uster
Wohnstadt am Wasser

INTERMEZZO

NOVEMBER 2020 DIE SEITEN DER HEIME USTER

www.heime-uster.ch

Inhalt

Editorial 03

Nachts in der Wühre – unterwegs mit Lara 04

Vereinbarkeit von Beruf und Familie: Die Nacht machts möglich 12

Allzeit bereit 14

Einschlaftipps aus dem Kader 16

Nachts im Garten 18

Gespeicherte Momente 20

Corona: Blick zurück und nach vorn 22

Gastbeitrag von Karin Fehr 24

Sammelsurium 25

Veranstaltungen 26

Impressum 27

Liebe Leserin, lieber Leser

«nachts» lautet das Hauptthema dieses INTERMEZZO. Nachts sind alle Katzen grau. Heisst es. Wirklich? Alles gleich, nicht unterscheidbar, eintönig, farblos? Da bekomme ich einen ganz anderen Eindruck, wenn ich die vorliegende INTERMEZZO-Ausgabe lese.

Die Reportage zum Nachtdienst in unserem Haus Wühre zeigt, was es heisst, eine Nacht lang die vielfältigen Erfordernisse und Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner zu erfüllen. Das ist kein grauer Alltag, in dem alles zu einem Einheitsbrei verschwimmt. Vielmehr ist eine hohe Aufmerksamkeit gefordert und ein klarer Fokus auf die jeweilige spezifische Situation. Alert, agil, allein entscheiden können – das sind wichtige Eigenschaften für diesen nächtlichen Job.

Alles andere als grau-in-grau geht es nachts auf der geschützten Abteilung zu und her. Es ist typisch für Bewohnerinnen und Bewohner mit einer demenziellen Erkrankung, dass sie nachts sehr aktiv sind. Entsprechend bunt und bewegt wird es für Mitarbeitende im Nachtdienst auf dieser Abteilung.

Was viele nicht wissen: Auch der Technische Dienst der Heime Uster ist nachts unterwegs. Dann allerdings handelt es sich um einen Notfall, der Mitarbeiter auf Pikett wurde aus seinen Träumen geklingelt und stand innert 30 Minuten vor Ort.

Anders als in anderen INTERMEZZO-Nummern kommt diesmal die persönliche Sicht der Bewohnerinnen und Bewohner aufs Hauptthema bewusst nicht vor. Das Erleben der eigenen Nacht, die Träume, der Schlaf oder auch Nicht-Schlaf ist etwas sehr Persönliches, Intimes. Da wollten wir keine Interviews dazu machen, niemanden aushorchen und öffentlich über so Privates berichten.

Anders als bei den anderen INTERMEZZO-Nummern ist auch – es dürfte Ihnen aufgefallen sein – die grafische Gestaltung. Mir gefällt das neue, frische und grosszügige Layout sehr. Ich bin gespannt wie es bei Ihnen ankommt. Rückmeldungen sind auch dazu jederzeit sehr willkommen.

Martin Summerauer
Gesamtleiter Heime Uster

Nachts in der Wühre – unterwegs mit Lara

Das Haus See beim Eindunkeln. Es gehört wie das Haus Wühre zum Pflegezentrum Dietenrain.

Bis Februar 2020 hatten die Heime Uster eine separate Abteilung «Nachtdienst & Springerpool», deren Mitarbeitenden an beiden Standorten eingesetzt wurden. Jetzt sind sie fest einer Abteilung zugeteilt. Die Nachdienste auf der Abteilung MG & OG Wühre sind auf drei MitarbeiterInnen verteilt. Lara ist eine davon.

Der Mais steht hoch. Am Himmel hängen üppige Wolken in ein dramatisch orange-graues Licht getaucht. Ein älterer Herr auf dem Abendspaziergang schaut leicht irritiert als Esther, die Fotografin, auf das Dach ihres Autos klettert, um aus der Ferne über das Maisfeld hinweg einen Blick auf den Dietenrain mit den beiden Häusern See und Wühre zu erhaschen.

Der Parkplatz vor dem Dietenrain ist leer. Die Zwergziegen, die uns laut meckernd und wohl auf Futter hoffend begrüsst haben, verziehen sich bald wieder. Ein Flugzeug ist zu hören und das leichte Rauschen des weit entfernten Verkehrs. Oder ist es eine Lüftung? Fledermäuse jagen lautlos über die Wiese. Die Dämmerung geht über in Nacht. Kuhglockengebimmel. Der Mond zeigt sich als schmale Sichel zwischen den Wolken. Die beiden Häuser See und Wühre stehen ruhig und dunkel, nur in wenigen Fenstern brennt Licht. Die Eingänge sind zu. Wer rein will, braucht einen Schlüssel oder betätigt die Nachtglocke, damit der Spätdienst die Türe öffnet.

In wenigen Fenstern brennt Licht.

Ljargime Islami, Fachfrau Betreuung

Ein Auto fährt vor. «Hab ich mir doch gedacht, dass ihr schon etwas früher kommt», begrüsst uns Lara lachend. Ljargime Islami, genannt Lara, 33-jährig, Mutter von fünf Kindern, seit bald 17 Jahren in den Heimen Uster angestellt, nimmt die Fotografin Esther Michel und mich an diesem Sonntag Ende August für ein paar Stunden mit zu ihrem Nachtdienst im Haus Wühre. Sicheres Auftreten, ein sympathisches offenes Gesicht, lebhafte Augen, eine warme ausdrucksvolle Stimme. Mein erster spontaner Gedanke: Eine Frau, die mit beiden Beinen im Leben steht.

Um 21.30 Uhr ist offizieller Arbeitsbeginn. Vorher schnappt sich Lara ihre Berufskleider, zieht sich um und holt das Telefon, dessen Piepsen sie die ganze Nacht begleiten wird.

Die Mitarbeitenden des Spätdienstes haben die meisten Bewohnerinnen und Bewohner bereits zu Bett gebracht und übergeben nun beim Rapport an den Nachtdienst. Lara ist im Haus Wühre für rund 35 Bewohnende zuständig. Im Haus See ist in dieser Nacht Ana auf der geschützten Abteilung EG See eingeteilt und Thomas auf der Abteilung MG See. Die drei sind an und für sich fix auf ihrer Abteilung, helfen jedoch einander wenn es nötig ist. Vor allem die Person mit der Ausbildung als «dipl. HF» – diese Nacht ist das Thomas – muss öfters auch auf die anderen Abteilungen, denn gewisse Medikamente dürfen nur die Diplomierten abgeben und bei Notfällen entscheiden sie, was zu tun ist.

Der Rapport dauert knappe 15 Minuten. Franziska vom Spätdienst und Lara sind ein eingespieltes Team. Schnell ist vermittelt, wie es welchen Bewohnenden geht, was sie Spezielles brauchen, wer neu ist seit Laras letztem Einsatz, worauf besonders geachtet werden muss. Lara macht sich Notizen, obwohl sie das Meiste auch so im Kopf behält. Die Mitarbeitenden vom Wühre-Nachtdienst führen ein Heft, in dem sie sich Mitteilungen hinterlassen. Denn obwohl sie ein Team sind: Sie sehen sich selten. Zwar sind sie zu den Teamsitzungen der Abteilung auch eingeladen, aber wer in der Nacht vorher gearbeitet hat oder für die kommende Nacht geplant ist, schläft am Tag und kann nicht an der Teamsitzung teilnehmen.

Ein eingespieltes Team

Die erste Runde

Die erste Runde beginnt. Lara prüft zuerst, ob alle Aussentüren geschlossen sind. Angst kennt sie nicht. Trotzdem will sie sicher sein, dass nicht plötzlich jemand im Gang steht, der dort nicht hingehört. Dann geht sie von Zimmer zu Zimmer und kontrolliert, ob die Bewohnenden da sind, tauscht mit ihnen ein paar nette Worte, wenn sie noch wach sind, bringt etwas zu trinken oder gibt ein Medikament ab.

Um die Bewohnenden möglichst nicht aufzuschrecken, wird nachts aufs Anklopfen verzichtet. Licht fällt nur aus dem Gang ins Zimmer oder Lara öffnet im Zimmer die Tür zum Bad, wo immer eine Lampe brennt. Bewohnende, die nicht wollen, dass nachts jemand in ihr Zimmer kommt, können dies schriftlich so festlegen und entbinden damit den Nachtdienst ein Stück weit von seiner Verantwortung.

Auf Glocke

Zur ersten Runde gehört auch, in jedem Zimmer die Glocke zu testen. Wird diese gedrückt oder steht die Bewohnerin, der Bewohner auf die Bodenmatte vor dem Bett, leuchtet das rote Licht vor dem Zimmer, die Anzeige auf dem Display im Gang erscheint und Laras Telefon piepst. Dann muss sie reagieren und «auf die Glocke gehen». Eine angefangene Arbeit versucht sie zwar möglichst noch zu beenden. Manchmal muss sie aber auch sofort los. Bevor sie die erste Runde auf dem ersten Stock beenden kann, wird sie zweimal durch die Glocke weggeholt. Unterwegs begegnen wir auf dem Gang einem Bewohner, der noch munter ist und nach einem bestimmten französischen Wort sucht. «Champs-Élysées», das wars, wie er Lara auf ihrem Weg zurück zur Fortsetzung der Runde stolz verkündet. Sie nimmt sich Zeit und versucht ihn zu motivieren, jetzt, wo er das Wort gefunden hat, ins Bett zu gehen. Als wir das nächste Mal vorbeikommen, steht er wieder im Gang und sucht ein anderes Wort. Auch das findet er und Lara unternimmt geduldig einen weiteren Versuch, ihn ins Bett zu bringen.

Begegnung auf Augenhöhe

Wie geht das nachts mit der Verständigung? Wenn das Hörgerät fehlt, die Brille nicht auf ist, wenig Licht scheint und Lara leise sein muss, um andere nicht zu stören? «Es geht. Es geht immer, irgendwie. Wir begegnen uns auf Augenhöhe. Wir finden einen Draht zueinander», sagt Lara. Aber mit der Maske, die das Personal coronabedingt jetzt immer tragen muss und die das halbe Gesicht verdeckt, da werde es wirklich schwierig, meint sie.

Lara weiss genau, wo sie stehen geblieben ist mit ihrer ersten Kontrollrunde. Sie kennt die einzelnen Bewohnerinnen und Bewohner gut, kennt die Bedürfnisse und Eigenheiten, weiss wer vor dem Einschlafen ein paar Reihen Schokolade braucht, wer das Fenster partout nicht geöffnet haben will, und wer die Türe von innen abschliesst. Und einige der Bewohnenden kennen Lara und freuen sich, sie zu sehen.

Es ist ein eigener Kosmos, nachts hier drin. Das ständige Piepsen des Telefons und das Blinken des Displays begleiten uns. Doch für Lara ist es bis jetzt eine ruhige Nacht. Die meisten Glockenrufe gelten nicht ihr, sondern der Kollegin und dem Kollegen im Haus See. Erst jetzt fällt mir auf, dass auf dem Display vor der Zimmernummer meistens RN steht (die etwas überraschende Abkürzung für Haus See) und nicht NB (die ebenso eigenartige Abkürzung für Haus Wühre). Nachts sind die Anlagen der beiden Häuser miteinander verbunden, damit die Mitarbeitenden mitbekommen, wieviel ‚drüben' läuft.

Pause

23 Uhr, Zeit für Kaffee und eine Zigarette. Lara ruft die beiden vom Haus See an. Ja, sie können auch kurz Pause machen. Man trifft sich draussen unter der Pergola. Noch bevor

der Kaffee getrunken ist, piepst Anas Telefon, und weg ist sie. Es ist normal, dass die Glocke auf der geschützten Abteilung, wo Ana arbeitet, viel häufiger klingelt, denn diese Bewohnerinnen und Bewohner sind nachts oft sehr aktiv.

Und wie ist das mit der vorgeschriebenen unbezahlten 30-Minuten-Pause? Diese machen die drei getrennt und nacheinander, damit sie sich gegenseitig vertreten können. Während einige dann richtig essen, genügt Lara eine Kleinigkeit. Immer mal wieder gibt es Nächte, in denen 30 Minuten Pause am Stück gar nicht möglich sind.

Bevor sich Lara kurz nach Mitternacht auf die zweite Runde macht, setzt sie sich an den Computer, um ergänzend zu den Informationen, die sie beim Rapport bekam, in der Pflegedokumentation easyDOK die neusten Einträge zu ‚ihren' Bewohnerinnen und Bewohnern nachzulesen. Im Verlauf der Nacht – oder manchmal auch erst am Morgen – wird Lara easyDOK ergänzen mit allen Begebenheiten aus dieser Nacht, welche für die Arbeit der Kolleginnen relevant sind.

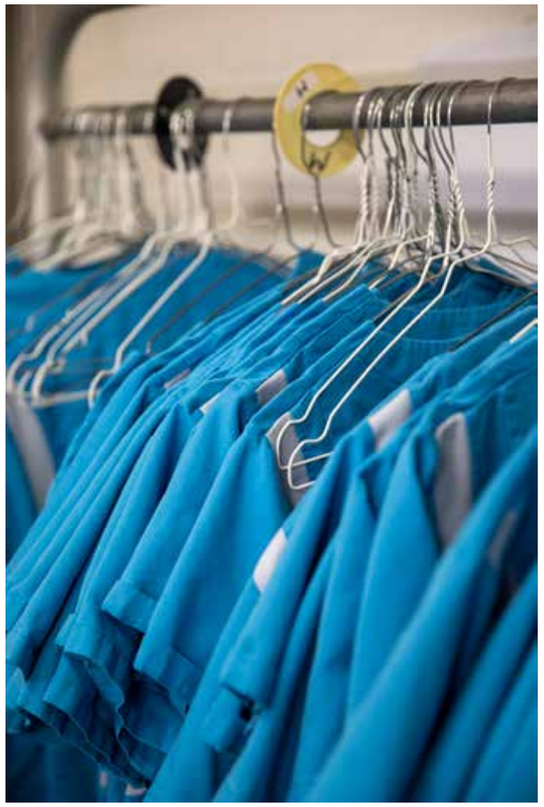
Tschudertante

Auch hier im Stationszimmer piepst es. Lara wirft jeweils kurze Blicke aufs Display, um zu prüfen, ob es ihr gilt. Einmal streift ihr Blick auch den Spiegel, sie greift sich in die dichten Haare, um sie neu zusammenzubinden und ruft zu ihrem Spiegelbild fröhlich «Tschudertante». Vor vielen Jahren hat eine Bewohnerin auf der geschützten Abteilung sie so genannt. Eine ganz besondere Bewohnerin, mit der sie eine ganz besondere Beziehung hatte. Sie sei der an Demenz erkrankten Frau viel näher gekommen als die Angehörigen. Im hellen Licht des Stationszimmers schweifen Laras Gedanken zurück in die Vergangenheit, als sie in den Heimen Uster angefangen hat. Praktikum mit 16 auf der geschützten Abteilung, Ausbildung zur Pflegeassistentin, Heirat, erstes Kind, Ausbildung zur FaBe, hochschwanger in die Abschlussprüfungen, Ausbildung zur Sachbearbeiterin, am Tag der Schlussprüfungen kommt ihr drittes Kind zu Welt, die Prüfungen macht und besteht sie trotzdem. Ich fühle mich in meinem ersten Eindruck absolut bestätigt: Diese Frau steht wirklich mit beiden Beinen im Leben.

Letzte Runde gegen halb fünf

Lara macht sich bereit für die zweite, körperlich anstrengendere Runde, die etwa zwei Stunden dauern wird. Jetzt geht es ums Frischmachen und Umlagern von Bewohnerinnen und Bewohnern. Und dazwischen wie immer: Auf die Glocke gehen. Gegen halb fünf Uhr beginnt dann die letzte Runde. Um sieben Uhr ist Rapport mit der Übergabe an den Frühdienst, und wenn alles rund läuft, lässt Lara die Welt der Heime Uster um Viertel nach sieben hinter sich. Sie könne gut abschalten, Arbeit und Privatleben klar trennen und dort, wo sie jeweils ist, dann voll präsent sein.

Die Fotografin und ich verabschieden uns vor der zweiten Runde. Bevor wir in der Nacht und hinter dem Maisfeld verschwinden, will Lara etwas noch ganz besonders betont haben: «Wir haben ein super gutes Nachtdienst-Team! Es gibt so viel gegenseitiges Verständnis. Ich bin froh und stolz dazuzugehören.»



Vereinbarkeit von Beruf und Familie:

Die Nacht machts möglich

Die Kinder – Das ist für viele in den Heimen Uster der Grund, weshalb sie nachts arbeiten wollen. Die diplomierte Pflegefachfrau Natasa Vukovic hat ein 100-Prozent-Pensum im Nachtdienst der Abteilung Oase & Abendrot und: Drillinge.

Natasa wohnt in Bülach, also nicht gleich um die Ecke. Als ihre beiden Mädchen und der Junge drei wurden, hat sie wieder begonnen in ihrem Beruf zu arbeiten. Damit ihr Diplom hier anerkannt wurde, musste sie zuerst ein Praktikum und eine Zusatzausbildung machen. Seit Juni 2019 arbeitet sie in den Heimen Uster fast ausschliesslich nachts, springt manchmal aber auch am Tag ein. Vier, fünf, manchmal auch sechs Nächte hintereinander und etwa 16 bis 19 Nächte pro Monat. Dazwischen hat sie mehrere Tage – oder eben Nächte – hintereinander frei. Fallen sie auf ein Wochenende, unternimmt die ganze Familie gemeinsam etwas, Kristalle suchen zum Beispiel. Diese funkelnden Steine faszinieren Natasa wie auch ihr Kinder. Es ist ihr sehr wichtig, dass die Kinder aktiv sind, sich beschäftigen und nicht vor dem TV rumhängen oder stupide Handy-Spiele spielen. Das hat seinen Preis, denn wenn die Kinder Ballett machen, schwimmen und Fussball spielen wie ihre drei, gibt es viel zu organisieren, zu koordinieren und zu chauffieren. «Bringen-holen, bringen-holen, es ist ein bisschen streng», meint sie lachend. Ihr Mann, der ebenfalls 100 Prozent arbeitet, unterstütze sie sehr und geht zum Beispiel am späteren Nachmittag mit den Kindern raus, damit sie nochmals etwas schlafen kann. Fünf, sechs Stunden Schlaf, das reicht ihr. Drei am Morgen bevor sie den Kindern das Mittagessen kocht und mit ihnen isst und dann nochmals zwei, drei Stunden bevor sie zur Arbeit muss.

Nachts ist man allein.

Kompetenz, Kraft und Konzentration

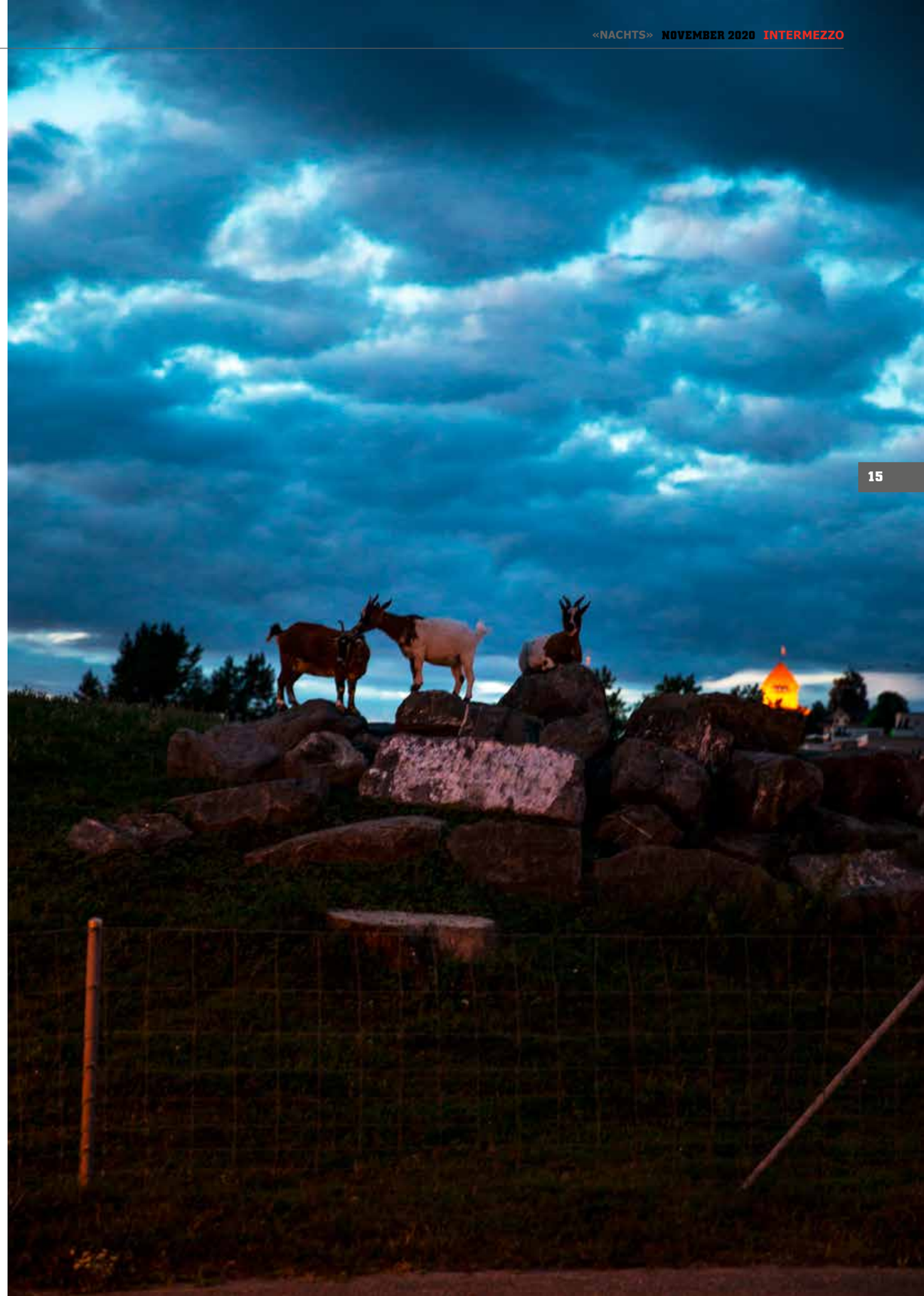
Natasa kann sofort und problemlos umstellen von Familie zur beruflichen Arbeit. Das muss sie auch können, denn sie trägt eine grosse Verantwortung. Als Diplomierte ist sie nicht nur für ihre Abteilung Oase & Abendrot zuständig, sie ist auch diejenige, die gerufen wird bei schwierigen Situationen in den beiden oberen Stockwerken, auf der geschützten Abteilung Garten oder im Altersheim. Dann gilt es einen klaren Kopf zu behalten, schnell und richtig zu entscheiden. Auch wenn es keine Notfälle gibt, die Arbeit in der Nacht erfordert viel Konzentration. Man ist meistens allein, und es ist körperlich wie psychisch anstrengend, wenn mehrere BewohnerInnen mehrmals pro Nacht zur Toilette begleitet werden müssen, wenn sie sich nicht beruhigen können, wenn eine eins-zu-eins-Betreuung nötig aber nicht möglich ist, wenn zusätzliche Medikamente verteilt oder Schmerzmittel gespritzt werden müssen. «Wir machen unsere Aufgaben», sagt Natasa bescheiden und: «Irgendwie klappt alles am Schluss.»

Allzeit bereit

Nachts ist der Technische Dienst auf Pikett.

An 365 Tage im Jahr und rund um die Uhr steht der Technische Dienst der Heime Uster für Notfälle bereit. Auch nachts. Vier Mitarbeiter teilen sich die nächtlichen Pikett-Dienste, die zusätzlich zur normalen Arbeitszeit geleistet und entschädigt werden. Pro Nacht und meistens für eine Woche am Stück ist einer von ihnen eingeteilt und für alle Häuser zuständig. Klingelt das Telefon neben dem Bett, muss er innert Kürze auf wach schalten und innerhalb von 30 Minuten vor Ort sein. Weil der Strom ausgefallen ist, ein Brand- oder Gasalarm ausgelöst wurde, die automatischen Schiebetüren streiken, ein Wasserschaden aufgetreten ist, Kühlanlagen versagen oder die Lichtrufanlage nicht mehr funktioniert. Für andere Probleme wie verstopfter Ablauf, defektes Schliesssystem, Heizungsausfall oder entlaufene Ziegen bleibt dem Mitarbeiter auf Pikett etwas mehr Zeit, und dann gibt es auch Fälle, die ohne Weiteres erst am Tag behoben oder bereits am Telefon gelöst werden können.

Manchmal klingelt das Pikett-Telefon wochenlang nicht, dann gleich in mehreren Nächten hintereinander. Im Schnitt kommt es etwa einmal pro Monat zu einem nächtlichen Einsatz. Art und Weise können sehr verschieden sein, wie folgende Beispiele zeigen: Die Nachtdienst-Mitarbeiterin lässt den Schlüssel im Zimmer liegen, die Kollegin vom Spätdienst schliesst die Türe ab und geht nach Hause. Dieses Problem kann der Pikettdienst dank Passepartout schnell beheben. Ein Bewohner will zwecks Verdauungsförderung Pflaumen weich kochen, vergisst sich vor dem Computer und meint erstaunt als Feuerwehr und Pikettdienst vor ihm stehen, den Rauch habe er nicht wahrgenommen, aber seine Brille sei so seltsam beschlagen. Bei Brandalarm wird nebst der Feuerwehr automatisch auch das Pikett aufgeboten. Das ist natürlich eine ernste Sache. Trotzdem liess in diesem Fall die arglose Reaktion des Bewohners ein Lächeln auf den Lippen des Pikett-Mitarbeiters zurück. Ein Bewohner hat sich am Abend statt zurück ins Zimmer auf den Weg zu seinem ehemaligen Zuhause begeben. Das kommt zum Glück sehr selten vor, hält aber alle Involvierten und auch den Pikett-Mitarbeiter für lange Zeit auf Trab. Und in solchen dramatischen Fällen fällt es trotz erfolgreichem Einsatz nicht leicht, wieder Schlaf zu finden und am nächsten Morgen um Viertel nach sieben wieder frisch und munter für den Arbeitsalltag bereitzustehen.



Einschlaftipps aus dem Kader

Coronabedingt ist im Mai kein INTERMEZZO erschienen. Seit der letzten publizierten INTERMEZZO-Ausgabe gab es in den Heimen Uster auf Stufe Abteilungs- und Bereichsleitung ein paar personelle Wechsel. Marion Schmid, Fridolin Borer, Benno Scheu und Anne-Kathrin Herzog sind neu in den Heimen Uster. Sie haben ihre neue Stelle bereits angetreten. Astrid Siegfried, die neue Abteilungsleiterin Aktivierung & Soziokultur wird erst im Dezember beginnen. Barbara Müntener und Gina Musarra sind nicht neu in den Heimen Uster, aber seit Juni bzw. August in neuer Funktion tätig. INTERMEZZO wollte von den zwei neuen Männern und den vier Frauen wissen, welche Tricks sie anwenden, wenn sie nachts nicht schlafen können.

Marion Schmid
Bereichsleiterin Hotellerie

Einen Trick, wenn ich nachts nicht schlafen kann? Ja, einen solchen wüsste ich auch gerne. Orangenblütentee trinken – das hilft bei mir aber nur, wenn ich grad dran glaube. Und sonst, aufstehen und die Zeit für Klügeres oder Schöneres nützen…

Fridolin Borer
Bereichsleiter Pflege Dietenrain

Nicht schlafen zu können, ist für mich selten ein Problem. Ich denke, das hat viel mit meiner Grundeinstellung zu tun: Es kann ja mal sein, dass ich nicht schlafen kann, aber auf die Welt hat das nicht den geringsten Einfluss. Falls mich Themen aus dem Arbeitsalltag beschäftigen, zücke ich meinen Notizblock auf dem Nachttisch und notiere meine Gedanken. Diese Massnahme entspannt mich sehr. Ganz selten setze ich mich für ein paar Minuten vor den Fernseher bis ich fast wieder «bettreif» bin. Im dem Sinne, wünsche ich allen Menschen eine angenehme Nachtruhe ;-).

Barbara Müntener
Abteilungsleiterin MG & OG See

Ich habe einen sehr tiefen Schlaf und fühle mich, wenn ich genug davon bekomme, auch gut erholt. Wenn ich Probleme habe – was selten vorkommt – dann beim Einschlafen. Ein Gedanke jagt den anderen: An xy muss ich denken, das darf ich nicht vergessen, das wäre auch noch eine gute Idee… Wenn das Gedanken-Karussell dreht, dann hilft es mir die Gedanken aufzuschreiben, so sind sie auf Papier und müssen nicht mehr in meinem Kopf rumdrehen. Wenn das nichts nützt, dann lese ich zwei, drei Seiten in einem Buch. Das macht mich dann in der Regel müde und lenkt meine Gedanken ab. Als Letztes, wenn sonst nichts hilft, greife ich zu Baldriantropfen.

Gina Musarra
Abteilungsleiterin MG Wühre

Wenn ich nicht einschlafen kann, lese ich ein Buch bis die Augen zufallen. Mein Geheimtipp: Mit einem alten Telefonbuch funktioniert diese Methode garantiert!

Benno Scheu
Abteilungsleiter Technik & Garten

Grundsätzlich gehöre ich zu den glücklichen Menschen, die sich ins Bett legen können und nach fünf Minuten bereits im Land der Träume weilen. Klappt dies einmal nicht, benutze ich eine alte Raja Yoga Atemübung, die 4-7-8-Einschlaftechnik. Sie geht so: Die Zungenspitze direkt an das Zahnfleisch über der oberen Zahnreihe legen; vollständig ausatmen bis alle Luft aus den Lungen draussen ist; während 4 Sekunden durch die Nase einatmen; während 7 Sekunden die Luft anhalten und dabei entspannt bleiben; während 8 Sekunden geräuschvoll die Luft durch den Mund ausatmen. Dabei ist die Zunge wieder in ihrer normalen Position.

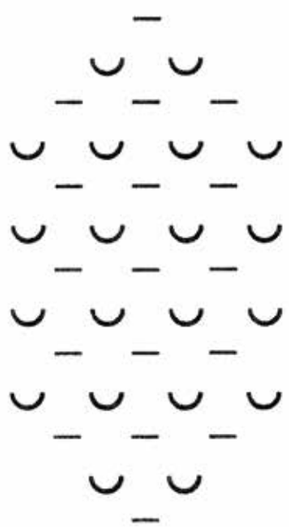
Es heisst, dass Geübte mit dieser Technik innert einer Minute einschlafen. Bei mir dauert es in der Regel etwas länger. Aber es funktioniert!

Anne-Kathrin Herzog,
Abteilungsleiterin Sekretariat & Buchhaltung

Einschlaf-Probleme? Das kenn ich nicht. Ich hab deshalb auch keine Tricks zum Weitergeben. Was ich persönlich schwieriger find als das Einschlafen ist das Aufstehen. Und hier hab ich einen Tipp: Am Vorabend früh ins Bett gehen und wenn am Morgen der Wecker klingelt, ihn nicht nochmals stellen, sondern sofort aufstehen. Das klappt – zumindest bei mir – sehr gut!

Fisches Nachtgesang

Gedicht von Christian Morgenstern, aus «Galgenlieder», 1905



Nachts im Garten

«Ruhe», dieses Wort fällt im Gespräch mit Fatime Berisha mindestens so oft wie «Unruhe». Die beiden gehören zusammen wie Tag und Nacht.

Fatime ist Pflegehelferin, gelernte Techniklaborantin und auf dem Weg zur dipl. Pflegefachfrau HF. Sie kam als Geschichtsstudentin in die Schweiz, hat zwei Kinder grossgezogen und ist heute Grossmutter. In den Heimen Uster arbeitet sie seit bald 30 Jahren, seit vielen Jahren – und ursprünglich wegen der Kinder – macht sie Nachtdienst. Seit Februar 2020 ist sie mit einem 90-Prozent-Pensum fix im Nachtdienst auf der geschützten Abteilung Garten angestellt.

«Wer keine Geduld hat, ist hier am falschen Ort.»

Ruhe bewahren – das ist eine äusserst wichtige Fähigkeit, wenn es um die Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner der Abteilung Garten geht, also um Menschen mit einer fortgeschrittenen demenziellen Erkrankung. Besonders gefragt ist diese Fähigkeit während der Nacht. Denn hier sind viele der Bewohnenden nachts sehr aktiv. Nach dem Abendessen sind sie schnell müde, gehen sehr früh zu Bett und sind auch früh am Morgen wieder wach. Oder: Sie schlafen viel am Tag und sind dann nachts nicht mehr müde. Oder: Sie können nicht einschlafen, auch wenn sie körperlich noch so müde sind, eine innere Unruhe treibt sie um und an. Kaum sind sie im Bett, stehen sie wieder auf. Einige laufen im Korridor hin und her, versuchen andere in ihren Zimmern zu ‚besuchen', rütteln an verschlossenen Türen. Oder: Sie machen ungewollt Unfug, wie die beiden Herren, die ihre Dusche voll aufdrehten, mit Duschkopf Richtung Zimmer…

Mit Geduld im Bienenhaus

«Manchmal ist es wie im Bienenhaus», sagt Anna Job, die Leiterin der Abteilung Garten. «Und manchmal beginnt es schon beim Spätdienst». Heftig wird es für den Nachtdienst, denn wenn dann Bewohnende aufstehen, «bist du allein», wie Fatime sagt. «Du hast nicht richtig Zeit. Die Bewohnenden verstehen nicht, wenn du ihnen sagst: Ein Moment, in fünf Minuten bin ich dann bei Ihnen.» In solchen Situationen nicht nervös zu werden, ist enorm wichtig. Ruhig bleiben. Und geduldig. «Wer keine Geduld hat, ist hier am falschen Ort», sagt Fatime lapidar.

Auf das Verhalten der Bewohnenden hat es einen starken Einfluss wie sich die Mitarbeitenden verhalten, ob sie Hektik oder Ruhe ausstrahlen. Sie müssen eine Balance finden zwischen: einerseits mit hellwacher Aufmerksamkeit erfassen, was nachts alles auf der Abteilung passiert, und andererseits sich in Ruhe dem jeweiligen Bewohner, der jeweiligen Bewohnerin zuwenden, auf sie eingehen, herausfinden, was sie umtreibt, wie sie zu beruhigen sind, etwas zu trinken, ein Joghurt, ein Weggli anbieten. «Wenn du die Leute schon so lange kennst, dann willst du, dass sie sich wohlfühlen», sagt Fatime. Das scheint ihr sehr gut zu gelingen. Die Bewohnerinnen und Bewohner sind am Morgen zufrieden und ruhig.

Jetzt aber ruhig!

Hin und wieder gibt es sie auch auf der Abteilung Garten: Angenehm ruhige Nächte, ohne Zwischen- oder gar Notfall, ohne Zeitdruck und ohne Unrast bei den Bewohnenden. Dann kann Fatime die beiden Nachtdienst-KollegInnen von den anderen Abteilungen zu einem Schwatz einladen, ausnahmsweise eine kurze Pause ungestört verbringen und eine Zigarette geniessen draussen im Garten. Wehe, wenn dann Ustemer Jugendliche im Park vom Altersheim eine Party feiern wollen. Da hat Fatime keine Hemmungen und gibt ihnen deutlich zu verstehen: «Ruhe jetzt!»

GESPEICHERTE MOMENTE NOVEMBER 2020 INTERMEZZO

Gespeicherte Momente

Kulturwoche 2020

Wie so Vieles in diesem speziellen Jahr war auch die Kulturwoche 2020 speziell. Das Kulturwoche-Team und vor allem Daniela Hug, die stellvertretende Leiterin der Aktivierung, mussten die Programmpunkte und Abläufe mehrmals anpassen, um aktuelle Schutzmassnahmen und abwechslungsreiche Unterhaltung unter einen Hut zu bringen. Auch wenn das grosse gemeinsame Feiern über die Abteilungen hinweg diesmal nicht möglich war, die Bewohnerinnen und Bewohner haben es trotzdem genossen. Maria Kühne, Fotografin und angehende Aktivierungsfachfrau HF, war mit der Kamera dabei.

Corona: Blick zurück und nach vorn

Fragen an Martin Summerauer, Gesamtleiter Heime Uster

Es ist jetzt Herbst. Rückblickend auf die Frühlingsmonate, den Höhepunkt der Corona-Krise in der Schweiz: Was waren die grössten Herausforderungen für die Heime Uster?

Da ging es uns wohl in Vielem ähnlich wie vielen anderen. Die grosse Geschwindigkeit, mit der sich die Situation veränderte; das fehlende Wissen zum Corona-Virus; die wechselnden und nicht immer klaren Vorschriften von Bund und Kanton; widersprüchliche Informationen von allen Seiten… Was aber für eine Institution wie die Heime Uster natürlich schon sehr speziell und speziell herausfordernd war – und nach wie vor ist: Unsere Bewohnerinnen und Bewohner gehören ausnahmslos zur Risikogruppe, und physical distancing zwischen dem Grossteil unserer Mitarbeitenden und den Bewohnenden ist unmöglich. Das heisst, wir mussten und müssen verhindern, dass der Coronavirus in die Heime kommt, und falls dies trotz aller Vorsicht und vorbeugenden Massnahmen passiert, müssen und können wir enorm schnell handeln.

Gab es Corona-Fälle bei Bewohnenden der Heime Uster?

Ja, wir hatten im Frühling neun Ansteckungen. Dank der umgehenden Isolation von Zimmer, Abteilung und dem ganzen Haus gelang es uns, eine Ausbreitung auf andere Abteilungen oder Häuser zu verhindern. Wir liessen rund 50 Mitarbeitende umgehend testen. Es gab auch unter ihnen eine kleine Zahl, die sich angesteckt hatte, ohne jedoch schwerwiegende Symptome zu zeigen. Ich würd sagen: Wir sind mit einem blauen Auge davongekommen. Und: Wir können uns auf die Schultern klopfen. Alle beteiligten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben im eigenen Bereich und bereichsübergreifend höchst professionell reagiert, gehandelt und zusammengearbeitet. Trotz all der Unsicherheit hat mich diese Gewissheit gut schlafen lassen. Unsere Erfahrungen mit Isolationen, Pandemie- und Notfallkonzepten scheinen zu tragen und die Massnahmen zu greifen. Ich habe grossen Respekt und Achtung vor dem, was unsere Mitarbeitenden ausgehalten und geleistet haben.

Wir hatten übrigens anfangs grosse Sorge, dass sich viele Mitarbeitende infizieren könnten und unsere Absenzen grenzenlos steigen würden, so dass wir die Dienste nicht mehr abdecken könnten. Aber siehe da: Das Gegenteil war der Fall. So tiefe Absenzen wie im 2020 hatten wir schon lange nicht mehr.

Was heisst Isolation?

Die positiv auf Corona getesteten Bewohnenden mussten in ihrem Zimmer bleiben. Die anderen Bewohnerinnen und Bewohner und auch die Mitarbeitenden durften nicht mehr auf andere Abteilungen gehen. Die Häuser wurden für alle externen Personen wie Angehörige, Restaurantgäste, Freiwillige Helferinnen, Handwerker usw. geschlossen. Und eine Zeit lang durften die Bewohnenden auch das Areal der Heime nicht verlassen.

Das ist in den offenen Pflegeabteilungen ohne Schlüssel und Riegel nicht einfach umzusetzen. Es hat nur funktioniert, weil die Mitarbeitenden auf den Abteilungen mit echtem Goodwill und viel Erklärungsarbeit präsent waren und so Bewohnende wie Angehörige zur Kooperation motivieren konnten.

Man hat ja viel darüber gelesen, dass diese Phase in den Alters- und Pflegeheimen sehr hart war. Wie waren die Reaktionen in den Heimen Uster?

Sehr unterschiedlich! Es gab Bewohnende und Angehörige, die sich bedankten, dass wir den Schutz unserer Bewohnerinnen und Bewohner so stark in den Vordergrund gestellt haben. Dann gab es auch solche, die sich gar nicht mit den Einschränkungen abfinden und keinerlei Verständnis aufbringen konnten. Und es gab die, die zwar unter den getroffenen Massnahmen litten und trotzdem nachvollziehen konnten, weshalb wir so gehandelt haben. Und dann konnten wir auch beobachten, dass es vielen Bewohnenden auf der geschützten Abteilung in dieser Zeit gut ging. Für sie wirkte es sich positiv aus, dass das Personal immer für sie da war, es aber keine Unruhe gab durch Besuche, die kommen und gehen.

Es ist verständlich: Je länger die Phase der geschlossenen Häuser dauerte, umso stärker wirkte sie sich auf die Psyche der Bewohnenden aus. Mich hat es zutiefst getroffen, als jemand sagte, ein solches Leben sei nicht lebenswert.

Es sieht sehr danach aus, dass Corona auch in der Schweiz noch länger ein Thema bleibt. Sind die Heime Uster darauf vorbereitet?

Es weiss niemand mit Sicherheit, wie schnell und in welche Richtung sich die Situation entwickelt. In den Heimen Uster haben wir ein Schutzkonzept, das Massnahmen für verschiedene Szenarien definiert. Es orientiert sich am Ampelsystem von Curaviva und an unseren eigenen internen Vorgaben. Damit sind wir in der Lage, schnell und adäquat auf Veränderungen zu reagieren.

Somit sage ich: Ja, wir sind vorbereitet, und so turbulent wie im Frühjahr wird es sicher nicht mehr. Trotzdem können auch wir nicht ausschliessen, dass wir wieder in eine heikle und belastende Lage geraten.

Gastbeitrag von Karin Fehr

Die Nächte brauchen wir,
um die Sterne zu entdecken
(Arabisches Sprichwort)

Am Tag über die Nacht zu schreiben, scheint mir gerade etwas eigenartig. Ich stelle mir nämlich die Frage, ob wir uns dem Geheimnis der Nacht ausserhalb ihrer selbst überhaupt annähern können. Wenn es jetzt aber Nacht wäre, dann würde ich wohl schlafen – so wie ich das in der Regel jede Nacht tue. Würde sich mir das Rätsel Nacht dann im Schlaf offenbaren? Ich weiss es nicht.

Was ich aber mit Sicherheit sagen kann: Ich liebe das frühe Aufstehen! Ja, ich bin ein sehr ausgeprägter Morgenmensch. Ich schätze diese frühmorgendliche – für Andere wohl eher spätnächtliche – Stille über alles. Es ist jeweils der letzte Moment, um noch Sterne zu entdecken. Und es ist immer auch der erste Moment, im Alltäglichen noch das Unbekannte zu sehen.

Der Alltag hat sich seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie für viele von uns verändert. Wir wissen nicht, wie lange wir uns noch mit all den damit verbundenen Fragen beschäftigen werden, beschäftigen müssen. Und wir wissen auch noch nicht in jedem Fall, wie wir als Gesellschaft diese Fragen beantworten werden.

Auch wenn der gegenwärtige Alltag und die nähere Zukunft besonders viel Unbekanntes mit sich bringen werden: Die Abteilung Gesundheit richtet ihre Altersstrategie aus dem Jahr 2013 an den sich abzeichnenden Entwicklungen und Herausforderungen neu aus. Dabei arbeitet sie zusammen mit weiteren Akteuren und der interessierten Ustermer Bevölkerung. In den kommenden Jahren wird auch in Uster der prozentuale Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung laufend zunehmen. Menschen im Alter sind – wie andere Bevölkerungsgruppen auch – eine sehr vielfältige Gruppe. Eine Alterspolitik ist nur dann zeitgemäss, wenn sie diese Vielfalt an Ressourcen und Bedürfnissen älterer Menschen stets vor Augen hat. Parallel zur Aktualisierung der Altersstrategie werden bereits erste Projekte oder Vorhaben geplant und umgesetzt. Das Projekt Socius zum Beispiel. Es wird von der Abteilung Gesundheit mit finanzieller Unterstützung der Age Stiftung umgesetzt und hat zum Ziel, die Hilfestellungen für unterstützungsbedürftige, zuhause lebende Menschen im Alter und für deren Angehörige zu verbessern. Oder das Tagesstrukturangebot, das die Heime Uster aktuell planen und das betreuende Angehörige ganz gezielt entlasten wird.

Sie sehen, wir sind laufend daran, den einen oder anderen Stern zu entdecken. Damit Menschen im Alter in Uster gut altern können.

Karin Fehr, Stadträtin
Vorsteherin Abteilung Gesundheit

Sammelsurium

Spaziergang mit Rollstuhl leicht gemacht

Im Dietenrain steht ein Rollstuhl mit elektronischer Schiebehilfe zur Verfügung. Er erleichtert es Angehörigen, Mitarbeitenden und freiwilligen Helferinnen und Helfern wesentlich, mit Bewohnenden im Rollstuhl einen Spaziergang rund ums Pflegezentrum zu machen. Dank dem Motörchen ist auch ein Ausflug hinunter in die Stadt und wieder zurück gut machbar. Die Bedienung ist einfach. Es braucht vorgängig nur eine kurze Instruktion. Hebel drücken und die elektronische Schiebehilfe schaltet sich ein, Hebel loslassen und der Rollstuhl bremst. Zur Sicherheit gibt es eine Gurte, damit die Bewohnerin, der Bewohner selbst bei einem allzu heftigen Bremsmanöver gut geschützt ist. Der Rollstuhl steht beim Eingang zum Haus See. Wer ihn nutzen möchte, kann sich ebenda beim Empfang melden.

INTERMEZZO-Redaktorin mit neuem Wirkungskreis

Als Leiterin der Abteilung Aktivierung & Soziokultur hat Jeannette Machoi die Aktivierungstherapie in den Heimen Uster stark und erfolgreich geprägt. Sie hat ein breitgefächertes Aktivierungsangebot aufgebaut und zusammen mit ihrem Team vielfältigste Massnahmen zur Alltagsgestaltung und zahlreiche (sozio-)kulturelle Veranstaltungen konzipiert, organisiert und umgesetzt. Und sie hat – das sei hier besonders betont – jahrelang auch als Redaktorin des INTERMEZZO gewirkt und ihr gestalterisches wie fotografisches Talent zu dessen Gunsten eingesetzt. Im Sommer hat Jeannette Machoi die Heime Uster nach vielen engagierten Jahren verlassen und bei der Stiftung «Palme» die Leitung Tagesstätten übernommen. Folgerichtig gabs zum Abschied nebst persönlichen und praktischen Geschenken auch eine Palme, und selbstverständlich: Viele gute Wünsche für die Zukunft!

Kick für die berufliche Zukunft

Sofern die Corona-Situation es zulässt, machen die Heime Uster im November an zwei grossen und wichtigen Anlässen mit, um ihre Berufe jungen Menschen näher zu bringen.

Am 12. November steht der Nationale Zukunftstag auf dem Programm. Auch dieses Jahr wurden die Mitarbeitenden der Heime Uster ermuntert, ihren Sohn, ihre Tochter oder ein anderes ihnen nahe stehendes 11- bis 13-jähriges Kind einen Tag lang mit zur Arbeit zu nehmen, um so einen Einblick in den jeweiligen Beruf zu ermöglich.

An der Berufsmesse Zürich, die vom 17. bis 21. November in der Messe Zürich stattfindet, sind die Heime Uster mit zwei BerufsbildnerInnen und deren FaGe-Lernenden vor Ort. Das Zielpublikum ist an der Berufsmesse schon etwas älter, aber die Idee lautet auch hier: Informationen aus erster Hand vermitteln, allerlei auftauchende Fragen direkt beantworten und vor allem: Aufmerksam machen, Interesse wecken und dazu motivieren, Berufe wie sie in den Heimen Uster ausgeübt werden, für die eigene Berufswahl in Erwägung zu ziehen.

Veranstaltungen

Ob die Veranstaltungen wie geplant durchgeführt werden können, ob noch weitere dazukommen und ob später auch wieder externe Gäste willkommen geheissen werden können, hängt davon ab, wie sich die Corona-Situation entwickelt.

November 2020

Konzert mit dem Duo Elegiaco
29. November, 14.30 Uhr, Im Grund

Dezember 2020

St. Petersburg Concert Singers
13. Dezember, 14.30 Uhr, Dietenrain

Konzert mit den Ustermer Turmbläsern
13. Dezember, 14.30 Uhr, Im Grund

Konzert mit dem Dreiland-Nostalgie-Ensemble
20. Dezember, 14.30 Uhr, Dietenrain

Konzert mit Harfe und Flöte
20. Dezember, 14.30 Uhr, Im Grund

Februar 2021

Fasnachtskafi, Musik mit Peter Ley
16. Februar, 14.30 Uhr, Im Grund

Fasnachtskafi, Musik mit Stephan Jäggi
17. Februar, 14.30 Uhr, Dietenrain

März 2021

Diavortrag «Die wunderbare Welt der Schmetterlinge»
10. März, 14.30 Uhr, Dietenrain
11. März, 14.30 Uhr, Im Grund

April 2021

Osterkonzert mit The Romantic Flute
1. April, 14.30 Uhr, Dietenrain

Osterkonzert mit dem Duo Musica Vivace
1. April, 14.30 Uhr, Im Grund

Konzert mit dem Mallet Duo, Marimba und Xylophon
14. April, 14.30 Uhr, Dietenrain
15. April, 14.30 Uhr, Im Grund

Mai 2021

Muttertagskonzert mit dem Trio Melodia
9. Mai, 14.30 Uhr, Dietenrain

Muttertagskonzert mit der Pianistin Tatjana Rössler-Schaumova
9. Mai, 14.30 Uhr, Im Grund

IMPRESSUM

Herausgeber: **Heime Uster**

Redaktion: **Eva Eidenbenz**

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

Fotos zum Thema «nachts»: **Esther Michel, esthermichel.com**

Fotos Kulturwoche und Editorial: **Maria Kühne**

Fotos Sammelsurium: **Esther Michel (Spaziergang Dietenrain), Mirjam Feder (Abschied J. Machoi)**

Foto Karin Fehr: **Christian Merz, christianmerz.com**

Druck: **Druckerei Zimmermann, Uster**

Papier: **Refutura GSM blauer Engel**

© Heime Uster

Wagerenstrasse 20, 8610 Uster, 044 905 11 11

www.heime-uster.ch / November 2020

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