

MITTENDRIN

ISSN 2296-3391 Preis CHF 3.40



Mehrwert für alle: das Pflegebett

Fokus: Ein Hilfsmittel zum grossen Vorteil aller Beteiligten

Porträt: Kinaesthetics, die Lehre von der Bewegung

Perspektive: Die Wichtigkeit des Beruflichen Gesundheitsmanagements

INHALT

3 EDITORIAL

5 NEWS AUS DER SPITEX REBENO

FOKUS

6 Mehrwert Pflegebett

CARTE BLANCHE

9 «Yoga verwandelt das Älterwerden in einen Jungbrunnen»

PORTRÄT

10 Kleine Ergebnisse sind grosse Erfolge

PERSPEKTIVE

15 Die Gesundheit ganzheitlich angehen

RATGEBER

19 Ernährung im Alter

21 Drei Fragen an ...

23 Sudoku

IMPRESSUM

Mittendrin – offizielles Organ der SPITEX ReBeNo

Herausgeberin: SPITEX Region Bern Nord,
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen, Tel. 031 300 31 00,
spitex@rebeno.ch, www.rebeno.ch

Verantwortlich: Marc Klopfenstein, Tel. 031 300 31 01,
marc.klopfenstein@rebeno.ch

Redaktion: Rea Wittwer, reawittwer.ch

Gestaltung: e621 gmbh, Bern

Layout und Druck: rubmedia AG, Wabern/Bern

Preis: Einzelverkauf CHF 3.40, für Mitglieder
der SPITEX ReBeNo im Mitgliederbeitrag inbegriffen

Druckauflage: 2850 Exemplare

Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der
Herausgeberin

Fotos: Pia Neuenschwander, Isabelle Schönholzer

Titelbild: Pia Neuenschwander



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C023093

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

«Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages viel Zeit für die Krankheit opfern.»

Sebastian Kneipp

Zitate wie dieses zeigen, welchen Stellenwert gesundes Essen, genügend Trinken sowie körperliche und auch geistige Aktivität haben. Ernährung und Bewegung sind zwei menschliche Bedürfnisse, die sich direkt auf unser Leben auswirken können. In jedem Lebensalter tragen die richtige Ernährung und genügend Bewegung – egal wie und wo – dazu bei, dass wir uns gut, gesund und bestenfalls ausgeglichen fühlen. Doch in der Realität schaut es manchmal anders aus: Gerade bei älteren Menschen, die zu Hause wohnen, fehlen zum Teil die praktischen Möglichkeiten und Grundlagen, einer ausgewogenen Ernährung nachzugehen. Im Ratgeber auf Seite 19 haben wir deshalb einige Tipps und konkrete Angebote rund um die Ernährung zusammengestellt.

In der Carte blanche verrät die Yogalehrerin und ehemalige Tänzerin Heidi Aemisegger, was Bewegung und Entspannung für sie persönlich bedeuten und wie sie zu Yoga gefunden hat. Vielleicht inspiriert ihr Text und wir können uns im Alltag kleine Inseln einbauen, um unser Wohlbefinden zu stärken.

Auch im Arbeitsleben gilt es, die Balance zu halten und für eine Umgebung zu sorgen, in der sich Mitarbeitende wohlfühlen. So dreht sich die Perspektive ab Seite 15 um Berufliches Gesundheitsmanagement: Unsere Personalfachfrau



Marc Klopfenstein,
Geschäftsführer SPITEX
ReBeNo

Iris Siegenthaler erzählt im Interview, was das genau bedeutet und wie Gesundheitsförderung bei der Spitex konkret aussieht. So ist es beispielsweise wichtig, dass unsere Mitarbeitenden sowohl ihr Arbeitsumfeld als auch ihre Tätigkeiten und Bewegungen überprüfen und sich bei Bedarf Unterstützung holen – auch in Form von Hilfsmitteln wie dem Pflegebett, siehe Fokusgeschichte ab Seite 6.

Nicht zuletzt ist es gerade in Pflegeberufen essenziell, den Körper und die Bewegungen bewusst wahrzunehmen und die Bewegungskompetenz zu fördern. Dies zeigt das Porträt der Pflegefachfrau und Kinaesthetics-Trainerin Margrit Badertscher ab Seite 10. Kinaesthetics hilft dabei, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere körperliche Beschwerden anzugehen. Denn: So lange wie möglich beweglich und selbstständig zu sein, ermöglicht kleine und grössere Freiheiten.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Marc Klopfenstein, Geschäftsführer SPITEX ReBeNo

FOKUS S. 6

CARTE BLANCHE S. 9

PORTRÄT S. 10

PERSPEKTIVE S. 15





Alterszentrum Viktoria - mehr als Wohnen

Wohnungen mit Dienstleistungen

In unseren hindernisfreien Wohnungen leben Sie selbstbestimmt und eigenständig ganz nach Ihren Wünschen. Dabei nutzen Sie unsere verschiedenen Dienstleistungen und können am vielseitigen Aktivitäten- und Unterhaltungsprogramm teilnehmen. Unsere Notrufbereitschaft garantiert Ihnen Sicherheit rund um die Uhr.

Pflege- und Ferienzimmer

Ihr Wohlbefinden ist unser wichtigstes Anliegen, deshalb richten wir unsere Dienstleistungen nach Ihren Wünschen und Ansprüchen aus. Wir begleiten Sie liebevoll und einfühlsam durch den Alltag. Sei es als Gast in einem unserer schönen Ferienzimmer oder als Bewohner/in eines sonnigen Pflegezimmers.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Alterszentrum Viktoria

Pflege- und Ferienzimmer, Wohnen mit Dienstleistungen, Tageszentrum, Restaurant
Schänzlistrasse 63, 3000 Bern 22, Telefon 031 337 21 11, www.az-viktoria.ch

Thomas Müller 
Bern und Region
Bestattungsdienst Telefon 031 839 00 39
www.bestattungsdienst-mueller.ch



SCHRAG

BESTATTUNGEN

„Nicht jetzt!“

Wir hätten besser
vorher darüber
sprechen sollen.
Bestattungsvorsorge
macht Sinn.

Sägebachweg 1 · 3052 Zollikofen · 031 911 02 20
info@bestattungen-schrag.ch · www.bestattungen-schrag.ch

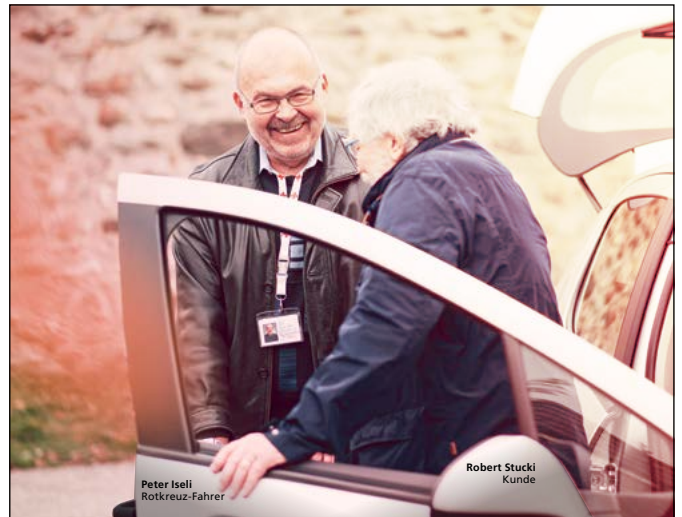
Nova Taxi

Nova
Taxi 0800 879 879
0 313 313 313

WERTKARTE

- Passt in jedes Portemonnaie, das ideale Geschenk für Freunde
- Die Karte ist gratis und kann aufgeladen werden
- Pro CHF 100.– profitieren Sie von CHF 5.– Rabatt

0 313 313 313



Von Mensch zu Mensch, von Tür zu Tür.

Ihr Rotkreuz-Fahrdienst im Berner Mittelland.



Fahren Sie mit:
031 384 02 10

Einfach zum Arzt, zum Einkauf oder zur Therapie – dank der persönlichen Begleitung von Freiwilligen aus der Region. Steigen Sie ein! Wir freuen uns auf Sie als Fahrgast oder als Fahrer/in.

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern
Region Mittelland 

Wir bringen Sie sicher an Ihr Ziel.

fahrdienst-srk.ch

NEWS AUS DER SPITEX REBENO

DIE SOMATISCHE PFLEGE DER SPITEX REGION BERN NORD WURDE ERFOLGREICH MIT DEM SWISS CARE EXCELLENCE CERTIFICATE ZERTIFIZIERT

Meilenstein mit Strahlungskraft: Die somatische Pflege mit den vier Stützpunkten der SPITEX Region Bern Nord hat im Oktober 2019 das umfassende Audit zur SCEC-Zertifizierung erfolgreich abgeschlossen – als erste Spitexorganisation im Kanton Bern. Diese umfassende und zukunftsgerichtete Investition sorgt bei Kundinnen und Kunden sowie Mitarbeitenden und Partnern für Sicherheit und Vertrauen, fördert die Kultur und steigert das Image und die Effizienz der SPITEX Region Bern Nord.



Wer plötzlich auf Pflegeleistungen der Spitex angewiesen ist, sei es für einen Angehörigen oder sich selber, möchte auf Nummer sicher gehen. Kundinnen und Kunden sollen sich stets gut aufgehoben und bestmöglich umsorgt fühlen. Messbar macht dies das Swiss Care Excellence Certificate (SCEC) Label, welches sämtliche Pflegestandards zertifiziert. Im Oktober 2019 hat die SPITEX ReBeNo als erste Spitex-Organisation im Kanton Bern das strenge Audit erfolgreich abgeschlossen und ist somit stolze Trägerin des SCEC-Zertifikats. «Wir haben nach dem einleitenden Voraudit im 2017 kontinuierlich und organisch daran gearbeitet, die erforderlichen Kriterien und messbaren Indikatoren rund um unsere Pflegestandards zu erfüllen», sagt Geschäftsführer Marc Klopfenstein.

MEHRWERT AUF ALLEN EBENEN

Gemeinsam mit seinem Team aus kompetenten Fachpersonen wurden sämtliche Prozesse unter die Lupe genommen und die Rahmenbedingungen zur Qualitätsoptimierung in der spitalexternen Pflege geschaffen. «Nebst unserem Kerngeschäft – der Pflege und den damit verbundenen Standards wie Wunden-, Schmerz- oder Medikamentenmanagement – beschäftigt wir uns auch intensiv mit den Bereichen Führung und Strategie, Betriebliches Gesundheitsmanagement sowie Kultur und Haltung der SPITEX ReBeNo. Das grosse Investment hat alle strategischen sowie operativen Ebenen beeinflusst und soll nachhaltig sein», so Klopfenstein.

Der Weg könne nun weiter in die Exzellenz – die Kür einer Zertifizierung – führen, «mir ist jedoch viel wichtiger, die etablierten Prozesse und unsere Kultur weiter zu pflegen sowie stabil und auf hohem Niveau tolle Arbeit zu leisten – für unsere Kundinnen und Kunden, alle Mitarbeitenden und Partner.»

DER NUTZEN DIESER ZERTIFIZIERUNG

- Das Vertrauen unserer Kundinnen und Kunden sowie das ihrer Angehörigen ist gestärkt.
- Die Sicherheit unserer Kundinnen und Kunden steht im Zentrum.
- Unser Stand der Qualität ist jederzeit ausgewiesen.
- Unser Qualitätsniveau wird kontinuierlich verbessert.
- Wir vermitteln ein positives Image in der Öffentlichkeit und schaffen uns damit einen Wettbewerbsvorteil.
- Wir sind eine attraktive Arbeitgeberin für qualifiziertes Pflegepersonal.
- Wir sind ein beliebter Ausbildungsstandort.
- Wir können nachhaltig Kosten sparen.

Mehr Informationen zur Zertifizierungsstelle:
www.concret-ag.ch

MEHRWERT PFLEGE BETT

Hedwig Heiniger wohnt seit 1963 in derselben Wohnung im Berner Schosshaldenquartier. Ebenso lange schläft sie in ihrem eigenen Bett – da ist es verständlich, dass das Thema Pflegebett zuerst auf Ablehnung stiess. Eine Geschichte mit Happy End.

Rea Wittwer (Text), Pia Neuenschwander (Fotos)

«Am 2. Februar bei 20 Grad unter null sind wir mit unseren Kindern hier eingezogen, das ist fast 57 Jahre her. Eine halbe Ewigkeit», sagt Hedwig Heiniger (94) und steckt schon mitten in Erzählungen aus früheren Zeiten. «Zuvor wohnten wir während 15 Jahren an der Gerechtigkeitsgasse 34, diese Hausnummer gibt es heute gar nicht mehr. Der Hausbesitzer verkaufte damals mehrere Altsdthäuser im Baurecht und wir Mieter mussten alle subito raus, mitten im Winter. Das war eine harte Sache.»

Während Frau Heiniger aus ihrem bewegten Leben erzählt, in farbigen Bildern und mit lebendiger Sprache, werden ihre Beine von der Pflegefachfrau Simea Vogel (32) neu verbunden. Seit drei Jahren

geht jeden Morgen eine Pflegefachperson von der Spitex bei Frau Heiniger vorbei, um den Verband zu wechseln. Wasser in ihren Beinen würde ansonsten das Risiko für offene Wunden rasch begünstigen, was wiederum kleinere und grössere Komplikationen mit sich ziehen könnte. Hedwig Heiniger bewegt sich im Alltag immer noch relativ selbstständig – und legt auch grossen Wert darauf.

STATT RÜCKEN BÜCKEN...

«Wir sind jeden Morgen bei Frau Heiniger und kümmern uns vorwiegend ums Verbinden der Beine», erklärt Simea Vogel. Die Pflegefachfrau HF lebt mit ihrer Familie im Murifeldquartier und arbeitet seit sechs Jahren bei der Spitex. Sie schätze es, dass sie



HILFSMITTELSTELLE BERN

Zentrum für Hilfsmittelversorgung

Beratung, Vermietung und Verkauf von Hilfsmittel wie:

- Rollstühle
 - Elektro-Scooter
 - Pflegebetten
 - Rollatoren
 - Badewannenlifte
 - Transferhilfen
 - Inkontinenzprodukte
- ...und vieles mehr!



Mehr
Lebensqualität
durch die richtigen
Hilfsmittel!

Hilfsmittelstelle HMS Bern AG

Kornweg 15 | 3027 Bern
Tel 031 991 60 80 | Fax 031 991 17 35
www.hilfsmittelstelle.ch | info@hilfsmittelstelle.ch

Gegen Vorweisung dieses Inserates erhalten Sie **10% Rabatt*** auf Verkaufsartikel (gültig bis 31.12.2019).

*exkl. Nettoangebote und Occasionen



Das Pflegebett erleichtert die Arbeit der Pflegefachfrau immens.

wig Heiniger liegt in einer Art Spitalbett, welches man unter anderem per Knopfdruck in der Höhe verstellen kann – im Fachjargon nennt sich dies Pflegebett. Vor einem Jahr noch lag die Kundin für die Behandlung in ihrem eigenen Bett, natürlich um einiges tiefer als jetzt. Die Pflegefachfrauen mussten sich immer bücken, um ihre Tätigkeit auszuführen. «Das geht mit der Zeit in den Rücken. Grad in unserem Job – mit Heben, Drehen oder eben Bücken – müssen wir aufmerksam sein und aufpassen, dass sich keine längerfristigen körperlichen Beschwerden entwickeln», erklärt Simea Vogel.

...DAS BETT AUSTAUSCHEN

Die Pflegefachpersonen stellten fest, dass ein Pflegebett für die Arbeit bei Frau Heiniger viel entlastender wäre, körperlichen Belastungen entgegenwirken und die Versorgung einfacher machen würde. «Der Weg dahin jedoch war nicht ganz einfach, verständlicherweise», merkt Simea Vogel an. Frau Heiniger konnte sich zu Beginn überhaupt nicht vorstellen, ins eher kleine Schlafzimmer ein massives Pflegebett reinzustellen. Und die noch recht aktive Frau, die täglich an die frische Luft geht und ihre Einkäufe selber tätigt, fühlte sich nicht wie ein schwerer Pflegefall. Zudem: Das eigene Bett ist etwas sehr Persönliches, wie Wohnungsschlüssel oder die eigenen Kleider. Das gibt man nicht gerne ab, daran hängen viele Emotionen und ein Zuhause-Gefühl.

Nach einiger Zeit und Überzeugungsarbeit jedoch willigte Frau Heiniger ein – schliesslich soll ihretwegen niemand unter Rückenproblemen leiden. Und für sie selber hat das Pflegebett ebenfalls einige Vorteile, beispielsweise kann sie nun noch pro-

bei der Spitex Teilzeit arbeiten könne und flexibel sei, das komme auch der Vereinbarkeit zugute.

Hedwig Heiniger schwelgt immer noch in Erinnerungen und erzählt von ihren mittlerweile längst erwachsenen Töchtern, von ihrer Arbeit in der Loeb Bettwäscheabteilung, von ihrem verstorbenen Mann sowie von der bevorstehenden Renovation des jetzigen Wohnhauses. Bis es so weit sei, wolle sie in ihrer Wohnung bleiben, sagt sie. «Ein Pflegeheim kommt für mich also nur in Frage, wenn es gar nicht mehr anders geht. Deshalb bin ich der Spitex sehr dankbar, ohne sie ginge es nicht.»

Simea Vogel kümmert sich konzentriert und mit viel Sorgfalt um ihre Kundin. Sie wäscht beide Beine, cremt diese mit einer fettenden Creme ein und legt den Verband an. «Geht es so, Frau Heiniger?», fragt sie – und die vife Seniorin meint, ja ja alles gut, aber sie solle lieber nicht allzu fest Druck geben mit dem Verband. Hed-



Simea Vogel und Hedwig Heiniger wirds nie langweilig.



Nun kann Simea Vogel ihre Arbeit in aufrechter Haltung verrichten.

fessioneller und besser versorgt werden. Der eine Teil des Ehebetts ist also gewichen, dort steht jetzt das Pflegebett, gleich neben Frau Heinigers Schlafgemach. So kann Simea Vogel aufrecht stehen, während sie ihre Arbeit verrichtet. «Wir sind jetzt alle froh, dass Frau Heiniger über ihren Schatten gesprungen ist und sich dazu entscheiden konnte», sagt Simea Vogel und lächelt die Kundin dankbar an.

PFLEGE BETT: ORGANISATION UND FINANZIERUNG

Ein Pflegebett ist ein Bett, das den körperlichen Bedürfnissen von Menschen mit chronischen Erkrankungen oder körperlichen Einschränkungen angepasst ist. Pflegebetten unterliegen strengen gesetzlichen Vorschriften. Ein Pflegebett kommt in der ambulanten und stationären Pflege zum Einsatz und dient sowohl dem Patienten als auch dem Pflegepersonal.

Finanziert wird ein Pflegebett entweder teilweise mithilfe der Zusatzversicherung der Krankenkasse oder von der Patientin, dem Patienten selber. Es gibt verschiedene Ausführungen von Pflegebetten, je nach Bedarf. Diese können in einem entsprechenden Fachgeschäft gemietet, aber auch gekauft werden.

Im Falle von Hedwig Heiniger hat sich die zuständige Spitex-Organisation direkt mit der Krankenkasse der Kundin in Verbindung gesetzt und eine administrative Ausgangslage geschaffen.

Bezugsquellen: hilfsmittelstelle.ch, rs-hilfsmittel.ch, rehashop.ch, hilfsmittel-burgdorf.ch

Pflegebett

Mit Sicherheit zu Hause leben



Unser Ziel ist es, pflegebedürftigen Menschen und ihren pflegenden Angehörigen das Leben zu Hause so leicht und angenehm wie möglich zu gestalten sowie Selbstständigkeit und Mobilität zu fördern.

Pflegebetten bei RS Hilfsmittel

- Kauf und Miete möglich
- Grosses Lager und dadurch rasche Lieferfristen
- Umfassende Beratung durch unser Fachpersonal
- Information zu Finanzierungsmöglichkeiten

Für mehr Lebensqualität.



Hilfsmittel

Bernstrasse 292 | 3627 Heimberg
033 438 33 33 | www.rs-hilfsmittel.ch

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 09:00-12:00 | 13:30-18:00 | Sa: geschlossen

«YOGA VERWANDELT DAS ÄLTERWERDEN IN EINEN JUNGBRUNNEN»

Die Carte blanche der aktuellen Ausgabe erhält Yogalehrerin Heidi Aemisegger. Die ehemalige Tänzerin und Artistin schildert, wie regelmässiges Bewegen von Körper und Geist den Alltag und das Leben beeinflussen können.



Heidi Aemisegger sagt: «Im flow oder im-Fluss-sein ist ein Ausdruck für das Lebensgefühl, wenn sich das Leben ausbalanciert anfühlt.»

In meinem Keller steht noch ein zweites Fahrrad, welches ich nur sehr selten benutze. Meistens im Notfall, wenn mein erstes Fahrrad einen Defekt aufweist oder gerade im Service ist. Dann also möchte ich mein zweites Fahrrad benutzen. Leider treffe ich es dann mit platten Reifen und Rost an der Kette an, weil es zu lange nicht mehr gefahren wurde. Damit alles rund läuft, benötigen nicht nur unsere Fahrräder regelmässige Verwendung und genügend Öl im Getriebe, sondern auch wir Menschen. Und um im Fluss sein zu können brauchen wir – Körper, Geist und Seele, also alle Bereiche unseres Seins – genügend Aufmerksamkeit und Liebe. Unser Körper wünscht sich von uns, dass er zum Einsatz kommen kann und nicht nur dazu da ist, unseren Kopf auf den Schultern zu tragen. Er will sich bewegen, um geschmeidig zu bleiben. Im Yoga gibt es dazu eine alte Analogie:

«Stelle dir eine ramponierte Kutsche vor, die von fünf wilden Pferden gezogen wird. Der Kutscher ist zerstreut und unkonzentriert, der Passagier und Besitzer der Kutsche ist ein König, der schläft und träumt, er sei ein armer Schlucker. Die ramponierte Kutsche steht für unseren Körper, die wilden Pferde stehen für unsere Gedanken und Gefühle, der Kutscher für unseren Geist und der schlafende Passagier für unsere Seele. Fast alle unsere Probleme rühren vom Chaos in einem oder mehreren dieser Teile von uns. Unsere Themen in Beziehungen, Finanzen, Gesundheit und Lebensqualität werden weitgehend vom Mass der Vitalität und Harmonie innerhalb der drei Aspekte Körper, Gefühle und Geist bestimmt.» Regelmässige

Yogapraxis lädt uns zu folgenden Schritten ein: Die Kutsche fahrtüchtig machen, also fit und geschmeidig werden durch Yogaübungen. Die Pferde trainieren, durch Atemübungen und Konzentration sowie den Kutscher schulen, durch Meditation. Als ich vor mehr als 15 Jahren mit Yoga in Kontakt kam, war ich noch voll und ganz mit meiner Bühnenkarriere beschäftigt. Aber ich hörte mich damals sagen: «Ah, jetzt wo ich Yoga kenne, habe ich keine Angst mehr alt zu werden. Ich stehe dann zwar nicht mehr auf der Bühne, aber Yogaübungen kann ich immer noch machen.» Diese Erkenntnis war damals eine Erlösung von einem unbewussten innerlichen Druck, da ich nicht wusste, wie lange ich noch auf der Bühne sein kann oder will. Unterdessen sind viele Jahre vergangen, und Yoga ist aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken. Ich übe täglich und führe zusammen mit Céline Ryf-Fraefel eine Yogaschule im Zentrum von Bern. Dort finden pro Woche über 40 Yogaklassen für alle Altersklassen und Levels statt.

Yoga besitzt die magische Fähigkeit, uns in allen Bereichen mehr Freude zu schenken, da wir durch die Yogapraxis mehr mit unserer Seele in Kontakt treten und so authentischer werden. Somit kann Yoga in jedem Alter etwas bewegen, zu spät ist es nie. Ganz egal, wann wir uns wieder mehr Aufmerksamkeit schenken: Jede Zelle in unserem Körper wird sich darüber freuen und sich besser erneuern.

www.dayayoga.ch
www.yogateachertrainingbern.ch

KLEINE ERGEBNISSE SIND GROSSE ERFOLGE

Als Kinaesthetics-Trainerin unterstützt die Spitex-Mitarbeiterin Margrit Badertscher Pflegefachpersonen darin, ihre eigenen Bewegungen wahrzunehmen und fördert so nicht nur deren Gesundheit und Beweglichkeit, sondern auch die der Klientinnen und Klienten.

Yolanda Bürdel (Text), Isabelle Schönholzer (Fotos)



«In der Kinaesthetic geht es darum, die Menschen nicht pflegeabhängig zu machen, sondern ihre Bewegungskompetenz zu fördern», sagt Margrit Badertscher.

Weier im Emmental: Wo heute die Bürotische der Spitex stehen, wurden bis vor Kurzem noch Pommes frites serviert und Bier gezapft. Zuvor war in diesen Räumlichkeiten nämlich eine Gaststube untergebracht. So einiges erinnert noch an die Zeit, bevor die Spitex hier einzog: «Der Raum dort mit dem schönen Parkett war das Säli. Und hier steht die Theke, die haben wir gelassen. Nur der Zapfhahn ist weg, den brauchen wir nicht mehr», lacht Margrit Badertscher. Die 53-Jährige ist Standortleiterin im Weier und Kinaesthetics-Trainerin in der Spitex Region Lueg.

KINAESTHETICS, EIN WEITES FELD

«Kinaesthetics bedeutet Kunst oder Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung», erklärt Margrit Badertscher den Begriff rund um ihr Tätigkeitsfeld. Und fügt an: «Sie setzt sich mit der Entwicklung der Bewegungskompetenz und den Bewegungsmög-

lichkeiten, die jemandem zur Verfügung stehen, auseinander.» Kinaesthetics-Trainer arbeiten deshalb überall da, wo Menschen in den Aktivitäten des täglichen Lebens Unterstützung benötigen. Im Spitexbereich genauso wie in Spitälern und Rehakliniken sowie in Pflege- und Behindertenheimen.

GEWINN FÜR DIE MITARBEITENDEN

Konkret unterstützt Margrit Badertscher die Mitarbeitenden der Spitexpflege darin, die eigenen Bewegungen im Berufsalltag bewusster wahrzunehmen und, wenn nötig, anzupassen. Der Pflegealltag kann anspruchsvoll sein, auch körperlich: Betreuungsbedürftige Menschen im Bett umzudrehen, in den Rollstuhl zu transferieren oder zu waschen, kann körperlich an die Substanz gehen. «Manchmal braucht es eine andere Art von Unterstützung, damit die gleiche Tätigkeit kein «Chrampf» mehr ist. Das hilft den Mitarbeitenden im körperlich oft anstrengenden Pflegealltag, weniger Beschwerden und Überlastungsschäden zu bekommen», erklärt die gelernte Pflegefachfrau.

MEHRWERT FÜR DIE KLIENTEN

Gleichzeitig zeigt Margrit Badertscher den Mitarbeitenden aber auch, wie sie die Klientinnen und Klienten in ihrer Beweglichkeit fördern können, damit diese in alltäglichen Aktivitäten wie Sitzen, Aufstehen, Essen oder Waschen wieder mehr Selbstständigkeit erlangen. Dabei sei es besonders wichtig, die Ressourcen der Klienten zu erkennen und nicht zu schnell helfen zu wollen. «Bevor wir den Fuss des Klienten einfach anheben, sollten wir zuerst schauen, ob die Person den Fuss nicht vielleicht noch selber heben kann», erklärt sie. Ausserdem könne man oft mit kleinen, feinen Bewegungen die pflegebedürftigen Menschen wieder aktivieren: «Wenn wir eine Klientin waschen, die



Auf kleine Bewegungen kommt es an.



Margrit Badertscher hat viele Tipps und Tricks auf Lager.

mehrheitlich im Bett liegt, hilft es manchmal schon, die Beine während dem Waschen etwas anzuwinkeln. Das bereitet sie auf das Aufsitzen vor. So ist diese Arbeit für beide Seiten viel angenehmer, und die Klientin liegt nicht einfach passiv da, sondern wird bewegt und belebt.»

Meistens seien die Unterschiede in den Bewegungsabläufen minim, der Effekt aber enorm. Für Margrit Badertscher zählen deshalb eher die kleinen Ergebnisse als grosse Erfolge: «Wenn wir einer Klientin beispielsweise mit einer sanften Bewegung beim Arm helfen können, dass diese sich wieder selber kämmen kann, geben wir ihr damit auch ein Stück Lebensqualität zurück. Das macht für mich Pflegequalität aus.» Nicht selten beziehen sie und ihr Team auch die Angehörigen in diese Art der Unterstützung ein, damit auch diese Erleichterung in der Betreuung erleben.

JEDE SITUATION IST ANDERS

Die grösste Herausforderung in ihrer Tätigkeit sieht Margrit Badertscher darin, dass es keine einheitli-

che Technik gibt und kein eigentliches Rezept für Bewegungsabläufe. «Die Kinaesthetics ist sehr individuell, denn jeder Mensch bewegt sich anders.» Ihre Aufgabe bestehe daher vor allem darin, die Mitarbeitenden in ihrer eigenen Bewegungswahrnehmung zu sensibilisieren. Denn: «Erst wenn man die eigenen Bewegungen wahrnimmt und sie versteht, kann man sie auch beeinflussen.»

Die Wahrnehmung der eigenen Bewegungen müsse man trainieren, «je mehr man sich achtet, desto feiner kann man die Unterschiede feststellen.» Margrit Badertscher unterstützt ihre Mitarbeitenden deshalb auch mit vollem Körpereinsatz. Manchmal begleitet sie ihre Mitarbeitenden auch zu einem Einsatz, beobachtet sie bei der Arbeit und erarbeitet anschliessend mit ihnen neue Bewegungsmöglichkeiten. Und ganz oft rollt sie auf dem Boden der ehemaligen Gaststube eine Gymnastikmatte aus, um darauf konkrete Bewegungsabläufe aus der Pflege nachzustellen. «Raum und Platz haben wir hier genug», sagt Margrit Badertscher lachend. ■

Knie- und Hüftprothetik: Hirslanden Bern als Vorreiter in der Schweiz

Wenn andere Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind, macht eine fortgeschrittene Arthrose oft den Einsatz einer Prothese notwendig. Die Berner Hirslanden-Kliniken Permanence und Salem-Spital bieten bei diesen Eingriffen erstmals in der Schweiz ein roboterarm-assistiertes Verfahren an.

Wer unter Arthrose leidet, kennt die Symptome nur zu gut: Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen gehören zur Tagesordnung. Dadurch entsteht ein Teufelskreis. Bei Schmerzen bewegt man sich weniger, und die Beweglichkeit verschlechtert sich noch mehr. Wenn die Arthrose massgebend das alltägliche Leben bestimmt und trotz Ausschöpfung der konservativen Therapien nicht besser wird, denken viele Patienten über eine Prothese nach. Ob und wann man sich operieren lassen soll, ist abhängig vom persönlichen Leidensdruck und den Ansprüchen an die eigene Mobilität und Selbstständigkeit.

Berner Kliniken als Vorreiter

Die Klinik Permanence und das Salem-Spital bieten beim Kniegelenkersatz nebst herkömmlichen Eingriffen als erste in der Schweiz die roboterarm-assistierte Operationstechnik Mako an. Bei diesem Verfahren wird vor dem Eingriff eine Computertomografie durchgeführt und auf deren Basis ein virtuelles 3-D-Modell des Kniegelenks erstellt. Die Software des Roboters berechnet auf dieser Grundlage einen Operationsplan, den der Chirurg am Computer bearbeitet. Während der Operation registriert die Software die Stabilität des Kniegelenks. Der Operateur kann so die Eigenheiten der



Das Risiko, an Arthrose zu erkranken, nimmt mit fortgeschrittenem Alter zu.



*Präzision und Patientensicherheit
stehen bei der Mako-Technologie im Vordergrund.*

Bandspannung des Gelenks erfassen und anhand der Daten die Prothese individuell ausrichten. Auch dieser Schritt erfolgt zuerst virtuell, also am 3-D-Modell auf dem Bildschirm, noch bevor die ersten Fräs- oder Sägeschnitte vorgenommen werden.

Hohe Präzision dank Roboterarm

Ist die Prothese im Modell korrekt platziert und sind die Kniebänder stabil gespannt, kann der Operateur mit dem eigentlichen Eingriff beginnen. Sollte der Chirurg auch nur um Millimeter abweichen, stoppt der Roboterarm den Fräsvorgang im Knie automatisch. Mit den eingesetzten Probekomponenten kann die Bewegung des neuen Kniegelenkes wiederum mithilfe des Roboters überprüft werden. Zum Schluss setzt der Chirurg das neue Kniegelenk ein und verschliesst die Wunde. Insgesamt wurden mit diesem Verfahren weltweit schon über 100 000 Gelenkersatzoperationen durchgeführt, bei Hirslanden Bern seit letztem Jahr rund 400. Der Eingriff mit der roboterarm-assistierten Operationstechnik Mako ist in der Versicherungsdeckung von halbprivat oder privat versicherten Patienten enthalten. Patientinnen und Patienten ohne Privat- oder Halbprivatversicherung können diese Behandlungsmethode gegen Zuzahlung (Innovationspauschale) oder durch Wahl eines Upgrades auf Privat- oder Halbprivat-Status ebenfalls wählen.

Auch bei Hüftprothesen im Einsatz

Aufgrund der positiven Erfahrungen beim Knie wenden die orthopädischen Chirurgen die Mako-Technologie neu auch beim Implantieren von Hüftgelenken an. Die Chirurgen erhoffen sich, mit dem Mako-Verfahren die Ergebnisse nach dem Einbau einer Prothese noch weiter zu verbessern und unnötige Folgeeingriffe zu vermeiden.

Klinik Permanence

Kniechirurgie Bern
Dr. med. Thomas Schneider
Tel. +41 31 990 41 11
www.kniechirurgie-bern.ch
kniechirurgie.bern@hirslanden.ch

Salem-Spital

articon Spezialpraxis für Gelenkchirurgie
Dr. med. Bernhard Christen, M.H.A
PD Dr. med. Tilman Calliess
Tel. +41 31 337 89 24
www.articon.ch
praxis@articon.ch



rehashop.ch

WIEDER ALLES WIE FRÜHER

Ihr erfahrener Ausstatter für
alle Hilfsmittel rund um die Pflege

Ihre rehashop Vorteile



Top-Preise



Marken-
produkte



Kauf auf
Rechnung



Schneller
Versand



Persönliche
Fachberatung



Sicheres
Einkufen

Kostenlose Beratungs- und Bestellhotline

0800 88 99 12



Besuchen Sie uns im Showroom Bettlach
Bismattstrasse 11a, 2544 Bettlach

ODER entdecken Sie unsere Produkte
unter www.rehashop.ch



Freie 2-Zimmer-Wohnungen

diaconis

Wir begleiten Menschen

Villa Sarepta

Alterswohnen mit Stil

Die wunderschöne Jugendstilvilla bietet betreutes Wohnen an schönster Lage, mit Blick auf Park, Aare und Berner Altstadt in unmittelbarer Nähe von Bus und Einkaufsmöglichkeiten.

Ihre Vorteile:

- Individuelle Betreuung und Pflege
- Attraktive Lage
- Vielseitiges Kulturprogramm

Melden Sie sich für einen unverbindlichen Besichtigungstermin!

Telefon 031 337 77 97

Diaconis Villa Sarepta, Schänzlistrasse 19, 3013 Bern, T 031 337 77 97
immobilien@diaconis.ch, www.diaconis.ch



2- und 3-Zimmer- Wohnungen für Senioren in Jegenstorf zu vermieten

Mit grossem Balkon und Blick in die Alpen in der Seniorenresidenz der Stiftung Rotonda.

Das ganze Haus und alle Wohnungen sind rollstuhlgängig und schwellenfrei. Es entspricht dem neuesten technischen Stand. Die Wohnungen verfügen über Parkettböden. Der grosse Balkon ist von beiden Zimmern aus begehbar.

Die Schiebetüren zwischen den Zimmern lassen Ihnen viele Möglichkeiten beim Einrichten offen. Der Boden der grosszügigen Nasszelle ist rutschfest.

Für detaillierte Auskünfte wenden Sie sich bitte ans Sekretariat: Telefon 031 763 70 00,
E-Mail: info@stiftung-rotonda.ch
www.stiftung-rotonda.ch



DIE GESUNDHEIT GANZHEITLICH ANGEHEN

Was ist Betriebliches Gesundheitsmanagement und wann ist es erfolgreich? Iris Siegenthaler, Leiterin Human Resource Management bei der Spitex Rebeno, erzählt im Interview, wie wichtig dabei die Rolle der Führungskräfte ist und welche Massnahmen sinnvoll sind.

Kathrin Kiener (Text) und Isabelle Schönholzer (Bilder)



Iris Siegenthaler denkt ganzheitlich – und weiss, was es braucht, um sich bei der Arbeit gut zu fühlen.

FRAU SIEGENTHALER, ALS LEITERIN HUMAN RESOURCE MANAGEMENT LIEGT IHNEN DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITSMANAGEMENT AM HERZEN. WAS BEINHÄLTET DIESES KONKRET?

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement zielt auf gute Arbeitsbedingungen und ein gesundheitsförderndes Umfeld am Arbeitsplatz. Dabei werden die persönlichen Ressourcen, die Motivation und die Gesundheit der Mitarbeitenden gestärkt. Sie fühlen sich folglich dem Unternehmen stärker verbunden, sehen sich als Teil des Ganzen und übernehmen Verantwortung. Es kommt deshalb zu weniger krankheitsbedingten Kurzabsenzen – so können nicht zuletzt Kosten gespart werden.

WAS MACHT AUS IHRER SICHT GUTES BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT AUS?

Führungsgremien und Kader tragen das Betriebliche Gesundheitsmanagement mit und erkennen dessen Wert für das Unternehmen und die Mitarbeitenden. Das ist das A und O. Es ist wichtig, gemeinsam Ziele festzulegen und diese konsequent zu verfolgen. Die Massnahmen sind zudem im Arbeitsalltag integriert und eine Selbstverständlichkeit für das Unternehmen.

WO SEHEN SIE IM BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENT GRENZEN?

Mit einem gezielten Betrieblichen Gesundheitsmanagement lassen sich im optimalsten Fall zwar Absenzen verringern und verkürzen, jedoch keine Krankheiten vermeiden. Hier machen wir mit unserem Case Management gute Erfahrungen: Wir haben zum Beispiel klare Regeln, wie die Information der Mitarbeitenden im Fall von krankheitsbedingten Absenzen zu erfolgen hat. Die Führungskräfte sind geschult, wie sie diese Informationen aufnehmen und auf die Mitarbeitenden eingehen. Zudem bleiben wir mit den Betroffenen in Kontakt und sorgen dafür, dass sie nach der Abwesenheit möglichst rasch wieder integriert sind, gerade nach längeren Ausfällen ist dies sehr wichtig.

WELCHE WEITEREN MASSNAHMEN SETZEN SIE IN IHRER SPITEX-ORGANISATION UM?

Wir sehen das Betriebliche Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe. Deshalb nehmen wir das Thema regelmässig in den Mitarbeitergesprächen auf – damit machen wir gute Erfahrungen. Dazu kommen fortschrittliche Anstellungsbedin-

ROMULSIN[®]
Harmonie für die Haut



Diacosa AG · Dermatologische Kosmetikprodukte · CH-3400 Burgdorf · www.romulsin.ch

Chräjeninsel 13
3270 Aarberg
Tel. 032 392 77 11
www.rehabil.ch

REHABIL

**Hilfsmittel für den Alltag
Pflege und Rehabilitation
Vermietung und Verkauf**



Gerne beraten wir, erledigen Reparaturen und liefern nach Hause



Spielend durch den Winter! für Jung bis Alt ...



- Jasskarten XL
- Eile mit Weile XL
- Domino XL
- Schach XL
- und viele mehr

... und alles für den Alltag

Pflegebetten und Zubehör • E-Mobile, Rollstühle und Rollatoren
• alles für Ihre REHA • Fitness- und Gesundheits-Produkte •
TEMPUR – Gesunder Schlaf • Notruf-Systeme • Hilfen für Bad,
Dusche und WC, ... mehr finden Sie auf unserer Website!

■ fachgeschäft für **hilfsmittel** Lyssachstrasse 7
3400 Burgdorf
Telefon 034 422 22 12
www.hilfsmittel-burgdorf.ch



Psychisch kranke Menschen professionell begleiten

NEU

Neues Zertifikat
«Psychiatrische Begleitung SRK»
für Pflegehelfer/-innen

Infos und Anmeldung: www.srk-bern.ch/psychiatrisch

SRK Kanton Bern, Bildung SRK
Bernstrasse 162 | 3052 Zollikofen
031 919 09 19 | bildung@srk-bern.ch

**Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz** 
Canton de Berne Kanton Bern

Home Instead[®]
Seniorenbetreuung
Zuhause umsorgt



Wir sind für Sie da.
Damit es Ihnen zu Hause an nichts fehlt.

Von wenigen bis 24 Stunden
Demenz- und Palliativ Betreuung
Unterstützung in der Grundpflege

Telefon: 033 847 80 60
www.homeinstead.ch/berner-oberland
Von den Krankenkassen anerkannt.

gungen wie beispielsweise 28 Ferientage ab dem 50. Altersjahr oder neu zwei Wochen Vaterschaftsurlaub. Ebenfalls wichtig sind die gezielte Aus- und Weiterbildung der Mitarbeitenden sowie teambildende Massnahmen wie etwa das traditionelle Weihnachtsessen, Mitarbeiternachmittage und Teamausflüge. Erwähnen möchte ich, dass auch kleine Zeichen der Anerkennung grosse Wirkung zeigen: Ich denke hier zum Beispiel an Glückwünsche zum Geburtstag oder an ein spontanes Merci für erbrachte Leistungen.

WIE KOMMEN DIESE MASSNAHMEN BEI DEN MITARBEITENDEN AN?

Positive Rückmeldungen erhalten wir insbesondere zu den internen Weiterbildungen, die wir regelmässig für alle Mitarbeitenden durchführen. Für deren Inhalte nehmen wir nach Möglichkeit Wünsche aus den Teams auf. So haben wir unter anderem Schulungen zu den Themen Kinästhetik, Psychohygiene oder Aromatherapie durchgeführt. Zudem schätzen die Mitarbeitenden die bereits erwähnten Anstellungsbedingungen und die guten Sozialleistungen. Der Erfolg dieser Massnahmen zeigt sich auch daran, dass unsere Spitex-Organisation eine tiefe Fluktuation aufweist.

STELLT DIE DEZENTRALE ARBEITSWEISE DER SPITEX-MITARBEITENDEN BESONDERE ANFORDERUNGEN AN DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITSMANAGEMENT?

Die Spitex-Mitarbeitenden sind tatsächlich sehr selbstständig unterwegs. Wichtig ist, dass sie trotzdem gut im Team integriert sind und sich dem Unternehmen zugehörig fühlen. Um dies zu gewährleisten, führen unsere Stützpunkte regelmässige Teamsitzungen und Fallbesprechungen durch. Aus Sicht des Gesundheitsmanagements ist es zudem wertvoll, wenn die Kundinnen und Kunden ihren Haushalt so organisieren, dass die Pflegefachleute sicher und ergonomisch arbeiten können. Das heisst beispielsweise, Stolperfallen zu entfernen oder – wenn sinnvoll – ein Pflegebett anzuschaffen.

HAT SICH IHRE ORGANISATION DANK DEM BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS POSITIV ENTWICKELT?

Aus meiner Sicht nehmen die Führungskräfte das Befinden der Mitarbeitenden viel aufmerksamer wahr als früher. Zudem reagieren die Vorgesetzten heute schneller und sicherer, wenn Handlungsbedarf beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement besteht. Auch stelle ich fest, dass sich die Zusammenarbeit über alle Stufen und Bereiche hinweg



«Auch kleine Zeichen der Anerkennung zeigen grosse Wirkung.»

sehr erfreulich entwickelt hat: Es besteht ein Teamgeist, der es uns ermöglicht, auch grosse Ziele gemeinsam zu erreichen.

GIBT ES AUCH HERAUSFORDERUNGEN?

Ja, denn abgesehen von der Fluktuation und der Anzahl krankheitsbedingter Absenzen gibt es für das Betriebliche Gesundheitsmanagement kaum konkrete Messfaktoren. Für die Führungskräfte kann dies schwierig sein, weil sich der Erfolg der Massnahmen entweder nicht direkt oder nur langfristig messen lässt. Zudem bestehen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement viele gute Ideen – aus Ressourcengründen können aber nicht alle umgesetzt werden. Hier entscheiden wir nutzenorientiert: Gerade unsere Schulungen sollen den Mitarbeitenden nebst dem fachlichen auch einen persönlichen Mehrwert bieten.

WAS RATEN SIE UNTERNEHMEN, DIE NEU EIN BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT EINFÜHREN MÖCHTEN?

Natürlich braucht es zuerst ein Konzept, welches festlegt, wohin die Reise führen soll. Danach halte ich es aber mit dem Sprichwort «Probieren geht über Studieren» – es ist wichtig, dass man möglichst rasch konkrete Massnahmen umsetzt, welche das Betriebliche Gesundheitsmanagement fassbar machen. Ein erster Schritt könnte ein Workshop für die Mitarbeitenden sein: Wir wählten als Einstiegsthema «Resilienz», also die psychische Widerstandsfähigkeit. Der Workshop war ein Erfolg und eine gute Grundlage, an der wir weitere Massnahmen anknüpfen konnten. Wichtig scheint mir zudem, dass Führungspersonen das Betriebliche Gesundheitsmanagement als Investition in die Zukunft sehen und es nicht einfach als Kostenfaktor wahrnehmen. ■



vitadoro 

Notrufdienst
Sicherheit zuhause
und unterwegs
www.notrufdienst.ch

vitadoro ag
Kornweg 17
3027 Bern
Tel. 031 997 17 77
info@vitadoro.ch
www.vitadoro.ch



Menschen mit Demenz besser verstehen

mit dem Zertifikat
«**Demenzbetreuung SRK**»
Praxisnahe Weiterbildung für Pflegehelfer/-innen

Informieren und anmelden:
www.srk-bern.ch/demenzbetreuung

SRK Kanton Bern, Bildung SRK
Bernstrasse 162 | 3052 Zollikofen | Tel. 031 919 09 19 | bildung@srk-bern.ch




«Ihr Aus- und Weiterbildungs-
institut IKP: wissenschaftlich –
praxisbezogen – anerkannt.»

**Zert. Ganzheitlich-
Psychologischer Coach IKP**

Kompetenz in Psychologie und Coaching aus dem Bereich systemisch-
lösungsorientierter psychosozialer Beratung. Dauer: 8 Monate.

**Gratis Info-
Abend in
Zürich:
16. Jan.**

Mehr Infos?
Tel. **031 305 62 66** IKP Institut
www.ikp-therapien.com Zürich / Bern

EDUQUA **IKP**

Seit 30 Jahren anerkannt



Prophylaxe
Schulungszentrum

**Fachschule für
Fusspflege Ernährung Massage**
Ausbildung und Weiterbildung



www.prophylaxe-schule.com
Niesenweg 4, 3012 Bern
☎ 031 302 44 50



 Eine Institution der
Burgerspital
Bern

Wohnen mit Weitsicht im Viererfeld

Im Burgerspital im Viererfeld leben Sie in einer Wohnung mit grosszügigem Grundriss und einer atemberaubenden Aus- und Weitsicht. Ausserdem lassen die modernen Wohnungen viel Spielraum für eine individuelle Möblierung zu. Unser Angebot «Wohnen mit Dienstleistungen» spricht Seniorinnen und Senioren an, die noch rüstig sind und einen abwechslungsreichen Alltag wünschen.

Wir beraten Sie gerne Telefon 031 307 66 66.



Der Burgerspital

Viererfeldweg 7, 3012 Bern, T 031 307 66 66
info@burgerspital.ch, www.burgerspital.ch

ERNÄHRUNG IM ALTER

Mit zunehmendem Alter ändern sich die Bedürfnisse unseres Körpers. Dies betrifft auch das Essen und Trinken, denn: Ausgewogene und abwechslungsreiche Kost unterstützt dabei, möglichst lange selbstständig und mobil zu bleiben.

Rea Wittwer (Text)



Ein, zwei Stückchen Brot mit Butter, einen Apfel und etwas Wasser oder Tee. Aber nicht eben viel, eher viel zu wenig hat sie gegessen und getrunken als sie über 80 war, meine Grossmutter. Ich fragte sie immerzu, wenn wir gemeinsam am Tisch sassen, ob sie denn keine Lust habe auf den Fisch oder aufs Gemüse, und warum sie so wenig Wasser trinke. «Ich bin satt, ich mag kein Blatt», sagte sie stets. In ihrer Antwort lag viel Schalk aber auch etwas Wehmut. Ihr verstorbener Mann kochte sein Leben lang gerne und abwechslungsreich, lud Bekannte und Familie ein, hantierte mit Töpfen und Pfannen, und zusammen genoss man ein gutes Essen. Als er mit 68 plötzlich verstarb, hinterliess er nebst allen Küchenutensilien auch eine ältere Frau, die nicht mehr so viel Appetit verspürte.

WENN MÖGLICH WARM

Ganz bestimmt war meine Grossmutter kein Einzelfall. Es gehört dazu, dass ältere Menschen keinen Bärenhunger verspüren und sich je nach Lebensumstand bescheidener ernähren. Heute werden Frauen durchschnittlich 85 und Männer 81,5 Jahre alt. Angesichts dieser Entwicklung ist es umso wichtiger, die Selbstständigkeit lange zu erhalten.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung unterstützt (ältere) Menschen dabei, möglichst lange gesund und mobil zu bleiben. Es müssen nicht riesige Portionen sein – nach Möglichkeit gelten folgende Grundsätze: Täglich mindestens dreimal etwas Kleines essen, gerne auch etwas Warmes wie eine Suppe, etwas Reis oder Kartoffeln. Regelmässig und je nach Vorliebe saisonale Früchte und Gemüse, Vollkorn- und Getreideprodukte sowie pflanzliche Öle statt Butter oder Margarine. Und mindestens 1,5 Liter Wasser oder Tee über den Tag verteilt trinken. Wer nicht mehr selber einkaufen und kochen kann oder will, sich aber dennoch gerne ausgewogen ernähren möchte, kann auf konkrete und bedarfsgerechte Angebote zurückgreifen (siehe Box S. 21).

GUT ZU WISSEN

Der Vitamin-D- sowie der Proteinbedarf älterer Erwachsener ist erhöht. Zu den proteinreichen Lebensmitteln gehören z. B. Eier, Fleisch, Fisch, Tofu, Käse, Quark, Joghurt und Milch. Auch Hülsenfrüchte und Getreideprodukte tragen zur Proteinzufuhr bei. 20 µg Vitamin D pro Tag (= 800 Internationale Einheiten pro Tag) das ganze Jahr über als Supplement einnehmen. Folgende Faktoren eines gesunden und genussvollen Lebensstils tragen zu einer Verbesserung der Lebensqualität und zu einem gesunden Altwerden bei:

- eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- regelmässige körperliche Bewegung
- geistige Fitness
- soziale Kontakte.

CURAVIVA **weiterbildung**

Praxisnah und persönlich.

weiterbildung

in der **spitex** für **mitarbeitende**

www.weiterbildung.curaviva.ch/pflege

CURAVIVA Weiterbildung Abendweg 1 6006 Luzern Telefon 041 419 01 72 weiterbildung@curaviva.ch



Sicher von Tür zu Tür
Gratisnummer 0800 55 42 32

www.baerentaxi.ch

031 371 11 11

Taxi- und Kleinbusbetrieb
Grosstaxi für 6 Personen
Gruppenreisen in Kleinbussen bis 16 Personen
Verlangen Sie eine Offerte!

Ihr Ansprechpartner
im **Todesfall** und der **Bestattung**
Kurt Nägeli und Team



aurora Bern-Mittelland **aurora**

das andere
Bestattungsunternehmen

jederzeit erreichbar

031 332 44 44

Spitalackerstrasse 53, 3013 Bern

www.aurora-bestattungen.ch



BESTATTUNGSDIENST
OSWALD KRATTINGER AG

3018 BERN-BÜMPLIZ

seit 1972
24 Std. erreichbar

www.krattingerag.ch

031 991 11 77

SCHLOSS
APOTHEKE 

Genossenschafts-Apotheke Bern
Schloss-Apotheke

Könizstrasse 3 CH-3008 Bern
Tel. 031 381 88 36 Fax 031 381 95 59
www.schloss-apotheke-bern.ch
info@schloss-apotheke-bern.ch

GRATIS
HAUSLIEFERDIENST

 **bernische krebssliga**
ligue bernoise contre le cancer

KREBS FORDERT HERAUS –
WIR SIND FÜR SIE DA.

Bernische Krebsliga
Marktgasse 55, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 313 24 24, Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch, bern.krebsliga.ch

Spenden: Mit einer
Spende auf das Postkonto
30-22695-4 unterstützen
Sie unsere Angebote.



Kostenlose Beratung
und **Begleitung**
für **Betroffene** und
Nahestehende.



Menschen mit chronischen **Erkrankungen begleiten**

Zertifikat
«**Pflegehelfer/-in SRK Langzeitpflege**»

Informieren und anmelden:
www.srk-bern.ch/langzeitpflege

SRK Kanton Bern, Bildung SRK
Bernstrasse 162 | 3052 Zollikofen | Tel. 031 919 09 19 | bildung@srk-bern.ch

EDUQUA

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern



DREI FRAGEN AN...

Peter Burri Follath, Leiter Marketing & Kommunikation bei Pro Senectute Schweiz. Er erklärt, was das neue Angebot CasaGusto beinhaltet und wie es funktioniert.

Rea Wittwer (Text)



Peter Burri Follath, Leiter Marketing & Kommunikation bei Pro Senectute Schweiz.
Bild: zVg

WIE FUNKTIONIERT CASAGUSTO GENAU, KURZ ERKLÄRT?

CasaGusto ist ein Mahlzeiteservice, der von Pro Senectute betrieben wird. Wer werktags bis 12 Uhr telefonisch oder online bestellt, erhält die Speisen bereits am nächsten Vormittag von der Post geliefert, und zwar bis an die Wohnungstür. Die Firma Bischofszell bereitet die Gerichte täglich aus frischen Zutaten tellerfertig vor. Die Lieferung erfolgt in Kühltaschen. Der Postbote nimmt Teller und Verpackung bei der nächsten Lieferung wieder mit. Diese werden gereinigt und wiederverwendet. Die Menükarte wechselt halbjährlich. Je nach Jahreszeit gibt es auch saisonale Spezialangebote, aktuell beispielsweise Herbstgerichte mit Kürbis.

FÜR VIELE ÄLTERE MENSCHEN IST DAS AUFWÄRMEN DES ESSENS ZU HAUSE NICHT IMMER GUT MACHBAR; WIE GEHT IHR ANGEBOT DAMIT UM?

Die Gerichte lassen sich sowohl im Ofen wie in der Mikrowelle fertig garen. CasaGusto stellt eine Tellerglocke zur Verfügung, die verhindert, dass das Essen austrocknet. Diese ist abwaschbar und lässt sich wiederverwenden.

AUFGRUND WELCHER ERFAHRUNGEN WURDE DAS ANGEBOT CASAGUSTO ENTWICKELT?

Die Menschen möchten heute auch im hohen Alter so lange wie möglich zuhause wohnen. Regelmässig und abwechslungsreich zu essen, ist hierfür eine wichtige Voraussetzung. Die Idee des neuen Mahlzeitendienstes ist einerseits, dass Menschen, die nach einem Spitalaufenthalt oder durch eine Krankheit geschwächt sind und nicht selber einkaufen und kochen können, hiermit eine einfache Überbrückung oder Entlastung organisieren können.

CasaGusto ist andererseits kein Abo. Kunden und Kundinnen können sehr kurzfristig oder unregelmässig bestellen. Damit wird der Service auch für jene Menschen attraktiv, die vielleicht mal keine Lust haben zu kochen.

Da wir wissen, dass bei älteren Menschen der Appetit nicht mehr so ausgeprägt ist, war uns wichtig, dass die Speisen gluschtig aussehen und Abwechslung möglich ist. Bei der Zubereitung wird entsprechend auf die schöne Präsentation des Essens geachtet. ■

Sie möchten sich gerne Mahlzeiten regelmässig oder je nach Bedarf nach Hause liefern lassen? Es gibt verschiedene Möglichkeiten und Angebote im Raum Bern:

Mahlzeitendienst Gewa

Bietet eine gesunde Vielfalt aus vorwiegend Schweizer Produkten. Mahlzeiten mit Rohstoffen aus nachhaltiger Produktion ohne zusätzliche Konservierungsstoffe und eine Auswahl aus fast 20 Menüs.

GEWA

Alpenstrasse 58, 3052 Zollikofen, Tel. 031 919 13 13
info@gewa.ch
www.gewa.ch/gewa-mahlzeitendienst/

Mahlzeitendienst Tännler

Mahlzeiten werden genussfertig und heiss geliefert; auf Wunsch auch Kaltlieferung möglich. Wöchentliche Menüplanung. Lieferung 365 Tage im Jahr.

Tännler MZ Dienst

Hünerhubelstrasse 64, 3123 Belp, Tel. 079 896 60 05
www.mz-dienst.ch

Mahlzeitendienst CasaGusto

Über 40 Gerichte zur Auswahl. Montag bis Freitag, bis spätestens 12.00 Uhr bestellen, Lieferung am nächsten Tag. Mehr Informationen auf Seite 22.

Pro Senectute

CasaGusto
Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 058 451 50 50
casa-gusto@prosenectute.ch
www.casagusto.prosenectute.ch



Durchatmen
und neue
Kraft tanken

Entlastung Angehörige SRK

Professionelle Beratung und fachkundige Unterstützung
Für Angehörige von älteren, kranken und sterbenden Menschen

Freiwillige übernehmen stundenweise die Betreuung Ihrer Nächsten.



Anlaufstelle

kostenlose
Information und
Beratung



Betreuung und Entlastung

fachkundige
Unterstützung



Palliative Care

Begleitung in
der letzten
Lebensphase

Rufen Sie uns an: 031 332 27 23

Montag bis Freitag: 9.00–12.00 Uhr
entlastung-mittelland@srk-bern.ch

Weitere Infos: www.srk-bern.ch/entlastung-angehoerige

Sinnvolles tun – als Freiwillige/-r

Möchten Sie regelmässig ältere, kranke
oder sterbende Menschen betreuen?

Wir freuen uns auf Sie:

freiwillige-mittelland@srk-bern.ch



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern
Region Mittelland



	6	8	9	1				
		2			5			6
				4	6		7	5
	2	5						4
8		3				1		7
6						5	2	
2	5		1	8				
3			7			2		
				5	2	6	8	

Im Todesfall beraten und unterstützen wir Sie mit einem umfassenden und würdevollen Bestattungsdienst.

EGLI
BESTATTUNGEN

Bern und Region seit 1975

Breitenrainplatz 42, 3014 Bern
www.egli-ag.ch, 24h-Tel. 031 333 88 00



Seit 30 Jahren

senevita
Näher am Menschen

Kurz- und
Ferienaufenthalte
jederzeit möglich

Willkommen zu Hause!

Wohnen und leben im Alter heisst hohe Wohnqualität, individuelle Dienstleistungen und eine ausgezeichnete Gastronomie – dafür steht die Senevita seit 30 Jahren.

Mit einer bunten Palette an Veranstaltungen und Aktivitäten bringen wir Kultur, Bewegung und Kulinarik in Ihren Alltag.

Mehrere Standorte im Raum Bern. Finden Sie Ihr neues Zuhause unter: www.senevita.ch

Senevita AG, Hauptsitz
Worbstrasse 46, 3074 Muri b. Bern, 031 960 99 99
kontakt@senevita.ch, www.senevita.ch

ORPEA
GROUP



HILFSMITTELSTELLE BERN

Zentrum für Hilfsmittelversorgung

Beratung, Vermietung und Verkauf von Hilfsmitteln wie:

- Rollstühle
- Elektro-Scooter
- Pflegebetten
- Rollatoren
- Badewannenlifte
- Transferhilfen
- Inkontinenzprodukte

...und vieles mehr!

Hilfsmittelstelle HMS Bern AG

Kornweg 15 | 3027 Bern
Tel 031 991 60 80 | Fax 031 991 17 35
www.hilfsmittelstelle.ch | info@hilfsmittelstelle.ch



Mehr
Lebensqualität
durch die richtigen
Hilfsmittel!

Gegen Vorweisung dieses Inserates erhalten Sie **10% Rabatt*** auf Verkaufsartikel. (gültig bis 31.12.2019)

*exkl. Nettoangebote und Occasionen



Zuhause ist da, wo Sie sich wohlfühlen.

 **Domicil**
GUT BEGLEITET IM ALTER

Bei Domicil geniessen Sie in einem gepflegten und sicheren Umfeld viel Raum für Ihre Lebensgewohnheiten. Und bei Bedarf sind unsere erfahrenen Pflegefachkräfte jederzeit mit professionellen Dienstleistungen rund um Ihre Gesundheit für Sie da. Wir setzen alles daran, dass Sie sich bei uns rundum gut betreut und gepflegt fühlen.

An unseren **22 Standorten** im Kanton Bern bieten wir Ihnen alles für ein erfülltes und aktives Leben im Alter – vom unabhängigen Wohnen in den eigenen vier Wänden bis zur liebevollen und aufmerksamen Pflege.

Unsere Beraterinnen informieren Sie gerne persönlich.

Domicil Infocenter: 031 307 20 65

domicilbern.ch



Für mehr Lebensqualität.

 **Hilfsmittel**

Bernstrasse 292 | 3627 Heimberg
033 438 33 33 | www.rs-hilfsmittel.ch

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 09:00-12:00 | 13:30-18:00 | Sa: geschlossen