Hauszeitung des Alterszentrums am Buechberg
Nº2 – April, Mai, Juni – 43. Jahrgang 2021, erscheint quartalsweise

Alterszentrum am Buechberg

Seniorenpost

Fürsorge und Achtsamkeit

Tragen Sie sich auch selber Sorge – Jetzt Entlastungs- oder Ferienaufenthalt buchen.

Spezialangebot für betreuende Angehörige, um auch selber wieder einmal richtig auszuspannen.

Siehe letzte Seite

Schwerpunktthema
Sorge um die Sorgenden
und Corona-Rückblick
Seiten 2–5

Spitex Heitersberg
Selbstfürsorge durch Resilienz
Seiten 11–13

Weiterbildung
Praktika für Höhere Fachschule
Jetzt auch bei uns
Seite 15

LEITARTIKEL

Fürsorge und Achtsamkeit

Edith Saner, Verwaltungsratspräsidentin

Geschätzte Leserin,
geschätzter Leser

Es beeindruckt mich immer wieder, wie sehr das Thema «sich um andere sorgen» in einer Langzeitinstitution zum Alltag gehört. All jene, die sich entscheiden, in der Langzeitpflege zu arbeiten – sei es in der Pflege, Betreuung, in der Hotellerie, im Reinigungsdienst, in der Küche, im Bereich Technik und Umgebungsarbeiten, in der Administration - müssen sich bewusst sein, dass in ihrer Tätigkeit das Umsorgen der Bewohnenden und deren Angehörigen einen hohen Stellenwert hat und oft im Mittelpunkt der täglichen Arbeit steht. Sie müssen wissen, dass die Fürsorge und Achtsamkeit vieles im Alltag beeinflussen. Sich um andere sorgen, Hilfe anbieten und eigene Wünsche und Vorstellungen zurückstellen, wird gerne als Selbstverständlichkeit hingenommen, und oft geht dabei vergessen, welch grosse Herausforderung dies sein kann.

Aber nicht nur die Mitarbeitenden sind täglich mit Handlungen der Fürsorge und Achtsamkeit konfrontiert. Auch die vielen Freiwilligen, die einen Teil ihrer Zeit dem Umsorgen anderer Menschen widmen, werden sich immer wieder bewusst, wie wichtig diese Themen und Fähigkeiten sind. Sei es in einem Gespräch, einer kleinen Hilfestellung, beim Mahlzeitendienst für Externe oder einem Spaziergang. Nicht zu vergessen sind unsere Seelsorgenden, die eine wichtige Ergänzung im Alltag bilden - und erst recht nicht die Angehörigen. Sie entlasten mit ihrem Dasein die Fachpersonen in der Pflege und Betreuung und leisten einen wichtigen Beitrag im Umsorgen der Bewohnenden. Es berührt mich auch immer wieder, wie sich Bewohnende selber gegenseitig umsorgen, mit Worten und kleinen Handreichungen.

FÜREINANDER DA SEIN – IN ANSPRUCHSVOLLEN ZEITEN BESONDERS WICHTIG

Die Auswirkung der Coronapandemie hat gezeigt, wie wichtig jedes Glied in der Kette des Umsorgens ist und was es heisst, wenn plötzlich einzelne Teile wegbrechen. Isoliert im Zimmer, kaum Kontakte zu anderen Bewohnenden, wenig bis keinen Besuch durch Angehörige, kein Einsatz von Freiwilligen. Dies forderte die Mitarbeitenden noch mehr in ihren Aufgaben. Die Pandemie hat sichtbar gemacht, wie wichtig Fürsorge und Achtsamkeit sind. Und dass dies von einer Kette verschiedenster Menschen eingebracht, gelebt und umgesetzt wird. Oft geht dabei etwas vergessen, was all die Menschen nötig hätten, die sich um andere sorgen. «Mit dem Wind, den man selber macht, lassen sich die Segel nicht füllen.» So lautet ein Zitat von Karl Heinrich Waggerl. Wie recht er hat! Die eigenen Kräfte kann ein Mensch nur bedingt selber aufbauen. Er ist auf andere angewiesen, die ihn stützen, stärken und in seiner Leistung anerkennen. Nur so können sich die Segel füllen, um den Alltag bei unterschiedlichem Seegang zu bewältigen. Diese Seniorenpost beleuchtet das Umsorgen aus verschiedenen Blickwinkeln. Und vielleicht entdecken Sie, liebe Leserin und lieber Leser, neue Facetten und werden sich bewusst, wo sie selber Achtsamkeit und Fürsorge wieder oder noch mehr in Ihrem täglichen Tun einbringen können. Vielleicht können Sie mit Ihrer Lebenserfahrung ab und zu mit anerkennenden Worten und Gesten helfen, ein Segel zu füllen, damit die Sorgenden Kraft tanken für die täglichen Herausforderungen.

Im Namen des Verwaltungsrates danke ich allen, die sich Tag für Tag fürsorglich und achtsam für unsere Bewohnenden einsetzen und wünsche Ihnen allen Lichtblicke, Freude und Erfüllung in Ihrer wertvollen Arbeit.

SCHWERPUNKTTHEMA

Sorge um die Sorgenden

Thomas Rohrer, Geschäftsleiter

Wenn ein nahestehender Mensch erkrankt und pflegebedürftig wird, ist es für manche Menschen eine Selbstverständlichkeit zu helfen. Seien es die eigenen Eltern, der Lebenspartner oder Geschwister – es sind Beziehungen, die durch eine gemeinsame Lebensgeschichte geprägt und miteinander verbunden sind.

Gleichzeitig trägt jeder Mensch Verantwortung für sein eigenes Leben. Nicht nur für die kranke oder pflegebedürftige Person verändert sich das Leben, es stellt auch das Leben und die Lebenspläne der ganzen Familie auf den Kopf. Manches muss überdacht und neu organisiert werden, und oft müssen auf unabsehbare Zeit Kompromisse eingegangen werden.

Während die Pflege für professionelle Pflegepersonen ein Beruf mit festen Arbeits- und Erholungszeiten ist und diese auch gelernt haben, eine schützende emotionale Distanz zu Bewohnerinnen und Bewohnern zu wahren, können sich für Angehörige sowohl aus der emotionalen Verbundenheit als auch aus dem Umstand heraus, dass die Betreuung häufig neben dem Beruf und dem eigenen Privatleben zu meistern ist, vielfältige Herausforderungen ergeben. Nicht selten treten innere Konflikte zutage, denen Betreuende ratlos gegenüberstehen. Das bedeutet Stress für die Seele und kostet den betroffenen Menschen Kraft und Energie. So selbstverständlich und erfüllend es sein kann, für einander da zu sein und helfen zu können, so schnell können sich die Betreuenden dabei selbst in einer Situation wiederfinden, in der die Herausforderung zur Überforderung wird. Der Übergang vollzieht sich meist unbemerkt und kann langfristig in die Erschöpfung führen.

So wie im Betreuungsalltag viele kleine Schwierigkeiten oft erst in ihrer Summe zur Überforderung werden, gilt dies umgekehrt auch für die Entlastung. In der Regel ist es nicht mit einer einzigen Lösung getan. Vielmehr geht es darum, Entlastung als einen Mix verschiedener Unterstützungsleistungen und Entspannungsgelegenheiten zu organisieren. Seien Sie offen für die vielen Möglichkeiten und suchen Sie so viel Unterstützung und Hilfe wie notwendig. Niemand kann alles allein schaffen. Manchmal braucht man sogar Hilfe dabei, die eigenen Grenzen zu erkennen, loszulassen und Verantwortung abzugeben.

Im Kanton Aargau gibt es zahlreiche Unterstützungsangebote für pflegende und betreuende Angehörige. Vom Fahrdienst über individuelle Beratungsangebote, Ferienzimmer in Langzeit-Pflegeinstitutionen, Tagesstätten oder Angebote im Bereich der finanziellen Unterstützung: Informieren Sie sich, welche Angebote Sie am besten entlasten könnten. So finden Sie mehr Zeit für sich selbst, können Kraft tanken und die Zeit mit Ihren Liebsten erholt geniessen.

Beispiele von Unterstützungsangeboten im Kanton:

Pro Senectute Aargau,
Tel. 062 837 50 70

Angehörigenberatung von Pro Infirmis,
Tel. 058 775 10 50

Entlastungsdienst Aargau-Solothurn,
Tel. 058 680 21 50

JAHRESRÜCKBLICK ZUM CORNAJAHR

Auszug aus dem Geschäftsbericht 2020

Thomas Rohrer, Geschäftsleiter

Bis zum Redaktionsschluss der letzten Seniorenpost anfangs Dezember zeichnete sich die Ansteckungswelle noch nicht ab. Daher konnte in jener Ausgabe noch nicht auf die anschliessende Situation eingegangen werden. Stellvertretend und zusammenfassend dafür der nachfolgende Auszug aus dem Geschäftsbericht 2020:

Das Corona-Virus hat das Alterszentrum am Buechberg – wie viele andere Unternehmen auch – im Berichtsjahr ausserordentlich stark getroffen. Bereits im März hatte der Bundesrat gestützt auf das Epidemie-Gesetz die «ausserordentliche Lage» ausgerufen und tiefgreifende Einschränkungen des öffentlichen Lebens beschlossen. Um der Verbreitung des Virus entgegenzuwirken, wurde ein Besuchsverbot erlassen, ein für unsere Bewohnenden massiver Einschnitt in die persönliche Freiheit. Als Ersatz wurde den Bewohnenden und ihren Angehörigen verschiedene alternative Kontaktmöglichkeiten über Facetime und Skype, später dann eine geschützte Begegnungszone mit kontrolliertem «Besucherfenster» angeboten. Trotz der Einschränkungen brachten uns die Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch die Angehörigen stets viel Verständnis für die getroffenen Massnahmen entgegen. Ab Juni konnten dann in eingeschränkter Form und mit entsprechenden Schutzvorkehrungen auch wieder Besuche zugelassen werden.

Während der Sommermonate bis spät in den Herbst hinein konnte im Alterszentrum ein zwar eingeschränkter, aber vergleichsweise recht normaler Betrieb geführt werden. Während umliegende Institutionen bereits mit verschiedenen Corona-Ausbrüchen zu kämpfen hatten, blieb unser Alterszentrum von einer Infektion bis Anfangs Dezember verschont. Dann jedoch traf es unser Haus überaus heftig. Täglich erhöhte sich die Zahl der infizierten Personen: Mitte Dezember informierten wir die Medien über 50 positiv getestete Bewohner. Leider nahmen mit der steigenden Zahl der Infizierten auch die Todesfälle zu; mehr als 20 Bewohnende verstarben allein im Dezember. Eine für Angehörige und Mitarbeitende äusserst traurige und nicht leicht zu verarbeitende Situation.

Als einer der ersten Betriebe im Kanton Aargau konnten wir dann einen Grossteil der Bewohnenden und Mitarbeitenden im Januar und Februar 2021 impfen. Dadurch hat sich die Situation spürbar beruhigt und lässt uns auch wieder zuversichtlicher in die Zukunft schauen.

Ein besonderer Dank gilt in diesem Jahr allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. In dieser äusserst herausfordernden Situation zeigte sich, wie das Team in einer noch nie dagewesenen Krise zusammenstand und sich gegenseitig und interdisziplinär auf bewundernswerte Art unterstützte. Aber auch den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Angehörigen danke ich für das überaus grosszügig entgegengebrachte Vertrauen. Einen Dank möchte ich an dieser Stelle auch dem Verwaltungsrat aussprechen, der die operative Führung grosszügig in der Medienarbeit entlastete und bei Fragen stets unterstützend mitwirkte.

SCHIBLI & PARTNER
ADVOKATUR UND NOTARIAT

Was wir machen:
Vorsorgeauftrag & Testament
Willensvollstreckung & Behördenkontakte
Grundstückkauf und -verkauf

Wer es macht:
lic. iur. Peter Fäs, Rechtsanwalt
Dr. iur. Hans R. Schibli, Rechtsanwalt
lic. iur. John Wyss, Notar/aarg. Urkundsperson

Cordulaplatz 1, 5402 Baden
kanzlei@schibli-partner.ch
056 203 70 70

COVID-19 AUS BEWOHNERSICHT

Das Jahr 2020 und das Leben im Alterzentrum

Annelies Hubler, Bewohnerin und Redaktionsmitglied

«Anno nuovo, vita nuova» - so empfinde ich es zu jeder Jahreswende. Neues Jahr, neues Leben, neue Möglichkeiten. So hoffte man es schon beim Übertritt von 2019 zu 2020. Dann kam's jedoch anders:

LICHTBLICKE – DARAUF FREUEN WIR UNS WIEDER BEI BEGEGNUNGEN UND VERANSTALTUNGEN AUCH IN DER CAFETERIA

Das Norovirus meldete sich bereits im Januar mit Isolation, Papiergeschirr, Pflege mit Schutzkleidung. Wir überstanden es und erholten uns bald dank strikten Regeln. Mitte März bis 19. April traten danach die Massnahmen zu unserem Schutz als höchst gefährdeter Altersgruppe in Kraft: Das Coronavirus breitete sich weltweit in rasanter Geschwindigkeit aus. Die «Büchse der Pandora» hatte sich geöffnet, ihr entströmten alle «bösen Geister»: Besuchsverbot, zu Hause bleiben, Tischordnung mit grösserem Abstand, Mahlzeiten im Einweggeschirr, Anlässe gestrichen. Das neue Schreckenswort Pandemie musste zuerst richtig verstanden werden. Nur dank strenger und konsequenter Hygiene-Massnahmen konnten die Bewohnenden weiterhin gewohnt professionell betreut werden.

Ende April zeichneten sich erste kleine Lockerungen ab, dazu Skypen und Besucherfenster, doch erst ab Ende Juni wieder Anlässe, die nur mit Applaus und ohne Händeschütteln verdankt werden konnten. Ab Juni waren die Türen für die Angehörigen zu bestimmten Tagen und Zeiten wieder offen. Im ganzen Haus galt Maskenpflicht, die Cafeteria wurde wieder geöffnet. Doch die Adventszeit - die Zeit der Erwartung - lehrte uns plötzlich wieder Einkehr und Klausur. Das Virus hatte sich erstmals auch bei einigen von uns gemeldet. So kehrten wir bis 15. Dezember wieder zu den Anfängen zurück: Zwei Personen versetzt an Vierer-Tischen, Cafeteria nur noch für die Bewohnenden offen, keine Besuche mehr.

Dennoch griff die Pandemie dann unerwartet rasch um sich, und es bestätigte sich, dass das Risiko für uns Betagten hoch, für einige gar zu hoch war und wir uns mehr als sonst von lieben Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern verabschieden mussten. Es war uns aber in diesen langen Monaten des Jahres 2020 dennoch mehr als bewusst geworden, dass wir uns trotz oder mit allen Risiken auch zu einer privilegierten Gemeinschaft zählen durften: Wir wurden auch unter erschwerten Bedingungen in allen Belangen von früh bis spät umsorgt: Einkauf, Küche, Abwasch, Wäsche und Bügeln, Aufräumen, Zeitungen bündeln, Abfall entsorgen - all diese vielen Alltäglichkeiten werden uns abgenommen, dazu kommen die Pflege und immer wieder Worte der Aufmunterung, unsere Angehörigen sind beruhigt, wir haben unsere Schutzglocke gefunden - auch wenn es keine unbegrenzte Sicherheit geben kann - schätzen die Fürsorge und sind sehr dankbar dafür. Einen Riesenbeitrag zum emotionalen Ausgleich schenkten bereits Ende November die Lichtervorhänge überall im Haus, die uns schon am späten Nachmittag begrüssten. Die krasse Realität hat dann zwar eine Zeit lang obsiegt, zuunterst in der Pandorabüchse aber soll - zumindest der Legende nach - die Hoffnung auf Freilassung warten. Wir werden diese mit unserem Überlebenswillen zu neuer Hoffnung nähren, wir werden das Carpe Diem voll ausleben, Tag für Tag, ein Jetzt nach dem andern. Und wieder schauen wir mit Zuversicht und dem gleichen Motto voraus: «Anno nuovo, vita nuova»!

RÜCKBLICK AUS DER GEGENWART

Neue Zeit – alte Zeiten!

Franz Zgraggen, Bewohner, 90-jährig

Gegenwart: Wir leben in einer modernen Welt, insbesondere aus der Sicht betagter Leute. Vieles hat sich verändert. Freud und Leid, Glück und Pech sind geblieben. Auch die Natur hat sich verändert, auch durch menschliche Einwirkung. Wissenschaft, Technik und Können haben sich ausgedehnt. Forschung und Medizin sind heute in der Lage, Krankheiten zu heilen, zu eliminieren und unsere Lebenserwartung zu verlängern. Neue Kommunikationswege ermöglichen uns rund um die Welt, bis hinaus ins All, Kontakte zu schaffen. Die Welt und das Universum sind uns in ihrer Methodik kontinuierlich verständlicher geworden. Das Leben wurde dadurch nicht nur umfangreicher, sondern auch komplizierter, gefährlicher. Unsere natürlichen Möglichkeiten, gepaart mit menschlichem Fehlverhalten, können verheerend wirken. Uns Menschen bleibt es anheimgestellt, unsere Möglichkeiten nicht zu missbrauchen. Die Natur birgt ausserdem beängstigende Elemente, welche primär ihr vorbehalten sind. Es sind dies Naturkatastrophen, Krankheiten, Seuchen u.a.m., deren Ursprung nicht allein im menschlichen Tun liegen. Ich denke aktuell an Corona, dieses weltweit verbreitete, furchterregende Virus. Es gilt, mittels unseres fortschrittlichen Wissens solche Ereignisse nach Möglichkeit einzudämmen oder gar abzuwenden. Also, liebe Menschen: «Fait vos jeux» - macht euer Spiel!

Rückblick: Erinnerungen aus der Jugend eines Urschweizers (Herr Zgraggen stammt aus Silenen, Kt. Uri, Red.), aus der Zeit vor 90 Jahren. Wir lebten in einem alten, gezimmerten Wohnhaus, ohne jeglichen häuslichen Komfort. Man fand sich so zurecht. Es war mühsam, aber motivierte zugleich, die Situation zu verbessern. In der Familie lebten drei Generationen, die Grossmutter, die Eltern und in Reihenfolge fünf Kinder. Allerhand Krankheiten meldeten sich zur Stelle, nicht aber ärztliche Hilfe. Nötigenfalls versuchte man sich selbst zu helfen durch Hausmittel, spontane, oft wenig sachkundige Aktionen. Einzig die Hebamme oder die örtliche Krankenschwester standen als geschätzte Helferinnen zur Verfügung, der fernab domizilierte Arzt jedoch nur im äussersten Notfall. Neben der elterlichen Autorität existierte auch noch jene des Pfarrers. Nonnen amteten als Lehrerinnen, fast wie zu Gotthelfs Zeiten. Die Schulwerkzeuge bestanden aus Schiefertafel, Griffel, später dem Tintenfass und Stahlfeder. Die Schulbücher ergatterte man sich möglichst von Schülern, welche in die nächste Schulklasse wechselten oder aus der Schule austraten.

Zuhause war zumutbare Kinderarbeit angesagt, zum willkommenen Ausgleich für die Kinder. Nach Schulaustritt galt es vorerst die Nachfolge im eigenen Betrieb abzusichern, Geld zu verdienen oder man suchte das Glück in der Fremde, zuweilen sogar in Übersee. Nicht übersehen darf man den damaligen zweiten Weltkrieg, die verheerenden Kriege weltweit. Ein weiteres Thema war und ist bis heute die omnipräsente Armut auf dieser Welt. Machen wir nun den Vergleich «Einst und Jetzt»!

MEDIENHINWEIS

«ÜBERS ALTER REDEN» Altersthemen auf Youtube

Dr. Bettina Ugolini, Zentrum für Gerontologie an der Uni Zürich

Wie bereits in früheren Ausgaben der Seniorenpost erwähnt, bietet die Psychologische Beratungsstelle Leben im Alter der Universität Zürich weiterhin wöchentlich ein neues, rund 20-minütige Altersthema als kostenloses Podcast auf Youtube an. Über den neuen und kürzeren Link: **https://t1p.de/PodcastLiA** stehen nun wiederum interessante Themen zur Verfügung, die den Senioren und ihren Angehörigen praxiserprobte und wertvolle Anregungen für den guten Umgang mit altersbedingten Veränderungen vermitteln. Bei Redaktionsschluss wurde die aktuelle **Folge 22 - «Demenz - ein Thema, das uns alle angeht»** publiziert. Darin wird u.a. aufgezeigt, wie mit dem richtigen Verständnis und Verhalten trotz aller Einschränkungen eine einfühlsame und liebevolle Beziehung zu dementen Angehörigen oder Freunden gepflegt werden kann.

Weitere Themen, die ebenfalls als kostenlose Podcasts zur Verfügung stehen, sind u.a. Folge:

23 – «Beziehung zwischen Eltern und Kindern im Alter»
21 - «Zuhören - eine Kunst»
20 - «Ein Rucksack voller Ressourcen»
18 - «Immer dieses schlechte Gewissen»

Auch frühere Themen sind auf der entsprechenden Seite zu finden; ebenso können kommende Sendungen kostenlos abonniert werden.

DIREKTER ZUGANG MIT QR-CODE

GEDICHT

«Die Schicksalsfrage»

Ernst Bannwart

Es gibt im Leben Situationen
Die scheinen uns schlicht undenkbar zu sein
Man hofft, das Schicksal würde uns verschonen
Doch tritt es unverhofft in unser Dasein ein

Es fällt nicht leicht, sich damit abzufinden
Man fragt sich dann: wie hab ich das verdient?
Man hofft, es würde möglichst bald verschwinden
Und wie man ihm am glimpflichsten entrinnt

Wir sind gewohnt, nicht einfach hinzunehmen
Was unser Selbstbewusstsein irritiert
Und um die Macht des Schicksals doch zu zähmen
Wird alles Vorstellbare ausprobiert

Wir wären nur zu gern stets Herr der Lage
Und hätten alles jederzeit im Griff
Doch zeigt sich immer wieder - ohne Frage
Es gibt nichts Unsinkbares auf dem Erdenschiff

Nun liegt mir fern, nur einfach schwarz zu malen
Das Leben dreht sich stets um Freud und Leid
Wir finden auch kaum Trost im Rationalen
So manches trifft uns wie ein Losentscheid

Was dennoch bleibt, ist letztlich das Vertrauen
Dass irgendwann die Hoffnung neu erwacht
Auf die wir ganz behutsam wieder bauen
Und die die Lebensfreude frisch entfacht

Auch was vorbei ist, ist nie ganz vergangen
Was wichtig war, das bleibt in uns bestehn
Und kann dadurch auch neuen Sinn erlangen
Wenn wir den Lauf der Dinge erst verstehn

Es ist nicht leicht, die Welt zu akzeptieren
Mit allem, was das Leben mit sich bringt
Man kann nicht mehr, als immer neu justieren
Damit es doch zu guter Letzt gelingt

GEBURTSTAGE

Geburtstage in der Seniorenpost

Erwähnt werden hier Geburtstage ab dem 80. Altersjahr.

Geburtstage in der Seniorenpost

Auf dieser Seite publizieren wir die Geburtstage mit Einwilligung der Jubilarinnen und Jubilare aus unserem Empfängerkreis. Ergänzungen oder Weglassungen sind jederzeit schriftlich über unser Sekretariat, mwigger@buechberg.ch möglich, mit Angabe von Name und Vorname, Wohnort und Geburtsdatum.

Vielen Dank!

Im Alterszentrum am Buechberg

07.04.	**Hans Wietlisbach**	88.
12.04.	**Willi Baumann**	80.
13.04.	**Antonio Bitonti**	73.
20.04.	**Elsbeth Widmer**	92.
28.04.	**Leo Schwegler**	90.
29.04.	**Marianne Müller-Widmer**	91.
01.05.	**Rosmarie Schlatter**	90.
04.05.	**Elisabeth Meier**	82.
14.05.	**Hans Haslimeier**	84.
16.05.	**Paula Huber-Inderbitzin**	91.
27.05.	**Bertha Wietlisbach**	90.
05.06.	**Rudolf Keller**	93.
09.06.	**Christine Grosswiler**	84.
16.06.	**Margareta Krause**	87.
17.06.	**Margareta Killer**	94.
26.06.	**Fritz Liechti**	91.

Bellikon

28.04.	**Werner Töngi,** Lindenweg 12	82.
05.06.	**Heidi Monn,Im** Haldenächer 2	87.
05.06.	**Irma Steger,** Im Neuacher 1	88.
15.06.	**Josefine Zeindler,** Mutschellenstr. 20	80.

Birmenstorf

13.04.	**Bruno Würth,** Rieterestr. 11a	83.
16.04.	**Alice Bopp,** Lättestr. 1	87.
30.04.	**Hans Rey,** Chileweg 8a	86.
11.05.	**Hans Schneider,** Oberzelglistr. 27	87.
17.05.	**Agnes Grimm,** Seilersgrabeweg 8	83.
18.05.	**Elisabeth Zehnder,** Oberhardstr. 35	87.
30.05.	**Manfred Brugger,** Heigelweg 13	82.
04.06.	**Friedrich Pichler,** Heigelweg 1	83.
07.06.	**Heidy Rey,** Chileweg 8a	83.

Fislisbach

08.04.	**Margrit Lüscher-Schätti,** Hiltibergstr. 10	81.
09.04.	**Maria Edelmann-Angehrn,** Zelglistr. 55	81.
10.04.	**Theodor Dorer,** Jurastr. 2	86.
11.04.	**Manfred Kobel,** Leemattenstr. 33	81.
11.04.	**Josef Eberhard,** Leemattenstrasse 14B	84.
24.04.	**Anna Stauffer-Jenni,** Dorfstr. 18a	81.
25.04.	**Rudolf Lüthy,** Feldstr. 19c	86.
27.04.	**Kurt Läubli,** Feldstr. 3	83.
29.04.	**Adelbert Schibli,** Schönbühlstr. 4	93.
01.05.	**Max Klöti,** Hiltibergstr. 46A	80.
13.05.	**Johanna Zimmermann-Meier,** Schönbühlstr. 38	83.
15.05.	**Max Peterhans,** Jurastr. 1	92.
16.05.	**Heidi Meier-Hösli,** Moosäckerstr. 4	91.
22.05.	**Hilda Lüthy-Bühler,** Feldstr. 19c	85.
28.05.	**Ruth Rölli-Kuhn,** Dorfstr. 1a	81.
29.05.	**Nelly Klein,** Feldstr. 23b	80.
01.06.	**Martha Pazeller-Notter,** Leemattenstr. 6	93.
02.06.	**Josef Schibli,** Dorfstr. 34	82.
09.06.	**Pius Hodel,** Waldesruhstr. 11	87.
14.06.	**Elvira Schuler-Humbel,** Büntenstr. 1	82.
15.06.	**Gertrud Korbie,** Hagenbüchlerstr. 23	80.
16.06.	**Emilie Hirt-Willi,** Steinäckerstr. 5b	82.

Künten

02.04.	**Rosmarie Meier-Müller,** Bellikonerstr. 15	82.
03.04.	**Maria Schnyder,** Oberdorfstr. 6	81.
09.04.	**Marius Voser,** Büntler 9	80.
17.04.	**Werner Leuenberger,** Bellikonerstr. 10	84.
20.04.	**Sonja Eschmann-Gujer,** Eggenrain 8	82.
20.04.	**Martin Keller,** Oberlandstr. 2	80.
11.05.	**Maria Leuenberger,** Bellikonerstr. 10	81.
16.05.	**Bernhard Meier,** Mühlegasse 2	85.
22.05.	**Siegfried Lehnert,** Eggenrain 2	84.
22.05.	**Heinz Eschmann,** Eggenrain 8	83.

Niederrohrdorf

04.04.	**Veronika Zehnder-Meier,** Oberdorfstr. 26	82.
06.04.	**Roman Brodmann,** Hintermattweg 9	86.
16.04.	**Rudolf Gasser,** Holzrütistr. 6f	95.
22.04.	**Pius Birchler,** Oberdorfstr. 28	83.
12.05.	**Alfons Falk,** Hintermattweg 9	84.
14.05.	**Jakob Irniger,** Oberdorfstr. 16	85.
16.05.	**Irmtrud Schiel,** Esterlistr. 4	80.
24.05.	**Erika Pantli,** Oberdorfstr. 10	88.
26.05.	**Ursula Greder,** Heigellochstr. 5	82.
29.05.	**Maria Irniger,** Oberdorfstr. 16	85.
29.05.	**Ursula Kuse,** Gwiggweg 20	80.
01.06.	**Guido Zehnder,** Oberdorfstr. 26	85.
14.06.	**Helmut Biland,** Quellenweg 4	84.
15.06.	**Maria Fischer-Busslinger,** Gsteingweg 4	89.
16.06.	**Josef Wettstein,** Mülimattstr. 3	89.
19.06.	**Hedwig Zehnder,** Oberdorfstr. 5	89.
21.06.	**Martin Schuppisser,** Höhenweg 12	86.

Oberrohrdorf

03.04.	**Camilla Müller-Lauper,** Badenerstr. 23	82.
05.04.	**Margareta Egger,** Huttenpeterstr. 1	89.
07.04.	**Elisabeth Brühlmeier-Meier,** Luxmattenstr. 1	83.
08.04.	**Rosa Schmid,** Cholacherstr. 31	95.
09.04.	**Andreas Hug,** Hofmatt 13	84.
16.04.	**Ewald Locher,** Brunnengässli 1	80.
19.04.	**Georges Motsch,** Scheidweg 4	82.
20.04.	**Karin E. Rüegg,** Buechraiweg 63	83.
21.04.	**Irma Merki,** Sorchenstr. 11	87.
28.04.	**Guido Buck,** Rüslerstr. 3	82.
30.04.	**Peter Meer,** Hintermatthof 8	82.

Wir gratulieren allen herzlich und wünschen auch im neuen Lebensjahr gute Gesundheit, Freude und Zuversicht.

05.05.	**Rita Buck-Hüsser,** Rüslerstr. 3	85.
12.05.	**Heinrich Erni,** Altbergstr. 14	87.
22.05.	**Maria Attiger-Lauber,** Busslingerstr. 9	86.
24.05.	**Martha Zehnder-Grossenbacher,** Rüslerstr. 19	81.
25.05.	**Max Attiger,** Badenerstr. 33	91.
26.05.	**Verena Bürger-Zurbüchen,** Grundacherweg 4	82.
30.05.	**Dieter Koch,** Hintermatthof 8	80.
04.06.	**Walther Rehwald,** Ob. Grabenmattstr. 5b	91.
11.06.	**Christina Cuénod,** Buechraiweg 57	81.
13.06.	**Annemarie Widmer,** Badenerstr. 37	80.
14.06.	**Margrith Hochstrasser-Hrabovszky,** im Täli 7	81.
21.06.	**Lina Mc** Calla, Hintermatthof 9	93.
22.06.	**Johann Koller,** Badenerstr. 35	86.
27.06.	**Werner Marti,** Gwiggweg 5	83.
27.06.	**Ladislav Hronek,** Rüslerstr. 1	82.

Remetschwil

05.04.	**Arnold Hagenbuch,** Löschweg 1	82.
10.04.	**Eugen Gsell,** Sennhof 569	80.
05.05.	**Agnes Wettstein,** Birkenhof 338	86.
06.05.	**Otto Wettstein,** Birkenhof 338	90.
25.05.	**Max Perrin,** Im Hägeler 5	84.
29.05.	**Rosmarie Zehnder,** Haldenmättlistr. 30	86.
30.05.	**Beatrice Hagenbuch,** Hübelgasse 13	85.

Stetten

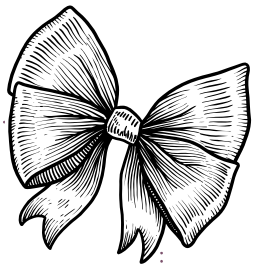
05.04.	**Verena Oomkes-Suter**	87.
10.06.	**Josefina Lehmann,** Sonnmatt 3	91.

Mägenwil

13.04.	**Paul Kaufmann,** Alte Bruggerstr. 16	91.
16.05.	**Albin Fischer,** Scharegg 5	84.

Wohlenschwil

21.04.	**Pius Zimmermann,** Hauptstr. 2	85.
23.06.	**Elisabeth Zimmermann,** Hauptstr. 2	80.



Wir heissen herzlich wilkommen:

Elsbeth Widmer
Oberrohrdorf

Alice Frey
Remetschwil

Lilly Meier
Oberrohrdorf

Rudolf Keller
Fislisbach

Antonio Bitonti
Baden

Frieda Spring
Fislisbach

Hans Wietlisbach
Fislisbach

Berti Wietlisbach
Fislisbach

Dorothea Wolter
Niederrohrdorf

Manfred Wolter
Niederrohrdorf

Elsa Suter
Baden

Martin Zehnder
Oberrohrdorf

Paul Meier
Rütihof

Sonja Suter
Rütihof

Niklaus Suter
Rütihof

Wir haben Abschied genommen:

Brigitte Müller
Niederrohrdorf

Erika Stieger
Mellingen

Edith Haller
Fislisbach

Lilly Nyffenegger
Birmenstorf

Hans Luginbühl
Fislisbach

Hildegard Rimann
Bellikon

Myrta Hugi
Ennetbaden

Theres Berchtold
Wettingen

Rosa Meier
Fislisbach

Yvonne Spahr
Vogelsang

Rudolf Eichenberger
Oberrohrdorf

Elsbeth Furer
Wettingen

Lucia Hämmig
Stetten

Hilda Grunder
Wettingen

Elvira Wettstein
Ennetbaden

Ruth Mallien
Ennetbaden

Gerhard Wunderlin
Fislisbach

Paul Kaufmann
Oberrohrdorf

Bertha Schröder
Wettingen

Paul Schröder
Wettingen

Emmi Züst
Birmenstorf

Ruth Burkolter
Fislisbach

Franz Rid
Birmenstorf

Alice Stöhr
Oberrohrdorf

Robert Dunand
Oberrohrdorf

Giuseppe Marta
Birmenstorf

AUS DEM LEBEN ERZÄHLT

Margareta Krause, 86-jährig

Ernst Bannwart, Redaktor

Frau Krause stammt aus dem grenznahen Oberlauchringen bei Waldshut-Tiengen. Hier wuchs sie als drittes von fünf Geschwistern auf. Eigentlich eine recht idyllische Ausgangslage, wäre da nicht der unsägliche 2. Weltkrieg gewesen.

Ihr Vater war damals Stellwerksarbeiter bei der Deutschen Bahn, und aufgrund seiner grossen Familie hätte er eigentlich vom Dienst an der Front dispensiert sein sollen. Doch sein Vorgesetzter sah dies anders, und so verlor Frau Krause schon früh ihren Vater, der Ende des Krieges in russischer Gefangenschaft verstarb. Ihre Familie musste fortan mit einer kleinen Rente und ein paar Kleintieren auskommen. Auch in der Schule kamen die Kinder zu kurz, da die wenigen verfügbaren Lehrer an mehreren Gemeindeschulen gleichzeitig unterrichteten und die Schule nach dem Krieg gar ein ganzes Jahr lang ausfiel, weil erst wieder alle Lehrmittel neu verfasst werden mussten.

Nach der Grundschule besuchte Frau Krause eine dreijährige Haushaltschule. Damals war Tiengen noch «französisch besetzt», namentlich durch den Abbau eines nahen Aluminiumwalzwerks, und so fand sie in einem französischen Haushalt eine erste Stelle. Nach dieser Zeit arbeitete sie vier Jahre im Akkord bei der Zigarrenfabrik Villiger in Tiengen. Für das Wickeln von 1000 Stumpen pro Tag gab es 12 D-Mark, für Sumatra-Zigarren 14 D-Mark. Das kalte Essen für die Mittagspause brachte man selber mit.

Mit 20 Jahren fand Frau Krause dann eine Haushaltstelle bei einem Tierarzt in Kestenholz. Hier gefiel es ihr sehr gut und sie genoss den Anschluss an die Familie mit deren drei Buben. Während eines weiteren Jahres bei einem Badener Arzt lernte sie ihren späteren Mann kennen, der wie sie in Lauchringen wohnte und als Elektriker bei BBC arbeitete. So zog sie vorerst wieder in ihre Heimat zurück und drehte nochmals 1 ½ Jahre lang Stumpen, diesmal für die Firma Burger. Ein Jahr nach der Hochzeit 1959 kam ihr Sohn und zwei Jahre später ihre Tochter zur Welt, mit denen sie 1963 eine erste Wohnung von BBC in Baden bezogen. 1993 verlegte die Familie ihren Sitz nach Fislisbach, wo sie bis vor fünf Jahren ihre Eigentumswohnung geniessen konnte. Frau Krause war ebenfalls für BBC tätig, zuerst über Mittag im Schichtwechsel beim Kinderhort, danach während 12 Jahren halbtags in der Mikroverfilmung. Daneben genoss sie die beiden Enkelkinder ihres Sohnes, der in Künten wohnt.

Etwas weiter weg zog es ihre Tochter, die mit ihrem Mann vor über 20 Jahren nach Kanada auswanderte. Das kam Herrn und Frau Krause insofern entgegen, als sie gerne auf Reisen waren, sei es in die Türkei, nach Italien oder Portugal, mit Kreuzfahrten auf Meeren und Flüssen - oder eben einige Male 3-4 Monate lang nach Kanada, um den Familienbesuch mit Entdeckungsreisen zu verbinden.

2016 entschlossen sich Herr und Frau Krause, die verbleibenden Jahre noch im Alterszentrum zu verbringen. Bereits ein Monat darauf verstarb jedoch ihr Mann unerwartet nach einer zuvor überstandenen Operation. Frau Krause ist nun umso mehr froh, hier gut umsorgt und nicht allein zu sein, auch wenn die Coronazeit - von der sie ebenfalls mit geringen Symp-tomen betroffen war - für alle nicht leicht war. Umso zuversichtlicher blickt sie dank der überstandenen Zeit und den Impfungen in eine hoffentlich wieder unbeschwertere Zukunft.

BILDTAFEL: STIMMUNGSBILD AUS DER GEGEND IHRER TOCHTER IN KANADA

FÜRSORGE HEISST AUCH SELBSTFÜRSORGE

Selbstfürsorge durch Resilienz

Claudia Wippl, Leiterin Pflege & Hauswirtschaft / Stv. Geschäftsführerin

Selbstfürsorge ist Voraussetzung, um authentisch und aus einer erwachsenen Position heraus mit anderen Menschen in Beziehung zu sein. Nur wer in ausreichendem Mass für sich selbst besorgt ist, kann auch für andere da sein, ohne sich selbst zu verausgaben. Oder mit den Worten des Dalai Lama: «Damit jemand imstande ist, wahrhaft Mitgefühl gegenüber anderen zu entwickeln, benötigt er oder sie zunächst eine Grundlage, auf der Mitgefühl kultiviert werden kann. Diese Grundlage ist die Fähigkeit, mit seinen eigenen Gefühlen verbunden zu sein und für sein eigenes Wohlergehen zu sorgen. Fürsorge für andere setzt Fürsorge für sich selbst voraus.»

Wenn Sie mit Menschen im nahen persönlichen oder beruflichen Umfeld zu tun haben, die krank, pflegebedürftig oder einfach aus dem Lot sind, ist es herausfordernd, eine gesunde Balance zwischen Anteilnahme, Unterstützung und Selbstfürsorge zu halten. Eine Situation wie die jetzige Corona-Zeit erfordert einen besonders fürsorglichen Umgang mit sich selbst, um gesund zu bleiben und den Auftrag als Spitex Organisation konstant erfüllen zu können.
Wie können die Mitarbeitenden dies bewältigen? Der Fachbegriff dafür ist «Resilienz» und bedeutet: Psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit also, mit belastenden Situationen umzugehen und diese ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen.

1. Optimismus
... ist die Fähigkeit, hoffnungsfroh und positiv in die Zukunft zu blicken und an einen guten Verlauf der Dinge zu glauben. Optimisten wissen, dass sie die Kraft haben, ihr eigenes Leben in die Hand zu nehmen, und dass Schwierigkeiten und Krisen vorübergehend sind.

2. Akzeptanz
... bedeutet, Situationen, die nicht mehr zu ändern sind, anzunehmen und Vergangenes vergangen sein zu lassen. Akzeptanz heisst auch, bei Veränderungen loslassen zu können.

3. Lösungsorientierung
... bedeutet, nachdem man die Situation angenommen und hinter sich gelassen hat, nach vorne zu schauen und nach Lösungen zu suchen. Lösungsorientierung heisst, klare Ziele zu formulieren und Wege der Realisierung zu finden.

4. Opferrolle verlassen
... bedeutet, die Passivität aufzugeben und aktiv in der jeweiligen Situation zu werden. Dafür ist es manchmal notwendig, die eigenen Einstellungen zu verändern, die eigene Person zu reflektieren sowie handlungsorientiert zu werden. Denn Erfolg hat drei Buchstaben: T U N (J.W. von Goethe).

5. Verantwortung übernehmen
... heisst Initiative zu zeigen und sich aktiv für die Erreichung der eigenen Ziele einzusetzen. Es geht darum, sich nicht vor Verantwortung zu drücken, sondern genau so viel zu übernehmen, wie einem zukommt. Nicht weniger – aber auch nicht mehr.

6. Zukunftsplanung
... bezeichnet die Umsicht, sich auf die Zukunft aktiv und bewusst vorzubereiten. Resiliente Menschen entwickeln Visionen und Ziele, wie sie künftig leben und arbeiten wollen. Wichtig für die Planung ist die Wahl eines geeigneten Ziels, das erreichbar und spezifisch sowie mit der Persönlichkeit vereinbar ist.

7. Netzwerkorientierung
... bedeutet die Fähigkeit, ein Netzwerk, also ein System von menschlichen Beziehungen zu knüpfen und zu nutzen. Bereits die Existenz eines Netzwerks gibt ein Gefühl der inneren Stärke und erweist sich insbesondere in schwierigen Zeiten als sehr unterstützend und wertvoll.

Lea Käch und Sibylle Killer im Gespräch mit der Seniorenpost

Ernst Bannwart, Redaktor

Frau Käch und Frau Killer, Sie stehen beide täglich in der ambulanten Betreuung von psychisch erkrankten Menschen und ihren Angehörigen im Einsatz. Dabei begegnen Sie vielen Formen von Ängsten, Sorgen, Belastungen, Verunsicherungen. Dazu kommen seit Covid noch Ansteckungsängste mancher Patienten und eine zusätzliche Vereinsamung allein lebender Menschen. Keine leichte Aufgabe, bei jeder Begegnung wieder mit frischer Kraft und Zuversicht Ihre Aufgabe zu erfüllen.

Wie schaffen Sie es, sich von den sicher oft belastenden Umständen nicht unterkriegen zu lassen?

Lea Käch: *Wir lernen bereits in der Ausbildung, welche zentrale Bedeutung die Selbstfürsorge für das eigene Wohlbefinden hat. Es hilft dazu aber sicher auch, eine optimistische Veranlagung und positive Grundhaltung – und wenn möglich auch eine etwas unbeschwerte Ausstrahlung mitzubringen.*

Sibylle Killer: *Was uns ja in der Arbeit vor allem trägt, ist das Wissen um die Wichtigkeit unserer Aufgabe. Zu spüren, dass es immer wieder gelingt, etwas beitragen zu können, dass es wieder Lichtblicke gibt, ist nicht nur belastend, wir bekommen oft auch etwas zurück und erfahren gegenseitige Wertschätzung.*

Dennoch bleibt die Aufgabe zweifellos anspruchsvoll und verlangt Ihnen viel persönliches Engagement, Empathie und einiges an Ressourcen ab. Wie können Sie sich persönlich regenerieren?

Sibylle Killer: *Man muss sich in unserer Aufgabe immer bewusst sein, dass wir nicht «Problemlöser», sondern Wegbegleiter sind. Entscheidungen liegen immer bei den Patienten selbst. Wir respektieren unsere Kunden genauso, wie sie sind, reflektieren, ermuntern und ermutigen sie, aber den Weg müssen sie letztlich immer selber gehen. Das hilft uns auch wieder, nach jedem Besuch loszulassen.*

Lea Käch: *Was wir bei unseren Kunden eigentlich behutsam fördern möchten, sind gute Strukturen und Achtsamkeit, aber auch Verständnis für eigene Grenzen und Schwächen. Das gilt aber genauso für uns selber: man muss sich bewusst wahrnehmen und immer ehrlich zu sich selber sein.*

Das klingt nachvollziehbar, aber trotzdem: gibt es ganz konkrete Verhaltensweisen, wie Sie sich persönlich schützen oder wieder erholen?

Lea Käch: *Ja, das gibt es tatsächlich. Mir hilft zum Beispiel nur schon die Autofahrt zum nächsten Termin, und dabei die Schutzmaske abzulegen. Auch ein Spaziergang an der frischen Luft wirkt manchmal Wunder, und natürlich hilft auch das Umschalten auf die eigenen familiären Bedürfnisse zum Loslassen.*

Sibylle Killer: *Es geht mir genau so, und dazu gehören auch bestimmte Rituale, wie z.B. nach der Heimkehr einfach die Kleider zu wechseln. Aber auch ganz triviale Dinge wie z.B. warm zu haben, gut und genug zu essen, um wieder frisch gestärkt weiterzumachen.*

Wie werden Sie durch die Arbeitgeberin, also die Spitex Heitersberg, dabei unterstützt, gut für sich selbst zu sorgen und gesund zu bleiben?

Sibylle Killer: *Ich war zuvor 9 Jahre selbständig in der psychiatrischen Begleitung tätig. Seit ich bei der Spitex Heitersberg bin, merke ich den grossen Unterschied, durch ein tolles Team «getragen» zu sein. Die Orientierung, der gemeinsame Stützpunkt, immer ein offenes Ohr und Verständnis zu finden – das ist ausgesprochen wertvoll für mich.*

Lea Käch: *Ich schliesse mich dem voll und ganz an. Wichtig ist zudem, dass wir immer Zweierteams für einen Kunden bilden, die abwechslungsweise im Einsatz sind und sich so auch gegenseitig unterstützen, inspirieren und entlasten können. Und dass wir auch in schwierigen Situationen bei unserer Chefin, Frau Bettoli, verständnisvoll und kompetent unterstützt werden, weiss ich sehr zu schätzen.*

Was bedeutet für Sie Optimismus in Ihrer Aufgabe allgemein, und vielleicht besonders in der jetzigen Zeit?

Lea Käch: *Was mich ermuntert ist, dass wir dazu beitragen können, in unserer «Allrounder»-Funktion innerlich und äusserlich etwas Ordnung zu schaffen und oft ganz konkret etwas gemeinsam und praktisch tun zu können, sei es mit Spielen, Ämter besuchen, Aufräumen, Medikamente gemeinsam richten usw., das heisst lösungsorientiert unterstützen können.*

Sibylle Killer: *Wir erleben in unserer Arbeit ganz verschiedene Phasen, und alles braucht seine Zeit. Es ist wichtig, die Hoffnung aufrecht zu erhalten, und immer wieder die Wunschfrage zu stellen: Wo möchte man hinkommen, wenn vielleicht auch nur in kleinen Schritten. Und auch aushalten können, wenn etwas nicht anders geht als es ist.*

Und wenn dann hoffentlich die Coronazeit einmal vorbei ist, was möchten Sie als erstes tun?

Sibylle Killer: *Dann freue ich mich wieder auf ein erquickendes Thermalbad, Wellness und einfach alle Entspannungsmöglichkeiten!*

Lea Käch: *Ich freue mich, wenn wir wieder viele Freunde und die ganze Familie einladen und gemeinsam unbeschwerte Stunden in Freiheit geniessen können.*

Lea Käch und Sibylle Killer

Dipl. Pflegefachfrauen HF Psychiatrie

Lea Käch und Sibylle Killer sind seit 2020 bei der Spitex Heitersberg im Team Psychiatrie tätig und verfügen beide über 20- bzw. 30-jährige Erfahrung in verschiedensten Bereichen psychischer Erkrankungen aller Altersgruppen.

Unser Team der psychiatrischen Spitex
umfasst zehn Dipl. Pflegefachpersonen HF, welche unter der Leitung von Eliane Bettoli für die Betreuung unserer Kunden da sind.

Haben Sie Fragen?
Rufen Sie uns an: Telefon 056 481 70 80
oder schreiben Sie uns eine Nachricht an:
psychiatrie-heitersberg@hin.ch

www.spitex-heitersberg.ch

SPITEX-NOTRUF
Hilfe auf Knopfdruck
ab CHF 58.00 pro Monat.

Überall für alle
SPITEX
Heitersberg

Mehr Informationen:
Spitex Heitersberg, Tel. 056 481 70 80
www.spitex-heitersberg.ch, info@spitex-heitersberg.ch

Emil Schmid
Wettingen

ONKEL TOM'S
BROCKI

UMZUG

RÄUMUNG

REINIGUNG

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

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

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

GESUNDHEITSVORSORGE

Impftage im Alterszentrum

Susi E. Burger-Ruflin, Bereichsleitung Hotellerie

DAS EXTERNE IMPFTEAM BEREITET 170 IMPFDOSEN FÜR BEWOHNENDE UND PERSONAL VOR.

Die Vorgaben des Kanton Aargaus waren klar und bedeuteten gleichzeitig eine generalstabsmässige Übung. Im Rahmen der nationalen Impfstrategie wurden Bewohnende und Mitarbeitende am selben Tag geimpft. Innert kürzester Zeit mussten Briefe versandt werden, um alle Betroffenen schriftlich um ihr Einverständnis zum Impfen anzufragen. Diese Rückmeldungen mussten erfasst und dem Kanton Aargau übermittelt werden. Sandra Pfister, Beatrice Zeindler und Liliane Spampinato erarbeiteten einen genauen Ablaufplan, minutiös abgestimmt auf die Zeit- und Personalvorgaben des Gesundheitsdepartementes. So musste das Impfen durch unser Fachpersonal erfolgen, Hausärzte waren vor Ort und ein mobiles Impfteam, bestehend aus zwei Fachpersonen Medizin sowie Unterstützungspersonen vom Zivildienst brachte den Impfstoff, bereitete die Dosen vor und instruierte unser Personal.
Die Bewohnenden wurden früh zum Mittagessen gebeten, damit sie ab 12.00 Uhr in ihren Zimmern für die Impfung abrufbereit waren. Danach wurde der Allgemeinzustand aller Geimpften durch Pflegemitarbeitende überwacht. In einem zweiten Schritt erfolgte die ebenfalls freiwillige Personal-Impfaktion. Die erste Runde hatte bereits Ende Januar stattgefunden; die zweite Impfung erfolgte Ende Februar. Diese Impftage lassen uns hoffen, dass sowohl unsere Bewohnenden als auch die Mitarbeitenden zusammen mit den nach wie vor geltenden Schutzmassnahmen wieder zuversichtlich in die Zukunft schauen können.

Praktika für AbsolventInnen der Höheren Fachschule

Barbara Galli, Bildungsverantwortliche Pflege | Interviews: Ernst Bannwart

Seit einem Jahr besteht auch bei uns die Möglichkeit, Praktika im Rahmen der Ausbildung an der Höheren Fachschule Gesundheit und Soziales (hfgs) zu absolvieren. Gegenwärtig sind bei uns die folgenden drei HF-Absolventinnen in Ausbildung, wobei bei Erscheinen dieser Ausgabe Celina Odermatt ihr Praktikum bereits abgeschlossen haben wird. An ihrer Stelle wird dann Tore Näger für sein letztes Semester bei uns sein, nachdem er vor 2 Jahren bei uns bereits seine Ausbildung als Fachmann Gesundheit absolviert hatte. Wir freuen uns, dass wir auch auf dieser höheren Ausbildungsstufe einen Beitrag zur Nachwuchsförderung leisten können und stellen Ihnen hier die jungen und motivierten Fachkräfte gerne kurz vor.

Celina Odermatt hat zuerst die Fachmittelschule FMS in Wohlen besucht, um sich eine Grundlage für die Höhere Fachschule HF im Gesundheitswesen zu schaffen. Die dreijährige Ausbildung zur Dipl. Pflegefachfrau HF ist so gegliedert, dass je ein Semester an der Fachhochschule die Theorie erworben wird, die dann jeweils im zweiten Semester mit einem Praktikum in einer Gesundheitsinstitution vertieft wird. So wurde Celina Odermatt von der FH Aarau vom September 2020 bis Ende März 2021 unserem Haus zugeteilt. Ihr Arbeitsweg von Muri nach Fislisbach war zwar recht weit, habe sich aber gelohnt, weil es ihr hier sehr gut gefiel und sie gerade in dieser schwierigen Corona-Zeit viel für ihre weitere berufliche Tätigkeit lernen konnte. Sie freut sich nun wieder auf ein Schulsemester, bevor im Herbst ein weiteres Praktikum in Königsfelden bevorsteht.

Michelle Knecht startete ihre Laufbahn ebenfalls mit der FMS in Wohlen und schaltete danach ein Sozialpraktikums-Jahr an der Rehaklinik Bellikon ein. Weil sie schon immer an einem Pflegeberuf interessiert war, wählte sie erst die Variante, sich für die HF-Ausbildung vom Kantonsspital Baden anstellen zu lassen. Das ändert zwar gegenüber der Anstellung durch die Schule bezüglich Ablauf nichts, jedoch fühlt sich Michelle Knecht im Kontakt mit Menschen in Langzeitinstitutionen besser aufgehoben als in der Akutpflege. So hat auch sie auf das Modell der Schulanstellung umgestellt und ist nun seit Februar bis September 2021 in unserem Haus tätig. Ihr Arbeitsweg von Bremgarten ist etwas weniger weit und fällt auch ihr leicht, weil sie den familiären Rahmen und die Teamunterstützung hier sehr zu schätzen weiss.

Alexandra Dietiker hat für ihre berufliche Laufbahn einen anderen Weg gewählt. Sie lernte zuerst den Beruf der Hotelfachfrau und war in dieser Funktion von Zermatt bis London unterwegs. Dennoch konnte sie sich für diesen Beruf nicht so richtig erwärmen und entschloss sich daher für eine weitere Lehre als FaGe in der offenen und geschlossenen Demenzabteilung des Reusspark. Mit dem EFZ-Abschluss verkürzt sich die Ausbildung zum HF-Diplom auf 2 Jahre, und nach ihren bisherigen Teil-Praktika in der Hirslandenklinik Aarau und der Rehaklinik Bellikon ist Alexandra Dietiker nun noch bis Ende Mai mit einem letzten Praktikum bei uns tätig, bevor sie im Juni ihrem Diplomabschluss entgegengeht.

Wir danken allen Studierenden für ihren tollen Einsatz und wünschen schon jetzt einen erfolgreichen Berufsabschluss und viel Freude und Erfüllung in ihrer Tätigkeit!

Spezialangebot Entlastungs- oder Ferienaufenthalt in unserem Alterszentrum.

Sie möchten – und sollten – sich in dieser anspruchsvollen Betreuungszeit auch wieder einmal Zeit für einen eigenen Urlaub nehmen. Damit Sie diesen unbeschwert geniessen und neue Kräfte tanken können, übernehmen wir gerne für Ihre Angehörigen während 14 Tagen oder länger die einfühlsame Pflege und Betreuung rund um die Uhr.

Buchen Sie frühzeitig eines unserer komfortablen Ferienzimmer und profitieren Sie von einem Spezialangebot ohne den üblichen Ferienzuschlag. Rufen Sie uns an und verlangen Sie Claudia Marty oder Thomas Rohrer. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme unter 056 484 83 83 und bedanken uns zusätzlich mit einer kleinen Überraschung für Sie!

Wir suchen

Zurzeit suchen wir für den externen Mahlzeitendienst eine Fahrerin oder einen Fahrer für den Rohrdorferberg.

Könnten Sie sich vorstellen, wochenweise oder an bestimmten Tagen zwischen 10.30 und 12.30 Uhr als Freiwilligen-Dienst Mahlzeiten an Senioren in unserem Einzugsgebiet zu verteilen – neu auch mit unseren neuen eigenen Fahrzeugen?

Dann freuen wir uns auf Ihren Telefonanruf unter 056 484 83 70.

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