SONNHALDEN Journal

September 2012

«SONNHALDENplus»

«Pflegeheimeintritt - mit den Augen unserer Angehörigen»

«Spiel ohne Grenzen»

4 - 5 SONNHALDENplus
unser grosses Erweiterungsprojekt

6 BIOGRAFIE

7 Abwechslung im Alltag
Geschichten von den Stationen

8 - 11 REPORTAGE
«mit den Augen unserer Angehörigen» und aus der Sicht zweier Pflegerinnen

13 - 18 BILDERBOGEN

19 - 20 Erfahrungsbericht
meine Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit (FaGe) für Erwachsene, mit 40plus

21 - 22 PERSONAL

23 WETTBEWERB

IMPRESSUM

SONNHALDEN-Journal
Nr. 45 / 2012

Das SONNHALDEN-Journal erscheint dreimal pro Jahr (Januar, Mai, September) für unsere Pensionäre und Pensionärinnen, Angehörige, Genossenschafter, Gäste, Kunden und Interessierte.

Verlag und Redaktion
Kern-Redaktionsteam:
Melinda Anderes, Pflegedienst
Andrea Dörig, Administration
Marlene Schadegg, Heimleitung
Robert Zwahlen, Verpflegung

Druck
Druckerei Mogensen AG, Arbon

Herzlich willkommen!

Sommerferien - Zeit zum kurz Innehalten, zur Ruhe kommen, Sonnenenergie tanken, Ideen entspringen und reflektieren zu lassen und ab geht's weiter mit Elan!

Liebe Leserinnen und Leser

Alpenrosen und SONNHALDEN, wie dies zusammen passt? Ich bin sicher, dass nach dem aufmerksamen Lesen dieser Ausgabe die Frage geklärt ist, auf alle Fälle ist die Königin der Bergblumen nicht nur aufgrund meiner Ferien in den Bergen auf's Titelblatt gelandet.
Ich hoffe, Sie hatten ebenfalls in den letzten Wochen Sonne pur, sei dies im lauschigen Garten, am Strand oder in den Bergen und durften wie ich einige Tage die Batterien laden. Bald schon und viel zu schnell werden uns wohl wieder die Weihnachtsklänge im Radio berieseln.
Doch dazwischen gibt's noch viel zu erledigen; unser Projekt SONNHALDENplus voranzutreiben, die gewohnte Arbeit, die ebenso ausfüllt, und insbesondere allem anderen genügend Aufmerksamkeit und Gewicht beimessen. Kein Balanceakt, sondern Spannung und Abwechslung, die ich sehr zu schätzen weiss. Noch mehr aber meine eingespielten Teams, denn gute Pflege und liebevolles Umsorgt sein von A-Z findet hier und heute statt, sie machen es möglich. Dies völlig unabhängig von allen neuen Ideen und Angeboten, die wir uns immer wieder überlegen, um nicht stehen zu bleiben!

Zudem feiern wir dieses Jahr den 40-sten Geburtstag unserer Genossenschaft – ohne sie gäbe es unser Pflegeheim nicht - und dürfen bereits auf den 1. Jubiläumsanlass mit den Bodensee Dixie-Stompers zurückschauen. Der 2. Jubiläumsanlass folgt und das müssen Sie sich ganz dick in der Agenda markieren: an der diesjährigen Arboner Weihnachtsausstellung (ARWA) werden wir Sie mit Einigem überraschen, doch mehr zu all den Themen lesen Sie auf den nächsten Seiten. Ich wünsche Ihnen im Namen des ganzen engagierten Redaktionsteams viel Spass!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

«Man muss nicht nur mehr Ideen haben als andere, sondern auch die Fähigkeit besitzen, zu entscheiden, welche dieser Ideen gut sind.»
Linus Carl Pauling

SONNHALDENplus – unser grosses Erweiterungsprojekt

Vor 40 Jahren haben weitsichtige Arbonerinnen und Arboner mit vielen Backsteinen den Grundstein für unsere Genossenschaft und das Pflegeheim gelegt.

Seit der Eröffnung im Jahr 1977 wurde das Pflegeheim SONNHALDEN immer wieder erneuert und erweitert, d.h. den laufenden Bedürfnissen angepasst.
In den letzten 4 Jahren haben wir uns in der Betriebskommission unter anderem intensiv mit der Erweiterung des Pflegeheims und insbesondere auch der Realisierung einer Demenzstation auseinandergesetzt. Nun endlich ist der Wurf SONNHALDENplus mehr als nur eine Idee, es ist ein konkretes Bauprojekt entstanden, welches mit dem Kreditantrag für das Vorprojekt, der durch die Genossenschafter am 29. August abgesegnet wurde, nun der Realisierung wieder um einen entscheidenden Schritt näher gerückt. Den heutigen Pensionären scheint es viel zu langsam zu gehen, die einen sitzen schon über den Plänen und suchen sich ihr Wunschzimmer aus.

Geplant sind nebst der Demenzstation mit Demenzgarten und einer integrierten Tag-/Nachtstruktur in den beiden darüber liegenden Geschossen zwei somatische Pflegestationen. Im Untergeschoss, welches ebenfalls dank dem abschüssigen Gelände über sehr viel Licht verfügen wird, entstehen die zusätzlich erforderlichen Mehrzweck- und Aktivierungsräumlichkeiten. Aber auch die Wäscherei und diverse Betriebs- und Lagerräume werden dort den nötigen Platz finden. Das architektonische Konzept mit den lichtdurchfluteten Räumen und der gestaffelte Innenhof mit spannenden Ein- und Ausblicken und verschiedenen Terrassenmöglichkeiten haben uns alle bestochen!

Der ehrgeizige Fahrplan sieht eine Eröffnung per Spätsommer/Herbst 2015 vor. Die Budgetvorgaben sind klar und auch sehr restriktive! Die Genossenschafter, unsere Partnergemeinden und auch die Öffentlichkeit werden laufend über die Meilensteine informiert. Dies ist sicherlich auch ein Grund, sich aktiv finanziell als Genossenschafter zu beteiligen. Mit der Zeichnung von Anteilscheinen, ab CHF 500.-, können Sie Genossenschafterin oder Genossenschafter werden. Wir freuen uns über jedes Zeichen der Solidarität.

Betriebskommission
Hansjörg Binder, Präsident

Weitere Informationen über die SONNHALDEN als auch unser spannendes Bauprojekt SONNHALDENplus erhalten Sie übrigens auch anlässlich unseres 2. Jubiläumsanlasses an der Arboner Weihnachtsausstellung, an welcher wir vertreten sein werden – Vorbeischauen lohnt sich für alle!

Hinterlassen auch Sie Spuren und weisen den Weg...

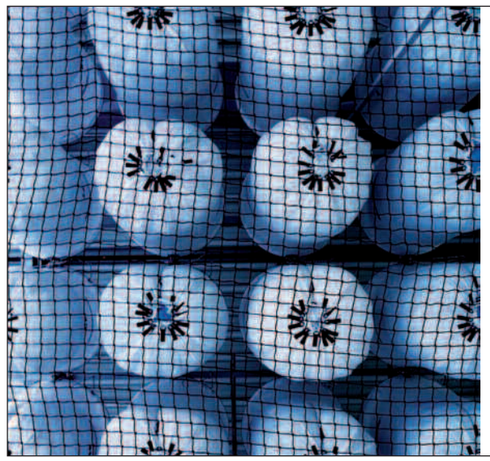
...legen Sie mit uns einen Stein auf den anderen wie dies seinerzeit die Gründer der SONNHALDEN mit den Backsteinen vor 40 Jahren.
Schaffen Sie sich damit ein Vermächtnis für die Zukunft…

Fordern Sie unser Formular zur Zeichnung von Genossenschaftskapital SONNHALDEN an, auch Spenden (steuerabzugsfähig) sind herzlich Willkommen!

Oder via unserer Homepage unter
- ▶ Formulare zum Herunterladen
- ▶ Zeichnung Genossenschaftskapital

BÄCKEREI-KONDITOREI
Erb
9323 STEINACH ✆ 071 446 12 57
auch Sonntags geöffnet:
7.30 – 11.00 Uhr

Leistungsstarke Kaffee-Maschinen
für die professionelle Gastronomie
und fürs Büro.
AEQUATOR
Swiss made coffee machines
Aequator AG | CH-9320 Arbon | www.aequator.ch



RENTEX®: Ihr Partner für innovative Textilversorgung

Der Zeitdruck in der Pflege ist hoch, denn rund um die Uhr wird eine professionelle Betreuung der Patienten und Bewohner gefordert. **RENTEX®** unterstützt Sie bei den zeitaufwendigen pflegefremden Tätigkeiten: Die Textile Logistik bringt alle Textilien zeitnah und einsatzbereit dahin, wo Sie sie brauchen.

SaniRent AG
Grütlistrasse 1
9016 St. Gallen
Tel. 071 282 53 53
rentex@bernetgroup.ch
www.bernetgroup.ch

rentex TEXTILE LOGISTIK

Lebensgeschichte Frau Cecile Brändle

Frau Cecile Brändle kam am 31.10.1918 in Arbon auf die Welt, wo sie zusammen mit zwei Brüdern aufwuchs. Ihre Eltern beschreibt sie als streng,

aber liebevoll. Die Grundschule besuchte sie in Arbon, und die letzten 4 Schuljahre absolvierte sie in Rorschach. Nach der Schulzeit zog es sie für ein Jahr nach Belgien, wo sie in einem von Klosterfrauen geführten Internat Französisch lernte.
Ein grosser Wunsch von Frau Brändle war es immer, nach England zu gehen. Aber der Krieg stand bevor und die Eltern liessen sie nicht gehen. Später konnte sie jedoch ihre Eltern überzeugen, ein Jahr als Au-pair im Tessin zu verbringen.
Ihr Berufswunsch war aber immer Laborantin zu werden, doch damals gab es nur in Bern oder Genf eine Ausbildungsmöglichkeit und die Eltern wollten die damals 16-jährige nicht soweit weggehen lassen.

Als Frau Brändle 18 Jahre alt war, begann sie die Ausbildung zur Krankenschwester in Zug. Es war dies damals die einzige Schule, in der man unter 20 Jahren diesen Beruf schon lernen konnte. Während ihrer Ausbildung bekam sie die Möglichkeit 1x wöchentlich im Labor zu arbeiten. Nachdem sie das Diplom als Krankenschwester abgeschlossen hatte, fand sie eine Anstellung bei einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt in Aarau, wo sie auch bei Operationen assistieren durfte.

Ihr Wunsch war es jedoch immer noch, in einem Labor zu arbeiten. Bei einem praktischen Arzt, konnte sie dies 2 Jahre ausüben, bis es sie nach Zürich weiterzog. Dort arbeitete sie erneut bei einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt, dieser führte häufig Operationen durch, bei denen Frau Brändle assistieren durfte. Bei diesem Arzt arbeitete sie 24 Jahre lang. Ihr damaliger Chef hatte eine Familie und Kinder und machte dadurch öfters Ferien, und so nutzte auch Frau Brändle diese Zeit, um selbst auf Reisen zu gehen. Sie liebte organisierte Reisen die z.B. nach Italien usw. führten, um in den verschiedenen Ländern den Kunstschätzen nachzugehen.
Da ihr Neffe Flugkapitän in Zürich ist ermöglichte er es, dass sie mit ihm nach Hongkong fliegen konnte, um dort ein paar Tage die Stadt zu besichtigen. Nicht nur Hongkong war ein Erlebnis, sondern auch der Flug mit der Concorde nach New York, welcher damals der letzte Flug dieser Maschine vor dem Unglück war.

Bis zu ihrem 50-sten Lebensjahr arbeitete sie beim selben Facharzt, der dann leider verstarb. Von den stellvertretenden Ärzten wurde sie sofort angesprochen und bekam so nahtlos eine neue Stelle, an der sie bis zu ihrer Pensionierung arbeitete.

Als ihr Vater mit 83 Jahren verstarb, kam sie öfters nach Arbon zurück, um ihre Mutter zu unterstützten. Als später auch ihre Mutter verstarb, kam Frau Brändle, zwischenzeitlich 80-jährig, zurück nach Arbon und übernahm das Elternhaus. Vor eineinhalb Jahren hat sie sich dann entschieden, ins Pflegeheim SONNHALDEN einzutreten.

Ich danke Frau Brändle für das Vertrauen, ihre Lebensgeschichte mit uns zu teilen und wünsche ihr weiterhin alles Gute und viele schönen Stunden bei uns.

Bea Lambach

Abwechslung im Alltag – Geschichten von den Stationen

Confi herstellen auf der Station 4/5!

Mit viel Freude und in Erinnerungen schwelgend, haben einige Pensionärinnen zusammen mit Brigitte Hold bereits zum zweiten Mal Confitüre für die Station hergestellt. Die fleissigen Helferinnen schnitten die Früchte so schnell, dass Frau Hold mit dem Einkochen kaum nachkam.

Ein wunderbarer Duft ging durch die Station und lockte immer wieder Zuschauer an. Zur Freude von allen Pensionären wurde die herrliche Confitüre in den nächsten Wochen zum Frühstück serviert.

Melinda Anderes

Sommer Pflanzengeschichten oder unsere Erlebnisse mit dem Hochbeet

Im Monat Mai 2012 haben 3 Pensionäre zusammen mit mir unser Hochbeet bepflanzt. Nach ca. 6 Wochen war es dann so weit. Am 8. Juni 2012 konnten wir das erste Mal 4 Salate und Radieschen ernten. Die Radieschen wurden von den Pensionären probiert und der Gesichtsausdruck liess erahnen, dass es ein Genuss war.

Dann, am 21. Juni 2012, haben wir 6 Kohlraben mit den Pensionären geerntet. Und weil die Radieschen so fein waren, wurden gleich nochmals welche ausgesät. Auch die ersten Tomaten konnten schon gesichtet werden. Tags darauf pflanzten wir mit den Pensionären nochmals Salat, angeblich schmecke dieser so viel besser als der Gekaufte…

Eine Woche später die «merkwürdige Überraschung»! Die Kontrolle des Hochbeets mit den Pensionären ergab: unser gepflanzter Salat schien zu «schrumpfen», von 12 waren nur mehr 8 Stück zu sichten. Weitere 3 Wochen zogen durchs Land und es wurden nochmals Kohlraben und Fenchel gepflanzt. Und schon wieder liess uns der Salat im Stich, da waren's nur mehr 4 Stück.

Erinnerungen an das Kinderlied «10 kleine Negerlein» kommen auf und wir lassen uns weiter überraschen...

1. August 2012: Die ersten Tomaten wurden heute mit den Pensionären probiert. Sie schmeckten einfach köstlich.

Vreni Pfister

«Pflegeheimeintritt – mit den Augen unserer Angehörigen»

Wir alle wissen, das Pflegeheim ist nicht die Wunschdestination eines jeden und doch für den einen oder anderen die einzige realisierbare Möglichkeit, in einem sicheren Umfeld seinen Lebensabend zu verbringen. Dass dieser Schritt deshalb für die Betroffenen nicht einfach ist und ihnen sehr Vieles abverlangen kann, haben wir in der Reportage der letzten Ausgabe aus den Augen von drei Pensionärinnen direkt beleuchtet. Nun wollten wir wissen, wie es den umsorgenden Angehörigen geht, diesen Entscheid mitzutragen, allenfalls überhaupt erst zu thematisieren, vorzubereiten und dies mit allen möglichen Konsequenzen. Denn auch dies ist sehr hart und oft mit vielen Ohnmachtssituationen verbunden.

Deshalb einen ganz herzlichen Dank an dieser Stelle den befragten Angehörigen Frau Gätzi, Frau Jäckli und Frau Oswald für ihre Offenheit und ihre Bereitschaft, diese persönlichen Gedanken einem breiteren Publikum zugänglich zu machen.

Frau Gätzi, Sie haben Vater und Mutter bei uns, wie haben Sie den Eintritt erlebt und was hat Sie besonders beschäftigt?

Beim Eintritt unseres Vaters gab es keine andere Lösung, deshalb war dieser Schritt nicht so schlimm. Alle, auch unser Vater selbst, hatten Angst vor dem Unvorhergesehenen zu hause. Die vielen Notfalleintritte ins Spital und danach auf mehr Unterstützung angewiesen zu sein, verdeutlichten die Situation und somit war dieser Schritt für alle eine Erleichterung, zumal wir nicht in der Lage waren, die benötigte Pflege rund um die Uhr unsererseits sicherzustellen. Das vermittelte insbesondere auch unserem Vater sehr viel Ruhe und führte dadurch zu einer Entspannung für uns alle.

Schwieriger war es mit der Situation der Mutter umzugehen. So spürte ich ein hin- und her gerissen sein, da ich mich als Tochter verantwortlich fühlte. Zum einen wollte unsere Mutter zu Hause bleiben, zum anderen brauchte sie mehr Unterstützung und Begleitung, als wir ihr zeitlich geben konnten. In vielen Gesprächen, Besuchen beim Vater, und als ein Bett im selben Zimmer im Pflegeheim frei wurde, wagte sie den Schritt. Zwischendurch überlegte ich mir sogar meinen Beruf aufzugeben und sie zu mir zu holen. Doch all die Konsequenzen; einen Ortswechsel für die Mutter und sie damit komplett aus ihrem Umfeld zu reissen oder die weiteren Einschränkungen, die es für alle mit sich bringen würde. Was bedeutet dies für meine Familie und für die Beziehung zwischen mir und meiner Mutter? Viele Fragen, die aufzeigten, dass dies auch nicht die Lösung ist und wohl noch mehr Probleme generieren könnte.

Frau Oswald, Ihre Mutter ist seit eineinhalb Jahren bei uns, wie haben Sie diesen Schritt vorbereitet und was hat dies bei Ihnen ausgelöst?

Als meine Mutter alleine im Welschland lebte und wenig Kontakt hatte, machte ich Ihr den Vorschlag, sie in die Nähe zu nehmen, dies war der erste Schritt. Hier in Arbon lebte sie selbständig in einer Wohnung, versorgt mit dem täglichen Mittagstisch, dies war mir wichtig, da ich selbst berufstätig war. Ich merkte aber, dass sich nach rund 6 Monaten die Situation verschlechterte und somit zwar die Nähe, aber die Sicherheit dennoch nicht gegeben war. Als ich dann noch einige Tage abwesend war und meine Mutter derart Angst hatte, sprach ich sie nach meiner Rückkehr an, ob sie sich vorstellen könnte in ein Heim zu gehen. Dies war zwar nicht mein Ziel und ich hatte selbst Mühe mit diesem Gedanken, dennoch sah ich keine andere Lösung, um ihr die Sicherheit rund um die Uhr vermitteln zu können. Erstaunlicherweise war meine Mutter nicht abgeneigt, die Pflegeheime in Arbon anzuschauen. Die SONNHALDEN gefiel ihr so gut, dass sie kein weiteres Heim mehr besichtigen wollte. Für mich war die Wohnungsauflösung wohl das Schwierigste, emotional war dies ein erstes Mal Abschied nehmen, loslassen. Hingegen hat mich meine Mutter total überrascht, sie war für mich nach dem Heimeintritt kaum wiederzuerkennen. Sie blühte auf, wurde von einer eher introvertierten zu einer kontaktfreudigen Person, und geniesst die verschiedenen Beschäftigungen. Die Strukturen geben ihr Sicherheit, dies trotz der Sprachbarriere. Das tut gut.

Was hat Ihnen beiden, Frau Gätzi und Frau Jäckli geholfen, die Situation zu klären oder welches waren die schwierigsten Momente?

Sehr geholfen hat, dass wir alles immer unter uns Geschwistern und mit den Eltern diskutieren konnten. Als Geschwister haben wir schon früh angefangen, unsere Eltern an den Wochenenden zu besuchen, dies in einem regelmässigen Turnus und haben so die Beziehung zu unseren Eltern in den letzten Jahren sicherlich verstärkt. Dies half wohl auch die Situation gut einzuschätzen und wir konnten uns unter uns Geschwistern gut austauschen und gegenseitig so auch unterstützen, wenn es um solche schwerwiegende Themen ging. Wichtig für uns war immer, dass unsere Eltern die Entscheidung treffen, wir zwar begleiten und mitdiskutieren, nie aber in die endgültige Entscheidung eingriffen.

Schwierig war es mit den Erwartungshaltungen und Äusserungen des Umfelds umzugehen. So hat es mich getroffen, als jemand zu mir sagte, «Du hast Deine Mutter nun aber schnell ins Altersheim abgeschoben.»

Frau Oswald, welchen Tipp können Sie anderen Angehörigen geben, die vor der Situation stehen, dass die Eltern zu hause nicht mehr gut aufgehoben sind?

Dies ist sicherlich sehr verschieden. Ich hatte das Glück, dass meine Mutter sich selbst gut einschätzen konnte und die Situation selbst sah.

Was sicherlich hilft ist, den starken Realitätsbezug zu halten, offen und ehrlich zu sein. Die Probleme anzusprechen, die Situation notfalls nochmals aufzeigen, aber insbesondere Zeit zu lassen und Unterstützung bei der Entscheidungsfindung zu bieten. Für mich war wichtig, dass meine Mutter den Entscheid selbst fällte.

Die eigenen Eltern im Älterwerden zu begleiten und auch solche Entscheidungen vorzubereiten und mitzutragen und was dies für die Kinder heisst, weiss man wohl erst, wenn man selbst betroffen ist – da reagiert das Umfeld oft unbedacht. Wie geht es Ihnen heute?

B. Gätzi: Wir können nun unbeschwert die Eltern besuchen. Ich realisiere heute wie befreiend dies ist, einen Teil der Verantwortung abtreten zu dürfen und unsere Eltern gut aufgehoben zu wissen, mit entsprechender Pflege. Uns Kinder freut es, wie sich die Lebensqualität unserer Eltern verbessert hat, dank der liebevollen Betreuung rund um die Uhr und den geschätzten Besuchen von nah und fern. Unsere Mutter kann nach wie vor in der Betreuung und Pflege des Vaters mithelfen, was ihr sehr wichtig ist und in der Gemeinschaft ist sie emotional ausgeglichen, hat Aufgaben und engagiert sich bei den vielen Aktivitäten, die ihr Struktur und damit auch Sicherheit vermitteln. Ja, ich glaube wichtig ist auch im Älter werden, sich gebraucht zu fühlen.

R. Jäckli: Eine Bereicherung für mich ist zudem, dass ich in den letzten Jahren durch die Gesundheitssituation der Eltern und des Pflege- und Betreuungsbedarfs wieder mehr Nähe zu meinen Eltern aufbauen konnte. Es ist dadurch eine andere, tiefere Beziehung entstanden. So hat alles wohl seinen Sinn...

«Pflegeheimeintritt – aus der Sicht zweier Pflegerinnen, Semire und Melinda»

Von Semire Sejdui-Kamili,
FAGE Lernende

Für mich bedeutet ein Neueintritt auf der Station immer viel Neugier und ein wenig Unsicherheit. Nicht Unsicherheit in Bezug auf mein professionelles Handeln, sondern einfach - welche Person kommt, wie wird er/sie sein, wie werden wir einen «Draht» zueinander finden. Ich mache mir schon im Vorfeld viele Gedanken. Jeder Neueintritt ist eine neue Situation, so individuell wie der Mensch, der Eintritt. Ich sehe es als grosse Herausforderung, sich gegenseitig kennenzulernen und das Vertrauen aufzubauen. Dies kann nie nach einem Schema ablaufen und Einfühlungsvermögen ist gefragt. Die Bedürfnisse sind so individuell wie das Leben. Mir ist es wichtig, dass die Menschen sich möglichst schnell zurecht finden. Deshalb achte ich darauf, ihnen die Station und das Heim zu zeigen, die Wege zu erklären oder sie zu begleiten.
Gerne unterstütze ich sie auch beim Einrichten des Zimmers, sodass sie mit gewohnten Sachen umgeben sind und sich hoffentlich möglichst schnell «heimelig» fühlen. Ich denke, dies ist für das allgemeine Wohlbefinden sehr wichtig. Auch die sozialen Kontakte sollen möglichst schnell gepflegt werden, so ist es mir ein Anliegen, frühere Bekanntschaften wieder aufzufrischen und vielleicht entstehen auch ganz neue Freundschaften.

Von Melinda Anderes,
Stv. Stationsleitung

Ein Neueintritt beginnt bei uns schon mit der Anmeldung auf der Station. Das Zimmer wird hergerichtet, ich mache mir Gedanken, ob ich aufgrund der Informationen, die ich schon habe, spezielles Material wie z.B. eine spezielle Matratze oder ein Lagerungskissen benötige. Wir machen uns im Team Gedanken, an welchem Tisch der/die Neueintretende sich wohl fühlen könnte, andere Dienste werden informiert und das Essen bestellt.

Für mich ist es sehr wichtig, dass ich bei jedem Eintritt offen bin. Offen für den Menschen und dessen Begleitpersonen, offen für die momentane Situation in der sich der Mensch befindet und offen für den Ablauf oder das Tempo des Eintritts. Für mich heisst offen sein, mich auch in die momentane Situation des Eintretenden einfühlen zu können. Es macht einen gravierenden Unterschied, ob jemand kommt, weil er es wünscht, weil die Angehörigen und externen Betreuer überfordert sind oder weil er in Folge eines akuten gesundheitlichen Problems nach dem Spitalaufenthalt erfahren musste, dass es zu Hause nicht mehr geht. Kommt er für einen Ferienaufenthalt oder zügelt er ganz zu uns. Jeder Eintritt und dessen Umstand ist einzigartig. Ich mache mir vor einem Eintritt immer wieder bewusst, welche Bedeutung dieser Eintritt für den Betroffenen haben könnte und überlege mir, welche Gefühle im Vordergrund stehen könnten. Ist es Angst, Unsicherheit, Wut, fühlt sich jemand erleichtert, weil er weiss, dass ab jetzt immer jemand da sein wird?

Ich denke, die Gefühle werden stark vom Gesundheitszustand, der Lebensgeschichte und der Situation, die zum Eintritt führte und der Einstellung der nächsten Angehörigen, geprägt. Vor dem Eintritt ist, wenn es sich um ein Zweierzimmer handelt, meist der Zimmernachbar schon ein wenig nervös. Das ist aber absolut verständlich, wenn man bedenkt, dass man bald mit einem «Fremden» das Zimmer teilt. Ein Eintrittstag bedeutet für mich, dass ich meine Prioritäten anders setzte. Ich delegiere mehr von meiner täglichen Arbeit ab, um mir die Zeit für den Eintritt zu nehmen. Neben der Betreuung des Pensionärs und dessen Angehörigen nimmt auch der administrative Teil viel Zeit in Anspruch. Viele Informationen müssen gesammelt, gebündelt, sortiert und dokumentiert werden. Dies kann man nur dann gut erfüllen, wenn man sich für einige Zeit aus dem Stationsalltag ausplanen kann.

Für mich ist nicht nur der Eintritt, sondern die erste Zeit im Pflegeheim wichtig. Wenn man sich vorstellt, man kommt an einen fremden Ort, mit fremden Menschen, ist auf deren Hilfe angewiesen und kennt sich noch nicht richtig aus. Je nach dem fällt die Orientierung schwer, man weiss noch nicht genau wann Fixpunkte, wie z.B. das Essen, stattfinden. Ich glaube jeder von uns wäre dann froh, wenn jemand kommt, jemand der einem ein Lächeln schenkt, jemand der einem den Weg, vielleicht auch zum 6-ten Mal noch geduldig zeigt, jemand der einem ehrlich fragt, wie es mir geht und Interesse an mir zeigt. Ich finde es wichtig, dass sich jeder Mitarbeiter bewusst ist, welch ein einschneidendes Erlebnis ein Eintritt ist. Deshalb thematisieren wir das bei Teamgesprächen auch immer wieder. Ungeduldige Mitbewohner können oft beruhigt werden, indem wir sie an den eigenen Eintritt erinnern und nachfragen, ob sie noch wissen, wie sie sich damals gefühlt haben. Oft können sie dann mehr Verständnis zeigen.

Berührt hat mich der folgende afrikanische Text 'Seligpreisung eines alten Menschen', der mir hilft, für vieles offen zu sein und eine andere Perspektive einzunehmen:

Seligpreisung eines alten Menschen

Selig,
die Verständnis zeigen für meinen stolpernden Fuss und meine lahme Hand.

Selig,
die begreifen, dass mein Ohr sich anstrengen muss, um alles aufzunehmen, was man zu mir spricht.

Selig,
die zu wissen scheinen, dass meine Augen trüb und meine Gedanken trübe geworden sind.

Selig,
die mit freundlichem Lachen verweilen, um ein wenig mit mir zu plaudern.

Selig,
die niemals sagen, «Diese Geschichte haben sie mir schon zweimal erzählt.»

Selig,
die es verstehen, Erinnerungen an frühere Zeiten in mir wach zu rufen.

Selig,
die mich erfahren lassen, dass ich geliebt, geachtet und nicht allein gelassen bin.

Selig,
die in ihrer Güte die Tage erleichtern, die mir noch bleiben auf dem Weg in die ewige Heimat.

Semire Sejdui, Melinda
Anderes, Marlene Schadegg

Die neue Kultur...
Ihr persönliches Wasserzeichen auf

- Briefpapiere, Dokumente
- Gutachten, Verträge und Zertifikate
- Wertchecks und Gutscheine
- Ticket und Bonus-Systeme

Bestechend einfach. In Qualität, Preis und Anwendung.
Bei jeder Auflage ab 1'000, 5'000 oder 50'000 Exemplaren.

Druckerei
Mogensen AG
Berglistrasse 27
9320 Arbon
Tel. 071 446 11 34
info@m-druck.ch
www.m-druck.ch

Grafik | Offsetdruck | Buchdruck | Digitaldruck | Wasserzeichendruck | Etikettendruck | Stahlstich | Folienprägen | Lettershop

Gartenideen voller Erlebnisse.
Fürs Pflegeheim Sonnhalden wie für Sie.

straubgartenbau
straub gartenbau ı wattstrasse 7 ı 9306 freidorf
t 071 455 24 44 ı f 071 455 24 46
info@straubgartenbau.ch ı www.straubgartenbau.ch
maierkli.ch

ETAVIS Grossenbacher AG
Berglistrasse 2
9320 Arbon
arbon@etavis.ch

Oder mit unserem
24h-Pikett-Service unter:

071 446 17 10

Wir bringen mehr Power
in die Elektrotechnik.

Schalten Sie uns ein. www.etavis.ch

ETAVIS
GROSSENBACHER

Elektro
Hodel
Arbon

St. Gallerstr. 43, 9320 Arbon
Tel. 071 447 11 55
Fax.071 447 11 56
info@elektro-hodel.ch

seit über 45 Jahren Ihr
kompetenter Partner für...

- Starkstrominstallationen
- Telefoninstallationen
- EDV Netzwerke
- Sicherheitsanlagen
- Beleuchtungskörper
- Haushaltapparate
- Photovoltaikanlagen

Olympiade in London – Spiel ohne Grenzen im Oberthurgau, dies unter sechs teilnehmenden Pflegeheimen – spannend, lustig und für alle ein bleibendes Erlebnis, das in einem Jahr wiederholt wird!

Eine bereits vor drei Jahren gefasste Idee wurde dieses Jahr umgesetzt. Andrea Köppel vom Gartenhof Steinach gab den Kick und übernahm gleich mit ihrem Team die Organisation und stellte den diesjährigen Austragungsort, genial! Über Wochen wurden die diversen Vorbereitungen in den teilnehmenden Pflegeheimen getroffen, Teams unter den Pensionären zusammengestellt und mit Pflegenden ergänzt, teils sogar trainiert und für die unterschiedlichen Posten Material organisiert, gebastelt, Fanclubs gebildet etc. Die Spannung wuchs bei allen und Petrus unterstützte die Idee mit Sonnenschein pur. Als grösstes Pflegeheim gingen wir mit 2 Teams «Alperösli» und «Schlitzohre» ins Rennen und durften den dritten und den siebten Platz belegen – aber wie es so schön heisst «Mitmachen ist alles» - für alles weitere lassen wir die Bilder sprechen…

Grillplausch am Roggwiler Weiher

1. Augustfeier

Ein gemütlicher Nachmittag mit Alphorn- und Jodlerklängen, Bratwurst mit Salatbuffet und gemütlichem Zusammensitzen – einfach nur sein und geniessen.

Bodenseeschifffahrt - Petrus sei Dank, einmal mehr durften wir den Ausflug bei besten Wetterverhältnissen mit Pensionärinnen und Pensionären von 6 weiteren Pflegeheimen der Umgebung antreten und auf Grund der hohen Temperaturen der Vortage schenkten wir zur Sicherheit noch vor Betreten des Schiffes allen einen Becher Wasser aus. Dieses Mal hatten wir zudem noch 2 Sänftenträger engagiert, die die Pensionäre wie im Flug ins Oberdeck brachten – herzlichen Dank allen Mithelferinnen und –helfern und allen Freiwilligen, es hat trotz Rekordzahl von 254 Teilnehmenden hervorragend geklappt!

Verkürzte Lehre zur Fachfrau Gesundheit (FaGe) für Erwachsene – meine 2 Lehrjahre mit 40plus

Schon vor einigen Jahren spielte ich mit dem Gedanken eine Ausbildung als Fachkraft Pflege in Angriff zu nehmen. Damals wäre ich ganz regulär in eine junge Klasse gekommen und hätte mir die Unterrichtsstunden, die ich besuchen wollte, selbst auslesen müssen. Aus verschiedenen Gründen entschied ich mich damals aber dagegen.

Als ich vor drei Jahren davon hörte, dass zum 1. Mal ein Bildungsgang angeboten wird, die Lehre zur FaGe in nur zwei Jahren, also verkürzt, zu absolvieren, wurde mein Interesse erneut geweckt und so besuchte ich die Info-Veranstaltung. Die Grundvoraussetzungen von mindestens zwei Jahren Berufserfahrung und das Mindestalter von 22 Jahren erfüllte ich ja wahrlich, und die Allgemeinbildung fiel auch weg, da ich diese in meinem erlernten Beruf als Verkäuferin bereits hatte.

Ich war begeistert, wollte ich doch schon als junges Mädchen einen Pflegeberuf erlernen, aber die damaligen Umstände liessen es nicht zu. Feuer und Flamme suchte ich am folgenden Tag das Gespräch mit meiner Stationsleiterin und gleich darauf mit unserer Heimleiterin. Sie freuten sich über mein Interesse und unterstützten mich bei meinem Vorhaben. Einige Zeit später hatte ich dann wirklich den Lehrvertrag in den Händen.

Danach schlichen sich plötzlich Gedanken ein wie: schaff' ich das in meinem Alter, wie wird es mit dem Lernen gehen usw. Aber es gab kein zurück, es galt Ernst! Der erste Schultag stand dann auch schon an. Wir stellten fest, wir waren eine buntgemischte Klasse im Alter zwischen 22 und 58 Jahren! Meine Befürchtung, ich könnte die Älteste sein, löste sich damit in Luft auf. Schnell entwickelte sich ein guter Klassengeist und die Lehrpersonen waren sympathisch, kompetent, und hatten stets ein offenes Ohr für uns. Dass die Themen nicht immer ideal auf uns zugeschnitten waren, aber im Rückblick doch recht amüsant, wie z.B. Tische und Böden zu putzen lernen, Wäsche zu waschen – das sind halt die Konsequenzen einer 1. Durchführung. In der Informatik waren die Interessen und das Können dagegen weit auseinander, da brauchte es von den Lehrpersonen manchmal schon Stärke und Geduld.

Ich ging gerne in die Schule und das, obwohl ich die Schulzeit in meiner Jugend nicht in guter Erinnerung habe! Zudem musste ich nach dieser langen Zeit auch erst wieder lernen zu lernen… Ich erinnere mich an die erste Prüfung, ich litt ganz schön unter Prüfungsangst und die erste Note war dann auch enttäuschend! Da packte mich der Ehrgeiz und ich spürte schnell, je besser ich mich vorbereitete, umso mehr schwand die Angst und die Noten belohnten meinen Aufwand. Zum Unterricht gehörten auch einige Präsentationen vor der ganzen Klasse, die waren gar nicht beliebt! Aber schliesslich wurden dabei auch unser Klassengeist und das Selbstvertrauen gestärkt.

Die überbetrieblichen Kurse liebte ich. Obwohl es einige Themen gab, bei welchen entweder zu wenig oder zu viel Zeit blieb, um praktisch zu üben, war vor allem die Selbsterfahrung sehr lehrreich. Im Lehrbetrieb wurde ebenfalls geprüft, dies mittels Kompetenznachweisen, die zur Erfahrungsnote zählten. Auch da war es mit der Nervosität nicht anders. Aber Dank Daniela und Melinda und meiner Vorbereitung gewann ich mehr und mehr an Sicherheit.

Unterstützt wurde ich während dieser zwei Jahre vom ganzen Team und meiner Berufsbegleiterin. Sie schenkten mir Vertrauen und waren nie zu müde all meine Fragen (und es waren

viele) zu beantworten. Meine Familie stand von Anfang an hinter meiner Entscheidung, sie mussten auf Einiges verzichten! Spontane Ausflüge, Besuche bei Freunden, sie wurden rar, da ich meine Freizeit hauptsächlich mit Lernen verbrachte. Aber sie zeigten Verständnis und halfen im Haushalt auch mal mit, und wir freuten uns schon damals auf die Zeit, wenn alles vorbei ist. Heute sind auch sie stolz, dass ich es geschafft habe. Mein jüngster Sohn meinte, ich sei ein ganz schöner Streber gewesen…
Im Rückblick sehe ich die zwei Jahre als eine spannende, lehrreiche Zeit, in welcher auch meine Persönlichkeit gewachsen ist. Neue Freundschaften durften entstehen und das Wichtigste: meine Arbeit ist mit dem erlernten Hintergrundwissen um vieles interessanter geworden!
Ich empfehle jedem, der diesen Beruf liebt und die Möglichkeit zur Ausbildung bekommt, diese zu absolvieren. Was ich denjenigen auf den Weg mitgeben möchte ist: Der Glaube an sich selbst, eine gesunde Portion Ehrgeiz, Motivation, Zeit und die Unterstützung am Arbeitsplatz und ganz speziell in der Familie!
Ich möchte mich hiermit bei meinen Vorgesetzten, meinem Team, den Pensionären und der Familie bedanken, für die Chance die sich mir bot, für die Unterstützung und das Erdulden meiner Fragen und meiner Nervosität, das Herhalten für Übungszwecke und die Anteilnahme! Vielen Dank!!

Manuela Demir

Liebe Manuela, wir alle sind mega Stolz auf Dich, denn Du hast den ersten Lehrgang mit der Bestnote aller FaGe-Absolventinnen (3-jähriger Standardlehrgang der Jungen wie auch der verkürzten 2-jährigen Ausbildung), mit der Glanznote von 5.7 bestanden und dieses Glück können wir kaum beschreiben – Du hast es mehr als verdient!!!

Marlene Schadegg, Melinda Anderes, Daniela Murer und Franz Böh

In der SONNHALDEN können folgende Dienstjubiläen gefeiert werden:

Das 20-jährige Dienstjubiläum feiert:

Kurz vor Weihnachten begeht **Frau Slavica Tomic** ihr 20-jähriges Arbeitsjubiläum. Am 21.12.1992 begann sie ihre Karriere in der SONNHALDEN als Pflegefachfrau, dann stellvertretende Stationsleiterin und seit 1997 als Stationsleiterin auf der 1. Station mit 29 Pensionären und 20 Mitarbeitern.
20 Jahre in einem Betrieb ist in unserer schnelllebigen Zeit etwas ganz Besonderes, etwas Wertvolles, etwas, wovon Pensionäre, Mitarbeiter und der Betrieb gleichermassen profitieren.
Wenn auch die Schreibarbeiten einen grossen Teil ihrer Arbeitszeit auffressen, so ist Slavica doch mit Leib und Seele Krankenschwester. Für die Sorgen und Nöte ihrer Pensionäre und des Personals hat sie immer ein offenes Ohr und ein Gespür wo und wann es Hilfe und Unterstützung braucht. Gut gibt's Snoopy, ihren Hund, er ist zuständig für Ihre Psychohygiene und hilft ihr die Arbeitssorgen zu vergessen. Denn die tägliche Belastung steigt; jeder will etwas von der Stationsschwester, die Angehörigen, Mitarbeiter, die Heimleitung und dann auch noch der Pflegedienstleiter.

Liebe Slavica, an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für Deinen engagierten und motivierten Einsatz in den vergangenen 20 Jahren. Ich wünsche Dir auch für die Zukunft erfüllende und spannende Jahre, etwas weniger Stress, Gesundheit, Freude an der Arbeit und viel viel Zeit zum Reisen und Spazieren gehen.

Das 10-jährige Dienstjubiläum feiert:

Am 01. Oktober 2012 begeht **Frau Marianne Graf** ihr 10-jähriges Arbeitsjubiläum. Als fleissige, aufgestellte Kollegin auf der 1. Station, ist sie immer für einen Spass zu haben. Frau Graf legt grossen Wert auf ein sauberes und angepasstes Aussehen der Pensionäre. Pensionärinnen und Kollegen sind gleichermassen begeistert von den schönen Frisuren, die sie macht. Ihre einfühlsame und liebe Art ist eine Freude für Alle. Sie ist für andere da und hilft dort, wo sie gebraucht wird. Dank ihres schweisstreibenden Trainings im Fitnesscenter oder beim Velofahren ist sie fit wie ein «Turnschuh» und für viele Junge ein gutes Vorbild.

Bei **Frau Irisha Rama** sind es eigentlich schon mehr als 10 Jahre, denn sie hat als Praktikantin begonnen und kehrte nach ihrer Ausbildung als Pflegeassistentin im Kantonsspital Munsterlingen wieder in die SONNHALDEN zurück.
Sie ist seit dieser Zeit auf der 4./5.Station im Einsatz. Anfangs zu 100%, heute, da die Familie aber in der Zwischenzeit grösser geworden ist, noch zu 70%. Die restliche Zeit ist sie Familienfrau und widmet sich mit viel Freude ihren 3 Männern. Auf der Station ist sie gerne gesehen, Sauberkeit und Ordnung ist ihr ein Grosses anliegen, ob bei der Kleidung, dem Aussehen der Pensionäre oder der Station. Oftmals ist sie mit dem Putzlappen anzutreffen. Auch ihre Süssspeisen sind sehr gefragt, ob Lokum oder Baklava, beide schmecken hervorragend.

Ich danke Ihnen beiden für den Einsatz, für die konstante gute Laune und grosse Motivation und gratuliere Ihnen recht herzlich zum Jubiläum. Weiterhin viel Spass und Freude an der Arbeit und auf noch viele angenehme Stunden der Zusammenarbeit in der SONNHALDEN!

Franz Böh, Leiter Pflegedienst

Das 5-jährige Dienstjubiläum feiert:

Frau
Erika Kathrein

Eintritte

Frau
Tamara Lesnik
Rotkreuzhelferin
Eintritt:
Mai 2012

Frau
Agnes Keller
Pflegeassistentin
Eintritt:
Mai 2012

Frau
Charis Heib
Pflegefachfrau DNI
Eintritt:
Juni 2012

Gratulationen

Janina Blattner und Manuela Demir haben ihre Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit (FaGe) mit grosser Bravour gemeistert!

Wir gratulieren beiden recht herzlich und wünschen Euch für die Umsetzung und die weitere berufliche Laufbahn alles Gute!

Marlene Schadegg und Franz Böh

«Nun schmiedet eigenhändig das Eheglück - zu zweit.
Mein Wunsch: Es sei beständig und haltbar allezeit!»

«Ja» zueinander sagen! Wir gratulieren den beiden frisch gebackenen Ehefrauen, die mit Ihren Partnern in den Hafen der Ehe segeln durften und mit einem »Ja« diesen gemeinsamen Weg besiegelten:

- Fitore Mustafa
- Marina Schaufelberger-Rezzonico

und wünschen Euch von Herzen alles Gute, Gottes Segen und für die gemeinsame Zukunft viel Glück und Sonnenschein.

Herzliche Gratulationen gehen an

- Frau Simone Hilpertshauser-Mettler zur Geburt ihres Sohnes Damiano am 1. August
- Frau Cennet Gök-Sarabat zur Ankunft ihres Sohnes Emir am 23. August
- Frau Julia Merkt zum freudigen Ereignis. Am 29. August ist Ben zur Welt gekommen.

Ganz offensichtlich ein Männermonat… Wir wünschen Euch alles, alles Liebe und ganz viele ruhige Nächte!

Rätsel – Wettbewerb

1. Preis: Gutschein Dropa Drogerie Arbon-Novaseta, Wert 40.-
2. Preis: Gutschein Blumen Lunaria Arbon, Wert Fr. 40.-
3. Preis: Gutschein für 1 Mittagessen in unserer SONNHALDEN-Cafeteria

«Su» heisst im Japanischen Nummer, «doku» heisst einzeln. Sie müssen nicht rechnen, sondern nur logisch kombinieren: Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte sowie in jedem der Unterquadrate, die aus 3 mal 3 Kästchen bestehen, alle Ziffern von 1 bis 9 genau einmal vorkommen. Es gibt nur eine richtige Lösung. Viel Spass!

5	6			8		B		1
4	1				9		7	
		A	1		2	8		
		7	5			1	4	
1				C				7
	9	5			4	6		
		1	6		3			
	4		2			D	9	5
9				4			1	6

Lösungszahl: Füllen Sie die Zahlen der grauen Felder in die untenstehenden Felder.

✂----------

Die Lösungszahl lautet:

A	B	C	D

Lösungszahl eintragen und abgeben oder im Couvert bis spätestens 30. November 2012 senden an: SONNHALDEN Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon. Viel Glück!

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Dienstag	09. Okt. 2012	ab 11.30 Uhr	Senioren-Zmittag «gemeinsam statt einsam»
Mittwoch	24. Okt. 2012	ab 14.30 Uhr	Unterhaltungsnachmittag mit der Kapelle «Alpstää-Nixe»
Freitag	09. Nov. 2012	18.30 Uhr	Personalfeier
Dienstag	13. Nov. 2012	ab 11.30 Uhr	Senioren-Zmittag «gemeinsam statt einsam»
Donnerstag	15. Nov. 2012	ab 14.30 Uhr	Unterhaltungsnachmittag mit Jean-Luc Oberleitner
Donnerstag	06. Dez. 2012	ab 14.30 Uhr	Nikolausfeier
Dienstag	11. Dez. 2012	ab 11.30 Uhr	Senioren-Zmittag «gemeinsam statt einsam»
Mittwoch	12. Dez. 2012	18.00 Uhr	Budget-Generalversammlung Genossenschaft SONNHALDEN
Freitag	21. Dez. 2012	11.30 Uhr	Weihnachtsfeier mit unseren Pensionären
Dienstag	08. Jan. 2013	ab 11.30 Uhr	Senioren-Zmittag «gemeinsam statt einsam»
Mittwoch	16. Jan. 2013	ab 14.30 Uhr	Unterhaltungsnachmittag mit dem Duo «Erwin und Karl»

arwa Arboner Weihnachtsausstellung

2. Jubiläumsanlass - 40 Jahre
Genossenschaft Regionales Pflegeheim SONNHALDEN:
Wir sind vom 28.11. – 2.12.2012 an der Arboner Weihnachtsausstellung – ein Besuch lohnt sich für alle!

Die Gewinner des letzten Wettbewerbs lauten:

1. Robert und Yvette Strässle
2. Susanne Mayer
3. Iris Tobler

Wir gratulieren recht herzlich.

KARL OTT AG
Spenglerei • Sanitäre Installationen

Seilerstrasse 12 • 9320 Arbon
Telefon 071/446 29 72 • Telefax 071/446 79 80

P.P.
9320 Arbon