uster
Wohnstadt am Wasser

INTERMEZZO

NOVEMBER 2022 DIE SEITEN DER HEIME USTER

www.heime-uster.ch

MitarbeiterInnen und ihr Bezug zu Wasser:

Ankica Cosic, Fachfrau Langzeitpflege und Betreuung, hat vor ein paar Jahren das Segeln entdeckt und geniesst seither regelmässige Segeltörns zu zweit zwischen den 1244 wunderschönen kroatischen Inseln.

Inhalt

Editorial 03

Wasserversorgung 04

Wasser – Lebenselixier 08

Unterwegs auf den Meeren dieser Welt 12

Gespeicherte Momente 18

Energie sparen 20

Waschen fürs Spital 21

Gastbeitrag von Karin Fehr 23

Sammelsurium 24

Liebe Leserin, lieber Leser

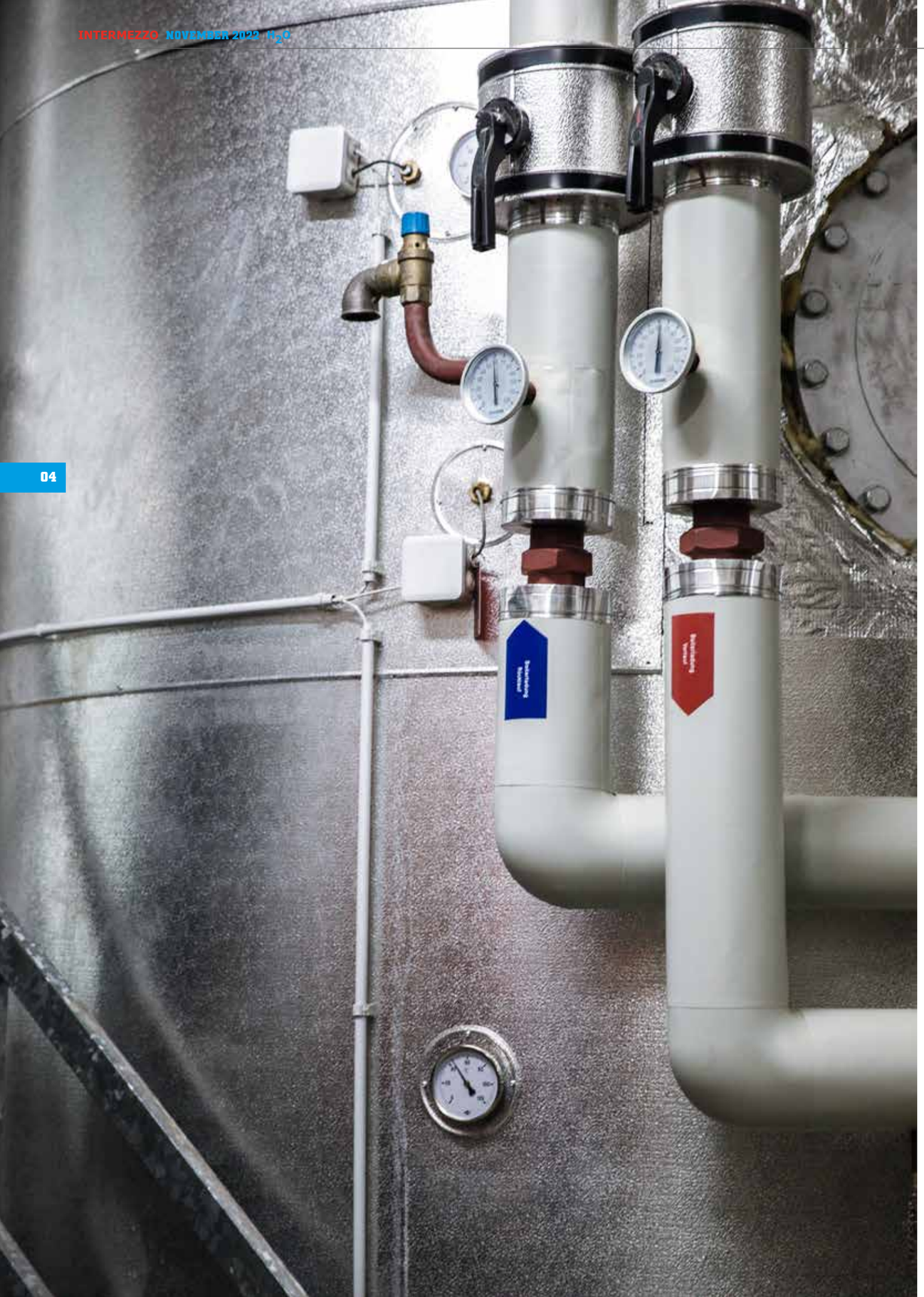
H_2O – Rund 60 Prozent unseres Körpers besteht aus dieser chemischen Verbindung aus Wasserstoff und Sauerstoff. Ohne sie können wir nicht leben. In diesem heissen, trockenen Sommer 2022 wurde vielen richtig bewusst: Auch in der Schweiz ist es keine gottgegebene Selbstverständlichkeit, jederzeit genügend und sauberes Wasser zu haben. Dafür muss gesorgt werden – auch in den Heimen Uster. INTERMEZZO nimmt Sie mit auf einen kurzen Rundgang zu unserer Wasserinfrastruktur.

Wasser wird oft als Lebenselixier bezeichnet, als lebenspendender Saft. Wir müssen trinken, um zu leben. In den Heimen Uster trinken wir viel Schweizer Mineralwasser. Bewohnenden und Mitarbeitenden steht es kostenlos zur Verfügung, mit oder ohne Blöterli. Aus hygienischen und logistischen Gründen haben wir vor ein paar Jahren umgestellt von grossen Wasserspendern zu Ein-Liter-Flaschen von Eptinger. Sie haben einen hohen Gehalt an Mineralien wie Magnesium, Calcium und Fluorid. Die Firma liefert direkt ins Haus und nimmt das Leergut zwecks Recycling wieder mit. Es sind grosse Mengen. Das ist gut so! Und damit es so bleibt, achtet unser Pflege- und Betreuungspersonal stetig darauf, dass die Bewohnerinnen und Bewohner die empfohlene Menge Wasser zu sich nehmen.

Zu Wasser haben viele Menschen einen persönlichen Bezug. Ich selber tuckere gerne durch die Wasserkanäle Europas. Ich habe einen Bootsführerschein und eine dazu gehörende Vision für die Zeit nach der Pensionierung. Verstreut übers Heft verraten auch ein paar Mitarbeitende, was ihr Bezug ist. Und Stadträtin Karin Fehr, quasi die oberste Chefin der Heime Uster, preist in ihrem Gastbeitrag den Greifensee, der Uster zur (Wohn-)Stadt am Wasser macht. Einen ganz besonderen Wasserbezug hat unser Bewohner Alfred Schütz, alias Tümmler. Lesen Sie selbst, was es damit auf sich hat.

Ich wünsche gute Unterhaltung.

Martin Summerauer
Gesamtleiter Heime Uster



Wasser-versorgung

Rund 21'000 Kubikmeter Wasser verbrauchten die Heime Uster im Jahr 2021. Das entspricht 21 Millionen Litern. Das Wasser kommt an ganz verschiedenen Orten, auf verschiedenen Wegen und in verschiedenen Formen zum Einsatz.

Fatima Polovina, **Mitarbeiterin Hauswirtschaft**, erlebt Wasser auch im übertragenen Sinn als reinigende Kraft. Eine Dusche am Abend eines Kriegstages, die mehr als nur den physischen Schmutz abwäscht. Oder der Blick auf das stetig dahinfliessende Wasser eines Flusses, der alles mitnimmt und davonträgt.

Das Leitungswasser in den Heimen Uster liefert energie uster. Es ist Grundwasser, kommt zu 100 Prozent aus Uster und hat Trinkwasserqualität, ohne dass energie uster es dafür mechanisch oder chemisch behandeln müsste. Zum Trinken wird das Wasser mit Vorteil kalt genutzt, für viele andere Verwendungszwecke wird es erwärmt. Der gängige Fachausdruck für dieses Wasser lautet «Brauchwarmwasser». Es wird gebraucht beim Waschen von Wäsche, beim Putzen, beim Spülen von Geschirr und bei der Körperpflege wie zum Beispiel beim Händewaschen und beim Duschen, beim Baden und beim Haarewaschen. Die zwei letztgenannten sind bei einigen Bewohnerinnen und Bewohnern beliebt. Sich von der Coiffeurin im Haus die Haare waschen lassen und gleichzeitig eine Kopfmassage geniessen, ist wunderbar entspannend. Das gleiche gilt fürs Eintauchen in ein sogenanntes Komfort-Bad. Diese grosse Badewanne mit Sprudeldüsen und Einstieg-Lift gibt es auf jeder Abteilung. Vor allem im Wohnheim und im Altersheim wird sie regelmässig genutzt.

Astrid Assadi,
Abteilungsleiterin,
ist auf dem Wasser in einem Hausboot geboren und aufgewachsen.
«Freiheit pur!»

Verschiedene Systeme

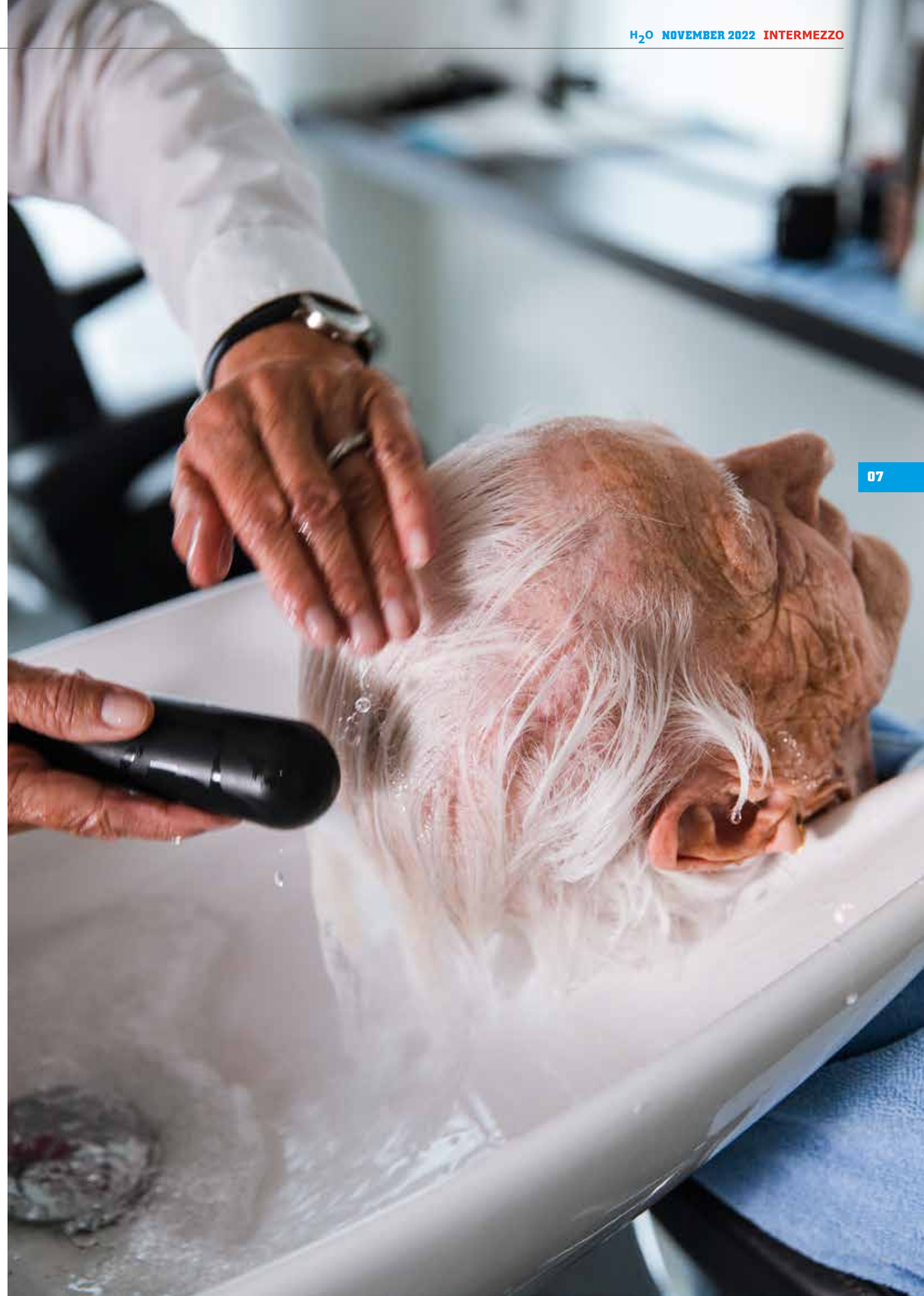
Am Standort Dietenrain wird das Brauchwarmwasser erzeugt über eine thermische Solaranlage, über Wärmerückgewinnung der Kälteanlage sowie über die Gas-Heizung. Für das Brauchwarmwasser im Im Grund kommt Fernwärme zum Zug. Es wird in einem grossen, boiler-ähnlichen, 14'000 Liter fassenden Wasserkessel gespeichert. Dieser Wasserkessel ist in die Jahre gekommen und braucht viel Energie. Er wird noch im Winter 22/23 ersetzt durch mehrere, kleinere Frischwasserstationen, die energetisch sinnvoller und auch hygienischer sind.

Brauchwarmwasser ist Wasser, das quasi kommt und geht. Es fliesst aus einem Hahnen und verschwindet in einem Abfluss. Daneben gibt es warmes Wasser, das sich in einem geschlossenen Kreislauf bewegt und für technische Prozesse eingesetzt wird, für Belüftungssysteme zum Beispiel oder für die Heizung. Hier bleibt die Wassermenge konstant und verlässt den Kreislauft nicht.

Das – trinkbare! – Leitungswasser verwenden die Heime Uster zum Beispiel auch, um Pflanzen zu giessen oder für die Toiletten-Spülung. «Verschwendung!», denken da wohl manche. Könnte dafür nicht das kostenlose Regenwasser eingesetzt werden, das sonst ungenutzt einfach zum Abwasser dazukommt und in die Kanalisation fliesst? Es gibt in der Schweiz solche Regenwassernutzungssysteme, und bei einem Neubau kann es durchaus sinnvoll sein, dessen Einsatz zu prüfen. Bei einem bestehenden Gebäude wären die nötigen baulichen Anpassungen jedoch enorm gross. Deshalb ist die Nutzung von Regenwasser für die Heime Uster heute kein Thema.

Wasser impfen

Zum Glück sind auch Legionellen kein aktuelles Thema in den Heimen Uster. Damit das so bleibt, wird vorgesorgt. Legionellen sind Bakterien, die in wässrigen Milieus vorkommen, zum Beispiel in Wasserleitungen, Duschköpfen oder Whirlpools. Sie vermehren sich vor allem dann, wenn das Wasser zwischen 25 und 45 Grad warm ist und wenn es still steht. Die Legionellen können durch das Einatmen der Wassertröpfchen, in denen sie sich befinden, in die Lunge geraten und vor allem bei älteren Menschen zu schweren Erkrankungen führen. Damit Legionellen in den Heimen Uster keine Chance haben, werden länger nicht genutzte Leitungen mit über 50 Grad heissem Wasser durchgespült und dem Warmwasser wird eine stark verdünnte Chlorlösung beigegeben. Menschen nehmen das nicht wahr, allfällige Legionellen würden aber dadurch vernichtet. Im Dietenrain findet diese Wasser-Impfung über Silberionen statt und hat das gleiche Ziel.



Wasser – Lebenselixier

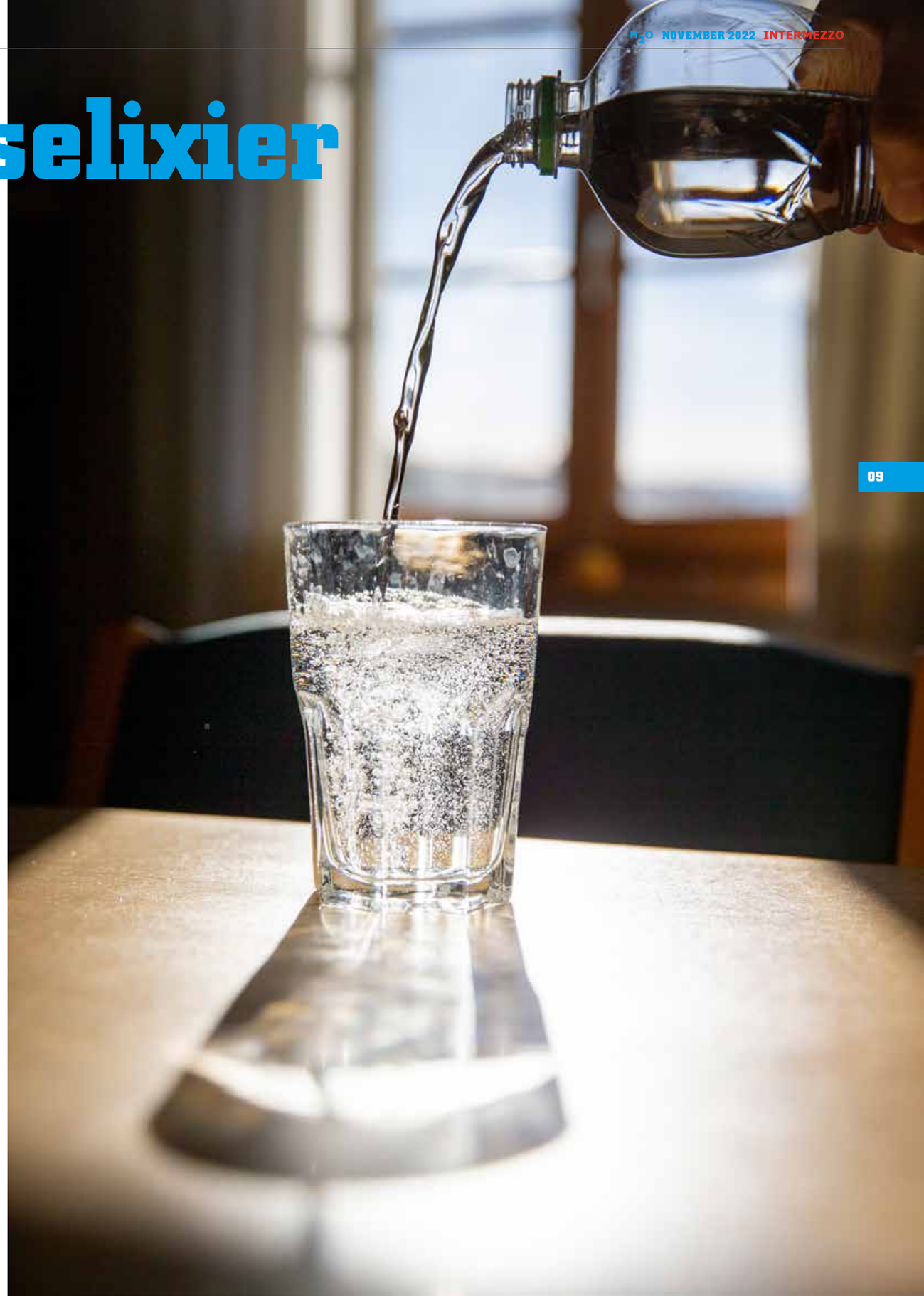
Sophia Loren, geboren 1934, soll einst gesagt haben, sie sei auch im hohen Alter noch so schön, weil sie täglich drei bis vier Liter Wasser trinke. Se non è vero, è ben trovato. Auf jeden Fall wahr ist: Für den menschlichen Körper ist es enorm wichtig, dass ihm genügend Flüssigkeit zugeführt wird. Das gilt auch und ganz speziell für betagte Menschen.

Im Arbeitsalltag des Pflegepersonals der Heime Uster ist es eine Konstante, darauf zu achten, dass die Bewohnerinnen und Bewohner regelmässig und ausreichend Wasser trinken. Mindestens 1.5 Liter Flüssigkeit pro Tag, so lautet die Empfehlung.

Es gibt Menschen, die schon in jungen Jahren selten Durst und kein automatisch aufkommendes Bedürfnis nach Wassertrinken haben. Im Alter lässt das Durstgefühl dann bei vielen nach, sie nehmen weniger Wasser zu sich. Dabei können weitere Faktoren eine Rolle spielen, die vom Trinken abhalten. Körperliche Einschränkungen wie Schluckbeschwerden zum Beispiel, eingeschränkte Mobilität, zu wenig Kraft, zitternde Hände, eine Blasenschwäche und die – irrige! (vgl. Facts & Figures) – Hoffnung, weniger trinken könne zur Lösung beitragen. Auch Medikamente können bewirken, dass die Flüssigkeitsaufnahme reduziert wird, und: Die Vergesslichkeit. An Demenz Erkrankte vergessen oft einfach, dass Menschen trinken müssen, um zu leben. Drei Tage, so heisst es, kann ein Mensch ohne zu trinken überleben. Anzeichen einer Dehydrierung zeigen sich jedoch schon viel früher.

Die Pflegenden in den Heimen Uster haben einen gut geschulten Blick, um bereits die allerersten Zeichen zu erkennen, wenn jemand zu wenig Wasser zu sich nimmt: Augenringe, trockene Haut, die nach dem Zusammendrücken mit zwei Fingern nicht wieder zur ursprünglichen Form zurückkehrt, dunkler Urin, Verstopfung, spröde Lippen, trockene Zunge, Schwächegefühl, ungewöhnliche Müdigkeit, Verwirrtheit und Schwindel. Ziel ist natürlich, dass es erst gar nicht dazu kommt. Deshalb setzen die Abteilungen gezielte Massnahmen um, welche die Bewohnenden dazu bringen, genug Flüssigkeit aufzunehmen.

Im Altersheim zum Beispiel stehen beim Eingang, auf jedem Stock in den Gängen und im Speisesaal immer Flaschen mit Mineralwasser, Tee, verdünntem Sirup und in kühleren Jahreszeiten auch Bouillon bereit. Gut sichtbar, damit die Bewohnenden sie wahrnehmen, wenn sie daran vorbeikommen, und einen Becher voll zu sich nehmen. Jeden Morgen wird Wasser an alle verteilt und am Nachmittag gibt's eine zusätzliche Runde in den Zimmern. Auf den Esstischen stehen öfters auch Süssgetränke wie Coca-Cola, Fanta und ähnliches, gemäss der Devise «Wer lieber so etwas trinkt als geschmacksneutrales Wasser, soll es trinken. Hauptsache er oder sie trinkt.» Auf dem Menüplan steht regelmässig Suppe, denn auch sie liefert die wichtige Flüssigkeit. Genauso wie Joghurt, Obst, eine Wassermelone oder ein Glace im Sommer.



Es gehört zur Routine der Betreuenden, immer ein Augenmerk darauf zu haben, wie viel Wasser oder andere geeignete Flüssigkeiten die einzelnen Bewohnenden zu sich nehmen. Falls nötig, fordern sie immer wieder aktiv auf, mehr zu trinken und schenken nach. Manchmal kann es auch nötig sein, eine sogenannte Trinkbilanz zu führen. Das heisst, dass der Zeitpunkt und die Menge für jede – in welcher Form auch immer – aufgenommene Flüssigkeit in der Pflege-Dokumentation festgehalten wird, um so eine ganz genaue Kontrolle zu haben, ob die Flüssigkeitszufuhr hoch genug ist oder – auch das gibt es in seltenen Fällen – ob die Bewohnerin, der Bewohner mehr Wasser trinkt, als für den aktuellen Gesundheitszustand förderlich ist.

Srecko Stojkovic,
StV Abteilungsleiter,
hat seit vielen Jahren zwei Aquarien zuhause. Den Fischen zuzuschauen ist beruhigend und entspannt nach einem stressigen Tag.

Facts & Figures

- Wasser macht 50 bis 75% unseres Körpergewichts aus.
- Der menschliche Körper besteht durchschnittlich zu 60 bis 70% aus Wasser. Der Wasseranteil hängt vom Geschlecht und vom Alter ab. Bei Frauen ist der Anteil tiefer als bei Männern, bei älteren Menschen ist er tiefer als bei jüngeren.
- Unser Blut besteht zu 90% aus Wasser.
- Wir verlieren täglich rund 2.6 Liter Wasser durch Urin, Verdauung, Haut und Atmung.
- Für eine ausgewogene Wasserbilanz zwischen Wasserverlust und Wasseraufnahme müssen deshalb täglich mindestens 1.4 Liter getrunken, 0.9 Liter aus der Nahrung aufgenommen und 0.3 Liter vom Körper selber generiert werden.
- Normalerweise ist es besser zu viel als zu wenig zu trinken, denn der menschliche Körper kann Wasser leichter ausscheiden als speichern.
- Wenn der Körper Wasser braucht, werden Nervenzentren im Gehirn angeregt und lösen Durstempfinden aus. Dadurch werden wir angeregt, zu trinken und so Wasser aufzunehmen. Wenn zu viel Flüssigkeit im Körper ist, wird das Durstgefühl unterdrückt.
- Bei Wassermangel im Körper setzt die Hypophyse (eine erbsengrosse Drüse in der Nähe der Nase mitten im Gehirn) das Hormon Vasopressin ins Blut frei. Dadurch werden die Nieren angeregt, Wasser zurückzuhalten und weniger Urin auszuscheiden.
- Mit dem Älterwerden verändert sich der Körper. Unter anderem reduziert sich die Anpassungsfähigkeit der Nieren. Wenn ältere Menschen zu wenig Flüssigkeit aufnehmen, scheiden ihre Nieren grössere statt kleinere Mengen Wasser aus. Hinzu kommt, dass ältere Menschen wegen Veränderungen der Sinneszellen oft auch weniger Durst haben und so nicht merken, dass sie ihrem Körper zu wenig Wasser zuführen.
- Zu wenig Flüssigkeit aufnehmen und zu viel Flüssigkeit ausscheiden führt zu Dehydration. Und die kann – gerade bei älteren Menschen – schnell gefährlich werden.

H_2O NOVEMBER 2022 INTERMEZZO

Unterwegs auf den Meeren dieser Welt

Alfred Schütz wohnt seit bald vier Jahren in den Heimen Uster. Sein Bezug zu Wasser ist ein ganz besonderer: Er war in den 60er und 70er Jahren ein Seemann und hat als Matrose die Weltmeere befahren.

24 Jahre jung war Alfred Schütz als er am 10. August 1964 an Bord der «Santa Rosa» seine Äquator-Taufe erlebte. Bei diesem – mehr oder weniger – lustigen Ritual für Seeleute wird die erstmalige Überquerung des Äquators gefeiert. Der frisch getaufte Seemann bekommt einen Namen und eine Urkunde. «Tümmler», wie die in allen Ozeanen verbreitete Delfinart, war der Name für Alfred Schütz. Die Urkunde dazu hängt in seinem Zimmer an der Wand.

Ausbildung in Hamburg

Seemann ist eine ungewöhnliche Berufswahl für einen aus dem Binnenland Schweiz. Alfred Schütz ist in Biberist im Kanton Solothurn aufgewachsen und arbeitete nach seinem Schulabschluss ebenda in der Papierfabrik. Ein Arbeitskollege, der selber zur See gefahren war, brachte ihn auf den Gedanken, Matrose zu werden. Zuerst probierte er es auf einem Schweizer Rheinschiff. Das gefiel ihm aber nicht, er wollte nicht als Messboy in der Küche stehen, abwaschen und die Kabinen der Offiziere aufräumen. Er packte seinen Koffer und ging nach Hamburg. «Das brauchte damals schon etwas Mut», meint er bescheiden. In Hamburg machte er sich dann vor Ort kundig, wie man zu einer Seemannsausbildung kommt. «Die Leute waren sehr nett und haben mir geholfen», sagt er. Auf der Seemannsschule Finkenwerder bei Hamburg absolvierte er eine drei-jährige Lehre. Er lernte praktische Dinge wie Spleissen, Knoten, Kommandos, Fachausdrücke, Brandbekämpfung, aber auch Theoretisches, was ihm weniger zusagte. Zur Ausbildung gehörten auch bereits Einsätze als Jungmann oder Leichtmatrose auf Schiffen, unter anderem auf einem grossen Tanker. Er bestand die Abschlussprüfung und war nun «Matrose der Deutschen Seeschifffahrt».

Die eindrückliche Fotoreportage und das Tagebuch des Schweizers Fritz Kleisli, der 1964 auf der «Basilea» nach China fuhr, vermitteln einen Eindruck vom damaligen Leben als Messboy.

Unvergessene Namen

HAPAG hiess die Reederei, auf deren Schiffen Alfred Schütz oft im Einsatz war. Ob «Münsterland», «Bremen», «Hamburg» oder «Pamir», der Viermast-Frachtsegler, der in den 50er Jahren samt Besatzung unterging und dessen Schwesternschiff «Passat» er gesehen hat: Alfred Schütz

Nurije Fazliu, **Pflegeassistentin**, möchte sehr gerne einmal eine Kreuzfahrt machen, auf dem Meer von Ort zu Ort.

sind viele Schiffsnamen auch heute noch geläufig. «Regina», ein Massengutfrachter, mit dem Weizen von Kanada nach Italien transportiert wurde. «Helga Witt», sein erster Frachter, auf dem er über ein Jahr war und danach immer wieder, weil der Kapitän ihn dabei haben wollte und dafür sorgte, dass dies möglich war. Ein Foto von einem solchen Frachter hängt neben der Äquator-Taufurkunde in seinem Zimmer im Dietenrain. Und dann gab es die «KüMo», kleinere Küstenmotorschiffe; die «Bulkcarrier», die grossen Massengutfrachter; die «Bananenjäger», die ausschliesslich Bananen transportierten, die Stauden der noch grünen Bananen aufgehängt im Schiff; den von Alfred Schütz «Norweger» genannten Tanker, auf dem es immer nur Fisch zu essen gab; andere Tanker so lang, dass er mit dem Velo von einer Arbeitsstelle auf Deck zur nächsten fuhr…

Von Kontinent zu Kontinent

So verschieden die Schiffstypen sind, mit denen Alfred Schütz zu tun hatte, so verschieden war deren Ladung. Bananen aus Costa Rica, Holz vom Amazonasgebiet, Autos, landwirtschaftliche Maschinen, die von Europa nach Kanada und Amerika gebracht wurden, Panzer, Kupfer, Fischmehl – «chli gruusig», meint er dazu. Und manchmal wollte er gar nicht so genau wissen, was da geladen war, oder sah es erst, wenn eine Kiste wegen stürmischer See und im hohen Wellengang kaputt ging, zum Beispiel die Waffenlieferung nach Libyen zur Zeit als Gaddafi an die Macht kam.

Alfred Schütz war auf der halben Welt unterwegs. Sehr oft in Süd- und Mittelamerika, aber auch in Asien, auf der Nord- und der Ostsee bis Russland, auf dem Amazonas bis Manaus und ein paar wenige Mal auch in Afrika, in Nigeria. Er hat oft den Suez-Kanal befahren, der etwa so breit wie die Limmat sei und auf dem die Schiffe nur an bestimmten Stellen kreuzen können. Den Panama-Kanal mit seinen eindrücklichen Schleusen zur Überwindung des Höhenunterschieds zwischen Atlantik und Pazifik kennt er ebenso gut wie die Magellan-Strasse, die Atlantik und Pazifik etwas nördlich der Südspitze von Südamerika miteinander verbindet. Die Fahrt auf dieser Wasserstrasse erinnerte Alfred Schütz an den Vierwaldstättersee wegen der links und rechts aufragenden Berge. In Punta Arenas in Chile seien jeweils die Lotsen an Bord gekommen und hätten für die Fahrt durch die Meerenge das Kommando über das Schiff übernommen. Der Weg ganz ‘unten rum’ über das Kap Hoorn war verboten. Er wäre viel zu gefährlich gewesen und die Versicherung hätte bei einem Unglück nichts bezahlt.

Claudia Christen, **Aktivierungsfachfrau**, hat früher als Schwimmassistentin Kindern die Angst vor dem Wasser genommen und ihnen die Sicherheit gegeben, sich darin zu bewegen.

Arbeit und mehr

Die Arbeit auf dem Schiff war körperlich anstrengend. Sie bestand sehr oft aus malen. Denn die Anstriche oxidieren wegen des Salzwassers immer wieder. Die Stellen müssen vom Rost befreit und alte Farben abgeschmirgelt werden, dann wird der Rostschutz aufgetragen und mit Farbe neu gestrichen. Auch putzen gehörte zu den häufigen Arbeiten eines Matrosen. Auf den Ausguck, die Stelle weit oben über Deck, zu der man an einem Seil raufgezogen wurde, ging Alfred Schütz gar nicht gerne. «Da hatte ich immer ganz schlottrige Beine.» Einmal musste er in der Küche einspringen, weil der Koch krank war. Als Schweizer, der einzige weit und breit, entschied er sich, Polenta zu machen. Dafür erntete er sehr schiefe Blicke von seinen Kollegen und sie kommentierten grob: «Der da aus dem Wilhelm-Tell-Land kann seinen Frass selber essen». Als sie dann das Unbekannte doch probierten, schmeckte es ihnen so gut, dass sie nach dem Rezept fragten, damit ihre Freundinnen es später nachkochen.

Nebst der Arbeit blieb der Schiffsmannschaft während der langen Zeit auf See doch auch Raum für anderes. Sie hatten zum Beispiel einen Hund an Bord oder bildeten ein Fussball-Team oder sie fischten. Aus einem Balken, einer langen Leine und einer aufgeschlitzten, mit Made bestückten Cola-Dose bastelten sie ein Angelgerät, mit dem sie öfters auch sehr grosse Fische fingen. Besonders günstig war es, wenn sie auf einem Kühlschiff unterwegs waren. Dann hängten sie die Fische in den Kühlraum und tauschten sie, wenn sie wieder an Land waren ein, in Panama zum Beispiel gegen Milch, die es sonst auf dem Schiff nicht gab.

Und dann gab es die Ausflüge ins Landesinnere, wenn das Schiff im Hafen lag und die Matrosen ein oder zwei freie Tage hatten. Alfred Schütz nutzte solche Gelegenheiten gerne, zum Beispiel für einen Pferde-Ausritt in Kolumbien zusammen mit seinen Kollegen oder für die Besichtigung der Niagara-Fälle in Kanada. Oder er genoss die Zeit in der Hafenstadt Corinto in Nicaragua. Dieser Ort gefiel ihm besonders gut. Auch, weil er dort eine Freundin hatte. Er hätte sie gerne mit nach Europa genommen, aber das war nicht möglich.

Naturerlebnisse

Auf See sein heisst auch, die Natur von ihren schönen und gefährlichen Seiten zu erleben. Eindrückliche Sonnen- auf- und -untergänge gehören dazu. Aber auch Stürme und Wellen, die Angst machen können. Einmal musste Alfred Schütz beobachten, wie eine ganze Ladung Autos, die auf Deck transportiert wurde, einfach ins Meer gespült wurde. Auch Nebel kann eine grosse Gefahr sein: Auf dem Emskanal in Deutschland erlebte er, wie sein eher kleines Schiff von einem grossen Passagierdampfer angefahren wurde. «Er hat uns einfach auf die Seite geschoben wie einen Fussball. Und hat es nicht einmal bemerkt.» Es war ein grosses Glück im Unglück, dass beim Zusammenstoss nur der Bug eingedrückt wurde. Unterwegs zu sein auf dem zugefrorenen Meer, wenn Eisbrecher den Weg bahnen müssen, war ebenfalls ein beeindruckendes Naturerlebnis für Alfred Schütz. Genauso wie die Begegnung mit einem Eisberg. «Mein einziger Eisberg», wie er mit einem verschmitzten Lächeln sagt beim Blick auf das Foto in seinem Album, das den Eiskoloss in der Ferne umgeben von Meer zeigt.

Zurück in die Schweiz

Den Beruf des Matrosen kann man nicht ein Leben lang machen, man muss sich verändern und zum Beispiel Karriere machen als Offizier. Alfred Schütz war das nicht gegeben, es fehlte ihm der dafür nötige schulische Rucksack. So kam er nach gut 10 Jahren zurück in die Schweiz und ging zur Eisenbahn. Er hätte gerne auf der Fähre Romanshorn-Friedrichshafen gearbeitet. Das war ein begehrter Job und der Seemann hatte volles Verständnis, dass er nicht einfach über die Köpfe der Wartenden hinweg dafür eingestellt wurde. Er ging zu Sulzer in die Maschinenfabrik, wo ihn die Arbeit bald sehr langweilte. Dann machte er einen Versuch bei der Rheinschifffahrt, doch die Situation dort machte ihn nicht glücklich. Deshalb der Wechsel zum Bodenpersonal der Swissair. «Das Beladen der Flieger war strenge Arbeit, aber die Swissair war super! Ich hatte eine ganz gute Chefin.» Und: Er konnte günstig fliegen. Diese Möglichkeit hat er rege genutzt, unter anderem war er in China und hat die chinesische Mauer besucht.

Heute schaut sich Alfred Schütz «die ganze Welt» im Fernsehen an. Er hat – das ist gut nachvollziehbar – eine Vorliebe für Sendungen über das Meer und die grossen neuen Schiffe. Mit einem Schiffszimmermann von damals, der heute in Travemünde lebt, ist er noch befreundet. Und er hat Fotobücher mit Impressionen von damals. Leider sind ihm einige abhandengekommen. Sie waren in seinem Zimmer, das er in einer Gaststätte gemietet hatte, als das Haus abbrannte während er – wie so oft – auf einem der Weltmeere unterwegs war.

Céline Horisberger, Aktivierungsfachfrau,
schwimmt regelmässig im Zürichsee.
Auch im Winter.

Gespeicherte Momente

Kulturzeit 2022

Dieses Jahr ging die Kulturzeit bereits in die zweite Runde. Sie stand unter dem Motto «RUND». Die von Juni bis Mitte September gebotenen Anlässe und Aktivitäten fanden bei den Bewohnerinnen und Bewohnern wiederum viel Anklang und machten rundum Freude. Besonders gut gefielen die Tanznachmittage mit den Happy Bones und die handwerklichen Stunden mit den beiden Frauen von Pialeto, die zusammen mit den Bewohnenden aus einfachen Holzlatten königliche Stühle und eine Rundbank zimmerten.

Energie sparen

Das Thema ist in aller Munde und verschont auch die Heime Uster nicht.

Heizen, kühlen, belüften, kochen, waschen, beleuchten, Geräte, Maschinen, Lifte, IT… Es gibt Vieles in den Heimen Uster, das Energie braucht, viel Energie, die nicht einfach so weggespart werden kann. Dennoch können sich auch die Heime Uster der Diskussion nicht entziehen und müssen Energie-Sparmassnahmen treffen. Einerseits aus Solidarität, andererseits weil die Energiekosten enorm steigen und die Ausgaben entsprechend stark zunehmen. Diese können und sollen nur zu einem geringen Teil über höhere Einnahmen kompensiert werden.

Die Energiespar-Massnahmen stehen unter der Devise: So viel wie möglich, aber so dass die Bewohnerinnen und Bewohner die Massnahmen möglichst nicht zu spüren bekommen. Das heisst zum Beispiel: Die Raumtemperatur in den Büros und öffentlichen Bereichen beträgt noch maximal 20 Grad. In den Zimmern der Bewohnenden wird die Temperatur nicht reduziert. Es wird konsequent darauf geachtet, dass Räume über Stosslüften zu neuer frischer Luft gelangen und nicht via ein über längere Zeit gekipptes Fenster. In kühlen Nächten werden die Jalousien überall geschlossen, da so ein zusätzlicher Isolationseffekt erreicht wird. IT-Geräte werden abgeschaltet, wenn sie mehrere Stunden nicht gebraucht werden, und die Zahl der Einzeldrucker wurde deutlich reduziert. Im öffentlichen Bereich wurde die Beleuchtung reduziert und auf Weihnachtsbeleuchtungen wird ganz verzichtet. Elektrische Geräte, die einzig dem privaten Komfort dienten – wie zum Beispiel Heizgeräte und Kühlschränke in den Büros – wurden auf ein Minimum reduziert. Die Betriebszeiten der Kaffeemaschinen für Mitarbeitende sind eingeschränkt und in Restaurant und Küche wurden weitere Optimierungen – zum Beispiel die Verkleinerung der Glacé-Truhe – umgesetzt.

Mit diesen Massnahmen sparen die Heime Uster rund 80'000 Kilowattstunden pro Jahr. Das entspricht in etwa dem Stromverbrauch von zwanzig durchschnittlichen 4-Personen-Haushalten.

Ruth Baumann-Gmelin,
Pflegehelferin,
hat eine Tochter, die Ruderweltmeisterin ist und viele weitere Medaillen auf dem Wasser geholt hat.

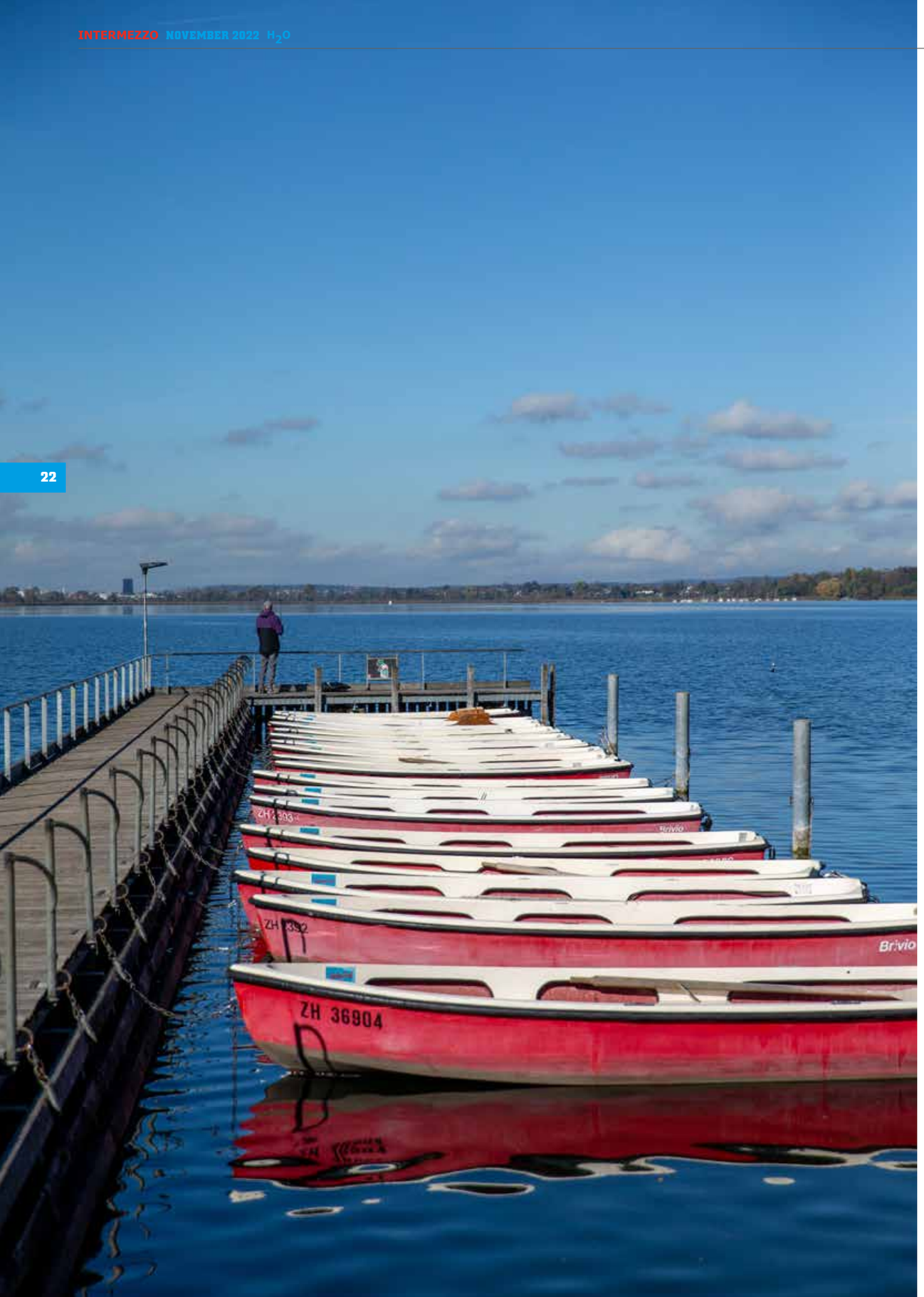
Waschen fürs Spital

Unter dem Motto «Synergien nutzen» wäscht die Wäscherei der Heime Uster seit November auch Wäsche vom Spital Uster.

Den grössten Teil seiner Wäsche lässt das Spital Uster von der Zentralwäscherei in Zürich waschen. Den Rest hat es bis anhin selber gewaschen. Da die Infrastruktur jedoch veraltet ist, Investitionen angestanden wären und das Spital zudem mit einem personellen Engpass zu kämpfen hatte, entschied es sich, auch das Waschen dieses restlichen Teils auszulagern. Es war eine naheliegende Option, den Auftrag dafür an die Heime Uster zu vergeben. Die beiden Institutionen pflegen auch auf anderen Ebenen den Austausch und arbeiten zusammen. Zudem ist die Wäscherei am Standort Im Grund keine 300 Meter vom Spital entfernt. Mitarbeitende des Spitals bringen die gesammelte schmutzige Wäsche und nehmen im Gegenzug die gewaschene mit.

Für die Heime Uster, die übrigens auch die Berufskleidung der Spitex Uster waschen, ist der Auftrag sehr willkommen und finanziell interessant. Sie werden pro Jahr nun rund 20 Tonnen Wäsche mehr waschen, vor allem Berufskleidung vom Restaurant und Technischen Dienst des Spitals sowie Duvet- und Kissenbezüge. Die Betriebszeiten der Wäscherei Im Grund wurden erhöht, die Wäscherei Im Grund und die im Dietenrain sind nun beide gut und gleichmässig ausgelastet und dadurch ist auch die Arbeitsplatz-Sicherheit für die Mitarbeitenden gestiegen.

Nijat Bajrami,
Bereichsleiter Pflege,
ist fasziniert von Wasserfällen und stellt sich gerne darunter.



Gastbeitrag von Karin Fehr

Diese Zeilen schreibe ich – Mitte Oktober – direkt am Wasser, auf der Terrasse des Restaurants 8610 am See. Der Greifensee ist für mich ein Stück Paradies auf Erden. Ich nutze jede Gelegenheit, mich hier am See aufzuhalten, um zu schwimmen, zu spazieren oder velozufahren.

Dass hier ein so schönes Naturschutz- und Naherholungsgebiet mit einem unverbauten Seeufer bis heute erhalten geblieben ist, haben wir weitsichtigen Menschen zu verdanken. 1929 wurde der Verband zum Schutz des Greifensees mit dem Ziel gegründet, den See, an dessen Ufer damals die ersten Ferienhäuser gebaut wurden, vor weiteren Uferüberbauungen zu bewahren und seine natürliche Uferlandschaft zu schützen. 1941 erliess der Zürcher Regierungsrat dann die so wertvolle Verordnung zum Schutz des Greifensees.

«Wohnstadt am Wasser» steht – mit gutem Grund! – unter dem rot-weissen Wappen im Logo der Stadt Uster. Insbesondere die Wirtschaft und das Gewerbe sähen es gerne, wenn sich Uster nicht nur Wohn-, sondern auch Arbeitsstadt am Wasser nennen würde. Dass sich Uster auch als Wirtschafts- und Arbeitsort weiterentwickeln kann, ist auch dem Stadtrat ein grosses Anliegen. Wie wär es mit dem umfassenderen Logo-Zusatz «Stadt am Wasser»?

Das Wasser spielt auch für die Sportstadt Uster eine ganz wichtige Rolle: Am Greifensee hat Jeannine Gmelin im Ruderclub Uster mit dem Rudern begonnen. Und im Hallenbad Uster trainieren heute die Schwimm-Profis Antonio Djakovic und Maria Ugolkova. Alle drei haben aufgrund ihrer hervorragenden Leistungen und Medaillengewinne an Welt- und/oder Europameisterschaften auch den Sportpreis der Stadt Uster gewonnen. Und sie alle haben sich zum Ziel gesetzt, 2024 an den Olympischen Spielen in Paris teilzunehmen und dort weitere Medaillen zu gewinnen.

Apropos Hallenbad: Der Ustermer Stadtrat hat beschlossen, die Wassertemperatur im Hallenbad um ein Grad zu reduzieren. Damit lässt sich der Stromverbrauch des Hallenbads um drei bis fünf Prozent reduzieren. Um im Winter einen ernsthaften Strom-Engpass zu vermeiden und Massnahmen wie die Schliessung von Hallenbädern zu verhindern, müssen wir heute Energie sparen. Die Stadt Uster und mit ihr viele weitere Gemeinden gehen hier mit gutem Beispiel voran. Die Ustermer Bevölkerung ist aufgerufen, es ihrer Stadt gleich zu tun – ganz im Sinne der Kampagne des Bundes: «Energie ist knapp. Verschwenden wir sie nicht.».

Karin Fehr, Stadträtin
Vorsteherin Abteilung Gesundheit

Sammelsurium

Infomarkt «Älter werden in Uster»

Am 29. Oktober präsentierten sich in der Stadthalle Uster 36 Organisationen mit ihren Angeboten zum Thema «Alter». Die Heime Uster waren selbstverständlich auch dabei. An ihrem rot-weissen Marktstand gab es Infomaterial und Antworten auf (fast) alle Fragen. Die Besucherinnen und Besucher bekamen ein Jasskarten-Set mit extra grosser Beschriftung geschenkt, konnten sich eindecken mit Postkarten und dem Magazin «Intermezzo», eine Rose mitnehmen, und sie konnten mitmachen beim MOTOmed-Wettfahren mit Gewinn- und Sofortpreisen. Der MOTOmed ist ein auch in den Heimen Uster eingesetztes Gerät, um Arme und Beine zu bewegen und trainieren. Es funktioniert ähnlich wie Velofahren, nur bleibt man an Ort, und ein Display zeigt die zurückgelegten Kilometer an. Die Person, die in zwei Minuten am weitesten fuhr, gewann einen 50-Franken-Gutschein für einen Besuch im Restaurant Terrasse oder Paradiso.

Zukunftstag 2022

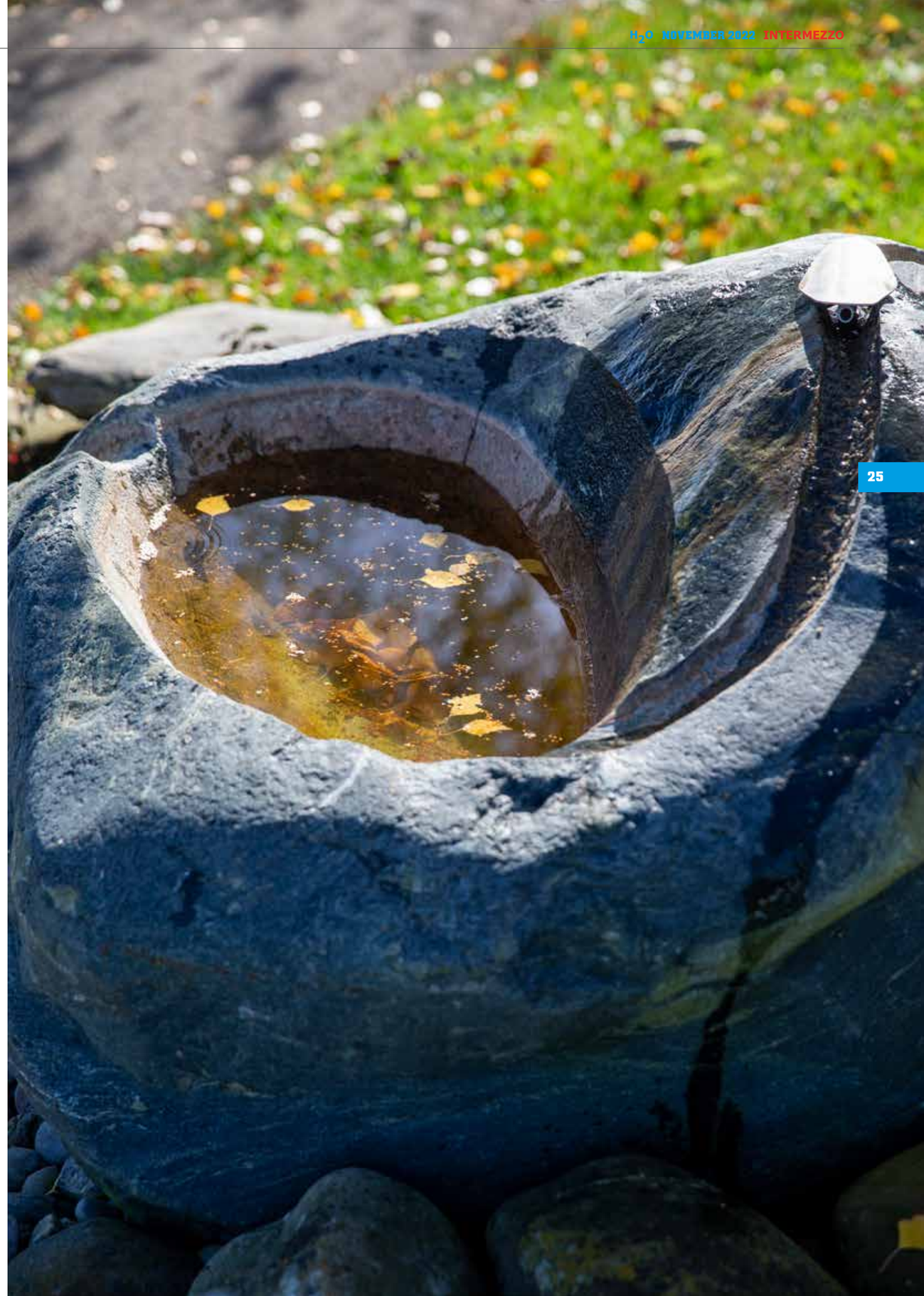
Für den Nationalen Zukunftstag vom 10.11. haben die Heime Uster ein Programm entworfen und auf der Zukunftstag-Website ein Spezialprojekt für Jungs ausgeschrieben zu «Ein Tag als Fachmann Betreuung». Die Plätze waren schnell ausgebucht. Bis Redaktionsschluss dieses INTERMEZZO haben sich fünfzehn weitere 11- bis 13-Jährige angemeldet, um den Tag begleitet von einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter in den Heimen Uster zu verbringen. Gemäss Programm sind die Jungs und Mädchen nach der offiziellen Begrüssung auf den Abteilungen, geniessen dann ein offeriertes gemeinsames Zmittag bevor ihnen am Nachmittag verschiedene Berufe aus den Heimen Uster vorgestellt werden und sie Gelegenheit haben, Praktisches wie zum Beispiel Blutdruckmessen auszuprobieren. Zum Schluss kommen nochmals alle zusammen, um von ihren Erlebnissen zu berichten.

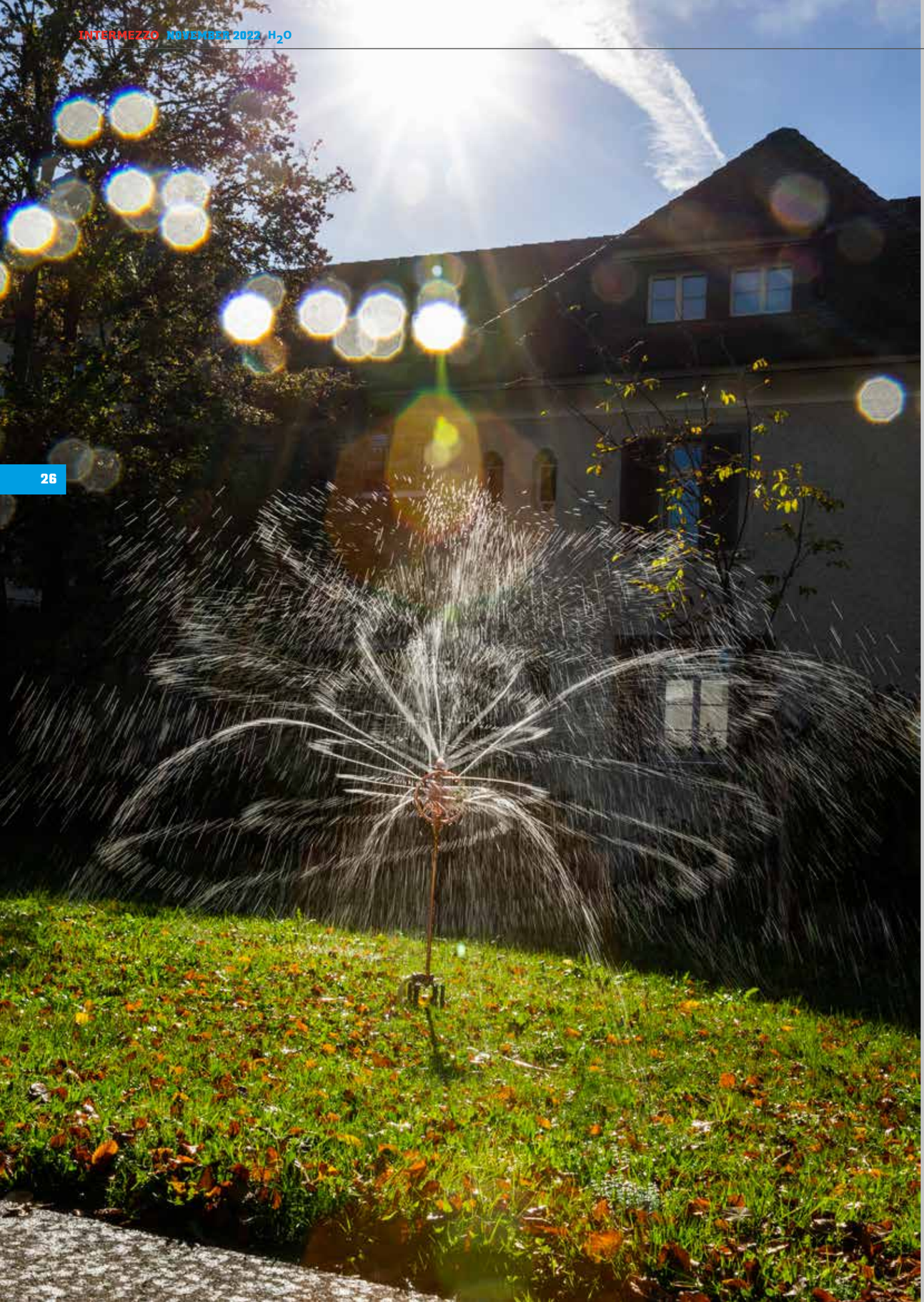
Spital Uster mietet Räume

Nach dem Auszug der Spitex Uster blieben im Trakt zwischen Wohnheim und Pflegezentrum Im Grund ein paar Räume ungenutzt. Nun sind sie vermietet an das Spital Uster, das dort seine Abteilung Bildung unterbringt. Die Bildungsstellen von Spital und Heime Uster arbeiten im Rahmen der Gesundheitsmeile schon länger zusammen, um ihre Berufsausbildungen betriebsübergreifend zu gestalten. Die Spitex Uster und die Stiftung Wagerenhof gehören ebenfalls zu dieser Bildungskooperation. Die neue 'Hausgemeinschaft' dürfte für die Zusammenarbeit zusätzlich förderlich sein.

Von Mitarbeitenden für Mitarbeitende

Der «Gesundheitszirkel» der Heime Uster ist eine Gruppe von Mitarbeitenden, die für ihre Kolleginnen und Kollegen verschiedene, der Gesundheit dienende Aktivitäten organisieren und umsetzen. Dazu gehört etwa das regelmässige Verteilen von frischen Früchten, das Badminton-Training, das Töggeliturnier oder Wanderungen und andere Ausflüge an die frische Luft. Mitte Oktober organisierte der Gesundheitszirkel einen gemeinsamen Tag, der die Teilnehmenden auf den Toggenburger Klangweg, den Chäserrugg und zum Schwendisee führte.





Panja Schärz,
Assistentin Gesamtleitung,
lernte auf ihren vielen Wüstenfahrten mit Wasser möglichst sparsam umzugehen. An diesen Grundsatz hält sie sich auch zuhause.

Vivienne Pizzaleo,
SRK-Praktikantin,
taucht gerne und liebt das Pedalo-Fahren.

IMPRESSUM

Herausgeber: **Heime Uster**

Redaktion: **Eva Eidenbenz**

Gestaltung: **Andrea Steiner, querfeldein.ch**

Fotos Wasser: **Esther Michel, esthermichel.com**

weitere Fotos

gespeicherte Momente: **Aldo Bischof und andere**

Porträt Karin Fehr: **Christian Merz**

Porträt Martin Summerauer: **Fotomüller Uster**

Sammelsurium: **Nijat Bajrami**

Druck: **Druckerei Zimmermann, Uster**

Papier: **Refutura GSM blauer Engel**

© Heime Uster

Wagerenstrasse 20, 8610 Uster, 044 905 11 11, www.heime-uster.ch

November 2022

INTERMEZZO ist kostenlos erhältlich. Bestellung: info@heime-uster.ch

Wissen was läuft.
Newsletter abonnieren.
www.heime-uster.ch/wissen-was-laeuft

Pflegezentrum Im Grund
Wagerenstrasse 20
8610 Uster
Telefon 044 905 11 11

Wohnheim Im Grund
Wagerenstrasse 18
8610 Uster
Telefon 044 905 11 11

Altersheim Im Grund
Asylstrasse 15
8610 Uster
Telefon 044 905 11 11

Pflegezentrum Dietenrain
Dietenrainweg 15
8616 Riedikon-Uster
Telefon 044 905 83 00