



uster
Wohnstadt am Wasser

INTERMEZZO

JANUAR 2024

DIE SEITEN DER HEIME USTER

Lebensfreude



Inhalt

Editorial.....	03
Sammelsurium.....	04
Emina Vele: Abschied in die Pension	05
Gespeicherte Momente: Thai-Anlass	06
Patrick Döbelin	08
Das Bild zum neuen Leitbild.....	12
Tagebuch von Arianna Pavia	13
Gelassen älter werden: Besuch des Philosophen Wilhelm Schmid.....	16
Heime Uster fokussieren ihr Angebot und modernisieren beide Standorte.....	19
Gastbeitrag von Karin Fehr.....	21

Liebe Leserin, lieber Leser



Herzlich willkommen zu dieser Ausgabe des INTERMEZZO, die ganz im Zeichen der Lebensfreude steht – einem kostbaren Gut, das uns in den verschiedensten Facetten begegnet und verbindet. Wie beim Anlass mit dem thailändischen Kulturverein, bei dem Bewohnende, Mitarbeitende und externe Gäste in die faszinierende thailändische Kultur eintauchten. Dabei durften wir die Schönheit der Traditionen erleben und die wohltuende Wirkung der Thai-Massage spüren. Es war ein Fest der Lebensfreude, das uns nachhaltig bereicherte.

Einen weiteren Höhepunkt stellte das Referat des renommierten Philosophen Wilhelm Schmid dar, der vor einem aufmerksamen Publikum von rund 120 Gästen seine Einblicke zum Thema «Gelassen älter werden» teilte. Seine Worte regten zum Nachdenken an und gaben uns wertvolle Impulse für einen gelasseneren Blick auf die Reise des Älterwerdens.

In diesem Kontext möchten wir Ihnen auch die Perspektive von Arianna Pavia, Lernende Fachfrau Gesundheit im ersten Lehrjahr, nicht vorenthalten. Für sie bedeutet Lebensfreude, älteren Menschen etwas zurückzugeben und sie in dieser Lebensphase zu unterstützen. In ihrem ganz persönlichen Tagebucheintrag gewährt sie uns einen Einblick in ihren Arbeitsalltag.

Um den vielfältigen Blickwinkeln auf Lebensfreude gerecht zu werden, teilt unsere Stadträtin Karin Fehr ihre ganz persönlichen Gedanken dazu. Zudem erfahren Sie im Interview mit mir, was mich seit meiner Beförderung zum Gesamtleiter bewegt hat und weshalb mich meine Arbeitstage mit Glück und Zufriedenheit erfüllen.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre, die auch Ihre eigene Lebensfreude stärkt.

Patrick Döbelin

Gesamtleiter Heime Uster

Sammelsurium

Kräuterwanderung im Wald

Bei spätsommerlichen Temperaturen begaben sich interessierte Mitarbeitende der Heime Uster auf eine Kräuterwanderung im Wald von Wermatswil. Diese fand unter der fachkundigen Führung von Ulrike Amann statt, die alles über Kräuter weiss. So bietet sie neben Kräuterwanderungen auch Kochkurse oder Workshops an. Gemeinsam mit ihr machte sich das Team auf die Suche nach Kräutern, die auf natürlichen Wiesen und Wegen wachsen.

04



Nach getaner «Arbeit» wurden die gesammelten Kräuter anschliessend zu einem feinen Apéro verarbeitet. Und weil die Begeisterung bei allen Beteiligten gross war und jede Jahreszeit ihre eigenen Kräuter hat, wird es im Frühjahr zur nächsten Kräuterwanderung gehen.

Fit und gesund durchs Arbeitsleben

«Wir machen Sie stark», lautet das Motto von «Healthinity», einem Unternehmen, das auf die Gesundheitssteigerung spezialisiert ist. Über hundert Mitarbeitende der Heime Uster haben sich für das «Healthinity»-Gesundheitsprogramm angemeldet. Bei diesem geht es darum, ausreichend Bewegung, eine gesunde Ernährung sowie mehr mentale Stärke so einfach wie möglich in den Alltag zu integrieren. Mit dem Ziel, die körperliche Fitness zu steigern sowie besser mit Belastungen umgehen zu können.

Am ersten November fand ein Kick-off Treffen in Uster statt, gefolgt von einem für die Heime Uster individuell entwickelten zwölfwöchigen Gesundheitsprogramm. Dazu werden vier Online-Anlässe angeboten. Ausserdem bekommen die angemeldeten Mitarbeitende während zwölf Monaten Zugriff auf die Online-Plattform von «Healthinity». Auf dieser finden sie praktische Inhalte und Videos zu Ernährung, Bewegung, Sport und mentaler Gesundheit.

«Die rege Teilnahme an diesem Programm freut uns sehr und zeigt, dass dieses Angebot geschätzt wird», sagt Patrick Döbelin, Gesamtleiter der Heime Uster und Initiator der Zusammenarbeit mit «Healthinity». «Es ist uns ein grosses Anliegen, unsere Mitarbeitende dabei zu unterstützen, ihren Arbeitsalltag auf möglichst gesunde Art und Weise zu meistern.»

Das Bild zum neuen Leitbild



05

Ein Leitbild legt die grundlegenden Werte, Ziele und Prinzipien fest, die eine Organisation leiten.

Die Heime Uster haben ein neues Leitbild erarbeitet, das von Stefan Tobler, stv. Gesamtleiter der Heime Uster und passionierter Künstler, malerisch umgesetzt wurde. Das 3.20 und 1.60 Meter grosse Kunstobjekt hängt im Restaurant am Standort Im Grund. Es veranschaulicht den Inhalt des neuen Leitbildes auf eindruckliche Art und Weise.

Die Heime Uster haben folgende Inhalte festgehalten:

Vision und Mission – Das streben wir an

Unser Ziel ist es, Massstäbe für Pflege, Betreuung und Wohnen im Alter zu setzen. Dabei bieten wir Menschen einen sicheren Lebensraum und begleiten sie mit Herz und Verstand.

Strategie – Hier setzen wir Prioritäten

Unser Bestreben ist es, dass sich unsere Bewohnenden bei uns wohlfühlen und professionell umsorgt werden. Wir verfügen jederzeit über qualifiziertes und motiviertes Personal, das sich mit Leidenschaft für das Wohl unserer Kundschaft einsetzt.

Unser Angebot ist zeitgemäss und flexibel anpassbar, um den sich wandelnden Bedürfnissen älterer Menschen gerecht zu werden. Wir streben nach höchster Stabilität in unserer Organisation und erreichen kontinuierlich eine volle Kostendeckung.

Wir entwickeln unsere Prozesse beständig weiter und unterstützen diese durch digitale Hilfsmittel. In unserem Netzwerk sind wir als innovativer und verlässlicher Partner bekannt.

Werte – Daran orientieren wir uns

- Neugier und der Wille zur Weiterentwicklung ist unser Antrieb.
- Unser Verhalten beruht auf Respekt und Wertschätzung.
- Unsere Haltung zeichnet sich aus durch Klarheit und Transparenz.
- Durch Kooperation und gegenseitige Unterstützung kommen wir erfolgreich zum Ziel.
- Mit Empathie und Professionalität nehmen wir unsere Verantwortung wahr.

Gespeicherte Momente

Am 15. September führten die Heime Uster mit dem thailändischen Verein «Thai Traditional Massage & Spa Switzerland Association» einen Anlass durch, an dem Bewohnende, Mitarbeitende und externe Gäste in die thailändische Kultur eintauchten. Zu den Besuchern gehörte auch der thailändische Botschafter. Die Küche bot zur Feier des Tages thailändische Gerichte an. Daneben wurde die Früchte-Schnitzkunst vorgestellt. Wer wollte, konnte zudem eine Nacken- und Handmassage geniessen. Die Vorführung des klassischen Thai-Tanzes bereitete viel Freude und animierte zum Mitmachen.





Unterwegs mit Patrick Döbelin

Patrick Döbelin, 44, ist seit Mitte Mai Gesamtleiter der Heime Uster.

Im Interview erzählt er, welche Projekte ihn in den vergangenen

Monaten auf Trab hielten, warum er seine Sicht über das Leben im

Alter revidiert hat und was sein bester Freund über ihn sagen

würde. Zudem verrät er ein geheimes Talent und erklärt, warum er

als Schüler den Spitznamen «Meister» bekam.

08

Sie waren viele Jahre in der Privatwirtschaft tätig, bevor Sie im Juni 2022 als Leiter Supportdienste zu den Heime Uster wechselten. Was hat Sie damals zu diesem Schritt bewogen?

Die Aufgaben im Bereich Supportdienste sind sehr vielfältig, das hat mich sogleich angesprochen. Und ich wollte eine sinnvolle Tätigkeit ausüben, bei der Menschen im Vordergrund stehen. Ich besuchte damals an einem Sonntag mit meiner Familie den Standort Dietersrain, um ein Gefühl von den Heime Uster zu bekommen. Was ich sah und spürte, gefiel mir sehr gut. Meine beiden Töchter waren natürlich gleich angetan von den Geissli, und so war für die beiden völlig klar, dass ihr Papi unbedingt hier arbeiten sollte (lacht).

Per Mitte Mai dieses Jahres wurden Sie zum neuen Gesamtleiter der Heime Uster befördert. Wie lautet Ihr persönliches Fazit?

Ich schaue glücklich und voller Zufriedenheit auf die letzten Monate in meiner neuen Aufgabe, aber auch auf meine bisherige Gesamtzeit bei den Heime Uster zurück. Von allen

Seiten habe ich viel Zuspruch erhalten. Die Bewohnenden sagen mir, sie freuen sich, mich so oft zu sehen. Ich bin auch jede Woche auf allen Abteilungen mindestens einmal anwesend, um zu verstehen, welche Themen unsere Mitarbeitenden und Bewohnenden beschäftigen. Von meinen Vorgesetzten bei der Stadt Uster erfahre ich ebenfalls viel Unterstützung und Wertschätzung, wofür ich sehr dankbar bin.

Welche Projekte konnten Sie bereits anregen oder umsetzen?

Wir haben in den vergangenen Monaten unsere Organisation neu ausgerichtet. Nach intensiver Arbeit haben wir zudem ein neues Organisationsleitbild eingeführt sowie diverse Veranstaltungen für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch für unsere Mitarbeitenden organisiert. Der Philosoph Wilhelm Schmid hat beispielsweise mit seinem Referat über Gelassenheit im Alter viele Besucher angezogen, ebenso unsere Veranstaltung mit dem thailändischen Kulturverein, bei der wir sogar den thailändischen Botschafter in der Schweiz bei uns begrüßen durften.





Und was bereitet Ihnen in der Funktion als Gesamtleiter am meisten Freude?

Dass ich mit meiner Arbeit unmittelbar die Zufriedenheit der hier anwesenden Menschen positiv beeinflussen kann. Ganz unabhängig davon, ob es sich um unsere Bewohnende, Mitarbeitende, Angehörige oder Gäste handelt. Diese Tatsache erfüllt mich in meinem Arbeitstag mit grosser Zufriedenheit. Das spüre ich jeden Tag, wenn ich meinen Arbeitsplatz verlasse. Und natürlich finde ich die Herausforderung spannend, die Heime Uster mit Blick auf die Zukunft mitentwickeln zu dürfen und sie so aufzustellen, wie es aufgrund der demografischen Entwicklung nötig ist.

Was heisst das konkret?

In Zukunft wird es aufgrund der demografischen Entwicklung viel mehr ältere Menschen geben, die individuelle Wohn-, Betreuungsformen und Unterstützung benötigen. Viele möchten so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden bleiben. Das führt dazu, dass die Nachfrage nach klassischen Langzeitpflegeinstitutionen abnimmt und stattdessen temporäre und betreute Wohnmöglichkeiten gefragt werden. Besonders für Personen mit Demenz oder psychischen Erkrankungen wird es mehr spezialisierte Pflegeangebote brauchen. Wir müssen entsprechende Angebote entwickeln und gleichzeitig die Heime Uster baulich modernisieren, da viele unserer Gebäude in die Jahre gekommen sind. Deshalb haben wir eine Angebots- und Immobilienstrategie* erarbeitet, welche die zukünftigen Angebotschwerpunkte und die bauliche Weiterentwicklung der Heime Uster festlegt.

Viele Unternehmen und Institutionen kämpfen mit einem Fachkräftemangel. Wie sieht es bei den Heime Uster aus?

Den Mangel bekommen natürlich auch wir zu spüren. Dennoch ist es uns in den vergangenen Monaten gelungen, viele neue Kolleginnen und Kollegen bei uns willkommen zu heissen. Die Situation ist zwar immer noch angespannt, aber wir kommen ohne externe Aushilfskräfte aus. Zu dieser Situation trägt sicherlich die gelebte Wertekultur der Heime Uster bei, die mich seit dem ersten Tag begeistert und motiviert.

Hand aufs Herz: Haben Sie sich vor Ihrer Zeit bei den Heime Uster je Gedanken über das Leben im Alter gemacht?

So viel oder so wenig, wie das wohl die meisten Menschen in meinem Alter tun. Die eine oder andere Vorstellung habe ich inzwischen revidiert, nachdem ich bei den Heime Uster so viel über die Bedürfnisse und Herausforderungen von älteren Menschen gelernt habe. Ich führe viele spannende Gespräche mit unseren Bewohnenden und freue mich, wenn sie ihre Erfahrungen aus ihrem bisherigen Leben mit mir teilen. Die Einblicke, die man dabei bekommt, sind faszinierend, spannend, humorvoll und manchmal auch sehr traurig.

Nun einige Fragen, um Sie etwas besser kennenzulernen. Wo trifft man Sie ausserhalb der Heime Uster an?

Mit meiner Frau, meinen zwei Töchtern und unserem Hund Emil auf kurzen oder längeren Reisen mit unserem Campervan im In- und Ausland. Irgendwo in der Natur beim Spaziergang, allein oder mit unserem Hund. Ab und zu gehe ich ins Fitnesstraining. Und am Samstag übernehme oft ich den Wochenendeinkauf. Sonntags bin ich öfters mit meinen Töchtern am Standort Dietenrain, um einen Schokozauber zu essen.

Wie würde Sie Ihr bester Freund beschreiben?

Er würde sagen, dass ich ein Familienmensch bin und gerne Menschen um mich habe. Mir ist das Wohl anderer



sehr wichtig, aber ich weiss auch, was ich will. Ich kann ungeduldig und manchmal ein bisschen stur sein. Ich habe eine sehr rationale, aber auch eine sehr emotionale Seite, die ich aber nicht immer sofort zeige.

Haben Sie ein geheimes Talent?

Ich vergesse keine Songtexte, auch nicht in Sprachen, die ich nicht verstehe. Daher schwirren ganz viele Songtexte in meinem Kopf herum. Manchmal hört man mich diese pfeifen oder singen.

Und was beherrschen Sie gar nicht?

Ich kann weder malen noch zeichnen. Was erwähnenswert ist, denn ich komme aus einer Künstlerfamilie. Mein Grossvater war ein bekannter Kunstmaler, meine achtjährige Tochter geht regelmässig ins Malatelier und zeichnet um Längen besser als ich. Dennoch bekam ich als Schüler gute Noten, denn meine Kunstlehrerin im Gymnasium kannte meinen Opa und war ein grosser Fan von ihm. Wir mussten einmal Bleistiftradiierungen machen und mein Ergebnis war wirklich schwach, also eigentlich hatte ich das Thema verfehlt. Trotzdem bekam ich eine sehr gute Note von meiner Lehrerin, worauf mir meine Mitschüler den Spitznamen «Meister» gaben.

Patrick Döbelins Entweder-Oder-Liste

Film oder Serie?

Film. Serien bergen Marathongefahr.

Berge oder Meer?

Berge. Die Aussicht ist besser und die Herausforderung grösser.

Sport oder Faulenzen?

Sport, aber gern auch einfach nichts tun.

Wein oder Wasser?

Beides. Wein in gesunder Dosierung.

Selber kochen oder auswärts essen?

Inzwischen selber kochen. Für meine Töchter Schweinsbraten mit Knödel und Blaukraut.

T-Shirt oder Hemd?

Meistens Hemd, aber auch T-Shirt.

Buch oder Podcast?

Podcast. Für Bücher fehlt mir die Musse.

Zoo oder Safari?

Safari.

Emina Vele, Abteilungsleiterin MG OG Wühre

Abschied in die Pension nach 25 Jahren

12



«Als ich bei den Heime Uster anfang, waren meine Haare pechschwarz. Und jetzt bin ich ganz ergraut», sagt Emina Vele und lacht herzlich. Vor über 25 Jahren trat die Pflegefachexpertin und Abteilungsleiterin am Standort Dietersrain ein. Kürzlich hat sie sich in den Ruhestand verabschiedet: «Ich gehe mit gemischten Gefühlen. Natürlich bin ich traurig, aber ich freue mich auch auf den neuen Lebensabschnitt und die Zeit, die ich haben werde.» So möchte die gebürtige Kroatian mit ihrem Mini durch das ehemalige Jugoslawien fahren. Und wenn es die weltpolitische Lage wieder zulässt, mit dem Orient Express von Paris oder Istanbul via Sibirien bis nach Tibet reisen.

Dass sie bis zu ihrer Pension bei den Heime Uster bleiben wird, ahnte sie nicht, als sie im September 1998 eintrat. Doch konnte sie viele Aus- und Weiterbildungen machen und über die Jahre zahlreiche interessante Projekte umsetzen. Die Heime Uster bezeichnet sie als sehr innovativen Betrieb. Auch die Zusammenarbeit mit ihrem Team, den Vorgesetz-

ten und vielen langjährigen Mitarbeitenden sei immer gut gewesen. «Es war mir nie langweilig. Ich konnte mich persönlich und beruflich immer weiterentwickeln.»

Auch heute noch würde sich Emina Vele für den gleichen Beruf entscheiden. Man lerne viele unterschiedliche Menschen, Persönlichkeiten und Biografien kennen. Bei ihrer Arbeit als

Vorgesetzte und früher auch als Bildungsverantwortliche achtete sie stets auf offene und ehrliche Kommunikation, soziale Kompetenzen, einen wertschätzenden Umgang und Respekt gegenüber den Bewohnenden. Alles was sie selbst beschäftigte, legte sie ebenfalls offen und ehrlich auf den Tisch – nie nahm sie Sorgen mit nach Hause. Und sie hatte ein gutes Zeitmanagement, verschob nie Arbeiten auf den nächsten Tag. Das habe auch geholfen, die Freude am Beruf über all die Jahre aufrecht zu erhalten.

«Wir werden Emina sehr vermissen. Sie ist eine herausragende Persönlichkeit und eine unglaublich erfahrene Fachkraft», sagt der Gesamtleiter Patrick Döbelin. «Im Namen der Heime Uster wünschen wir Emina für ihren nächsten Lebensabschnitt von Herzen nur das Beste. Und natürlich hoffen wir, dass sie uns regelmässig besuchen kommt, zumindest dann, wenn sie nicht gerade auf Reisen ist.»

Tagebuch von Arianna Pavia

Glücklich in der Pflege

Arianna Pavia, 18, absolviert auf der Abteilung Oase am Standort Im Grund das erste Lehrjahr als Fachfrau Gesundheit. Im Tagebuch gibt sie einen Einblick in ihre Arbeitswoche. Sie erzählt, weshalb sie einen Pflegeberuf ausübt, was sie an den Heime Uster besonders schätzt und worauf sie in ihrer Freizeit achtet.

13

Montag: Frühdienst von 7.00 bis 15.50 Uhr

Meine Woche am Montagmorgen fängt jeweils mit dem Frühdienst an. Nach dem Wochenende ist es mir wichtig, mir einen guten Überblick über den Zustand und die Befindlichkeiten unserer Bewohnenden zu verschaffen, schliesslich war ich mehrere Tage abwesend. Zuerst gibt es also einen ausführlichen Rapport mit dem Tages- und Nachtdienst, wo wir alles Wesentliche besprechen. Danach nehmen wir uns rund zweieinhalb Stunden Zeit, in denen wir die Bewohnenden mit Frühstück versorgen, sie pflegen und betreuen. Bevor ich in die Pause gehe, erfolgt ein kurzer Zwischenrapport. Es ist wichtig, dass wir immer alle auf dem gleichen Wissensstand sind.

Bis zum Mittagessen bin ich mit der Pflegedokumentation und mit Vitalmessungen, also zum Beispiel Blutdruck messen, beschäftigt. Danach bereiten wir den Esssaal für das Mittagessen vor und natürlich begleiten wir unsere Bewohnenden zum Mittagessen. Das Pflegepersonal schöpft jeweils Suppe, Salat und Hauptgang. Wir helfen überall und

unterstützen diejenigen, die nicht selber essen können. Grundsätzlich sorgen wir dafür, dass alle zufrieden sind und genügend Nahrung zu sich nehmen.

Nach dem Mittagessen begleiten wir die Bewohnenden zurück ins Zimmer, helfen ihnen bei der Mundpflege und unterstützen sie bei Bedarf beim Toilettengang. Auch gehört es zu unseren Aufgaben, den Esssaal abzuräumen und das benutzte Geschirr in die Küche zu zurückzubringen. Wenn es gut läuft und alle zufrieden sind, habe ich 35 Minuten Pause, bevor der nächste Rapport ansteht, nun mit dem Spätdienst.

Eine Stunde später servieren wir unseren Bewohnenden Kaffee und Dessert, danach geht es mit der Aktivierung weiter. Diese schätze ich am Frühdienst ganz besonders, da haben wir genügend Zeit dafür. Um 15.49 ist Schluss mit der Aktivierung und ich freue mich auf meinen Feierabend, der in der Regel pünktlich um 15.50 Uhr anfängt.



Dienstag: Geteilter Dienst von 7.00 bis 10.45 Uhr und 16.00 bis 20.20 Uhr

Der geteilte Dienst sieht auf den ersten Blick lang aus, dafür habe ich viel Zeit für eigene Aktivitäten zwischen durch. Doch der Reihe nach: Auch heute fängt der Tag mit dem halbstündigen Rapport zwischen dem Tages- und dem Nachtdienst an. Bis 10 Uhr sieht das Programm ähnlich aus wie am Montagmorgen. Kurz nach meiner Pause ist der erste Teil des Dienstes bereits geschafft. Die Zeit bis 16 Uhr nutze ich, um entweder ins Fitnesscenter zu gehen, mich mit Freunden zu treffen oder nach Hause zu fahren. Ich achte darauf, genügend Zeit mit meinen Freunden und meiner Familie zu verbringen. In meinem Beruf ist es sehr wichtig, sich aktiv von der Arbeit abzugrenzen und einen guten Ausgleich zu finden. Dazu gehört für mich auch, regelmässig Sport zu treiben.

Wenn ich um 16 Uhr wieder auf meine Abteilung komme, hat schon der Spätdienst übernommen. Wir bereiten gemeinsam alles für das Abendessen vor und unterstützen die Bewohnenden nach dem Essen bei der Abendpflege, bevor sie zu Bett gehen. Die Zeit danach nutzen wir, um die Tische bereits für das Frühstück vorzubereiten. Teamarbeit ist bei uns sehr wichtig. So schätze ich ganz besonders, dass wir über alle Ausbildungsstufen gut zusammenarbeiten. Auch fühle ich mich von meinem Team gut getragen und unterstützt.

Mittwoch: Morgenpflege und Lernjournal schreiben

Der Mittwochmorgen läuft wie an den beiden Tagen zuvor ab. Danach kann ich mich zurückziehen und mich meinen Lernjournalen widmen. Das Lernjournal ist mein Lerntagebuch, in dem ich meinen Lernprozess dokumentiere und reflektiere. Hier halte ich meine Erfahrungen, Gedanken, Fortschritte und Herausforderungen während meiner Ausbildung fest. Ich schätze es sehr, dass die Heime Uster uns Lernenden während der Arbeit Zeit dafür geben und wir dies nicht zuhause machen müssen.

Kurz vor Feierabend gehe ich nochmals auf die Abteilung und verabschiede mich von meinem Team. An den Heime Uster schätze ich ganz besonders, dass die Mitarbeitenden ebenso wichtig sind wie die Bewohnenden. So macht die Arbeit noch mehr Spass.

Donnerstag und Freitag: ganztägiger Unterricht

Diese beiden Tage verbringe ich in Winterthur an der ZAG (Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen). Auf dem Programm stehen die Fächer Allgemeinbildung, Sport und Berufskunde, wobei mich die Berufskunde am meisten anspricht. Diese beiden Tage sind für mich ein guter Ausgleich zur Berufspraxis. Schon im nächsten Lehrjahr steht ein Praktikum an, das ich im Spital machen werde und auf das ich mich freue. Und kommenden Februar kann ich in die geschlossene Abteilung schnuppern gehen, darauf bin ich sehr gespannt.

Ich weiss schon heute, dass ich nach dem Abschluss als Fachfrau Gesundheit ein Studium als Pflegefachfrau HF anhängen möchte. Für einen Pflegeberuf habe ich mich entschieden, weil es mir Freude bereitet, mit Menschen zu arbeiten und ihnen zu helfen. Dafür sind sie sehr dankbar und liebevoll, das empfinde ich als unglaublich befriedigend. Und deswegen macht mich der Pflegeberuf glücklich.

«Gelassen älter w Besuch des Philo Wilhelm Schmid

16

Ende Oktober durften die Heime Uster den renommierten Philosophen Wilhelm Schmid am Standort Dietenrain empfangen. In Anwesenheit von 120 Gästen gab der aus Berlin stammende Philosoph seine Einblicke und Überlegungen zum Thema «Gelassen älter werden» wieder.

Schmid zeigte auf, dass Gelassenheit eine aktive Lebenshaltung ist, die es ermöglicht, besser mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Besonders im Alter ist Gelassenheit wichtig, da ältere Menschen oft mit Verlusten, körperlichen Veränderungen und anderen Herausforderungen konfrontiert sind.

Nach dem Referat wurde bei einem Apéro engagiert weiterdiskutiert. Sowohl Wilhelm Schmid, das Publikum als auch die Heime Uster waren gleichermassen begeistert von diesem spannenden, lehrreichen und äusserst anregenden Anlass.

Wilhelm Schmid schlägt folgende konkrete Schritte für mehr Gelassenheit im Alter vor:

1. **Lebensphasen verstehen:** Erkenne, dass das Leben verschiedene Abschnitte hat, und versuche, dich an die jeweilige Situation anzupassen. Sei nicht zu streng mit dir selbst.
2. **Älterwerden akzeptieren:** Akzeptiere, dass du älter wirst, und pass deine Erwartungen an. Es ist in Ordnung, wenn nicht mehr alles so leicht fällt wie früher.
3. **Gewohnheiten pflegen:** Halte an Dingen fest, die dir guttun, sei es ein tägliches Ritual oder ein Hobby. Gewohnheiten können dir helfen, dich zu entspannen.
4. **Freude geniessen:** Suche bewusst nach Freude und Genuss, sei es in einem Gespräch, beim Essen oder in der Natur. Geniesse die kleinen Dinge im Leben.
5. **Mit Herausforderungen umgehen:** Lerne flexibel mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen. Nicht alles ist unter Kontrolle, und das ist in Ordnung so.

werden»: sophen





6. **Berührung suchen:** Suche Nähe zu anderen Menschen, sei es durch physischen Kontakt oder emotionale Verbindung. Das stärkt deine Beziehungen.
7. **Beziehungen pflegen:** Wertvolle und entspannte Freundschaften sind wichtig. Vertrauen und die Fähigkeit, Konflikte gelassen anzugehen, spielen dabei eine Rolle.
8. **Nachdenken über das Leben:** Denke regelmässig über dein Leben nach. Akzeptiere, dass nicht alles perfekt sein muss.
9. **Akzeptanz der Endlichkeit:** Setze dich mit der Tatsache auseinander, dass das Leben begrenzt ist. Schätze das Leben bewusst und akzeptiere die Dinge, die du nicht ändern kannst.
10. **Über die Endlichkeit hinausblicken:** Betrachte das Leben als Teil von etwas Grösserem. Dies könnte bedeuten, dass es mehr gibt als das, was du sehen und verstehen kannst.

Heime Uster fokussieren ihr Angebot und modernisieren beide Standorte

An den beiden Standorten der Heime Uster, Im Grund und Dietenrain, sind verschiedene Liegenschaften in die Jahre gekommen und müssen in den nächsten Jahren modernisiert werden.

19

Aufgrund der nötigen Modernisierung wurde eine umfassende Angebots- und Immobilienstrategie erarbeitet, die vom Stadtrat am 5. September 2023 verabschiedet wurde. Die Strategie legt die zukünftigen Angebotsschwerpunkte und die bauliche Weiterentwicklung der Heime Uster fest.

In den nächsten Jahren wird der Anteil der älteren Bevölkerung stark steigen. Der Bedarf an geeigneten Wohnformen sowie individuellen Unterstützungs- und Pflegeangeboten nimmt zu. Ältere Menschen wollen möglichst lange selbstbestimmt in ihrer vertrauten Umgebung leben können. Das führt zu einer Verschiebung der Nachfrage vom klassischen Heimaufenthalt hin zu temporären und betreuten Angeboten. Diese Entwicklung nimmt die Angebots- und Immobilienstrategie der Heime Uster auf. Mit dem Umbau sollen flexiblere Angebote und die dafür nötigen Räumlichkeiten geschaffen werden. Die bestehenden, aber nicht mehr marktfähigen Zweibettzimmer am Standort Im Grund sollen zu Einzelbettzimmern umgebaut werden.

Zu den geplanten flexiblen Angeboten gehören Tages-Nacht-Strukturen, Betreutes Wohnen und «Pflege individual» sowie ein Angebot mit Kleinwohnungen, das eine gewisse Autonomie und Selbständigkeit ermöglichen soll. Diese flexiblen Angebote sollen den möglichst langen Verbleib von älteren Menschen in ihrer vertrauten Umgebung fördern.

Parallel müssen spezialisierte stationäre Angebote für Menschen mit höheren Ansprüchen in Pflege und Betreuung geschaffen werden. Dabei liegt der Fokus auf Demenz, Gerontopsychiatrie und Palliative Care.

Beide Standorte bleiben bestehen

In der Immobilienstrategie wurden beide Standorte im Detail analysiert und Anpassungen vorgeschlagen, um die Angebotsschwerpunkte umsetzen zu können. Beide Standorte, Im Grund und Dietenrain, werden beibehalten, um einen grösseren räumlichen Spielraum und Flexibilität für zukünftige Entwicklungen zu gewährleisten.



Die Umsetzung der Angebots- und Immobilienstrategie ist ein langfristiger Prozess, der verschiedene Phasen durchläuft. Nach der Genehmigung durch den Stadtrat werden konkrete Raumprogramme erstellt, Machbarkeitsstudien durchgeführt und Wettbewerbe für die Auswahl von Projekten und Planerteams veranstaltet. Die Bauarbeiten sind zwischen 2030 und 2034 geplant.

Grundstein für die Zukunft

Die Umsetzung erfolgt in zwei Etappen, wobei zunächst der Standort Im Grund aufgrund der nicht mehr marktfähigen Doppelzimmer umgebaut wird, gefolgt vom Umbau des Standorts Dietenrain. Dieses gestaffelte Vorgehen ermöglicht eine sorgfältige Planung und eine schrittweise Um-

setzung, wobei Erfahrungen aus der ersten Etappe in die zweite einfließen können.

Zusammenfassend legt die erarbeitete Angebots- und Immobilienstrategie den Grundstein für die zukünftige Entwicklung der Heime Uster. Einerseits berücksichtigt sie die aktuellen Bedürfnisse älterer Menschen. Andererseits stellt sie sicher, dass die geplanten Umbauten den Anforderungen kommender Generationen gerecht werden und die Qualität der Pflege und Betreuung weiterhin auf hohem Niveau bleibt.



Gastbeitrag von Karin Fehr

Lebensfreude?! Das Thema der aktuellen Intermezzo-Ausgabe animiert mich über die Freude am Leben nachzudenken. Geht es dabei um ein persönliches Empfinden oder handelt es sich hier auch um ein gesellschaftliches oder gar politisches Phänomen? Oder hängt mein persönliches Wohlbefinden gar mit gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen zusammen?

Wenn ich im Internet das Stichwort Lebensfreude eingabe, erhalte ich schnell einmal x-beliebige Tipps, wie ich meine Lebensfreude steigern kann. Selbstverständlich hält der eine oder andere Ratschlag durchaus eine sinnvolle Anregung für eine freudvolle Alltagsgestaltung bereit. Dennoch frage ich mich, ob wir der Lebenszufriedenheit allein mit dieser Selbstoptimierungslogik auf die Spur kommen.

Die Erkenntnisse aus der Glücksforschung finde ich da wesentlich interessanter. So zeigt beispielsweise auch der seit 2012 jährlich erscheinende Welt-Glücks-Report, dass die Lebenszufriedenheit nicht nur von materiellem Wohlstand, sondern auch von der sozialen Unterstützung, Grosszügigkeit, einer gesunden Lebenserwartung und (Entscheidungs-) Freiheit abhängig ist.

Der neuste Bericht von 2023 beleuchtet auch, wie uneigennütziges Verhalten mit Glück zusammenhängt. Freundlichkeit führt zu Glück – und zwar sowohl bei der gebenden wie auch bei der empfangenden Person. Und glückliche Menschen handeln wiederum grosszügiger und solidarischer. Im Bericht wird auch dazu aufgerufen, dem Wohlbefinden eine

zentralere Rolle in der internationalen und nationalen Politik zu geben. Ein klarer Fokus auf die Nachhaltigkeitsziele sei dabei zentral, weil sie für das Wohlergehen zukünftiger Generationen entscheidend sind.

Die Stadt Uster und mit ihr die Heime Uster legen grossen Wert auf eine nachhaltige Entwicklung und Gemeinschaftsbildung. Ich danke allen, die uns auf diesem Wege tatkräftig unterstützen.

Ihnen allen wünsche ich von Herzen ein lebenszufriedenes, neues Jahr 2024.

Karin Fehr, Stadträtin

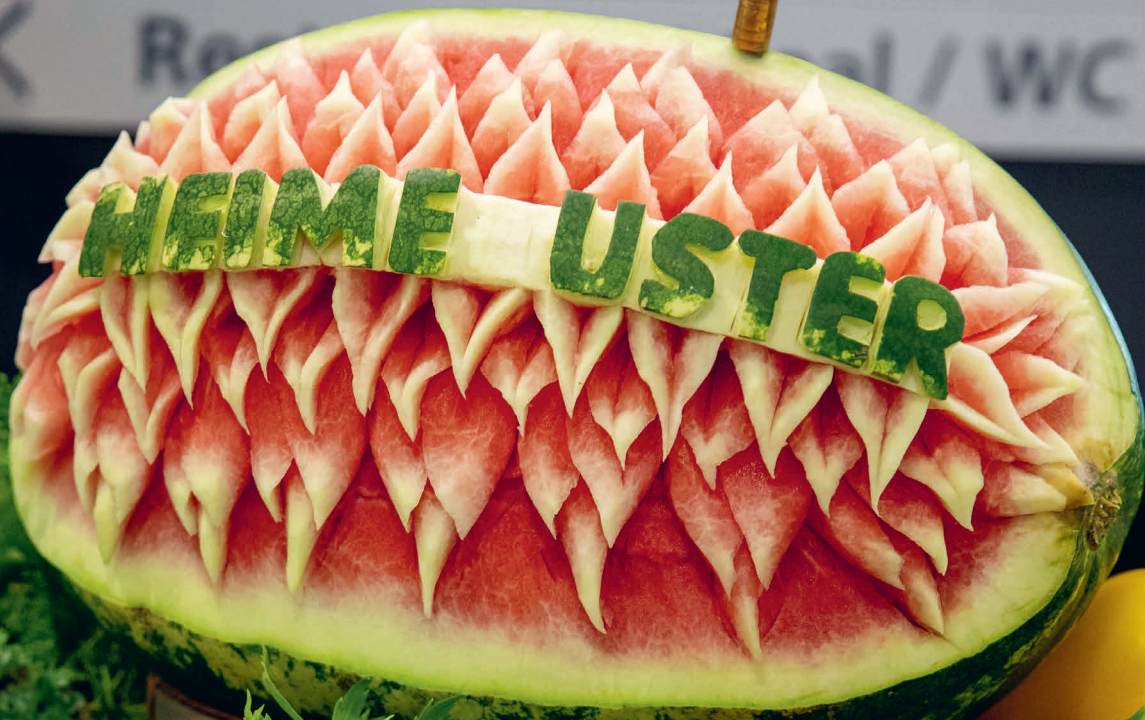
Vorsteherin Abteilung Gesundheit



Coiffeur / Podologie



Reception / WC



HEIME USTER



IMPRESSUM

Herausgeber: **Heime Uster**

Redaktion: **Daniela Zivadinovic**

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

Fotos: **Esther Michel, esthermichel.com / Jonas Weibel, jonasweibel.ch**

Druck: **Druckerei Zimmermann, Uster**

Papier: **Refutura GSM blauer Engel**

© **Heime Uster**

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

Januar 2024

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

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