Hauszeitung des Alterszentrums am Buechberg
Nº1 – Januar, Februar, März – 43. Jahrgang 2021, erscheint quartalsweise

Alterszentrum am Buechberg

Seniorenpost

Ernährung beeinflusst die Lebensqualität

Schwerpunktthema
Ernährung im Alter:
«Du bist, was du isst»
Seiten 2–7

Geburtstage
Wiederaufnahme
in reduzierter Form
Seiten 8

Medizinische Versorgung
Neu: die Mobile Heimarzt-Praxis
Eine optimale Ergänzung
Seite 14–15

EDITORIAL

Weihnachtsmomente geniessen

Edith Saner, Verwaltungsratspräsidentin

Geschätzte Leserin,
geschätzter Leser

Im November hatte ich als Grossratspräsidentin die Ehre, im Kindermuseum in Baden die Weihnachtsausstellung zum Thema «Krippen aus aller Welt» zu eröffnen. Natürlich mit coronabedingten Einschränkungen. Bei der Vorbereitung zu diesem Anlass tauchten bei mir viele Erinnerungen aus der Kindheit auf. Mit grosser Aufregung stand ich jeweils am Heiligen Abend vor dem festlich geschmückten Weihnachtsbaum, der seine Äste schützend über die am Boden stehende Krippe ausstreckte, und trug das auswendig gelernte Gedicht vor:

> *«Advänt, Advänt, es Liechtli brönnt. Zerscht eis, denn zwöi, denn drü, denn vier, denn stohd's Christchindli vor de Tür.»*

In diesem Moment gab es für mich nichts anderes als Kerzenduft, die Weihnachtswärme in der Stube und die geheimnisvoll eingepackten Geschenke. Kein Gedanke hing an der Vergangenheit oder der Zukunft. Der Moment gehörte ganz der Gegenwart. – Genau diese Fähigkeit wünsche ich Ihnen im Besonderen für diese Weihnachtszeit: Dass Sie Momente der Heiligen Zeit geniessen können und Sie sich diese nicht durch all die herausfordernden Erlebnisse der vergangenen Monate oder Zukunftsschatten trüben lassen.

Sie alle haben ein anspruchsvolles Jahr mit vielen Einschränkungen hinter sich. Sie mussten auf viele soziale Kontakte verzichten, Umarmungen wurden zur Ausnahme, unterhaltsame Anlässe fanden kaum mehr statt, und wenn Sie die Zeitung aufschlugen, waren die Nachrichten mehrheitlich coronagefärbt. Obwohl Sie mit Bestimmtheit in Ihrem Leben viele Schicksalsschläge erlebt haben und immer wieder auf vieles verzichten mussten, sind all die vorgeschriebenen Massnahmen, die zum Schutz aller eingehalten werden müssen, für Sie oft nicht einfach.

Im Namen des Verwaltungsrates, der Geschäftsleitung und der Mitarbeitenden danke ich Ihnen herzlich für das grosse Verständnis und das Mittragen der vielen Einschränkungen. Der Dank unseres Verwaltungsrates gilt auch allen Mitarbeitenden für den grossen, engagierten Einsatz und die Achtsamkeit in der alltäglichen Arbeit. Wir freuen uns sehr, weiterhin auf Sie alle zählen zu dürfen und hoffen sehr, dass wir bald aus dieser Krise auftauchen können und ein Stück Normalität in den Alltag zurückkehrt.

Letzthin las ich folgenden Gedanken von John Barrymore:

> *«Das Glück kommt oft durch eine Tür, von der man nicht wusste, dass man sie offengelassen hat.»*

Uns allen wünsche ich, dass durch das Öffnen der 24 Türchen und Fensterchen in der Adventszeit Ereignisse und Erlebnisse möglich sind, die uns glücklich machen und uns von all den coronabedingten Einschränkungen ablenken.

Herzliche Weihnachtsgrüsse und die besten Wünschen für das neue Jahr!

Wir heissen herzlich wilkommen:

Christine Grosswiler
Fislisbach

Ottilia Zehnder
Oberrohrdorf

Elisabeth Meier
Fislisbach

Wir haben Abschied genommen von:

Maria Gaio
Birmenstorf

Fritz Grunder
Wettingen

Kurt Hartmann
Fislisbach

Jacques Seiler
Baden

Maria Leutenegger
Fislisbach

Ruth Stucki
Tägerig

LEITARTIKEL ZUM SCHWERPUNKTTHEMA

Gesunde Ernährung – Schlüssel zum Wohlbefinden

Thomas Rohrer, Geschäftsleiter

Ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken ist Teil eines gesunden Lebensstils. Es versorgt den Körper mit Energie, lebenswichtigen Nähr- sowie Schutzstoffen, fördert das körperliche Wohlbefinden und trägt dazu bei, Krankheiten vorzubeugen. Doch wie verhält es sich bei älteren Personen? Wann besteht die Gefahr einer ungenügenden Ernährung?

ESSEN BRINGT LEBENSFREUDE BIS INS HOHE ALTER (SYMBOLBILD)

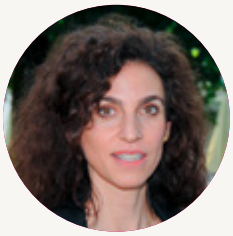
Bei einer Mangelernährung stehen dem Körper nicht alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung. Die möglichen Ursachen dafür reichen von Kau- und Schluckbeschwerden über Tumorerkrankungen bis hin zu Depression, Armut und sozialer Isolation. Besonders oft tritt eine Mangelernährung übrigens im Alter auf.

Es ist deshalb unerlässlich, dass einerseits die Bewohnerinnen und Bewohner selber, anderseits auch die Pflegenden oder Mitarbeitenden aus anderen Abteilungen in regelmässigen Abständen das Gewicht und den körperlichen Zustand der Pflegebedürftigen überwachen.

Ja sicher, im Alter bewegt man sich nicht mehr so viel. Der Kalorienbedarf geht damit automatisch zurück. Aber auch wenn der Körper weniger Energie verbraucht, benötigt er doch weiterhin die gleiche Menge, oder manchmal sogar mehr, an Vitalstoffen.

Sehr schnell folgt aufgrund nicht ausreichender Energiezufuhr eine Mangel- und Unterernährung. Muskeln und Knochen schwinden und das Risiko von Stürzen und Brüchen nimmt zu. Das Immunsystem wird schwächer, wodurch der Körper anfälliger für Krankheiten wird.

Deshalb haben wir alle Angestellten an den diesjährigen Mitarbeitertagen zu diesem äusserst wichtigen Thema geschult und sensibilisiert. Lesen Sie dazu in dieser Ausgabe die Sicht unseres Küchenchefs und die Erläuterungen unserer Qualitätsverantwortlichen Pflege anhand von konkreten Praxisbeispielen.



SCHWERPUNTTHEMA MANGELERNÄHRUNG

«Du bist, was du isst»

Liliana Spampinato, Qualitätsverantwortliche Pflege & Markus Landtwing, Bereichsleiter Verpflegung

Dank veränderter Lebensformen und moderner Medizin werden wir immer älter. Gleichzeitig nehmen altersbedingte Erkrankungen und andere gesundheitliche Probleme zu. Für die Gesellschaft bedeuten diese Veränderungen eine grosse Herausforderung. Es ist ein zentrales Anliegen, die Selbständigkeit möglichst lange zu erhalten. Dazu trägt eine ausgewogene Ernährung massgeblich bei. Sie kann Bewegungseinschränkungen hinauszögern, ernährungsbedingte Beschwerden verhindern und bei einer Erkrankung die Genesung unterstützen.

Im Alter nehmen die Verdauungsleistung, der Geschmack- und Geruchssinn, das Durstgefühl und oft auch der Appetit ab. Medikamente, die appetithemmend wirken, Schluckstörungen oder Kauprobleme können dazukommen. Der Energiebedarf sinkt zwar mit dem Alter, der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweissen aber bleibt unverändert. Besonders letztere sind für den Organismus essentiell und werden u.a. zum Erhalt der Muskelmasse, zur Wundheilung und zur Bildung von Antikörpern gebraucht. Wird dieser Bedarf nicht gedeckt, kann dies zu einer Mangelernährung und dem Nachlassen wichtiger Körperfunktionen führen. Schwäche und Teilnahmslosigkeit sind weitere Anzeichen, ebenso akute Infektionsanfälligkeit und Störungen der Organfunktionen. Die Lebensqualität wird dadurch stark beeinträchtigt, die Sturzgefahr steigt. All dies kann zu einer plötzlichen Betreuungsabhängigkeit führen oder den Pflegeaufwand erhöhen mit entsprechenden Betreuungskosten. Gerade pflegebedürftige Menschen können sich selbst oft nicht angemessen ernähren und benötigen daher besondere Aufmerksamkeit.

Es ist Mittag im Alterszentrum; im Speisesaal im Haus B herrscht reger Betrieb. Hier nehmen die Bewohnenden gemeinsam ihre Mahlzeiten ein, unterstützt durch das Pflegepersonal. Die meisten hier haben Einschränkungen, die eine ausreichende Ernährung erschweren. Verschiedene Gerichte stehen zur Auswahl, damit alle etwas Passendes finden. Wer mag, erhält zum Auftakt eine Suppe, die für diese Bewohnergruppe «angereichert» ist. Das heisst, es wurden zusätzliche Kalorien und/oder Eiweisse zugefügt, um dem täglichen Bedarf an Nährstoffen gerecht zu werden.

Seit dem 1. Januar 2019 hat das Thema Mangelernährung auch auf nationaler Ebene an Bedeutung gewonnen. Dies weil seither in der Schweiz obligatorisch medizinische Qualitätsindikatoren erhoben werden. Altersinstitutionen sind verpflichtet, den Bundesbehörden Daten zur Überwachung ausgewählter Qualitätsindikatoren bekannt zu geben. Neben bewegungseinschränkenden Massnahmen, Polymedikation (Einnahme verschiedener Medikamente) und Schmerzen, ist auch der Gewichtsverlust ein Indikator. Dieser könnte auf eine Mangelernährung hinweisen.

Wir sehen die Bedeutung der Ernährung im Alter als Chance, uns zum Wohl der Bewohnenden vertieft damit auseinanderzusetzen. Zur Vermeidung von Mangelernährung sind alle Berufsgruppen gleichermassen wichtig. Einmal monatlich trifft sich daher unsere Ernährungsgruppe, bestehend aus Hotellerie, Küche, Service und Pflege, überprüft die Ernährungssituation der Bewohnenden und bespricht das weitere Vorgehen.

MARKUS LANDTWING,
BEREICHSLEITER VERPFLEGUNG

Experten sind sich einig, dass eine sinnvolle Ernährungsversorgung älterer Menschen auf standardisierte Weise erfolgen soll. Der Prozess besteht aus mehreren Schritten, die auf einer systematischen Einschätzung der Ernährung durch das Pflegepersonal basieren. Dabei spielt unter anderem die Gewichtsmessung eine wichtige Rolle. Falls Hinweise auf ein Ernährungsrisiko festgestellt werden, wird nach möglichen Ursachen gesucht. Aufgrund der Resultate können Behandlungsziele festgelegt und individuelle Ernährungsanpassungen eingeleitet werden. Unser Verpflegungsteam hat dazu einige Trümpfe im Ärmel. Normale und modifizierte Nahrung sind dabei die erste Wahl, wobei die Berücksichtigung persönlicher Vorlieben zentral ist. «Modifizieren» bedeutet z.B. anpassen der Portionengrösse, zusätzliche Zwischenmahlzeiten oder eine Umstellung auf Fingerfood. Teilweise hilft auch eine Veränderung von Textur und Konsistenz der Speisen durch pürierte Kost. Die Küche achtet hier ganz besonders auf eine vorteilhafte Präsentation des Gerichts.

PÜRIERTES MENÜ: KALBFLEISCH, KARTOFFELSTOCK UND BROCCOLI, PÜRIERT MIT VOLLRAHM, EIWEISS- UND KOHLEHYDRATPULVER, SERVIERT MIT PASSIERTER BRATENSAUCE.

Mahlzeiten können zusätzlich mit Kalorien und Eiweissen angereichert werden, damit auch bei kleineren Portionen der Bedarf abgedeckt wird. Wenn möglich wird dabei mit natürlichen Produkten wie Butter, Rahm und hochwertigem Öl gearbeitet. Wenn dies nicht ausreicht, stehen spezielle Pulver zur Anreicherung zur Verfügung. Rund ein Viertel unserer Bewohnenden profitieren von diesem Angebot. Zusätzlich gibt es auch spezielle Trinknahrung, die ggf. ärztlich verordnet wird. Diese wird nicht als genereller Ersatz für Essen und Trinken eingesetzt, sondern ergänzend z.B. zur Unterstützung des Heilungsprozesses bei grösseren Wunden.

PÜRIERTES PANIERBROT, RAHMQUARK UND VOLLRAHM MIT LÄTTA UND KONFITÜRE, KANN MIT DEM LÖFFEL GEGESSEN WERDEN.

Bei einer Fallbesprechung wird die Behandlung einer grossen Wunde diskutiert. Die Bewohnerin mag nicht mehr viel essen, es strengt sie zu sehr an. Zur Unterstützung der Wundheilung ist jedoch eine ausreichende Eiweisszufuhr besonders wichtig. Eine Zwickmühle! Die Servicemitarbeiterin weiss, dass die Bewohnerin sehr gerne Milchkaffee trinkt. Eine wertvolle Information; der Ernährungsplan kann so darauf ausgerichtet werden. Die Pflegende und der Küchenchef erarbeiten zusammen kreative Vorschläge. So wird nun grossen Wert auf das Frühstück gelegt. Die Milch im Kaffee wird zusätzlich mit Eiweisspulver angereichert. Zur Erleichterung des Kauens bereitet die Küche ein eiweisshaltiges Brot mit angenehmer Konsistenz zu. Zum Znüni gibt es einen kleinen Becher «Powerdrink» mit Kaffeegeschmack. Von dieser Trinknahrung wird jedoch nicht die ganze Flasche serviert, sondern jeweils nur eine kleine Menge über den Tag verteilt. Ein hausgemachter, extra zubereiteter Kaffeeshake zum Zvieri liefert zusätzliche Eiweisse. Unter Berücksichtigung der Vorlieben konnte so die ausreichende Zufuhr von Eiweissen unterstützt werden.

Da eine Mangelernährung eng mit dem Allgemeinzustand und der Lebensqualität verbunden ist, liegt es in unserer Verantwortung, der Problematik genügend Beachtung zu schenken. Betroffene oder ihre Angehörigen aufzuklären, Konsequenzen und mögliche Massnahmen zu besprechen, gehört zu den Aufgaben der Pflege. Nicht immer müssen unsere Vorstellungen von «zielgerichteten» Ernährungsinterventionen der einzige Weg sein; die persönlichen Wünsche und die individuelle Lebenslage gilt es stets zu respektieren.

EIWEISSREICHER KAFFEE-SHAKE MIT KAFFEEGLACE, ANGEREICHERT MIT BLANC BATTU, VOLLRAHM UND MILCH.

Und was dabei im Alltag zu beachten ist!

Nadja Kaufmann, Dipl. Pflegefachfrau HF und ganzheitliche Ernährungsberaterin i.A.

Das Älterwerden ist ein ganz normaler Lebensprozess. Jeder kennt das Sprichwort: «Man ist so alt wie man sich fühlt.» Um sich fit und munter zu fühlen, dazu kann eine ausgewogene Ernährung viel beisteuern. Jeder ist sein eigener Herr und Meister. Eine gute Lebensqualität ist wichtig. Dazu gehört ausreichendes Trinken, viel frisches Obst und Gemüse, tägliche Bewegung im Freien – all dies kann auch zu einer Genesung wesentlich beitragen.

Flüssigkeit: Mehr als die Hälfte unseres Körpers besteht aus Wasser. Ohne Wasser überlebt ein Mensch drei Tage. Der Körper benötigt Wasser für Reinigung, Abbau, Kühlung und zum Transport von Stoffwechselprodukten.

Zu wenig Wasser schränkt nicht nur die Nieren ein, sondern auch das Blut, den Herzkreislauf und die Darmfunktion. Menschen mit Nieren- oder Herzleiden müssen dagegen Wasser ev. bis zu maximal 1,5 Liter täglich vermindern. Dies sollte mit dem Arzt besprochen werden. Die normale gesunde Empfehlung sind 2 Liter über den Tag verteilt, hauptsächlich ungesüsster Tee oder das altbekannte natürliche Wasser. Süssgetränke, Säfte oder Kaffee sollten reduziert getrunken werden.

Oft äussern ältere Menschen ein vermindertes Durstempfinden, was eines der Hauptprobleme darstellt. Zudem vermeiden viele das Trinken, um Toilettengänge zu minimieren, aufgrund einer Inkontinenz oder Prostatahyperplasie.

Nährstoffmangel im Alter: Die Nahrungsmengen von früher werden nicht mehr aufgenommen. Die Portionen werden immer kleiner. Oftmals werden die gleichen Nahrungsmittel mehrmals pro Woche oder sogar am Tag eingenommen. Der Bedarf an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralien wird immer weniger gedeckt. Es kommt zu einem Nährstoffmangel, der lebenswichtige Grundbausteine im Körper nicht mehr ausreichend versorgt.

Seniorenernährung und ihre Defizite:

- Mangel an Jod, Kalzium, Zink
- Zu hoher Verzehr von tierischen Produkten (Fleisch, Eier, Milch, Joghurt und Käse)
- Zu hoher Verzehr von Weissmehl Produkten (Nudeln, Weissbrot, süsses Gebäck)
- Zu hoher Fettanteil (hauptsächlich Stammfett mit Bezug auf die Bauchregion)
- Mangel an mehreren Vitaminen (Vitamin D3, B12 sind die häufigsten im höheren Alter)
- Mangel an Ballaststoffen (Leinsamen, Erbsen, Kichererbsen, Weizenkleie)
- Mangel an «gesunden» Kohlenhydraten (Vollkornprodukte, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Obst)
- Mangel an pflanzlichem Eiweiss (Sojabohnen, Haferflocken, Erdnüsse, Rote Linsen)

Frisches Obst und Gemüse: Diese spenden Mineralien, Vitamine und Spurenelemente. Empfohlen werden täglich 1–2 Portionen Gemüse und Obst. Ballaststoffe und Fasern unterstützen den Darm in seiner Verdauung. Das Immunsystem wird gestärkt, und natürlich fühlt man sich fitter.

Vorsicht bei Diabetes: Diabetiker sollten achtsam sein, was die Zufuhr von Früchten angeht. Minimieren Sie Früchte auf eine pro Tag. Am besten frisches Gemüse, zum Beispiel eine geschälte Karotte.

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE BILDET DIE RELATIONEN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG AB.

Kalorienzufuhr senken, Nährstoffzufuhr erhöhen: Im Alter sinkt der Energiebedarf. Je weniger sich der Körper bewegt, desto mehr senkt dieser den Grundumsatz und gleichzeitig den Kalorienbedarf. Der Nährstoffbedarf hingegen verändert sich nicht.

- Ab dem 40. Lebensjahr kann der Körper mit weniger Energie auskommen.
- Ab dem 55. Lebensjahr benötigt der Körper täglich 100 Kilokalorien (kcal) weniger.
- Ab dem 65. Lebensjahr werden für Frauen 1 200 kcal bei einem Gewicht von 55 Kilogramm empfohlen und bei Männern 1 400 kcal bei einem Gewicht von 68 Kilogramm.

Je mehr man sich bewegt, umso mehr Energie benötigt man. Neben einer ausgewogenen und nährstoffreichen Seniorenernährung wird regelmässige und am besten tägliche Bewegung empfohlen.

Bewegung bildet Muskeln: Nicht nur die Muskeln schwinden, sondern auch die Knochenmasse. Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten am Stück, ob in Haus, Wohnung oder Garten, bei einem Spaziergang im Wald oder in der Stadt. Es fördert nicht nur den Muskelaufbau, sondern den ganzen Bewegungsapparat, die Verdauung und Blutzirkulation, das Immunsystem und den ganzen Stoffwechsel. Und es sorgt für gute Laune und einen gesunden Geist. Ein optimaler Zeitpunkt für einen kleinen Ausflug ins Freie ist, wenn die Sonne scheint. Man fühlt sich fitter und gestärkt.

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns an: Telefon 056 481 70 80 oder besuchen Sie uns im Internet: www.spitex-heitersberg.ch

Nadja Kaufmann
Dipl. Pflegefachfrau HF, Ganzheitliche Ernährungsberaterin i.A.

Nadja Kaufmann ist seit Sommer 20 bei der Spitex Heitersberg tätig und absolviert berufsbegleitend eine Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin an der Paracelsus Schule in Zürich. Die 27-jährige Dipl. Pflegefachfrau HF verfügt über mehrjährige Erfahrung in Spitalpflege und neurologischer Rehabilitation.

«Zum Wohlbefinden kann eine ausgewogene Ernährung viel beisteuern. In meinem Beruf als diplomierte Pflegefachfrau sehe ich viele Leiden, die mit einer gesunden Lebenseinstellung, Ernährung und etwas Sport minimiert werden könnten. Mein Beruf lehrte mich, für die Gesundheit der Patienten zu sorgen und bewog mich zu dieser Ausbildung. Zugleich dient eine gesunde Ernährung auch meinem eigenen Wohlbefinden und meiner Zufriedenheit. Ich koche leidenschaftlich gerne, deshalb ist das Thema Ernährung das Richtige für mich. Ernährungsberatung ist auch ein wichtiges Thema bei der Spitex. Gerne möchte ich unsere Klienten nicht nur in der Pflege, sondern auch bei der ganzheitlichen Ernährung unterstützen. Dazu gehört, das Gesamtbild zu analysieren und die Beratung auf die Klienten abzustimmen. Somit wird die optimale Unterstützung zur Gesundheit gefördert.»

GEBURTSTAGE

Geburtstage in der Seniorenpost

Erwähnt werden hier Geburtstage ab dem 80. Altersjahr.

Wie in den letzten Ausgabe erwähnt, dürfen die Geburtstage unserer Leserinnen und Leser aufgrund der Datenschutz-Bestimmungen nur noch mit deren schriftlichen Zustimmung publiziert werden. Auf unsere Umfrage in der letzten Nummer sind bisher 450 Karten eingegangen. Gerne nehmen wir auf dieser Grundlage die Publikation – wenn auch in stark reduzierter Form – wieder auf. Falls die Rückmeldung bei Ihnen versehentlich «unters Eis» geraten ist, können Sie uns die Karte auch jetzt noch zusenden oder Ihre Zustimmung auch per Mail an unser Sekretariat, mwigger@buechberg.ch, einreichen, mit Angabe von Name und Vorname, Wohnort und Geburtsdatum. Vielen Dank!

PS: Aus den neuen Empfängergemeinden Mägenwil, Tägerig und Wohlenschwil sind zurzeit erste vereinzelte Karten eingegangen, weshalb eine Publikation zurzeit noch offen ist.

Wir gratulieren allen Jubilarinnen und Jubilaren herzlich und wünschen vor allem gute Gesundheit!

Im Alterszentrum am Buechberg

04.01.	**Ida Biland-Reinbold**	91.
13.01.	**Elisabeth Gut**	92.
17.01.	**Barbara Kummer**	71.
20.01.	**Remo Pier Giorgio**	86.
26.01.	**Eva Plesko**	89.
26.01.	**Gerhard Schneider**	90.
28.01.	**Anton Nauer**	97.
02.02.	**Ulrike Böttcher-Gross**	78.
10.02.	**Hildegard Rimann**	93.
11.02.	**Maria Müller Ibarlucea**	88.
22.02.	**Franz Zgraggen**	90.
01.03.	**Lucia Hämmig-Bach**	88.
03.03.	**Rosa Huser**	88.
04.03.	**Rosa Meier**	90.
05.03.	**Lore Knecht**	85.
09.03.	**Christina Peterhans**	96.
15.03.	**Josy Vogler-Keller**	91.
25.03.	**Paul Schröder**	95.
31.03.	**Hugo Hämmig**	91.

Bellikon

08.01.	**Lidwina Thurnbichler,** Hasenbergstr. 12	83.
16.01.	**Anton Monn,** Im Haldenächer 2	87.
23.02.	**Josef Monn,** Im Haldenächer 4	83.
20.03.	**Johann Steger,** Mattenhof 215	89.

Birmenstorf

17.01.	**Elisabeth Pfister-Schweri,** Badenerstr. 30	91.
01.02.	**Christine Biland-Glatz,** Chilemattweg 7	81.
04.02.	**Edith Bamert-Zehnder,** Strählgass 14	85.
11.02.	**Rita Gisi,** Mülligerstr. 8	83.
27.02.	**Rosa Zehnder,** Bollstr. 12	87.
08.03.	**Leo Zehnder,** Trotteweg 1	90.
08.03.	**Karl Bader,** Seilersgrabeweg 1	87.
16.03.	**Ruth Rey-Leimgruber,** Bruggerstr. 15	84.
17.03.	**Josef Zehnder-Müller,** Schmitteweg 1	81.

Fislisbach

14.01.	**Anne-Marie Aepli-Jomini,** Dorrenstr. 4	82.
18.01.	**Anna Peterhans-Schuler,** Dorfstr. 10	85.
21.01.	**Ruth Frei-Peterhans,** Musterleestr. 11	86.
21.01.	**Agnes Winkler,** Ahornstr. 3	80.
23.01.	**Ursula Kriesi,** Feldstr. 3	80.
26.01.	**Hedwig Bochsler-Spiess,** Schulhausweg 10	82.
02.02.	**Alfred Aepli,** Dorrenstr. 4	91.
04.02.	**Hans Ulrich Lüscher,** Leemattenstr. 33	85.
05.02.	**Frieda Spring,** Sommerhalde 16	90.
10.02.	**Heinrich Fuhrer,** Steinäckerstr. 3a	83.
12.02	**Verena Guerry,** Dorfstr. 18a	84.
15.02.	**Margrit Greuter-Keller,** Dorfstr. 18a	87.
17.02.	**Adelheid Hochstrasser,** Dorfstr. 18a	88.
19.02.	**Hedwig Stöckli,** Harlachenstr. 3	87.
25.02.	**Hubert Haslimeier,** Badenerstr. 49	81.
27.02.	**Martha Häfliger-Trinkler,** Bollstr. 1	83.
03.03.	**August Holstein,** Leemattenstr. 29	86.
04.03.	**Emmy Steiner-Geis,** Dorfstr. 18a	82.
05.03.	**Heinrich Häfliger,** Bollstr. 1	84.
07.03.	**Maria-Louisa Bühler,** Ifangstr. 7	87.
08.03.	**Bruno Schibli,** Langäckerstr. 4	87.
09.03.	**Ruth Oldani,** Musterleeweg 8	87.
09.03.	**Elisabeth Treier,** Birkenweg 4	89.
14.03.	**Paul Holenstein,** Schulstrasse 2a	85.
16.03.	**Werner Felix,** Gartenweg 3	83.
16.03.	**Peter Kreber,** Hiltibergstr. 13	82.
22.03.	**Silvia Oertli,** Bernardastr. 28b	80.
24.03.	**Franz Muntwyler,** Musterleeweg 4	82.
25.03.	**Rita Felix,** Gartenweg 3	80.
26.03.	**Pia Peterhans,** Jurastr. 1	90.
27.03.	**Alice Holenstein-Keel,** Schulstr. 2a	83.

Künten

04.01.	**Juliana Fischer-Keller,** Rain 4	84.
04.01.	**Anna Luise** Zimmermann, Bergstr. 6	80.
02.02.	**Anna Staubli-Gehrig,** Dorfstr. 17	85.
05.02.	**Maria Schüpbach-Stenz,** Obermattweg 4	84.

Niederrohrdorf

19.01.	**Joseph Egloff,** Mellingerstr. 3	89.
19.01.	**Lothar Schiel,** Esterlistr. 4	88.
23.01.	**Idda Staubli-Schönenberger,** Holzrütistr. 6d	84.
23.01.	**Elly Brunner-Lüthi,** Oberdorfstr. 21c	84.
24.01.	**Paul Schuppisser,** Loonstr. 11	85.
25.01.	**Dieter Kuse,** Gwiggweg 20	85.
06.02.	**Silvia Biland,** Quellenweg 4	80.
07.02.	**Xaver Furrer,** Zentrum 2	86.
14.02.	**Ursula Zurkinden,** Hofacherstrasse 8a	84.
19.02.	**Martha Tillmann-Früh,** Birkenweg 4	92.
23.02.	**Hans Fisler,** Weiherweg 20	94.
05.03.	**Manfred Wolter,** Loorenstr. 36	87.
07.03.	**Verena Keller-Hottinger,** Fohrhölzlistr. 22b	82.
09.03.	**Nelly Widmer-Kunz,** Hiltiweg 17	90.
17.03.	**Dorothea Wolter-Winkler,** Loorenstr. 36	83.
29.03.	**Birchler Verena,** Oberdorfstr. 28	80.

Oberrohrdorf

01.01.	**Marie Meier,** Cholacherstr. 18	80.
02.01.	**Anne Ender-Blumer,** Ramsigweg 7	88.
05.01.	**Andreas Bürger,** Grundacherweg 4	82.
06.01.	**Hans Witschi,** Riedweg 4	91.
12.01.	**Valentin Ionescu,** Brüggliacher 48	84.
15.01.	**Josef Steger,** Morgenacherstr. 48	82.
15.01.	**Franz Streif,** Buechraiweg 47	85.
16.01.	**Martin Zehnder,** Morgenacherstr. 3a	89.
19.01.	**Adelheid Falleger-Nick,** Hintermatthof 6	84.
22.01.	**Yvonne Meier,** Cholacherstr. 14	83.
24.01.	**Josef Attiger-Lauber,** Busslingerstr. 9	86.
04.02.	**Willi Dubach,** Hintermatthof 3	86.
10.02.	**Friedrich Müri,** Grossberg 8	89.
14.02.	**Heinrich Blumer,** Hochstr. 3	89.
20.02.	**Mihaela Ionescu,** Brüggliacher 48	80.
24.02.	**Otto Rütimann,** Brüggliacher 35	84.
03.03.	**Ruth Ehrler-Graf,** Hintermatthof 8	85.
04.03.	**Claire Kalt,** Unterriedstr. 22	83.
05.03.	**Josef Fallegger,** Hintermatthof 6	97.
08.03.	**Heidi Läderach,** Cholacherstr. 16	82.
10.03.	**Eva Schweizer,** Buechraiweg 63	80.
13.03.	**René Grimm,** Weihermattstr. 13	84.
13.03.	**Oskar Eichler,** Steiacher 6	80.
19.03.	**Rolf Hilpert,** Luxmattenstr. 11	84.
19.03.	**Emilie Koch-Waalkens,** Hintermatthof 8	81.
19.03.	**Rosa Huser-Wenger,** Steiacher 7	81.
25.03.	**Ferdinand Kalt,** Unterriedstr. 22	83.
26.03.	**Franz Zillig,** Cholacherstr. 22	83.
26.03.	**Pia Attiger-Meier,** Badenerstr. 33	87.
29.03.	**Ernst Frei,** Badenerstr. 33	86.

Remetschwil

15.01.	**Maria Hagenbuch,** Löschweg 1	83.
15.01.	**Margrit Emmenegger,** Hägelerstr. 6	85.
20.02.	**Ursula Perrin,** Im Hägeler 5	81.
12.03.	**Nelly Dutly,** Sennhofstr. 24	90.
14.03.	**Claire Rüegg,** Hüslerstr. 19	88.
15.03.	**Paul Zehnder,** Haldemättlistr. 30	91.
20.03.	**Josef Locher,** Zopfstr. 15	83.
23.03.	**Alice Frey,** Hägelerstr. 14	95.
26.03.	**Josef Studer,** Bolismattstr. 9	86.
30.03.	**Verena Studer,** Bolismattstr. 9	87.

Stetten

03.01.	**Adelheid Fischer-Lörtscher,** Eichhofstr. 3	84.
05.02.	**Elisabetha Stöckli-Stutz,** Gnadenthalerstr. 21	82.
20.02.	**Kurt Fischer,** Eichhofstr. 3	91.
24.02.	**Magrith Huber,** Längenestr. 6	81.
08.03.	**Louise Nauer,** Busslingerstr. 32	95.
20.03.	**Anna Fischer,** Oberzelgstr. 2	88.
20.03.	**Maria Fischer,** Kirchrain 3	88.
27.03.	**Paula Keller,** Gfürtweg 4	90.

PERSONALMITTEILUNGEN

Dienstjubiläen

Die Geschäftsleitung

Im Jahr 2020 durften wir folgenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu einem Dienstjubiläum gratulieren:

5 Jahre

Carmen Knutti	Fachfrau Gesundheit
Maria Ladiane Ramos Monti	Mitarbeiterin Hausdienst
Markus Landtwing	Bereichsleiter Verpflegung
Stefan Pfäffli	Fachmann Gesundheit
Kezban Sazpinari	Pflegemitarbeiterin SRK
Nadine Tani	Mitarbeiterin Wäscherei
Meral Yabul	Pflegemitarbeiterin SRK
Zien Zhou	Pflegemitarbeiterin SRK

10 Jahre

Jasmin Beck	Pflegemitarbeiterin SRK
Claudia Fuchs	Mitarbeiterin Soziokultur
Sabrina Genswein	Pflegefachfrau DN 1
Sivaskaran Sivarajah	Mitarbeiter Küche

20 Jahre

Hanspeter Gutknecht	Abteilungsleiter Verpflegung
Isabelle Suter	Pflegemitarbeiterin SRK

35 Jahre

Maja Schmid	Mitarbeiterin Hausdienst

Pensionierungen

Frau Pia Peter	Mitarbeiterin Wäscherei

Für die geleisteten Dienste und für die Treue zu unserem Alterszentrum danken wir Ihnen allen auch an dieser Stelle ganz herzlich!

VERANSTALTUNGEN IM 4. QUARTAL

Ein doch noch versöhnlicher und beschwingter Herbst

Annelies Hubler, Bewohnerin und Redaktionsmitglied

Der Herbst meinte es wieder gut mit uns. Immer mehr Normalität in Form von Musikgenuss stellte sich ein, stets unter Einhaltung der BAG-Richtlinien. So erfreute man sich wieder am «Singen am Montag» unter der Leitung von Frau Peters. Musikalisch geschult mit Blockflöte, Handharmonika und Gitarre, ist sie die ideale Liederbegleiterin für das jeweilige «Wunschprogramm». Die einfühlsame Art von Frau Peters ist eine musikalische Form der Umarmung, die in der heutigen Zeit besonders dankbar angenommen wird.

Zum Verwöhnprogramm zählten auch die Klänge und Rhythmen der **Harmoniemusik Rohrdorf** mit «Ohrwürmern im neuen Gewand» unter der Leitung des Musikstudenten Fabian Schneider. Ihr Programm umfasste stramme Märsche, ABBA-Evergreens und schwungvolle Melodien aus der Swing-Zeit der 30er Jahre sowie beliebte Titel aus der Filmmusik.

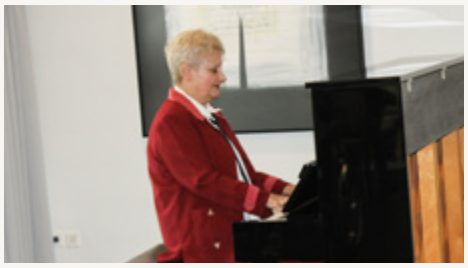
HARMONIEMUSIK ROHRDORF

Die **Kapelle «Heu obe-n-abe»** bot uns ein temperamentvolles Repertoire an Schlagern aller Sprachen, eine breite Palette an Folklore, Walzern, Tangos, lateinamerikanischen Rhythmen, eine wunderbare Dorf- und Tanzfest-Atmosphäre beim Heurigen, und kein musikalischer Wunsch blieb unerfüllt. Im Innenhof mit gebührendem Abstand bestuhlt, genoss das zahlreich erschienene Publikum dieses fröhliche Spektakel.

Die **«Nostalgie Örgeler»** aus Lenzburg mit ihren 18 pensionierten MusikantInnen – das älteste Mitglied zählt 91 Lenze – machten ihrer Formation alle Ehre. Ihre fröhliche, volksnahe und beschwingte Musik ist Klanggesundheit pur, unterstützt durch den optische Auftritt: Weisses Hemd oder Bluse und enzianblaue Weste mit gesticktem Edelweiss. Ihr Programm umfasste Tanz und Volksweisen, Schottisch, Polka und Tango, und der Slow-Fox durfte ebenso wenig fehlen wie die rassigen Märsche. Einziger Wermutstropfen war der schnelle Abschied der Musikanten. Nur der lang anhaltende Applaus drückte Freude und tiefempfundene Dankbarkeit aus, es gab kein Händeschütteln oder gemeinsam ein Glas Wein trinken. In den Herzen aber war noch alles so wie früher.

KAPELLE «HEU OBE-N-ABE»

Der Spätherbst brachte noch zwei fulminante Klavierkonzerte. **Tatjana Schaumova,** die klassische Pianistin aus Sankt Petersburg, brillierte mit einem bewährten Programm aus Klassik, Evergreens, Edith Piaf, Frank Sinatra und Schweizer Melodien, diesmal in Ragtime- und Jazz Rhythmen sowie mit Staccato-Variationen – ein Wirbelwind aus Lebensbejahung mit akustischem Kontrapunkt zur momentan sehr gedämpften Stimmung.



TATJANA SCHAUMOVA

Shirin Wälchli bezauberte das Publikum mit ihrer Freude an der klassischen Musik und den historischen Hintergründen der verschiedenen Kompositionen. Sie präsentierte Werke aus der Barockzeit mit Carl Philipp Emanuel und Johann Sebastian Bach sowie G.F. Händel. Danach die Wiener Klassik mit Mozart und Beethoven, und anschliessend die Romantik mit Chopins «Nocturnes» und den Impressionismus mit Debussys «Arabesque». Das Schlussbukett gestaltete sie liebevoll mit Beethovens «Mondscheinsonate», melancholisch passend zum nebligen 11. Monat des Jahres, und als tröstliche Abschiedsmelodie mit Beethovens Albumblatt «Für Elise», allen doch so wohlbekannt. Der Applaus wollte auch hier nicht enden.

REZERTIFIZIERUNG

Prädikat «Familie und Beruf» der Fachstelle UND bestätigt

Thomas Rohrer, Geschäftsleiter

DAS ZERTIFIKAT UND FÜR WEITERE DREI JAHRE

Mit dem Prädikat «Familie UND Beruf» zeichnet die Fachstelle UND – gestützt auf eine umfassende Bewertung – Organisationen und Unternehmen aus, welche die Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Privatleben sowie die Gleichstellung von Frau und Mann in ihren personalpolitischen Grundsätzen verankert haben und aktiv fördern.

Das Prädikat ist mit einem Controlling-Prozess verbunden, der Massnahmen zum Erhalt und zur Optimierung von Vereinbarkeit und Gleichstellung vorsieht. Alle drei Jahre erfolgt eine Überprüfung der Bewertung und in der Regel die Erneuerung des Prädikats. Für den Zeitraum 2020–2023 wurde ein neuer Aktionsplan zu Angehörigenbetreuung, Vereinbarkeit und Schichtarbeit, Soziale Nachhaltigkeit und Mobilität erstellt. Die erfolgreiche Bearbeitung dieses Projektes lag in den Händen unserer HR-Fachfrau Yvonne Bieri. Herzliche Gratulation!

YVONNE BIERI, HR-FACHFRAU

Liefer-Service für Sie!

Knecht Mode, seit 45 Jahren das Traditionsgeschäft in Zug, bietet neu einen Lieferservice für Sie an!

Sie möchten ein neues Kleidungsstück, können aber selbst nicht mehr ins Geschäft kommen? Rufen Sie uns an, wir stellen Ihnen gerne eine Auswahl zusammen und bringen sie zu Ihnen nach Hause. Sie können in Ruhe probieren und bequem per Rechnung bezahlen.

Wir führen die Marken wie Rabe ,Frank Walder, Brax, Doris Streich und viele mehr, von Grösse 36-50 ist alles dabei.

Ihre erste Auswahl liefern wir gratis an Sie!

Für Sie da
Myriam Sekandari und Team

Knecht Mode AG, Baarerstrasse 19, 6300 Zug, 041 711 24 88
RABE by Knecht, Schmidgasse 4, 6300 Zug, 041 530 37 88

Emil Schmid Wettingen

ONKEL TOM'S BROCKI

UMZUG

RÄUMUNG

REINIGUNG

Dorfstrasse 49 · 5430 Wettingen
056 426 42 42 · emil-schmid.ch

AUS DEM LEBEN ERZÄHLT

Frau Bertha Keller-Schweizer, 92-jährig

Ernst Bannwart, Redaktor

Der Name Keller ist mit unserem Zentrum seit jeher verbunden, war doch ihr Schwager Walter Keller einer der Initianten des Alterszentrums und der erste Präsident der Trägerschaft. Doch auch Frau Keller selber war schon 1976 mit dabei: Sie leitete damals das Basteln der noch kleinen Bewohnerschar und stellte mit dieser zur Eröffnung 440 Linolschnitt-Karten her! Kein Wunder, fühlt sie sich hier wie zuhause, umso mehr, als auch die meisten Wände des Hauses von ihrem Familienbetrieb immer wieder frisch gestrichen wurden.

Zur Welt kam Frau Keller 1928 als viertes von fünf Kindern auf dem elterlichen Bauernhof in Birrhard, wo sie auch die Primarschule besuchte. Da der Hof auf die Dauer zu klein geworden wäre, hielten ihr Vater und der ältere Bruder Ausschau nach einem grösseren Betrieb, den sie schliesslich in Stetten fanden. Für Frau Keller hiess dies, die Sekundarschule – damals noch in Fislisbach – von dort aus jeden Tag mit dem Velo aufzusuchen, also 4 × 6 km bei Sonnenschein, Regen oder Schnee.

Mit diesem Training in den Beinen war dann auch die Verkäuferinnen-Lehre beim Coop in Mellingen und der Schule in Baden leicht zu bewältigen, und selbst für die anschliessende Stelle beim Coop an der Zürcher Bahnhofstrasse blieb das Rad als Zubringer zum Mellinger Bahnhof ihr treuer Begleiter. Mit der Zeit wurde ihr der tägliche Arbeitsweg nach Zürich aber doch zu viel und sie wechselte zur Metzgerei Richner nach Ennetbaden. Bereits mit 20 Jahren fand sie ihren Mann fürs Leben, und fünf Jahre später eröffnete dieser sein eigenes Malergeschäft in Stetten. Der glücklichen Ehe entsprangen bald zwei Kinder. Der Sohn Peter stieg beruflich ebenfalls ins Malergeschäft ein, sodass Vater und Sohn 1972 das Unternehmen in die Keller AG umwandelten, bei der auch Frau Keller zusammen mit ihrer Schwiegertochter lange im Büro mitwirkte. Dass ihre Arbeit besonders geschätzt wurde, lag wohl nicht zuletzt daran, dass sie für den Zahltag der 12 Mitarbeitenden zuständig war.

Es lief geschäftlich von Beginn an gut, und 1955 konnten sie ihren eigenen Neubau beziehen, der Betriebs- und Wohnhaus in einem war. Ab 1989 mit der Übernahme des Geschäftes durch den Sohn blieb etwas mehr Zeit zum Reisen und für den grossen Garten, den sie immer gerne gepflegt hatte. Zeit auch für die fünf Enkelkinder ihres Sohnes und der Tochter in St. Gallen, die inzwischen alle erwachsen sind und ihr bereits sechs Urenkel beschert haben. Besonders stolz ist sie auf Enkel Fabian, der in 3. Generation das Malergeschäft der Keller AG übernommen hat und führt.

Als aktive Turnerin war sie auch Mitgründerin und Vorstandsmitglied der Damenriege, und als Ortsvertreterin der Pro Senectute leitete sie viele Jahre lang diverse Aktivitäten und den Mittagstisch in Stetten. Leider musste Frau Keller bereits im 2001 von ihrem Mann Abschied nehmen. Bis im Dezember vor einem Jahr wohnte sie danach noch in ihrer vertrauten Umgebung und bezog jeweils das Essen vom Frohsinn in Staretschwil. Dann entschied sie sich für ein Ferienzimmer im Alterszentrum, aus dem inzwischen also ihr vertrautes zweites Zuhause wurde, das sie hoffentlich auch nach dem kürzlichen 92. Geburtstag noch bei guter Gesundheit geniessen kann.

KINDHEITSERINNERUNGEN

Weihnachts-Idylle

Franz Zgraggen, Bewohner

Im uralten Bauernhaus wohnten das Grosi, die Mamma, Papi, vier Buben mit einem Schwesterlein klein. Alle freuten sich auf die bevorstehende heilige Weihnachtszeit.

NEUE WEIHNÄCHTLICHE DEKORATION IM GANZEN HAUS

Die Eltern warnten die Kinder vor dem Samichlaus, der ihre Missetaten genauestens beobachte und sie statt mit Lebkuchen, mit einer Rute beschenke. Böse Kinder würden sogar in den Sack gesteckt und mitgenommen. Auch das liebe Christkind in der Krippe würde die Kinder genau beobachten und nur beschenken, wenn sie brav gewesen seien.

Nun kam der Samichlaus, bischöflich bekleidet mit Stab und Bischofsmütze. Er war begleitet vom russverbrämten Schmutzli mit dem Sack auf dem Buckel. Ängstlich und still lauschten die Kinder den Ermahnungen des Samichlaus. Schmutzli schüttelte einige Leckereien aus dem Sack und übergab mahnend die wohlverdiente Rute. Sichtliche Erleichterung!

Im Bettgeflüster fragten sich die älteren Brüder, wo wohl die Mamma während des Chlaus-Besuchs war – war sie womöglich gar der Samichlaus? – und der Schmutzli glich verdächtig dem Nachbarn.

Das Christkind war dargestellt mit einer Puppe in der Krippe unter dem Christbaum. Es begeisterte die kindliche Fantasie viel mehr als der Schmutzli vom Samichlaus. Ohne Worte erfüllte das Christkind den sehnlichsten Wunsch der Kinder mit einem nigelnagelneuen Davoser-Schlitten. Gross war der Jubel – aber oh weh, draussen lag kein Schnee. Männiglich spürte die gemischten Gefühle der Kinderseelen und wünschte sich als Zugabe nur noch viel, viel Schnee.

Zur eigentlichen Weihnachtsfeier erklangen Lieder aus dem Grammophon; die Mutter lud zum leckeren Weihnachtsmahl. Rege wurde geplaudert, gefestet und gelacht. Müde und zufrieden begab man sich schliesslich zu Ruh. Schön war die Zeit!

Verspannt?
Schmerzende Beine?
Müde Füsse?

Selbständigkeit erhalten und Lebensqualität verbessern dank:
- Lymphdrainage/-bandage
- Fussreflexzonentherapie
- Klassische Massage
- Narbentherapie

Zusatzversicherungsanerkannt

Medizinische Massage Nina Burger | www.massagen-in-baden.ch | 079 324 05 56

Ich fühle mich gut!

hilfsmittelwelt AG
• • einfacher – bequemer – freier

Praktische und schöne Hilfsmittel für mehr Lebensqualität und Unabhängigkeit.

hilfsmittelwelt AG | Winkelriedstr. 2 | 5430 Wettingen
Tel. 056 426 07 25 | www.hilfsmittelwelt.ch

MEDIZINISCHE VERSORGUNG FÜR ALLE

Mobile Heimarztpraxis – eine optimale medizinische Ergänzung.

Beatrice Zeindler, Bereichsleitung Pflege

Traditionsgemäss werden die meisten Bewohnenden nach ihrem Eintritt ins Alterszentrum weiterhin durch ihre bisherigen Hausärztinnen und -ärzte medizinisch versorgt. Da dies jedoch auf die Dauer nicht in jedem Fall gewährleistet ist, bietet die «Medaxo mobile Heimarztpraxis» namentlich in Pflegeinstitutionen eine optimale Alternative mit allen damit verbundenen Dienstleistungen an.

Gemäss einer vertraglichen Vereinbarung unseres Alterszentrums mit Medaxo übernimmt diese als mobile Heimarztpraxis seit September 2020 die ärztliche Betreuung inkl. Notfalldienst für jene Bewohnerinnen und Bewohner, die ihr – immer mit deren Zustimmung – von der Abteilungsleitung Pflege zugewiesen werden. Erste Erfahrungen stimmen zuversichtlich, dass dieses Angebot sowohl für uns und unsere Bewohnenden wie auch für die bisherigen Hausärztinnen und -ärzte eine willkommene Ergänzung und Absicherung darstellt.

Wir haben uns mit der Stv. Leiterin der Mobilen Heimarztpraxen, Frau Nadia Khiri-Sax zu einem Gespräch getroffen und sie dabei folgendes gefragt:

FRAU NADIA KHIRI-SAX

Seit wann gibt es Medaxo und wie verbreitet ist diese Organisation?
Frau Khiri: «Medaxo wurde vor dreieinhalb Jahren in Muri / Bern durch ein Team von Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen gegründet. Sie stellten fest, dass es in der hausärztlichen Betreuung in Pflegeinstitutionen Versorgungslücken gibt. Zudem fanden sich einige Ärzte, die bereit waren, explizit nur für Heime tätig zu sein. Im Kanton Bern werden so inzwischen bereits rund 40 Heime durch Medaxo betreut, im Aargau sind es weitere 9 Heime, im Kanton Zürich 3 Heime, andere Kantone folgen. Medaxo ist eine private Organisation, der auch ‹normale› Hausarztpraxen angeschlossen sind und die eng mit regionalen Partnern zusammenarbeitet.»

Welche Erfahrungen wurden damit gemacht, und was sind die Vorteile dieses Angebotes?
Frau Khiri: «Ein wesentlicher Vorteil der mobilen Heimarztpraxis liegt in der klaren Fokussierung unserer Ärztinnen und Ärzte auf die Betreuung von Heimbewohnenden. Das geschieht durch regelmässige 14-tägliche Visiten zur festgelegten Tageszeit, immer am gleichen Tag und zur gleichen Zeit. Ein weiterer Vorteil ist die ständige Erreichbarkeit rund um die Uhr via Zentrale in Spreitenbach, was zusätzliche Sicherheit verleiht. Medaxo übernimmt auch Ferienvertretungen von bisherigen Hausärzten, und bei deren Abwesenheit ebenfalls den Notfalldienst, und zwar für alle Bewohnenden des Alterszentrums, auch am Wochenende.»

Wird die Betreuung durch den gleichen Arzt/Ärztin gewährleistet?
Frau Khiri: «Ja, jedes Team besteht aus mehreren Fachpersonen, sodass auch die Stellvertretung immer gewährleistet ist. Im Prinzip erfolgt die 14-tägliche Visite immer durch das gleiche Tandem Arzt/Medizinische Praxisassistent/in, welche die Patientendokumentation auch gleich vor Ort nachführt.»

Wie sieht es kostenmässig aus – und steht Medaxo nicht in Konkurrenz zu den regionalen Hausärzt/innen?
Frau Khiri: «Die Leistungsabrechnungen basieren immer auf dem TARMED – kostenmässig sollte dies daher kaum einen Unterschied ausmachen. Die Zusammenarbeit und Ergänzung wird von den regionalen Hausärzt/innen, mit denen Medaxo ebenfalls in Kontakt steht, überwiegend als Entlastung empfunden und begrüsst.»

Wie und wann kommt diese Lösung für unsere Bewohnenden zum Zug?
Frau Khiri: «Auslöser ist in der Regel der Umstand, dass Heimbesuche

durch die bisherige Hausärztin oder den Hausarzt nicht oder nicht mehr im gewünschten Mass möglich sind. Dann vermittelt das Alterszentrum die Möglichkeit der Betreuung durch Medaxo. Die freie Arztwahl ist aber auch dann in jedem Fall gewährleistet.»

Unsere internen Erfahrungen der bisher vier durch Medaxo betreuten Bewohnerinnen und Bewohnern sind durchwegs positiv. Ein zusätzlicher Vorteil für uns ist dabei auch, dass dank dieser professionellen Verstärkung des Notfalldienstes unter Umständen Spitaleinweisungen verhindert werden können. Eigentlich eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.

Kompetente Beratung rund um Ihre Immobilie

COLACINO
Immobilien GmbH

Antonino Colacino
Gassäckerstrasse 6
5442 Fislisbach

+41 (0)79 207 30 30
mail@colacino-immobilien.ch
www.colacino-immobilien.ch

GEDICHT

«Sicher ist sicher»

Ernst Bannwart

Wir sind als gute Schweizer Tag und Nacht
Und das in mancherlei Dimensionen
Auf Vorsicht und auf Sicherheit bedacht
Auch wenn wir gern das Gegenteil betonen

Versichert sein im Falle eines Falles
Das lernen wir schon mit dem Einmaleins
Bedeutet für das Dasein praktisch alles
Es ist sogar die Quintessenz des Seins

Das gilt schon mal für alle Gegenstände
Die man mit gutem Recht sein Eigen nennt
Einschliesslich selbstverständlich der vier Wände
Damit uns nichts geklaut wird noch verbrennt

Desgleichen gilt dies auch für Leib und Leben
Obwohl die Prämien erklecklich sind
Es kann uns schliesslich immer mal was geben
Und unversichert steht man bös im Wind

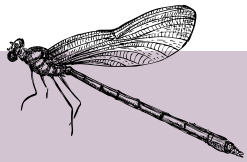
Wir sind versichert gegen Lohnausfälle
Und gegen Reisepannen sowieso
Wie auch für alles Existentielle
Nur abgesichert sind wir richtig froh

Man fragt sich schon, wie haben es die Ahnen
Als Jäger und als Sammler nur geschafft
Ihr Dasein ungesichert bloss zu planen
War das nicht fast schon etwas frevelhaft?

Natürlich ist's beruhigend zu wissen
Man hat in guten Treuen vorgesorgt
Versicherungen sind das Ruhekissen
Mit dem man sich ein bisschen Hoffnung borgt

Wieviel es nützt, das steht oft in den Sternen
Die Risiken lässt das Bemühen kalt
Was zählt ist nicht, dieselben zu entfernen
Nur dass man Prämien immer pünktlich zahlt

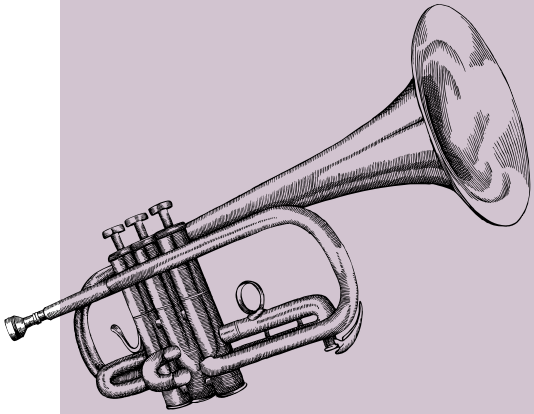
Doch sicher ist bekanntlich hier auf Erden
Zu guter Letzt weiss jeder, es ist fies
Dass wir nicht wirklich überleben werden
Versichern lässt sich auch kein Paradies



VERANSTALTUNGSKALENDER

Vorträge, Konzerte, Ausflüge, Feste etc.

Weitere Veranstaltungen und Details finden Sie unter www.buechberg.ch/aktuell.



Januar

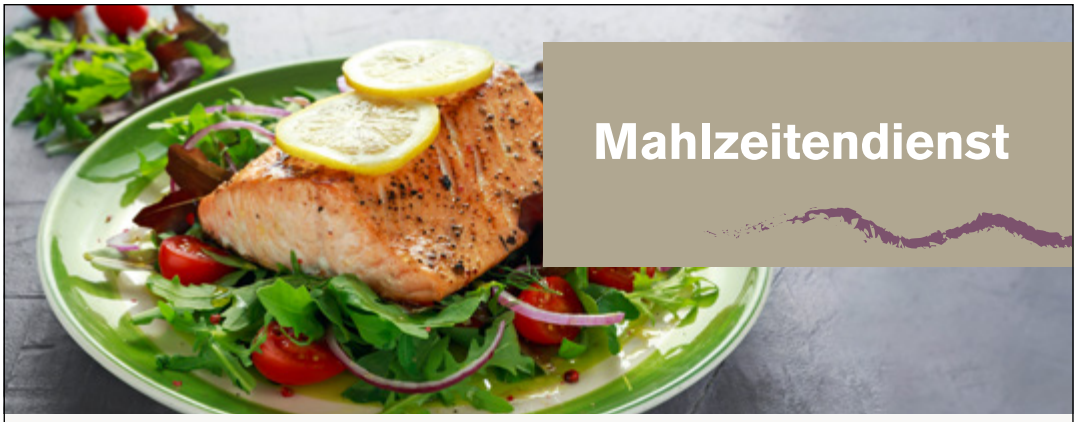
Mo.	4.1.2021	10.30–15.30	**Schuh- und Unterwäscheverkauf**
Fr.	15.1.2021	15.00–16.30	**Musikalische Unterhaltung**

Februar

Fr.	12.2.2021	15.00–16.00	**Musikalische Unterhaltung zur Fasnacht**

März

Fr.	5.3.2021	15.00–16.00	**Musik Passion mit Tatjana Schaumova**
So.	7.3.2021	16.00–16.30	**Ständchen zum Tag der Kranken, Männerchor Künten-Sulz**
Di.	30.3.2021	19.00–19.30	**Ständchen Gemischter Chor Remetschwil**



Mahlzeitendienst

Die hochwertige und preisgünstige Alternative zum Selberkochen: Bestellen Sie Ihr Mittagessen bequem per Telefon und geniessen Sie unter der Woche zuhause marktfrische und abwechslungsreiche Menüs. Unser Angebot pro Mahlzeit für Salat, Suppe und Hauptgang: CHF 19.50 inkl. Lieferung an Ihren Stubentisch. Die Abrechnung erfolgt jeweils bequem zum Monatsende. Den Menü-Wochenplan finden Sie auch unter: www.buechberg.ch

Impressum

Redaktionsadresse: Seniorenpost, Alterszentrum am Buechberg AG Bernardastrasse 3, 5442 Fislisbach

Redaktionsteam: Ernst Bannwart, Elisabeth Burger, Annelies Hubler, Melanie Wigger, Thomas Rohrer

Auflage: 5000 Exemplare

Realisation: Texte: Ernst Bannwart, Birmenstorf | Layout & Gestaltung: Megura AG Werbeagentur ASW, Baden | Druck: Druckerei Patrick Rohr, Mellingen

Verteiler: An die Bewohnenden und Mitarbeitenden des Alterszentrums am Buechberg AG, die Spitex Heitersberg sowie die Senioren der Gemeinden Bellikon, Birmenstorf, Fislisbach, Künten, Niederrohrdorf, Mägenwil, Oberrohrdorf, Remetschwil, Stetten, Tägerig und Wohlenschwil

Alterszentrum am Buechberg

Alterszentrum am Buechberg AG
Bernardastrasse 3 | 5442 Fislisbach | Tel. 056 484 83 83
info@buechberg.ch | www.buechberg.ch

FSC

100% Megura | 100% Schweiz