren Beitrag zur Umsetzung der städtischen Strategien erbringen. Für mich selber: Ich will auch in fünf Jahren noch täglich motiviert, mit einem Lächeln auf den Lippen aufstehen und gutgelaunt zur Arbeit fahren!

«Es muss brennen in dir, was du bei anderen entfachen willst!»

Können Sie von einem eindrücklichen Erlebnis mit Bewohnern berichten?
Mein Halbtageseinsatz in der geschützten Abteilung hat mich besonders staunen gelernt! Das war neu für mich. Ich pflegte wie viele vorher gewisse Klischees und Vorurteile. Aber die Bewohnenden fühlen sich hier spürbar wohl. Da wird mit viel Professionalität, Liebe und Empathie gearbeitet, das berührt – das packt. Die nur teilweise verbal mögliche, sorgfältige Kommunikation mit schwer demenzerkrankten Menschen ist wichtig und vor allem - sie ist möglich! Viele Begegnungen wirken stark auf mich, ich lerne in jeder Abteilung etwas dazu, lass mich anstecken und begeistern.

Was sagen Sie zum Thema Tiere in den Heimen?
Lieber Tiere als Roboter! Ich wünschte mir sehr, dass wir diesbezüglich unseren Bewohnenden mehr bieten könnten. Besuche von Therapiehunden kennen wir als nachhaltig erfolgreich, es dürften mehr solcher Kontakte sein. Ein Streichelzoo wäre ein schönes Geschenk. Auch wäre natürlich ideal, wenn Bewohnende ihre eigenen Tiere mit ins Heim nehmen könnten, solange sie die Pflege selbständig sicherstellen. Wir müssen aber auch realistisch sein: Nicht alle lieben Tiere; im Doppelzimmer würde es schwierig; die Hygiene muss stimmen; Angebote müssen finanzierbar sein...

«Seitenwechsel»

BERICHT/FOTO: PANJA SCHÄRZ

Martin Summerauer hat im März angefangen, «die Seiten zu wechseln»: Er arbeitet in den fast 35 Abteilungen der Heime Uster je einen Schichteinsatz mit, um die Menschen und ihre Arbeit kennen zu lernen.

Er trägt die Gesamtverantwortung der Heime Uster. Seine künftigen Entscheide werden alle Abteilungen betreffen und Auswirkungen auf Bewohnende und Mitarbeitende haben. Sein Arbeitsalltag erlaubt nicht sehr viel Nähe zum Alltagsgeschehen, dazu ist er viel zu sehr absorbiert mit organisatorischen und planerischen Tätigkeiten.

Deshalb möchte Martin Summerauer das Leben und Arbeiten in den Häusern unmittelbar vor Ort kennenlernen. Er will wissen, wo Freuden und Sorgen sind oder Stärken und Schwächen liegen. Martin Summerauer will erleben, wie sich die Menschen hier fühlen.

«Bereits jetzt erhalte ich tolle Rückmeldungen, mein Erscheinen wird auch als Wertschätzung empfunden. Und dies darf ich bestätigen, es ist viel wert – ich kann das jeder Führungsperson wärmstens empfehlen. Ja, ein Seitenwechsel in anderen Arbeitsgebieten – es muss nicht gleich in diesem Umfang sein – kann überhaupt Mitarbeitenden fantastische Erkenntnisse bringen, Verständnis für die Arbeit der anderen wecken...
Ich empfinde grossen Respekt und Achtung vor der Arbeit in allen Bereichen und auf allen Ebenen. Wir Mitarbeitenden begegnen uns auf Augenhöhe und sind alle gleich viel wert – unabhängig von Position und Aufgabe.»

Wenn ich des Öfteren selber unsere beiden Königspudel zur Arbeit mitnehme, erlebe ich fast jedesmal wundersame kleine Momente der Freude und strahlende Gesichter bei der Begrüssung. Das Tier hat einfach eine beruhigende, sanfte Wirkung auf den Menschen. Um dies aber gleich auch klarzumachen: Brav wische ich meinen Pudeln natürlich bei Regenwetter die Pfoten ab, bevor ich das Haus betrete.

Wie schaffen Sie den Ausgleich zum Berufsalltag?
Indem ich den Beruf nicht nur als ein Muss erlebe, indem ich gut haushalte mit meiner Energie und auch mit der Zeit. Indem ich bewusst Abstand nehme auf dem täglichen Heimweg. Indem ich mir meine Auszeiten gönne mit Kultur, Ausflügen ins Grüne oder feinem Geköch. Indem ich mich von meiner Liebsten zuhause auf andere Gedanken bringen lasse und mit ihr auch mal reflektiere was mich beschäftigt.

Was möchten Sie gerne noch mitteilen?
Wenn ich von der lernenden Organisation rede, dann stehe ich dafür ein, dass eine solche Ausrichtung aktiv gelebt sein will. Es liegt an uns allen – an jedem einzelnen – wie sehr wir uns entwickeln können. Ein ehrliches Hinschauen, auch dorthin wo's wehtut! Keine Tabus! Niemand ist perfekt! Nur eine positive Fehlerkultur, Klarheit bei der Führung und eine stimmige Ziel-orientierung lässt uns am selben Strick gemeinsam in eine Richtung ziehen.
Lasst uns Farbe im Alltag leben!

Freiwilligenarbeit

Fest für die freiwilligen Helfer - ein kleines Dankeschön!

In Uster werden jährlich unzählige Stunden unentgeltlicher Arbeit geleistet. Auch die Heime dürfen auf grosszügige Unterstützung von freiwilligen Helferinnen und Helfern zählen.

BERICHT/FOTO: JEANNETTE MACHOI

Ende Januar fand im Dietenrain das Jahresessen für alle freiwilligen Helferinnen und Helfer der Heime Uster statt. Über 50 Personen trafen sich an diesem Abend im Wühresaal, so viele wie noch nie. Das Jahresessen ist ein kleines Dankeschön an die Freiwilligen für die vielen wertvollen Stunden, welche sie mit den Bewohnerinnen und Bewohnern verbringen. Viele Freiwillige sind schon seit Jahren dabei. Sie kommen aus unterschiedlichen Organisationen, wie dem Besuchsdienst Uster, dem Frauenverein, dem Seniorennetz Uster. Auch viele ehemalige Mitarbeiter unterstützen die Heime nach ihrer Pensionierung mit freiwilliger Arbeit.

Für Martin Summerauer, den neuen Gesamtleiter, war dies die erste Begegnung mit den freiwilligen Helfern. «Ich bin beeindruckt, wie viele Menschen ihre Zeit zum Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner zur Verfügung stellen. Es ist ein wertvolles Gut und eine grosse Unterstützung für die Heime Uster.»

Der Abend bot Gelegenheit, sich auszutauschen und kennenzulernen. Zum Beispiel Antonella Di Leo, die mit ihren beiden Therapiehunden regelmässig zu Besuch kommt: «Oft finden die Hunde einen anderen Zugang zu den Menschen. Die Freude und Lebendigkeit, welche ich bei den Bewohnern erlebe sind einfach wunderschön.»

Freiwilligenarbeit zu leisten, ist nicht selbstverständlich: Viele Freiwillige sind im Pensionsalter und möchten einen Teil ihrer Zeit für einen wohltätigen Zweck zur Verfügung stellen. «Es ist ein Geben und ein Nehmen», betont eine Frau vom Fahrdienst des Frauenvereines. «Die Dankbarkeit, welche von den Bewohnern zurückkommt, ist für mich das schönste Geschenk.»

Gaumenschmaus

Sri Lankische Lammfleischrollen

nach einem Originalrezept von Mahendra Thanabalasingham, Küchenmitarbeiter Dietenrain

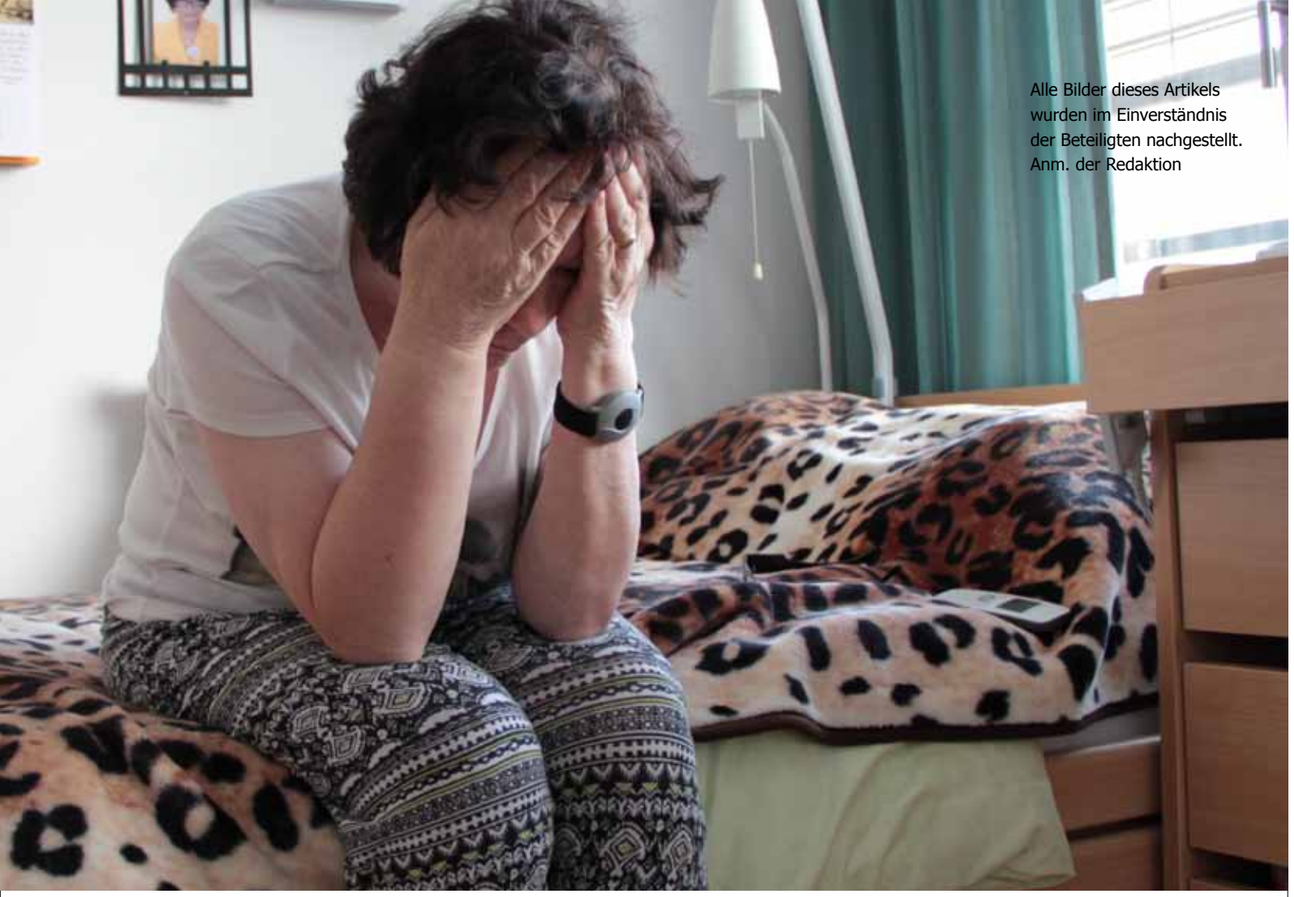
Zutaten für 8–10 Rollen für ca. 4 Personen

100 g Kartoffeln geschält
200 g Lammfleisch (z.B. Gigot ausgelöst)
100 g Lauch
2 Tl Currypulver
1 Tl Chillipulver
1 Stk Chilli grün gehackt
10 g Zwiebeln gehackt
10 g Knoblauch gehackt
10 g Ingwer gehackt
4 dl Fleischbouillon (schwach gesalzen)
10 Blätter Frühlingsrollenteig
2 Eier aufgeschlagen
200 g Paniermehl
wenig Sonnenblumenöl
Salz
Öl zum frittieren, z.B. Erdnussöl

FOTO: LUCA CHARPILLOZ

Vorbereitung:
Kartoffeln in 1 cm kleine Würfel schneiden und im Salzwasser weich kochen. Lammfleisch in 5 mm kleine Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, waschen und in dünne 3 cm lange Streifen schneiden. Lammfleischwürfel mit Curry- und Chillipulver marinieren und leicht salzen.

Zubereitung:
Lammfleisch mit wenig Sonnenblumenöl anbraten. Gehackte Zwiebeln und Lauchstreifen beigeben und auf niedriger Stufe leicht mitdünsten. Mit der Fleischbouillon aufgiessen. Gehackten Ingwer, Knoblauch und Chilli beigeben und zugedeckt weichgaren. Kartoffelwürfel beigeben, gut mischen und mit Salz abschmecken. Die gut zusammenklebende Masse im Kühlschrank auskühlen lassen. Anschliessend die erkaltete Masse gleichmässig auf 8-10 Frühlingsrollen-Teigblätter verteilen und einrollen, so dass keine Öffnung mehr sichtbar ist (mit Ei zukleben). Rollen im aufgeschlagenen Ei wenden und anschliessend im Paniermehl drehen. Im Frittieröl bei 170 Grad ausbacken.



Alle Bilder dieses Artikels wurden im Einverständnis der Beteiligten nachgestellt. Anm. der Redaktion

BERICHT/FOTO: JEANNETTE MACHOI

«Schmerzen - was jetzt?»

Schmerz gehört zu den am weitest verbreiteten und ältesten Erfahrungen der Menschheit.
Warum empfinden wir Schmerz unterschiedlich? Haben Schmerzen einen Sinn? Ist Schmerz sichtbar?

Wohl alle Menschen werden früher oder später mit Schmerzen konfrontiert. Seien diese seelischer Art oder auf einer körperlichen Ebene. Wie wir damit umgehen, ist sehr unterschiedlich. Nicht nur der kulturelle Hintergrund, sondern auch das persönliche Schmerzempfinden spielen dabei eine grosse Rolle. Schmerz wird immer ganz individuell erlebt und selbst das, kann sich von Tag zu Tag ändern. Die Einstellung zu einer Krankheit, die aktuelle Gefühls- oder Stimmungslage sowie verschiedene Ablenkungsmöglichkeiten wirken auf das aktuelle Schmerzempfinden ein.

Welchen Einfluss hat der kulturelle Hintergrund auf das Schmerzempfinden?

In vielen westlichen Kulturen wird bei Schmerz nach einer Ursache gesucht. Viele Urvölker versuchen dagegen einen Sinn im Schmerz zu finden und mit Opfergaben die Götter milde zu stimmen. Jede Kultur reagiert also anders, jedoch spielt sich das Verhalten bei Schmerzen in allen Kulturkreisen nach einem erlernten Muster ab. Gemäss dem Ethnologen Mark Zborowski sehen zum Beispiel Menschen mit jüdischer Abstammung eine Befreiung im Schmerzausdruck, während Menschen italienischer Herkunft, durch die Äusserung eher Hilfe erwarten. Schmerz ist nicht nur eine Wahrnehmung, sondern auch ein Gefühl. Somit nimmt die momentane Gefühlslage Einfluss auf den empfundenen Schmerz. Neben den kulturellen Einflüssen wird in vielen Lebenswelten Schmerz auch aus religiöser Sicht betrachtet. Oft wird er als Strafe Gottes gesehen, vor allem von älteren Menschen.

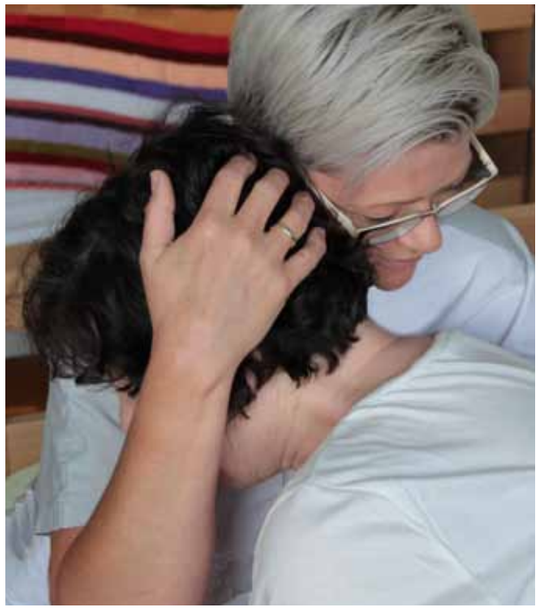
So unangenehm Schmerzen auch sind: Sie haben eine wichtige Funktion. Schmerz ist ein biologisches Warnsignal des Körpers und somit überlebenswichtig für uns Menschen, denn er macht uns auf Gefahr aufmerksam und schützt die Gesundheit. Es ist ein Kommunikationsmittel, sowohl nach innen wie auch nach außen.

Verändert sich Schmerz im Alter?

Schmerzen haben auch im Alter eine Schutz- und Warnfunktion. Viele alte Menschen glauben, Schmerzen seien eine Folge der körperlichen Veränderungen, die zum Altwerden gehören. Sie verschweigen den Schmerz aus Angst vor Konsequenzen, Operationen, Verlust der Selbstständigkeit oder einem Eintritt in ein Pflegeheim. Mit der Zunahme von chronischen Erkrankungen, die meist durch Schmerzen begleitet werden, steigt auch die Verschreibung von Medikamenten. Dies kann zusätzlich zu körperlichen und seelischen Veränderungen führen. Die häufigsten Schmerzursachen im Alter sind:

- Degenerative Prozesse des Bewegungsapparates
- Durchblutungsstörungen
- Osteoporose
- Tumore

Auch in Pflegeheimen kann beobachtet werden, wie sich akute, besonders aber auch chronische Schmerzen auf das Leben von älteren Menschen auswirkt. Im Gegensatz zu akuten haben chronische Schmerzen meist mehrere Ursachen und ihre ursprüngliche Funktion als Signalwirkung geht verloren. Sie sind oft Ausdruck eines schon länger bestehenden und tiefer sitzenden Ungleichgewichts und gehen häufig mit psychischen Erkrankungen Hand in Hand.



Chronische Schmerzen können die Lebensqualität wesentlich einschränken. Die ständige Präsenz von Schmerzen kann die Sinneswahrnehmung, Anteilnahme und Lebensfreude trüben. Schätzungsweise 50-70 % der über 85-jährigen leiden an chronischen Schmerzen.

Chronische Schmerzen: «Nur» eine Herausforderung für die Betroffenen?

Chronische Schmerzen sind nicht nur für die Patientinnnen und Patienten eine Belastung. Die ständige Konfrontation mit Schmerzsituationen kann auch für das Pflegepersonal zu einer Herausforderung werden.

Die Betreuung chronischer Schmerzpatientinnen und -patienten verlangt eine hohe seelische Belastbarkeit und ausreichend psychische und körperliche Reserven. Dies ist Voraussetzung für eine persönliche und individuelle Unterstützung der Betroffenen.

Wie können Pflegefachkräfte professionell mit Schmerz umgehen?

Vor zwei Jahren hat sich in den Heimen Uster eine Projektgruppe dem Thema Schmerz gewidmet. Ziel des Projektes war, eine Haltung im Umgang mit Schmerz zu definieren, Instrumente zur Schmerzbewältigung zu entwickeln und das Personal entsprechend zu sensibilisieren und zu schulen.
Für Maya Würth, Bereichsleiterin Wohnen, und Johannes Schneider, Bereichsleiter Pflege, ist eine gemeinsame Grundhaltung zentral. «Das Pflegepersonal wird tagtäglich mit Schmerzen konfrontiert. Ein professioneller Umgang damit setzt einerseits das nötige Fachwissen voraus und andererseits eine vorurteilsfreie und respektvolle Haltung gegenüber Schmerzäusserungen.»

Die Projektgruppe hat in ihrem Schmerz- und Symptommanagementkonzept Schmerz folgendermassen definiert: «Schmerz ist, was der Bewohnende sagt und er existiert, wann immer er es sagt.»
Basierend auf diesem Leitsatz wurden unterstützende Instrumente zur Schmerzbeobachtung und Abklärungshilfen erarbeitet.

Schmerzbehandlung - aber wie?

Voraussetzung für eine effektive Schmerzbehandlung ist die Erkenntnis des Schmerzbestehens und das Erfassen der Erkrankung. Erst nach einer umfassenden Abklärung von Schmerzart, Lokalisation und Stärke, ist es möglich, aus der Fülle von therapeutischen und pflegerischen Möglichkeiten eine persönlich angepasste Maßnahme zu wählen. Die Vorteile eines Werkzeuges wie der Schmerzerfassung sind vielfältig: Der Betroffene bekommt die Gelegenheit, seinen Schmerzen Ausdruck zu verleihen, und nimmt somit eine aktive Rolle im Pflegeprozess ein. Wirkung und Nebenwirkung der Schmerztherapie werden dokumentiert, die Beziehung zwischen Pflegekräften und Bewohnenden wird vertieft und professionalisiert. Dabei ist eine enge Zusammenarbeit und ein regelmässiger interdisziplinärer Austausch unerlässlich.

«Schmerz ist, was der Bewohnende sagt und er existiert, wann immer er es sagt.»

Schmerzen wirksam zu behandeln ist keine Frage des Alters. Es gilt vielmehr, die altersspezifischen Veränderungen sowohl in die Diagnostik einfließen zu lassen, als sie auch in der Therapie zu berücksichtigen. Die eigentliche Herausforderung besteht darin, betagte Menschen überhaupt als Schmerzpatienten zu erkennen und sie entsprechend dieser Erkenntnis angemessen zu behandeln.

Der optimale Therapieerfolg entsteht durch eine individuelle, auf das persönliche Krankheitsbild der Bewohnenden abgestimmte Behandlungskombination. Jedem Mensch tun andere Verfahren gut.

Beobachtungen und Therapieverlauf werden regelmässig an der Arztvisite besprochen.

Frühlingsgrüsse aus den Heimen

Informationstag «Älter werden in Uster»

BERICHT/FOTO: JEANNETTE MACHOI

Am Informationstag «Älter werden in Uster» wurden den Interessierten am Stand der Heime Uster kleine Rosengestecke verschenkt. Diese bereiteten nicht nur den Beschenkten Freude sondern auch den Bewohnerinnen und Bewohnern, welche die rund 170 Gestecke anfertigten.

Rund 30 im Altersbereich tätige Organisationen präsentierten sich zu diesem Anlass. Auch Johanna Frei, die Verantwortliche für Beratung und Aufnahme, war am Stand der Heime Uster präsent. Wichtig war ihr schon im Vorfeld, neben Informationen über die pflegerischen Grundleistungen auch das Angebot an Aktivitäten und Veranstaltungen vorzustellen. So entstand in Zusammenarbeit mit der Aktivierungstherapie die Idee, einen Frühlingsgruss zu kreieren.

Zwölf Bewohnerinnen und Bewohner gestalteten am Tag vor dem Anlass in der Aktivierungstherapie die kleinen Rosengestecke. Eine solche Aktion setzt eine gute Organisation voraus und erfordert ausreichend personelle Unterstützung. Nebst drei Aktivierungstherapeutinnen und der Gärtnerin nahm auch der Gesamtleiter Martin Summerauer diese Gelegenheit wahr und half den ganzen Nachmittag mit.

Für viele Bewohnerinnen und Bewohner liess der Anblick so vieler Rosen nicht nur ein Strahlen im Gesicht zurück, sondern auch die Erinnerung an einen gemütlichen Nachmittag und eine sinnige und sinnhafte Tätigkeit.

«Intermezzo»

Impressionen aus den Heimen Uster

Die Highlights im Februar waren das schon fast traditionelle Fasnachtskafi und der «Fondue-Plausch». Dieser fand im Dietenrain zum ersten Mal im grossen Rahmen im Saal statt. Rund vierzig Bewohnerinnen und Bewohner liessen sich das feine Mittagessen aus dem Caquelon nicht entgehen.

Das Küchenteam im Im Grund hat bewiesen, dass sie auch ohne Strom eine einwandfreie Essensversorgung leisten können. Da die Stromzuleitungen in der Küche saniert und der Strom für 24 Stunden abgestellt wurde. Kurzer Hand wurde der Saal in eine Ersatzküche umfunktioniert, und von dort aus 150 Bewohner mit Mahlzeiten versorgt. Das fast sommerliche Mittagsmenu mit reichhaltigen Salaten, Pommes Frites und frischen Grilladen liess die rund 60 Restaurantgäste die winterlichen Temperaturen vergessen. Wobei die Küchenmitarbeiter, welche draussen in der Kälte grillierten, vermutlich am Feierabend froh waren über ein heisses Bad.

Einen aussergewöhnlichen Abend verbrachten letzten November sechs Bewohnende und drei Mitarbeiterinnen. Elfriede Schenkel organisierte Tickets für das Gospelkonzert im Stadthofsaal und reservierte anschliessend einen Tisch im chinesischen Restaurant ‚Suan Long'. «Die Bewohnenden und auch wir konnten den Abend sehr geniessen. Es war wunderschön und die Bewohnenden wären am liebsten noch länger im Ausgang geblieben», schwärmte die Pflegefachfrau.

Die Sonnenfinsternis vom 20. März war bei Bewohnenden und Mitarbeitern ein bedeutendes Highlight. Einige versammelten sich auf der Terrasse im 5. Stock des Pflegezentrums Im Grund um das Ereignis durch speziell zugelassene Brillen zu beobachten. Die Heraussforderung dabei war vor allem dieses seltene Spektakel bildlich festzuhalten.

Intermezzo 1-15 Intermezzo

Wohnheim

Ein Tag im Leben von... Lotti Späni

Frau Späni wohnt seit einigen Jahren im Wohnheim Im Grund.
Sie beginnt ihren Tag mit Streckübungen, macht gerne Kartenspiele und geniesst den Sonnenuntergang auf dem Balkon. Doch lesen Sie selbst!

6.15 Uhr! Der Wecker piepst und ruft zum neuen Tag. Meistens liege ich aber schon vorher wach. Eine Amsel trällert ihren fröhlichen Morgenruf und eine Krähe mit ihrer krächzenden Stimme mischt sich ein. Nun bin ich vollends wach. Den Tag beginne ich wie immer mit einem kurzen, jedoch sehr persönlichen Gespräch mit meinem Gott. Dann folgen Dehn- und Streckübungen, die mir das Aufstehen erleichtern. Zum üblichen Morgenritual gehören auch Blutdruck messen, nochmals einige Turnübungen, Zeitung holen, Zimmer in Ordnung bringen usw. Und schon ist es Zeit fürs Morgenessen, das ich immer sehr geniesse. Wieder im Zimmer richte ich als erstes meine Medikamente für den Abend und werfe einen weiteren Blick in die Zeitung. Heute ist Mittwoch, das heisst Turnen. Es ist freiwillig, für mich jedoch ein «Muss». Eine kleine Gruppe von Alters- und Wohnheimbewohnern trifft sich im Saal des Pflegezentrum. Frau Wüthrich, unsere therapeutische Turnleiterin, steckt uns alle mit ihrer Fröhlichkeit an. Wir trainieren nicht nur den Körper mit angepassten Bewegungen. Nein, auch der Kopf wird gefordert. Frau Wüthrich versteht es, auf spielerische Weise unsere grauen Hirnzellen zu aktivieren. Alle machen freudig mit und die Stunde ist viel zu schnell vorbei. Ich freue mich schon wieder auf die nächste Woche. Die Zeit bis zum Essen reicht noch für einen kleinen Rundgang draussen oder einen «Kurzbesuch» bei Bekannten im Pflegezentrum, je nach Lust und Laune! Nach dem gemeinsamen Mittagessen und einem kleinen Nickerchen bin ich wieder frisch für den Nachmittag, der sehr vielseitig sein kann. Besuche bekommen oder selber machen, kleine Spaziergänge alleine oder grössere zusammen mit meinen Nachbarn. Jetzt im Frühling hinaus in die erwachende Natur. Auch Kartenspielen zu Viert mit den Nachbarn und einem seit vielen Jahren befreundeten Ehepaar, das jetzt auch hier im Heim wohnt. Auch lese ich gerne, schreibe, stricke oder flicke, und höre dazu meine Lieblingsmusik. Oder einmal einfach nichts tun, nur da sein und Zeit haben ganz für mich allein. Ich denke, im Alter darf man das geniessen. Schon ist es Zeit fürs Nachtessen. Schön, dass ich die Mahlzeiten zusammen mit den anderen Mitbewohnern gemeinsam einnehmen darf. Der Feierabend ist im Nu vorbei. Neben Lesen, Schreiben und Radio hören liebe ich es, im Sommer auf dem Balkon den Sonnenuntergang, im Winter die wohlige Wärme im heimeligen Stübli zu geniessen. So um 22 Uhr bin ich im Bett und lese noch bis um 23 Uhr. Der Tag endet wie er begonnen hat, mit einem Gespräch mit Gott. Ich danke ihm für die treue Begleitung durch den Tag. Dass wir hier im Wohnheim so gut aufgehoben sind, verdanken wir unserem stets freundlichen, liebevollen Betreuerteam. Immer sind sie für uns da. Dafür danke ich allen ganz herzlich.

«Ich denke, im Alter darf man das geniessen.»

DANKE!

Lotti Späni

Selbständig Wohnen

«Eine heimelige Atmosphäre ist mir persönlich sehr wichtig. Alle Bewohnenden sollen sich bei uns willkommen und gut aufgehoben fühlen.»

Das Wohnheim Im Grund bietet ein selbständiges Leben, frei von Alltagssorgen wie waschen, putzen oder kochen. Karolina Demirsöz leitet seit neun Jahren das Wohnheim:

«Während der letzten 13 Jahre, seit ich im Wohnheim tätig bin, habe ich viele Bewohnende kennen lernen, betreuen und begleiten dürfen. Den persönlichen Kontakt schätze ich an meiner Tätigkeit besonders. In der Betreuung, kann ich den Kontakt zu den Bewohnenden näher pflegen. Da habe ich die Möglichkeit das Befinden und die Bedürfnisse direkt wahrzunehmen und Unterstützung zu leisten. Wenn Bewohnende lange bei uns in Wohnheim bleiben können und sich gut aufgehoben fühlen, dann freut mich das besonders. Dabei entstehen Beziehungen, die meinen Weg prägen. Für mich ist jeder einzelne Bewohner ein wertvolles Individuum, welchem ich mit grossem Respekt und Wertschätzung begegne.
Auf der Führungsebene sorge ich unter anderem für die Planung und einen reibungslosen Ablauf im Wohnheim. Das Organisieren von Anlässen und Ausflügen macht mir besondere Freude. Kein Tag ist gleich wie der andere, das macht meine Arbeit um so spannender.
Oft werde ich gefragt, wie man sich das «Wohnen» bei uns vorstellen muss? Dazu kann ich nur sagen, eigentlich wie zu Hause - mit der Ausnahme, dass man sich um die Alltagsarbeiten wie reinigen, kochen, waschen, einkaufen und vieles mehr, nicht mehr sorgen muss. Wir respektieren die Individualität aller Bewohnerinnen und Bewohner und genau das, ist bei uns im Wohnheim möglich.»

Kulturwoche

Wienerwoche 21. - 26.9.2015

«Wien, Wien nur du allein, sollst stets die Stadt meiner Träume sein»...

...so besang Peter Alexander seine geliebte Heimatstadt. Heute zählt Wien zu den lebenswertesten Städten der Welt mit einem bedeutenden kulturellen Hintergrund. Die Hauptstadt von Österreich wird dieses Jahr während der Kulturwoche im Mittelpunkt stehen.

Wer denkt bei Wien nicht an den Wiener Walzer, an Sissi, Kaiser Franz Josef oder den Opernball, an die Sachertorte, die alten Kaffeehäuser oder das Riesenrad im Prater? Kulturelle sowie kulinarische Leckerbissen erwarten Sie an der «Wienerwoche» vom 21. bis 26. September 2015. Lassen Sie sich überraschen, lernen Sie Walzertanzen am Opernball, geniessen Sie einen Kaffeehausnachmittag oder singen Sie mit, am Peter Alexander Konzert mit dem Entertainer Frank Koch. Das Wochenprogramm ist anfangs Juni am Empfang erhältlich.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!