SONNHALDEN Journal

Mai 2012

«Meine ersten Tage im Pflegeheim»

«Bowlingspielen mit Nintendo»

«Gärtnern am Hochbeet»

4 - 7 REPORTAGE
«Meine ersten Tage im Pflegeheim» und die finanziellen Aspekte

8 - 9 LEBENSGESCHICHTE

11 - 12 PFLEGE-FACHKRÄFTEMANGEL
– unsere Herausforderung!

13 - 16 BILDERBOGEN

17 GEDICHT

18 - 19 NEUE AKTIVITÄTEN UNTER DER LUPE

20 - 22 PERSONAL

23 WETTBEWERB

IMPRESSUM

SONNHALDEN-Journal
Nr. 44 / 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!

Zu neuen Ufern! Keine Angst, wir verändern nicht alles, sondern hinterfragen, beleuchten Bestehendes und experimentieren, damit nicht nur unser Journal, sondern wir als SONNHALDEN, noch attraktiver werden.

Liebe Leserinnen und Leser

Könnten wir heute auf einen so hohen Entwicklungsstand zurückschauen, wenn nicht einige Wissenshungrige ihre Neugierde und ihren Wissensdrang immer wieder von Neuem ausgelebt hätten? Nein, wohl kaum, dabei ging es denen wie den kleinen Kindern, aufstehen, umfallen, aufstehen, einige Schritte gehen … - das kennen wir alles – jeder selbst erlebt. Auch wir stellen uns dem Straucheln, vielleicht bleibt es uns erspart, vielleicht aber auch nicht. Wir freuen uns darauf, uns kritisch zu hinterfragen und uns den Experimenten zu stellen und freuen uns über Ihr Feedback!
Mit dieser Ausgabe starten wir eine Reihe zum Thema «Wandel» und bleiben nicht bei der Hülle unseres SONNHALDEN Journals stecken. Unser Leben ist geprägt von Veränderungen, die uns bestärken, die uns schütteln, die uns auch mal traurig stimmen können. Die uns aber garantiert auch Höhenflüge schenken, uns auf alle Fälle zum Weiterbewegen bringen und die vielfach auch etwas Magisches haben.

«Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.»
Hermann Hesse

Um einige Themen des Wandels und der Veränderungen geht's in dieser Ausgabe.
So wollen wir mehr darüber erfahren, wie es unseren Pensionären gerade in der sehr anspruchsvollen Zeit des Einlebens in der SONNHALDEN geht. Was dies Erleichterte oder eben auch Erschwerte und was wir dazu beitragen können. Wir testen neue Aktivitäten und Unterhaltungsangebote, die wir einsetzen könnten und freuen uns auf die Neugierde Ihrerseits.
Zudem beleuchten wir unsere grosse Herausforderung von heute und der Zukunft, hinterfragen deren Ursache und Wirkung – denn woher nehmen wir das nötige Pflegefachpersonal, wenn's nicht vor der Haustüre steht? Was kann unser aller Beitrag sein?

Ich wünsche Ihnen im Namen des ganzen Redaktionsteams viel Vergnügen beim Lesen!

Marlene Schadegg, Heimleiterin

«Meine ersten Tage im Pflegeheim»

Der Eintritt in ein Pflegeheim ist oft ein schwerer Schritt für den Betroffenen. Die vertraute Umgebung hinter sich zu lassen, sich auf Neues einlassen, mit fremden Menschen zusammen leben, all dies verlangt dem Betroffenen viel ab. Der Zeitrahmen, in dem sich jemand entschliesst in ein Pflegeheim zu ziehen, ist sehr unterschiedlich, es kann eine allmählich reifende Entscheidung sein, aber auch ein spontaner Entschluss auf Grund sich überstürzender Ereignisse. Fast alle Bewohner mit denen ich gesprochen habe, sind sich einig, dass man sich mit dem Umzug ins Pflegeheim stark mit dem Alter, der Selbständigkeit und dem Leben und Tod auseinandersetzen muss. Drei Frauen waren bereit die Geschichte ihres «Wandels» ins Pflegeheim SONNHALDEN mit uns zu teilen, ganz herzlichen Dank für die Offenheit und sehr persönlichen Worte!

Frau Marie-Madeleine Sansonnens

Ich habe alleine in Aigles gewohnt und meine einzige Tochter wohnt in Arbon. Im Jahr 2002 wollte ich mit einer Freundin verreisen und bereitete mich dementsprechend auf die Reise vor. Am Morgen des Abreisetages wurde ich bewusstlos. Meine Freundin rief mich mehrmals an, um mir zu sagen, dass sie mich jetzt abholen würde, doch niemand nahm das Telefon ab. Sie fand das sehr merkwürdig und rief den Hausmeister an, der dann die Tür zu meiner Wohnung öffnete. Als er mich am Boden liegend antraf, informierte er unverzüglich den Notfallarzt. In der Folge wurde ich sofort ins Spital gebracht und am Gehirn operiert. Von diesem Zeitpunkt an machte sich meine Tochter ständig Sorgen, da sie Angst hatte, dass so etwas noch einmal passieren könnte.

So entschloss ich mich im 2009 in die Nähe meiner Tochter zu ziehen. Es war nicht einfach, da ich in Arbon niemand kannte. Meine berufstätige Tochter hat selber eine Familie und konnte mich meist nur am Wochenende besuchen. Ausserdem machte es mir immer mehr zu schaffen, dass ich zu meiner Wohnung Treppen steigen musste, da im Haus ein Fahrstuhl fehlte. Meine Tochter schlug mir aus diesem Grund vor, in ein Pflegeheim zu ziehen, um mich selbst zu entlasten. Zusammen mit ihr habe ich mir das Pflegeheim SONNHALDEN angesehen und da es mir sehr gut gefallen hat, entschied ich mich relativ rasch hier einzuziehen.

Jetzt lebe ich schon seit 2010 hier, fühle mich gut und bin zufrieden. Ich schätze in der SONNHALDEN, dass ich immer unter Menschen sein kann. Auch wenn ich die Deutsche Sprache nicht gut beherrsche, so fühle ich mich trotzdem verstanden und bereue den Eintritt ins Pflegeheim nicht. Meine Tochter besucht mich oft und das Pflegepersonal ist sehr hilfsbereit.

Beim Einleben hat mir geholfen, dass ich den Willen hatte, mich mit anderen Menschen auseinanderzusetzen und neue Menschen kennenzulernen.

Dies habe ich vorher von mir gar nicht so gekannt. ***Es war wunderschön, wie sich durch diese neue Einstellung Türen geöffnet haben und ich mit offenen Händen empfangen wurde.*** Die Leute begrüssen mich, auch wenn ich Französisch spreche und geben sich sehr viel Mühe, damit ich mich hier wohl fühle. Sollte jemand in der gleichen Situation sein und sich in einem Pflegeheim mit einer Fremdsprache einleben müssen, so kann ich ihm nur wünschen, dass er auch Ansprechpartner hat, welche ihm die Kommunikation erleichtern.

Frau Anna Popp

Mein Ehemann ist Anfang des Jahres 2011 ins Pflegeheim SONNHALDEN eingetreten, da die Versorgung zu Hause schwierig wurde. Ich habe dann allein in der Wohnung gewohnt, hatte aber die Familie in der Nähe. Ende des Jahres 2011 wurde dann in der SONNHALDEN ein 2-er Zimmer frei, welches ich zusammen mit meinem Mann beziehen konnte. Ich selbst wollte eigentlich nicht ins Pflegeheim zügeln und wäre lieber noch länger zu Hause geblieben. Meine Familie hielt das aber für zu gefährlich, da ich auf Grund meiner Sehbehinderung doch eingeschränkt bin.

Mir ist der Wechsel sehr schwer gefallen und ich hatte viel Heimweh.

Von einem Moment auf den anderen nicht mehr selbständig sein, fühlte ich mich völlig ausgeliefert. Auf einmal spricht einen jemand an, wann man die Kleidung wechseln sollte. Ich bin doch alt genug, habe das all die Jahre auch selber gemacht. Manchmal fühlte ich mich wie ein kleines Kind. Aber da es keine andere Option gab, musste ich mich mit der Situation abfinden.

Inzwischen kann ich Hilfe besser annehmen, musste mich jedoch daran gewöhnen.

Ich schätze es, dass ich heute teils bei der Pflege meines Mannes mithelfen kann. Mir hat es sehr geholfen, dass ich viel Besuch von den Kindern bekommen habe, und dass mein Ehemann schon hier war. Wenn jemand neu ins Pflegeheim eintritt, empfehle ich, viel mit dem Betroffenen zu sprechen. Schliesslich muss jeder selbst mit diesem Schritt fertig werden, aber die Gespräche helfen, Vertrauen aufzubauen, sich verstanden zu fühlen und manchmal tut es halt einfach auch gut, wenn man Frust und Ärger rauslassen kann.

Frau Ingeburg Lang

Ich war im Spital und hatte gesundheitliche Schwierigkeiten, vor allem mit der Atmung hatte ich grosse Probleme. Aufgrund dessen war klar, dass ich es alleine zu Hause nicht mehr schaffen würde.

Der Gedanke in ein Pflegeheim zu ziehen, war sehr schwer für mich.

Es war ein schreckliches Gefühl. Ich wusste nicht, was auf mich zu kommt und wie es dann sein wird, dort zu leben. Mit der Zeit habe ich mich damit abgefunden, ich hatte ja auch gar keine andere Wahl. Im Nachhinein kann ich sagen, das alte Sprichwort stimmt «die Zeit heilt alle Wunden».

Heute gefällt es mir hier sehr gut und ich fühle mich wohl. Ich nehme an den Unterhaltungsangeboten teil und schätze den Kontakt zu den Mitbewohnern und dem Personal.

Es hat mir sehr geholfen, dass ich einige Mitbewohner der SONNHALDEN schon von früher gekannte habe. Es ist schön, wenn nicht alles so fremd ist und man Bekanntschaften von früher wieder aufleben lassen kann. Ich habe das Gefühl, dass ich im Pflegeheim sehr gut betreut bin, alle haben sich sehr Mühe gegeben, damit ich mich schnell wohl fühlen konnte. Ich schätze es auch sehr, dass ich eine Familie habe, die mich oft besucht. Wenn ich überlege, wie man Neueintretende unterstützen könnte, um sich schneller oder besser einzuleben, würde ich sagen, dass man den Kontakt von Seiten

des Personals langsam sucht und Vertrauen aufbaut. Am Anfang ist man als Betroffener mit der gesamten Situation überfordert, so ist es auch wichtig, dass Informationen nicht nur am ersten Tag kommen, sondern immer wiederholt werden. Auch sollte viel öfters wiederholt werden, welche Unterhaltungsangebote das Heim bietet, und dass es die Möglichkeit gibt, mal rein zu schnuppern.

Der finanzielle Aspekt – welche Kosten kommen auf mich zu?

Oft plagen die Betroffenen noch andere Ängste, nebst den geschilderten! Wenn es zuhause nicht mehr so richtig geht und die Hilfeleistungen von aussen, sei dies durch Familienmitglieder und/oder Spitex nicht mehr genügen, ist es oft auch die Angst vor diesen immensen Kosten, die diesen Schritt zusätzlich erschweren.
Geht mein ganzes Erspartes weg? Kann ich mir einen Aufenthalt in einem Pflegeheim überhaupt leisten, wenn ich meine kleine Rente anschaue? Sind die Kosten wirklich so hoch? Wie sehen die Zahlen effektiv aus und wie erfolgt die Finanzierung?

Leider herrscht hier immer noch ein Schreckgespenst vor, das vielleicht früher seine Berechtigung hatte, sicherlich aber durch viele Unwissende immer wieder falsch weitergetragen wurde und wird.
Auch kein Wunder, denn die ganze Kosten- und Finanzierungsseite ist nicht einfach zu verstehen und hat sich insbesondere in den letzten 2 Jahren stark verändert, so dass selbst in Fernsehsendungen Unwahrheiten vermittelt werden.
Mein Rat: lassen Sie sich bei der Pro Senectute oder auch unverbindlich bei einem Heimleiter beraten, damit Sie wirklich für sich zur Erkenntnis gelangen können, dass sich ein Pflegeheim jeder leisten kann, unabhängig wie klein oder gross Ihre Rente und Ihr Vermögen ist.
Mit nachfolgenden Ausführungen unternehme ich einen Versuch, etwas Licht in dieses schwierige Gebiet zu bringen. In einem Gespräch kann jedoch klarer auf die persönliche Situation eingegangen werden.
Gerne verweise ich auf die Informationsveranstaltung im Frühherbst, an welcher unter anderem auch die Finanzierung mit Beispielen erklärt wird und auf Fragen eingegangen werden kann.
Wer über genügend Finanzkraft verfügt, muss die Lebenshaltungskosten (Pension/Betreuung) als auch einen kleinen, fixen Teil der Pflegekosten selbst tragen, wie dies auch zuhause der Fall wäre (Wohnungsmiete, Haushaltsgeld und allfällige Betreuungsleistungen nebst dem Selbstbehalt der Spitexleistungen).
Wer hingegen eine kleine Rente hat und über wenig Vermögen verfügt, dessen Kosten werden in der Regel deckend durch die Ergänzungsleistung (EL) getragen, Voraussetzung, dass die Tarifmodelle die Höchstgrenzen der EL berücksichtigen.

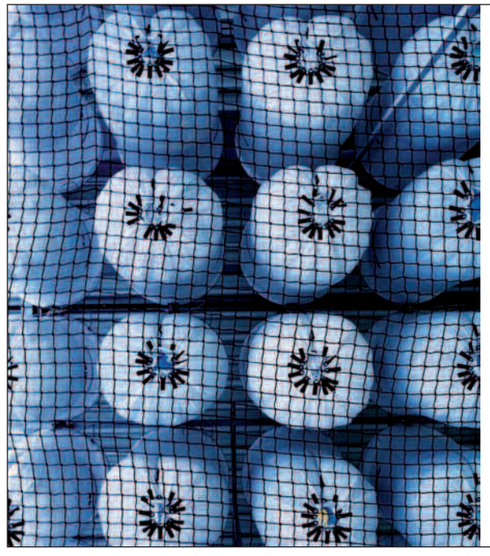
Bei uns in der SONNHALDEN ist die maximale finanzielle Last zwischen CHF 4'000.- bis 5'000.- pro Monat, je nach Zimmerkategorie!
Wenn man die laufenden Kosten, die zuhause anfallen, dem Betrag gegenüber stellt, realisiert man rasch, dass die Kosten gar nicht so hoch sind. Denn wer zuhause 24h Sicherheit haben möchte (d.h. in Form von Pflege- und Betreuungsleistungen), wird dies nicht zu diesem Preis erreichen, nicht einmal mit einer so genannten «billigen» Arbeitskraft.

Was ist jedoch wahr an den Stammtischaussagen, dass eine Heimrechnung von CHF 9'000.- bis 10'000.- vorliegt?
Korrekt ist der Betrag. Hingegen ist wichtig zu wissen, dass in unserem Beispiel die Hälfte über die beiden Zusatzleistenden (Krankenkasse und Pflegefinanzierung) zurückerstattet werden. Denn seit der Einführung der Pflegefinanzierung per 1.1.2011 sind die Pflegekosten normiert und der Selbstanteil an die Pflegekosten nach oben fixiert worden. Somit findet eine reine Vorfinanzierung statt, final bleibt jedoch maximal die Restlast von CHF 4'000.- bis 5'000.-, die bei kleinem Vermögen und geringer Rente, wie bereits erwähnt, über die EL getragen wird!

Melinda Anderes &
Marlene Schadegg

«Witzkiste»

"Herr Doktor, mit mir ist etwas nicht in Ordnung!" beschwert sich der 92-jährige Herr Moser beim Psychiater.
"Ich laufe dauernd hinter jungen Mädchen her!"
"Aber das ist doch ganz natürlich, Herr Moser!" beruhigt ihn der Arzt.
"Nun ja - aber ich kann mich nicht erinnern, weswegen!"



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 Maria Zosso

Frau Maria Zosso-Haas kam am 18. Januar 1925 in Karbach bei Straden in der Steiermark auf die Welt. Zusammen mit ihrem etwas älteren Bruder wuchs sie auf dem elterlichen Bauernhof auf. Ihre frühe Jugend war bereits stark geprägt von bäuerlicher Arbeit und Hilfe im Haushalt.

Um die Grundschule in Straden zu besuchen, musste sie mehrmals täglich den einstündigen Schulweg unter die Füsse nehmen. Obwohl Maria eine gute Schülerin war, durfte sie nach der Grundschule die Sekundarschule nicht besuchen, da ihre Mitarbeit zu Hause gebraucht wurde, wie das früher bei Mädchen halt vielfach so üblich war. Trotz strenger Arbeit durfte sie eine glückliche Jugend im Kreise einer anständigen und angesehenen Familie erleben.

Maria Zosso erlebte den 2. Weltkrieg hautnah in ihrem Elternhaus. Viele schlimme Erinnerungen daran kann sie das ganze Leben nicht mehr vergessen. Ihr Bruder wurde eingezogen und musste den Russlandfeldzug mitmachen. Noch heute hört Maria die Motoren der Kriegsflugzeuge, die die 50 km entfernte Stadt Graz bombardierten. Der elterliche Bauernhof in Karbach wurde komplett zerstört, die Eltern und Kinder verloren sämtliches Hab und Gut. Nach dem Kriegsende musste alles in mühsamer Arbeit wieder aufgebaut werden, wobei speziell auch die Frauen hart gefordert waren.

Im Jahr 1948 kam Maria als 23-jährige in die Schweiz nach Arbon. Vorerst arbeitete sie während eines Jahres im Café Sternen als Serviertochter und Köchin. Zu jener Zeit war im Regionalspital Arbon eine Stelle als Köchin frei geworden. Da eine solche Tätigkeit schon immer ihrem Wunsch entsprach, bewarb sie sich und wurde prompt angestellt. Damit hatte sie ihre Traumstelle gefunden. 12 Jahre arbeitete sie als Köchin im Spital und konnte sich dank ihrem berufli-chen Können und ihrem Einsatz viel Lob erhei-schen, 15-stündige Arbeitstage waren dabei keine Seltenheit. Der Chefarzt des Spitals und damit auch ihr Vorgesetzter war der altehrwürdige und legendäre Dr. Bleuler. Während ihrer Tätigkeit im Spital lernte sie ihren späteren Ehemann Klaus Zosso kennen.

Maria und Klaus heirateten im Jahr 1963 und bezogen ihre gemeinsame Wohnung am Weiherweg 1. Nach der Heirat gab sie ihre Tätigkeit im Spital bald auf und besorgte den Haushalt. Da Maria und Klaus kinderlos blieben, wurde es der Ehefrau in den vier Wänden aber bald einmal zu langweilig. Sie nahm eine Tätigkeit bei der Bioforce AG in Roggwil auf. Dieser Firma blieb sie während 10 Jahren treu.
Maria und Klaus Zosso reisten sehr gerne, wobei ein Ziel auch immer wieder die Heimat von Maria in der Steiermark war.

Nach der Pensionierung ihres Mannes verbrachten die beiden eine glückliche Zeit. Im Jahr 2007 erkrankte ihr Ehemann an Krebs und musste seine letzten Monate im Pflegeheim SONNHALDEN verbringen, wo er im Juli 2007 verstarb. Ein Jahr später wollte Maria aus eigenem Willen ihre Wohnung in der Alterssiedlung Arbon aufgeben und ins Pflegeheim SONNHALDEN umziehen. Dort erlebt sie eine ruhige und zufriedene Zeit und freut sich über ihre zahlreichen Besuche. Das Heim wurde zu ihrem neuen Zuhause.

Frau Zosso ist eine aufgestellte und humorvolle Person, deren Leben geprägt war von Arbeit und Bescheidenheit.

Werner Straub

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

Gartengestaltung •
Gartenbau •
Gartenunterhalt •

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

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

PFLEGEFACHKRÄFTEMANGEL – unsere Herausforderung!

Seitens der Pflege- und Spitalleitungen, den Branchenverbänden, den kantonalen Gesundheitsämtern und der Politik im Allgemeinen ist Kreativität gefragt, wie wir gemeinsam dem Pflegefachkräftemangel begegnen können.
Sicherlich ist aber auch ein Denkwandel seitens der Gesellschaft nötig! Denn solange die Berufe im Gesundheitswesen nicht den Stellenwert und die Anerkennung erhalten, die sie verdienen, wird es zunehmend schwieriger sein, junge Menschen für diese anspruchsvollen Berufe zu motivieren.

Wie sieht die Prognose aus?
«TravailSuisse», der Dachverband der Arbeitnehmerinnen und -nehmer prognostiziert einen Pflegefachkräftemangel von 85'000 Personen bis zum Jahr 2020, so stand es in der Aargauer Zeitung vom 23. Mai 2011 zu lesen.
Die deutschsprachigen EU-Nachbarn waren bis heute zuverlässige Quellen für qualifizierte Fachpersonen, doch diese Quelle ist grösstenteils versiegt. Das Fazit daraus: Wir werden uns zunehmend auf die eigenen Personalressourcen konzentrieren müssen.
Die Bildung wird einen wesentlichen Anteil zu leisten haben. Mit den FAGE (Fachfrauen/Fachmännern Gesundheit) ist im Jahr 2006 ein vielversprechender Beruf in den Arbeitsmarkt eingetreten, der Schulabsolventen einen direkten Einstieg ins Gesundheitswesen ermöglicht. Heute sind die FAGE etabliert. Zu Beginn der neuen Berufslehre hat man die FAGE vor allem als Orientierungsberuf verstanden, als Sprungbrett für den HF-Pflegeberuf. Heute sehen viele dieser FAGE (vor allem im Langzeitbereich) keine Veranlassung, sich zu dipl. Pflegefachkräften HF weiterzubilden, neue Laufbahnmöglichkeiten sind sicherlich gefragt.

Was wird derzeit alles versucht?
Diverse Wiedereinsteigerinnen- und Umsteigerinnen-Projekte sind lanciert, nebst Schnuppertagen und Praktikumsstellen werden verkürzte FAGE-Ausbildungen für über 22-Jährige mit einem eidgenössischen Fähigkeitsausweis aus einer anderen Branche angeboten, Rekrutierungen aus dem Ausland sind erfolgt, wobei dies immer schwieriger wird, denn gut ausgebildetes Personal ist überall «Mangelware». Dies sind einige der getroffenen Massnahmen.

Was können wir noch machen?
Sensibilisierung der Bevölkerung, dass dieser Beruf mehr ist als nur «älteren Menschen bei der Grundpflege zur Hand zu gehen», sondern ein sehr Menschen zentrierter Beruf ist, in welchem insbesondere die Beziehungsebene zentral ist. Dies als Basis für die vielseitigen Aktivitäten, die es zu planen und auszuführen gilt. Sei dies Rehabilitation, oder immer wieder angepasste ressourcenorientierte Pflege, die einiges an Kreativität abverlangt. Aber auch die stete Auseinandersetzung mit dem Leben und Tod, diesem natürlichen Bezug zu unserer Endlichkeit gehört dazu. Gleichzeitig erfährt man eine hohe Wertschätzung und viele bereichernde Momente mit den Pensionären.
Wenn man mit Branchenfremden spricht, merkt man schnell, dass Imagearbeit sicherlich ganz massiv verstärkt werden muss. Zudem eine bessere Zusammenarbeit mit den Schulen im Rahmen der Berufswahl anzustreben ist, denn ich bin davon überzeugt, dass nach wie vor viele in Unkenntnis dieses fordernden aber sehr Menschbezogenen Berufes, irgendwel-

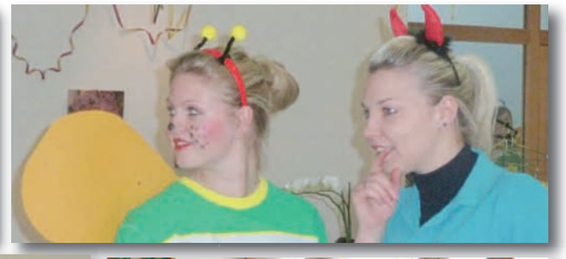
che Standardberufe wählen. Weitere Bereicherungen könnten sicherlich auch Berufswettbewerbe auf nationaler und internationaler Ebene etc. sein. Oder auch die Verweildauer der Pflegenden zu steigern, durch kreative Arbeitsmodelle, damit sich Familie und Beruf noch besser vereinbaren lassen.

Welche Motivation bringen junge Menschen mit, die sich für diesen Beruf entscheiden?
Janina Blattner, eine unserer Auszubildenden FAGE's (3. Lehrjahr) meinte dazu: «Ich wusste immer, dass ich einen sozialen Beruf ausüben werde, da mir der Mensch sehr nahe liegt und dies im Gesundheitswesen sein muss, sei dies im Spital, bei der Spitex oder im Pflegeheim. Während der unterschiedlichen Praktika (Spital und Pflegeheim) konnte ich erfahren, wie wichtig es für mich ist, eine Beziehung aufbauen zu können, wie dies nur in einem Pflegeheim möglich ist. In den Spitälern wechseln die Patienten dafür viel zu schnell. Spannend war dann auch von meinen Schulkolleginnen zu erfahren, dass sie in den Spitälern ihr erlerntes Wissen nicht umsetzen und weniger Verantwortung übernehmen dürfen. Aber auch bei den KollegInnen herrschen falsche Bilder vom Pflegeberuf in einem Pflegeheim vor, die konnten sich diese enorme Vielfalt inkl. der Alltagsgestaltung gar nicht vorstellen!»

Weshalb verlieren wir junge FAGE's oft an Spitäler?
«In den Spitälern können wir im Bereich der Medizinaltechnik sehr viel mehr lernen, da es dort zum Alltag gehört, die unterschiedlichsten Injektionen etc. vorzunehmen, das macht es sicherlich für eine gewisse Zeit spannend und hilft im Rahmen der HF Ausbildung, danach werden die Pflegenden für sich spüren, ob sie eher Beziehungsmenschen sind und deshalb in ein Pflegeheim zurückkehren oder ob vor allem das Medizinische ihren Reiz auf sie ausübt.»
Diese Meinung teilen gleich drei befragte Mitarbeitende, die alle schon in Spitälern Praktika absolviert oder gar einen Teil ihrer beruflichen Laufbahn verbrachten.

Marlene Schadegg

Rosenmontag in der SONNHALDEN – schon wenige Minuten nach dem Mittagessen trafen die ersten Pensionäre im Treffpunkt ein, die es kaum erwarten konnten, fürs Fasnachtsspektakel entsprechend hergerichtet zu werden. Wir hatten's alle miteinander lustig und durften auch viele Gesichter aus der Umgebung begrüssen, was uns ebenso freute!



Gastbesuch des Personals eines slowenischen Pflegeheims

Völlig überraschend erhielten wir Anfang des Jahres per E-Mail eine Anfrage aus Radovljica (Slowenien), doch traute ich der Sache anfänglich nicht, erst als Detailwünsche zum Informationsaustausch vorlagen, schenkte ich dem Ganzen die entsprechende Aufmerksamkeit und lud auch Gertrud Rechsteiner der Spitex RegioArbon dazu ein. Denn das Interesse dieser Organisation galt den gesamten Altenpflegeleistungen in der Schweiz, d.h. ambulant wie stationär.

Am Freitag, 20. April, traf dann wirklich ein Car mit 46 MitarbeiterInnen morgens pünktlich um 9h ein und der Austausch, auch wenn dies meist über eine Übersetzerin erfolgen musste, war für beide Seiten sehr interessant und bereichernd.

Blustfahrt

Nach einem imposanten und viel zu frühen Frühlingsstart und dem anschliessenden regenreichen Aprilwetter, durften wir die Kraft des Frühlings endlich doch noch etwas spüren. Die ausgedehnte Fahrt nach Sitterdorf durch die verschiedenen Weiler und die herrlichen Obstbäume in ihren Blütenkleidern und die kräftigen Wiesen entlockten vielen Pensionären Begeisterung und das gemütliche Zusammensitzen mit 2 Singrunden wurde ebenso sehr geschätzt!

Übung in der Zivilschutzanlage Frasnacht – 10. Mai 2012

Ein weiterer Überraschungskleinanlass für rund 10 Pensionäre. Mitte April kontaktierte uns der Zivilschutz, denn eine Übung stand an.
Am 10. Mai um 15h fuhren zwei Zivilschutzmitarbeitende mit ihrem Kleinbus vor. Geplant war, mit rund 10 freiwilligen Pensionären eine Übung für eine Betreuungsstelle in Frasnacht durchzuführen, dies in Begleitung einer Pflegenden unsererseits.
Die Pensionäre genossen nicht nur diese Abwechslung aufgrund des offerierten z'Vieris, sondern auch die angeregten Diskussionen und waren ganz begeistert, als sie kurz vor dem Abendessen wieder heimkehrten.
Wir sind gespannt, ob die Zivis wie versprochen mal einen Spielnachmittag bei uns abhalten werden!

Sonne, Sommer, Sonnenblumen …

Sonnenblumen in leuchtendem Gelb
spiegeln hundertfach, tausendfach
das Antlitz der Sonne wider,
die strahlend vom Himmel lacht,
sich wiederfindet in dieser Blütenpracht.

Wie die Blumen sich wiegen,
sich neigen und drehn',
und immer der Sonne
entgegen sehn'.

Blume an Blume,
ein ganzes Heer,
wogt sanft im Wind –
ein goldenes Meer!
Eine Augenweide voll
Lebenskraft und Lebensfreude!

Jede Blüte eine kleine Sonne!
Welch' sommersüsse Wonne!

Leistungsstarke Kaffee-Maschinen
für die professionelle Gastronomie
und fürs Büro.

AEQUATOR
Swiss made coffee machines

Aequator AG | CH-9320 Arbon | www.aequator.ch

Neue Aktivitäten unter der Lupe

Wandeln auf neuen Wegen in der Unterhaltung und Betreuung - was heisst das? An einem Kader-Workshop Ende März haben wir uns intensiv mit diesem Thema auseinander gesetzt. Dabei ist ein ganzer Katalog von neuen Ideen, nebst den bereits Umgesetzten, entstanden. Wir entschlossen uns, mal einige davon zu testen. Im folgenden Beitrag werden wir Ihnen aus diesem bunten Korb an neuen Ideen drei kurz vorstellen:

Bowlingspielen mit einem Nintendo Wii (Spielkonsole)

Voller Erwartung was jetzt wohl auf sie zukommt, treffen unsere Testpensionäre am Montag, den 16. April, um 18.30h im Treffpunkt ein. Wir erklärten ihnen, dass wir nun gemeinsam mit einem Nintendo Wii Bowling spielen wollen. Für dieses Spiel dürfen sie sitzen bleiben und müssen nur durch Bewegen des Armes und Drücken von verschiedenen Knöpfen die Kugel positionieren und in die Richtung der Kegel schieben. Was sehr einfach aussieht, jedoch an die Koordination doch einige Anforderungen stellt. Mit einer unterstützenden Person im Rücken funktionierte es jedoch sehr gut und es wurden sehr tolle Würfe registriert. Hat es doch einige Strikes bzw. Treffer (Babeli's) gegeben! Besonders interessant war auch die virtuelle Darstellung auf der Grossleinwand, so konnte jeder gleich seinen Erfolg oder aber auch das Verbesserungspotential mitverfolgen. Unter den Teilnehmern herrschte eine ausgelassene Stimmung, mit gegenseitiger Motivation zur Höchstleistung und Herr Schmid erinnerte dies an seine früheren Kegelstösse. Diese Unterhaltungs- und Aktivierungsform werden wir sicher weiterverfolgen. Ein modernes Spiel, das aber auch sehr gut als Unterhaltung im fortgeschrittenen Alter noch Spass machen kann und einen sehr nachhaltigen Nebeneffekt hat, denn die kognitiven Fähigkeiten werden so trainiert und gefordert!

Lottoplausch am Abend

Wer kennt es nicht - Gewinne reizen die Teilnehmer - unabhängig vom Alter! Daher war auch das Interesse an dieser Veranstaltung unter unseren Pensionären relativ gross. Schön war auch, dass Angehörige sich dazu gesellten.
Selbstverständlich haben wir bei diesem Anlass auf die Fähigkeiten der Teilnehmer Rücksicht genommen: Die Zahlen wurden nicht so schnell gezogen und zweimal heruntergelesen, zusätzlich in Grossformat den Teilnehmern gezeigt oder auch mal auf französisch oder italienisch übersetzt – so hatte jeder genügend Zeit, diese auch abzudecken. Auch sind die Spielkarten vergrössert, sodass sie gut leserlich sind. Schön war es auch mitzuerleben, wie man sich gegenseitig unterstützt, obwohl vielleicht dadurch der Nachbar oder die Nachbarin einen Preis gewann und man selber leer ausging.

Ein Spielabend, der garantiert eine Fortsetzung finden wird - merken Sie sich den 25. Juni bereits vor, denn bei Schlechtwetter ist Lottospiel angesagt!

Natur erleben – Gärtnern am Hochbeet

Die Idee schlummerte schon länger in manchen Köpfen, doch endlich schritten wir zur Tat. Arnaldo durfte einen ersten Prototypen unseres mobilen Hochbeets bauen. Als dieses vor einigen Tagen fertig und auf die grosse Terrasse im 3. Stock geschoben wurde, ging's nicht lange und Vreni packte die Gelegenheit, pflanzte zusammen mit 4 Pensionärinnen die ersten Salate und Kohlraben, Radieschensamen wurden ausgestreut und das ganze mit Blumen abgerundet - wir sind nun gespannt, wie's weiter geht und wann wir die ersten SONNHALDEN Bio Salate etc. verspeisen dürfen…

Robert Zwahlen,
Leiter Gastronomie

In der SONNHALDEN können folgende Dienstjubiläen gefeiert werden:

Das 20-jährige Dienstjubiläum feiert:

Am 15. Juni 2012 sind es genau 20 Jahre her, dass **Evelyne Bischofberger** ihre Arbeit als Beschäftigungstherapeutin in der SONNHALDEN begann.
Angefangen hat sie mit einigen wenigen Pensionären in einer Strickgruppe. Im Laufe der Jahre stiegen die Bedürfnisse der Pensionäre und die Anforderungen an das Personal. So wurde aus der Beschäftigungstherapeutin, nach einer berufsbegleitenden Zusatzausbildung, eine Aktivierungs-fachfrau für Geriatrie und Psychogeriatrie. Mit diesem Wissen im Rucksack ging Evelyne ihrer Arbeit nun mit neuen Erkenntnissen und weiteren Ideen nach.

Die Pensionäre konnten jetzt ihren Fähigkeiten entsprechend gezielter unterstützt und gefördert werden. Aus dieser einstmals kleinen Gruppe im Jahr 1992 wurden nun Gruppen, die die räumlichen und betreuerischen Kapazitäten fast sprengten. Gemäss ihrer Ausbildung wurde nun nicht mehr nach den Defiziten der Menschen gesucht, nein, die Stärken der Pensionäre wurden erhalten und bei manchen sogar gefördert. Evelyne schaute nebst Anderem nun auch auf die Sitzhaltung der Leute, sie wurden nicht immer - zur Freude des Pflegepersonals - vom Rollstuhl auf einen Stuhl umplatziert, um eine Sitzveränderung herbeizuführen und somit den Pensionären das normale Sitzgefühl geben zu können, aber auch wer neben wem sitzt, um so die Geselligkeit zu fördern.
Die Pensionäre kommen gerne zu Frau Bischofberger, ob in die Kochgruppe oder ins Gedächtnistraining, oder zum Vorlesen für Sehbehinderte. Ein weiteres «Kind» von Evelyne, welches nun gross geworden ist, und sie in andere Hände gelegt hat, ist das «Turnen für alle». Ob im Rollstuhl oder mit dem Gehvelo, für jeden war im 45-minütigen Turnprogramm etwas dabei. Der Höhepunkt dieser Turnstunden war damals jeweils das Kegeln. Mit einem Gummiball wurde auf sandgefüllte Plastikflaschen gezielt. Ein Babeli (Strike) wurde dann von den anderen mit einem grossen «Hallo» kommentiert.

Liebe Evelyne, wir danken Dir recht herzlich für Deinen Einsatz und Dein Engagement zum Wohle der uns anvertrauten Pensionäre. Dein ganzes Denken und Handeln ist darauf ausgerichtet, zusammen mit den einzelnen Pensionären, die Gestaltung eines würdigen Lebensabends umzusetzen. Ich bzw. wir alle hoffen, Dich mit Deinem Wissen und Können noch lange in unserer Mitte zu haben.

Das 10-jährige Dienstjubiläum feiern:

Angela Marchetti ist als Krankenpflegerin FASRK seit dem 16. September 2002 bei uns im Hause. Dank des täglich zum Z`nüni gegessenen Apfel's ist sie sehr fit. Würde sie den Apfel mit der Schale essen, nicht auszudenken, wie fit sie dann wäre! An ihren Freitagen pendelt sie zwischen dem Aargau, Venedig und Arbon hin und her und hat dann immer, bei Pensionären und Mitarbeitern, das Neueste aus der grossen weiten Welt zu berichten.
Als wir die Umstellung von der Papierdokumentation auf eine PC-basierte Dokumentation machten, war sie mit Feuereifer dabei. Ihre guten Computerkenntnisse wurden und werden immer noch sehr gefragt. Die Arbeit am und mit dem Computer macht ihr Spass. Ihr zweites Hobby ist die Fotographie. Sie fotografiert sehr gerne. Das Produkt kann sich sehen lassen und an den Bildern hat nicht nur der Fotograph seine wahre Freude.

Zum Jubiläum gratulieren wir Ihnen recht herzlich, danken für Ihren Einsatz und Ihr Engagement und wünschen für den Endspurt noch recht viel schöne Stunden in der SONNHALDEN.

Vor 10 Jahren zog **Hanni Schläpfer** vom Rheintal an den Bodensee. Ein Umzug, der ihr in der SONNHALDEN sehr viel Neues und Unbekanntes brachte. Unter anderem ein neues Arbeitsgebiet mit 32 Pensionären, neue Arbeitsabläufe, neue Kolleginnen, die Umstellung von der Papierdokumentation zur elektronischen Dokumentation, von der Pflegebedarfserhebung nach BESA zur Erhebung nach RAI. All diese Veränderungen scheute sie nicht und stellten sie auch vor keine grossen Schwierigkeiten. Sie meisterte dies in ihrer ruhigen und besonnenen Art.
In den 10 Jahren gab es grosse Umgestaltungen für sie, im Privaten wie auch im Geschäftlichen. Die Station wurde kleiner, nur 12 Pensionäre - das Aufgabengebiet aber wuchs. Mit ihrer mütterlichen und fürsorglichen Art hat sie auch die Betreuung der FAGE-Schüler auf dieser Station übernommen. Frau Schläpfer sieht es gerne, wenn es schön aussieht, wenn die Dekoration stimmt, der Zimmerbrunnen läuft, wenn die Zimmer, der Korridor und das Stationszimmer aufgeräumt sind.
Die wärmere Jahreszeit und die Wärme überhaupt haben es ihr angetan. Dort fühlt sie sich wohl. In einigen Monaten wird Frau Schläpfer pensioniert und ich glaube zu wissen, wo dann ihr Lebensmittelpunkt sein wird – nämlich in der Wärme …

Liebe Frau Schläpfer, zum 10-jährigen Jubiläum sagen wir vor allem herzlichen Dank für den unermüdlichen Einsatz in der SONNHALDEN, zum Wohle der Bewohner als auch der Mitarbeiter, und wünschen Ihnen weiterhin viel Freude im Berufsalltag und Zeit zum Ausruhen, Erholen, Entspannen und Geniessen.

Eigentlich sind es schon mehr als diese 10 Jahre von **Bettina Weber-Haueter**, da sie bereits schon vom September 1995 bis August 1999 als Pflegeassistentin in der SONNHALDEN arbeitete. Nach ihrer Heirat kamen die Kinder und Frau Weber-Haueter nahm für die Familie eine Auszeit.
Am 1. August 2002 begann sie wieder zu ca. 20% auf ihrer alten Station als Aushilfe und Feuerwehrfrau. Frau Weber-Haueter kommt an einigen Wochenenden - oder dann, wenn Not an der Frau ist. Sie kommt gerne, auch kurzfristig macht sie es möglich, trotz Mann, Kinder, Haus und Hund. Schlecht gelaunt, diesen Ausdruck kennt sie nicht. Sie ist immer mit einem ansteckenden, strahlenden Lächeln unterwegs. Selbst die nicht lächelnden Gesichter hellen sich dann wieder auf und die Pensionäre haben sie sehr gerne. Ihre Spontaneität und ihre Offenheit sind Balsam für die ganze Station.

Wir danken Bettina Weber-Haueter recht herzlich für Ihren Einsatz und für Ihre grosse Motivation, die den Pensionären und der SONNHALDEN zugute kommen, und wünschen Ihr und uns noch viele angenehme Stunden der Zusammenarbeit.

Franz Böh, Leiter Pflegedienst

KARL OTT AG
Spenglerei • Sanitäre Installationen

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

Eintritte

Frau
Bettina Seif-Dudli
Pflegefachfrau DNII
Eintritt:
Januar 2012

Frau
Marija Simunic
Buffetangestellte
Eintritt:
Januar 2012

Frau
Ankica Plesa
Rotkreuzhelferin
Eintritt:
März 2012

Frau
Kathrin Faulhaber
Pflegeassistentin
Eintritt:
Januar 2012

Frau Seraina
Türkcan-Weder
Pflegefachfrau DNI
Eintritt:
Januar 2012

Frau
Beatrice Lambach
Pflegefachfrau DNII
Eintritt:
März 2012

Gratulationen

Wir wünschen Elfriede Selinger zu Ihrem wohlverdienten Ruhestand im April 2012 im Namen aller Mitarbeiter und Bewohner alles Gute und für den neuen Lebensabschnitt eine ruhige Zeit und ganz viel Gesundheit!

«Eine gute Ehe ist wie eine Pflanze,
sie wächst, gedeiht und trägt Früchte.»

Wir gratulieren Aynur Özdemir-Ocak zu Ihrer Hochzeit und wünschen Ihr von Herzen alles Gute und für die gemeinsame Zukunft viel Glück und Sonnenschein.

Marlene Schadegg & Franz Böh

Rätsel – Wettbewerb

1. und 2. Preis: je eine Tageskarte für eine Schifffahrt auf dem Bodensee
3. Preis: Chriesistein-Säckli

Kennen Sie die Schweiz?

1. Welche Stadt ist die Grösste in der Schweiz?

X Lausanne S Zürich C Basel

2. Der grösste See der Schweiz ist der …?

R Zürichsee B Vierwaldstättersee O Genfersee

3. In welchem Jahrhundert wurde das berühmte Schweizer Sackmesser erfunden?

N 1800 C 1900 Y 1700

4. Welcher der folgenden Berge ist der höchste in der Schweiz?

D Matterhorn A Titlis N Dufourspitze

5. Die Anzahl der Schweizer Kantone lautet?

K 25 E 26 L 24

6. Kennen Sie einen bekannten Schweizer Rapper?

O Auge Q Linse N Bligg

7. Welche Farbe gibt es nicht im Wappen vom Kanton Graubünden?

S blau B grün U gelb

8. Kennen Sie einen autofreien Ort in der Schweiz?

L Mürren C Wettingen F Schlieren

9. Das bekannteste Schweizer Nationalgericht ist das/die …

U Käsefondue H Geschnetzelte G Nusstorte

10. Wer wurde Schweizer Sportler des Jahres 2011?

J Fabian Cancellara M Didier Cuche M Dario Cologna

11. Der Name des bekanntesten Schweizer Zirkus heisst …?

W Circus Viva A Circus Royal E Circus Knie

✂----------

Das Lösungswort lautet: _____

Lösungswort ausfüllen und abgeben oder im Couvert bis spätestens 31. Juli 2012 senden an: SONNHALDEN Regionales Pflegeheim, «Wettbewerb», Rebenstrasse 57, 9320 Arbon. Viel Glück!

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

Unsere Veranstaltungen in Kürze

Dienstag	12. Juni 2012	ab 11.30 Uhr	Senioren-Zmittag «gemeinsam statt einsam»
Donnerstag	14. Juni 2012	ab 14.30 Uhr	Unterhaltungsnachmittag mit dem Duo «The Sigy's»
Dienstag	19. Juni 2012	ab 15.00 Uhr	Spiel ohne Grenzen – Heime gegen Heime im Gartenhof Steinach (mit Verschiebungsdatum)
Montag	25. Juni 2012	ab 18.00 Uhr	Musik an einem Sommerabend (bei schlechtem Wetter Lottospiel)
Mittwoch	04. Juli 2012	ab 14.30 Uhr	Unterhaltungsnachmittag mit der Familienkapelle «Gätzi-Wettstein»
Dienstag	10. Juli 2012	ab 11.30 Uhr	Senioren-Zmittag «gemeinsam statt einsam»
Mittwoch	01. Aug. 2012	ab 16.00 Uhr	1. Augustfeier
Montag	13. Aug. 2012	ab 14.30 Uhr	Unterhaltungsnachmittag mit Fredi Ott
Dienstag	14. Aug.2012	ab 11.30 Uhr	Senioren-Zmittag «gemeinsam statt einsam»
Mittwoch	22. Aug. 2012	ab 13.30 Uhr	Bodenseeschifffahrt mit musikalischer Unterhaltung
Donnerstag	06. Sept. 2012	ab 14.30 Uhr	Unterhaltungsnachmittag mit dem Duo Robert & Robert
Dienstag	11. Sept. 2012	ab 11.30 Uhr	Senioren-Zmittag «gemeinsam statt einsam»
Freitag	21. Sept. 2012	ab 18.30 Uhr	Vernissage des Fotoclubs St. Gallen mit musikalischer Umrahmung
Sonntag	30. Sept. 2012	ab 11.30 Uhr	SONNHALDEN-Metzgete mit musikalischer Umrahmung
Dienstag	02. Okt. 2012	ab 11.30 Uhr	SONNHALDEN-Racletteplausch in der Buurestube

Die Gewinner des letzten Wettbewerbs lauten:

1. Annemarie Erb
2. Berta Signer
3. Irene Bruderer

Wir gratulieren recht herzlich.

Vorschau

40 Jahre Genossenschaft SONNHALDEN - wir sind an der ARWA - nicht verpassen!

Chlausfeier mit unseren Pensionären,
Donnerstag, 6. Dezember 2012 ab 14.30 Uhr

Budget-Generalversammlung der Genossenschaft SONNHALDEN,
Mittwoch, 12. Dezember 2012 um 18.00 Uhr

Pensionärs-Weihnachtsfeier
Freitag, 21. Dezember 2012 ab 11.30 Uhr

P.P.
9320 Arbon