

# almacasa

## DIE HAUSZEITUNG



### 3

#### **Das Netzwerk für Menschen mit Demenz und Angehörige**

«Demenz Meet Zurich», an dieser gelungenen Veranstaltung trafen sich Betroffene, Angehörige, Fachleute und Behördenvertreter. Eine Übersicht der Themenschwerpunkte.

### 7

#### **«Almacasa ist mein zweites Zuhause»**

Ruth Quadranti bringt sich als Angehörige aktiv ein in die Gemeinschaft ihres Mannes. Ihre Erfahrungen und Einsichten möchte sie nun mit anderen Angehörigen teilen.

### 8

#### **In der Mitte liegt die Kraft**

Das Almacasa Kreismodell zeigt auf: Der innere Kreis einer Wohngruppe ist eine familienähnliche Gemeinschaft, die selbstbestimmt den Alltag gestaltet.

# Editorial

## Liebe Lesende



**Vincenzo Paolino**



**Liliane Peverelli**

Im September war Almacasa am Internationalen Kongress des Global Ageing Network in Toronto vertreten. Über 800 Teilnehmende und 100 Referent\*innen kamen zusammen, um aktuelle Themen und Entwicklungen zu besprechen, neue Freundschaften über Grenzen hinweg zu schliessen und bestehende zu pflegen.

Besonderes Gewicht hatte das Thema «Migration» in der Pflege in Zusammenhang mit dem globalen Phänomen der Hochaltrigkeit und dem daraus folgenden Bedarf an Betreuung und Pflege. Es ist eine Tatsache, dass Menschen viel mobiler sind auf der Suche nach Arbeit und dies auch über Landes- und Kulturgrenzen hinweg. Auch die Almacasa-Teams sind divers, und das finden wir gut. Gleichzeitig geben wir mit unserem Kreismodell (Seite 8) und den zehn Prinzipien verbindliche Werte vor.

Ein anderes Thema war in Toronto die technologische Entwicklung in Betreuung und Pflege. Was ist sinnvoll und was nicht? Einen kleinen Einblick lesen Sie dazu auf der Seite 15 in der Rubrik «Dr. Age» und im Beitrag zum Kongress selbst auf Seite 12.

Last not least möchten wir Sie besonders auf den 1. Almacasa-Angehörigen-Workshop aufmerksam machen. Am 18. Januar 2020 sind Sie dazu herzlich eingeladen. Mehr Informationen auf Seite 6.

Viel Spass bei der Lektüre wünschen Ihnen wie immer

Liliane Peverelli

Vincenzo Paolino

**Titelbild:** Max Grob,  
Bewohner des Almacasa  
Oberengstringen

# «Demenz Meet Zurich»

## Das Netzwerk für Menschen mit Demenz und Angehörige



**Von Demenz Betroffene und Angehörige berichten von ihrem nicht immer einfachen Alltag**

Am Zürcher Demenz Meet 2019 vom 15.–17. August begegneten sich Betroffene, Angehörige, Pflegende, Experten, Politiker und Wissenschaftler auf Augenhöhe. Die stimmige und inspirierende Veranstaltung steht für einen Wandel im Umgang mit Demenz. Eine Situation, die jeden betreffen kann.

Unsere Gesellschaft wird immer älter, es gibt immer mehr Menschen, die mit der Diagnose Demenz leben. Vor 40 Jahren sprach der Laie noch von «Arterienverkalkung». Die heutige klinische Diagnose kennt verschiedenste Formen, man kennt den Verlauf der Krankheit in ihren Ausprägungen. Doch warum Menschen an Demenz erkranken, weiss man nicht.

Erste Anzeichen sind eine Veränderung der sog. kognitiven Fähigkeiten. Damit sind das Gedächtnis und die Orientierung gemeint. Doch Achtung: Nicht

jede Vergesslichkeit oder Unsicherheit ist gleich eine Demenz! Es gibt dafür auch andere Ursachen.

Im Verlauf sind weitere Veränderungen möglich, wie zum Beispiel Schwierigkeiten bei der Abfolge von Handlungen. Etwa das selbständige Anziehen oder die Körperpflege. In dieser Phase sind auch Stimmungsveränderungen möglich. Denn es ist für einen Menschen nicht einfach, wenn er schleichend Veränderungen bemerkt. Das macht ratlos, lässt auch mal verzweifeln im Alltag. Daher ist an diesem Punkt sicher eine Abklärung vonnöten, um Klarheit zu erhalten. Oft ist es geradezu eine Erleichterung für die Person, denn nun weiss sie genau, was mit ihr «los ist». Zudem öffnet es einen anderen Zugang zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten. So kann man noch sehr lange ein aktives und freudvolles Leben führen

## «Man sollte im Umgang mit Demenzkranken nicht in eine Kindersprache wechseln.»

---

und so lang wie möglich in seinem gewohnten Umfeld leben.

Doch dies ist nicht einfach, wie Angehörige und Betroffene berichteten. Die Angehörige Sonja Hochstrasser sprach von empathielosen Ärzten und unverständigen Beamten. Die Spitex-Kaderfrau Claudia Günzel berichtete von Dokumentationswahn, abgewiesenen Gesuchen und viel Unwissenheit in den Verwaltungen. Die Pflegefachfrau und Demenzaktivistin Cristina de Biasio berichtete, es sei sehr schwierig, sinnvolle Projekte über einen längeren Zeitraum nachhaltig zu finanzieren. Mehrere Angehörige berichteten von schwierig auszufüllenden Formularen und Spiessrutenläufen durch die Behörden.

Die Liste der Forderungen an die Behörden ist lang. Doch lassen wir die zu Wort kommen, die Positives zu berichten haben. Der Betroffene Beni Steinauer und sein Ehemann Rolf Könemann zeigten auf, wie wichtig

eine offene Kommunikation ist und wie viel liebevolle Unterstützung sie dank ihr bekommen. Im Kaufhaus sprachen sie an der Kasse an, dass Beni Mühe habe mit dem schnellen Verstehen. Die Kassiererin nahm sich daraufhin Zeit und bat die anderen Kunden an die nächste offene Kasse zu gehen.

Der Angehörige Robert Briner berichtete, wie er dank seinem Tagebuch zu einer sinnvolleren Medikation für seine an Demenz erkrankten Frau beigetragen hat.

Das Demenz Meet hat einen ganz eigenen Geist: unkompliziert, inspirierend, bunt. Man ist per Du und fühlt sich getragen. Und dieser Spirit lebt von den Menschen, von den Teilnehmenden als Betroffene, als Angehörige, als Fachperson und als Vertretung der Behörden.

Mehr Informationen und Videos finden Sie hier: [www.demenzmeet.ch](http://www.demenzmeet.ch), [www.demenzstrategie.ch](http://www.demenzstrategie.ch), [www.alzheimer.ch](http://www.alzheimer.ch)

## «Aufhören mit der Stigmatisierung! Demenz ist keine ansteckende Krankheit.»

---

**Die Pausen am «Demenz Meet Zurich» im Hof vom Kulturmarkt an der Aemlerstrasse in Zürich boten ideale Gelegenheiten um neue Kontakte zu knüpfen und interessante Gespräche zu führen.**





**Vincenzo Paolino, Referent am «Demenz Meet Zurich»**

### **Almacasa – die andere Denkweise**

«Manima takete Daniel Wagner tamatu koi Demenz Meet te loko kahn», so beginnt der Vortrag von Vincenzo Paolino am «Demenz Meet Zurich». Drei Mal wiederholt er den Satz und wirkt dabei zunehmend ungeduldiger. Dann fährt er fort: «Wie fühlen Sie ... Wie fühlen Sie sich jetzt? Ein bisschen verwirrt? Können Sie sich vorstellen, wie das ist, wenn man nicht alles versteht? Plötzlich beginnt man zu schauen: Wie spricht der, der da vorne steht? Wie bewegt er sich? Wird er vielleicht ärgerlich, weil ich nichts verstehe?

Hiermit wollte ich Ihnen – sozusagen als Selbsterfahrung – aufzeigen, wie es ist, mit einer kognitiven Einschränkung zu leben.

Doch wie entstand unsere andere Denkweise? Wie so Vieles im Leben geschah dies aus Situationen und Erfahrungen, die nicht angenehm waren. Ich möchte Ihnen dazu eine Geschichte aus meiner Ausbildung zum Psychiatriepfleger aus dem Jahr 1989 erzählen. Stellen Sie sich dazu sehr alte Gebäude vor, in denen es nicht besonders angenehm riecht. Eine meiner Aufgaben damals als Lernender war, in einem 16er Saal (acht Betten auf der einen, acht Betten auf der anderen Seite), um 19 Uhr die Kleider der Patienten einzusammeln, mit dem Hemd ein Bündeli zu machen und dieses mit den Händärmeln aussenrum zu verschnüren, dieses auf einen Wagen zu hängen mit acht Haken auf der einen und acht auf der anderen Seite. Am nächsten Morgen um 7 Uhr kam ich dann wieder rein in den Saal in diesem ältlichen Gebäude, es roch unangenehm nach Urin und Sonstigem. Ich warf dann – wie alle anderen Mitarbeitenden auch – jedem Patientren sein Bündeli auf sein Bett. Es war Tagwacht! Am Mittwoch war immer duschen, ich trug eine grosse Plastikschrürze, einer nach dem anderen wurde dann gewaschen.

Mein Frust ob der Situation in dieser Klinik war so gross, dass ich 1991 zusammen mit Ute Vetter eine Diplomarbeit geschrieben habe mit dem Titel «Neue Ansätze in der Pflege alter Menschen». Das Thema hat mich seither nicht mehr los gelassen.

In den 90er Jahren war ich dann fünf Jahre Pflegedienstleiter im Aidshospitz «Ankerhuus» in Zürich. Wir hatten 23 Betten und rund 250 Todesfälle in diesen fünf Jahren, einfach, weil es keine wirksamen Medikamente gegen das tödliche Aids-Virus gab.

### **Selbsthilfegruppen als Teil einer dynamischen Entwicklung**

Wenn ich heute dankbar bin, dass es eine Veranstaltung gibt wie «Demenz Meet Zurich», wo sich Betroffene und Angehörige untereinander und mit Fachpersonen austauschen können, erinnert mich das an die Zeit der Aidskrise. Wer an Aids erkrankte, wurde stigmatisiert und an den Rand der Gesellschaft gedrängt, einerseits wegen dem Übertragungsweg, andererseits weil die Medizin nicht wusste, wie die Krankheit zu behandeln ist.

Doch es gab aber auch ganz viel Gegenkraft. Initiativen wie «Act-up» oder «Silence = Death». Diese Aktivisten oder «Pressure Groups» setzten beispielsweise durch, dass HIV-Medikamente schneller auf den Markt kamen. Am Universitätsspital Zürich gab es Aids-Seelsorger, von schwulen Männern wurde die Zürcher Aids-Hilfe gegründet. Es war eine traurige, aber auch kraftvolle Zeit.



**Plakat Silence = Death.  
Das Symbol der damaligen  
Aids-Aktivisten.**

Heute, hier an diesem lustvollen, schönen Anlass, wo man Zeit hat für Begegnungen, wo man sich kennen lernt, spüre ich eine ähnliche Dynamik. Ich habe junge Menschen kennengelernt, die mit Demenz leben, die nun eine Selbsthilfegruppe gründen werden. Das ist die Art von Gegenkraft, welche das Stigma Demenz braucht, um überwunden zu werden.»

# Workshop für Angehörige

Samstag, 18. Januar 2020, 14.00 bis 17.30 Uhr

## Almacasa ist dafür da, wenn das Leben Zuhause nicht mehr möglich ist.

Das kann sein, wenn jemand sehr verwirrt ist und dauernd Betreuung braucht, oder der medizinische Pflegebedarf so gross ist, dass die Spitex die Pflege nicht mehr adäquat besorgen kann. Wir haben eine Pflegeheimbewilligung, doch wer bei uns einzieht, lebt nicht in einem spitalähnlichen Heim, sondern in einer familienähnlichen Wohngruppe.

Wir kommen aus der Bewegung «weg vom klassischen Spitalmodell» mit Pflegestationen, Stationszimmer für die Mitarbeitenden usw. Das sind Heime wo die Pflege den Alltag bestimmt, Heime wo Besucher oft als Störfaktor angesehen werden. Und leider muss man auch feststellen, viele Menschen in solchen Heim leiden an Einsamkeit, Langeweile und Nutzlosigkeit.

Warum ist das so? Wir Menschen langweilen uns sehr schnell. Wir brauchen Aufgaben, Ziele, Genuss und Interaktion mit anderen Menschen. Und wir brauchen ein Umfeld, das den menschlichen Grundbedürfnissen entspricht. Eine sich vertrauende Gemeinschaft von Menschen ist nur möglich, wenn sie klein ist. Insbesondere gilt dies für Menschen mit eingeschränkten kognitiven Fähigkeiten. Sie sind auf vertraute Bezugspersonen angewiesen. Ist der Rummel zu gross, der häufige Wechsel der Pflegepersonen nicht mehr nachvollziehbar, fühlen sie sich hilflos und verloren, ziehen sich in ihr Innerstes zurück, wollen das Bett nicht mehr verlassen. Oder sie entwickeln einen übersteigerten Bewegungsdrang, den

Auf Initiative von Ruth Quadranti veranstalten wir einen Workshop-Nachmittag für Angehörige. Wir wollen neue Blickwinkel aufzeigen, Austausch und gegenseitiges Kennenlernen fördern und einen vertieften Einblick in die Almacasa-Kultur geben. Beispielsweise den Sinn und Einsatz der Angehörigen-Punkte-Karte von Almacasa. Zudem diskutieren wir den Umgang mit Schuldgefühlen gegenüber dem Lebenspartner.

*«Nicht die Dinge an sich beunruhigen uns, sondern die Vorstellungen und Meinungen, die wir darüber haben.»*

*«Leiden hat nie etwas mit den tatsächlichen Ereignissen zu tun, sondern nur mit unserer Reaktion darauf.»*

Diese zwei philosophischen Erkenntnisse von Epiktet, der von 50 bis 138 n. Chr. lebte, sollen den Nachmittag leiten. Moderiert und gestaltet wird er von Ruth Quadranti, Angehörige, Andrea Reutimann, Fachstelle Kultur und Qualität Almacasa, Liliane Peverelli und Vincenzo Paolino, Geschäftsleitung Almacasa.

### **Workshop für Angehörige**

Samstag, den 18. Januar 2020, 14.00 bis 17.30 Uhr

**Almacasa Academy**, In der Luberzen 25, Urdorf

Mit dem öffentlichem Verkehr zu erreichen mit Bus 303 ab Schlieren Bahnhof oder Dietikon Bahnhof.

Kostenbeitrag Fr. 25.–, inklusive Pausenkaffee und anschliessendem Apéro.

**Bitte anmelden** bis 13. Januar 2020 bei [a.reutimann@almacasa.ch](mailto:a.reutimann@almacasa.ch).

Maximale Teilnehmerzahl 20 Personen.

man dem ruhigen Heimalltag zuliebe medikamentös unterbindet.

### **Was ist das Besondere an Almacasa?**

Bei uns leben die Bewohnenden in kleinen Gruppen von 9 bis maximal 12 Personen. Und wie unser Kreismodell zeigt (siehe Seite 8), bilden die Bewohnenden mit den Mitarbeitenden im innersten Kreis eine Gemeinschaft.

Eine Gemeinschaft, die selbst entscheiden darf, wie sie den Alltag gestalten möchte. Zudem sind wir bestrebt, unsere kleinen Heime möglichst quartiernah zu realisieren. Die Bewohnenden sollen in ihrem gewohnten örtlichen Umfeld daheim sein, damit die Wege für Freunde, Bekannte und Angehörige möglichst kurz sind. Denn Besucher sind eine willkommene Abwechslung.

# Ruth Quadranti: «Almacasa ist mein zweites Zuhause»

Wer mit Ruth Quadranti spricht merkt sofort: Diese Frau strahlt etwas Besonderes aus: Herzenswärme und Power kombiniert mit einer Prise Aufmüpfigkeit und Schalk. Doch lassen wir sie selbst über ihre Erfahrungen sprechen:

«Mein Mann hat sich nach der Pensionierung stark verändert. Er wurde immer mehr unselbständig. Es dauerte lange, bis die Ärzte eine Diagnose erstellen konnten. Schlussendlich diagnostizierten sie die Parkinson-Erkrankung. Ich bin 18 Jahre jünger und war noch voll im Berufsleben. Am Anfang konnte ich ihn noch alleine zuhause lassen. Dann half die Spitex aus, ich gab ihn auch zeitweise in eine Tageseinrichtung. Irgendwann ging es nicht mehr, die notwendige Betreuung und Aufsicht während des Tages fehlten. Diese konnte sinnvoll nur in einem Pflegeheim gewährleistet werden. Ausserdem fühlte ich mich überfordert und alleine gelassen. Mit dem Eintritt ins Heim begannen die Zweifel, ob ich wirklich alles getan habe.

Wir fanden dann ein Platz in einem Pflegeheim der Stadt Zürich. Er kam in ein Zweierzimmer, das war auch in Ordnung so. Doch seinem Zimmerpartner hat es dort nicht behagt. Seine Angehörigen suchten und fanden für ihn eine andere Lösung im Almacasa Weisslingen. Das war der Anlass für mich, mich auch umzuschauen. Weisslingen war aber für mich zu weit weg. Dann erfuhr ich von der Eröffnung des Almacasa Friesenberg. Ich ging am Tag der offenen Tür hin und es hat mir einen guten Eindruck gemacht.

Also kam ich mit meinem Mann ein paar Tage später zurück, damit er sich umschauen kann. Es hat ihm gefallen. Auch ich fühlte mich sofort willkommen.

Ganz anders als im städtischen Heim, wo ich oft den Eindruck hatte, meine Anwesenheit sei ein Störfaktor. War



**Ruth Quadranti, Angehörige und Antonio Quadranti, Bewohner**

Essenszeit, sind alle Besucher gegangen. Nur ich blieb, habe mich neben meinen Mann gesetzt und ihm beim Essen geholfen, wenn er selbst keine Kraft hatte, die Gabel oder den Löffel zum Mund zu führen. Dafür gab es je nach Mitarbeitendem böse oder schiefe Blicke. Ich habe dort auch eine Geburtstagsparty für meinen Mann organisiert, vierzig Leute kamen, so was gab es vorher noch nie. Wenn ich zurückdenke, muss das auf einige der Mitarbeitenden wie eine Revolution gewirkt haben.

Mein Mann war einverstanden, ins Almacasa umzuziehen. Das hat unser Leben positiv verändert.

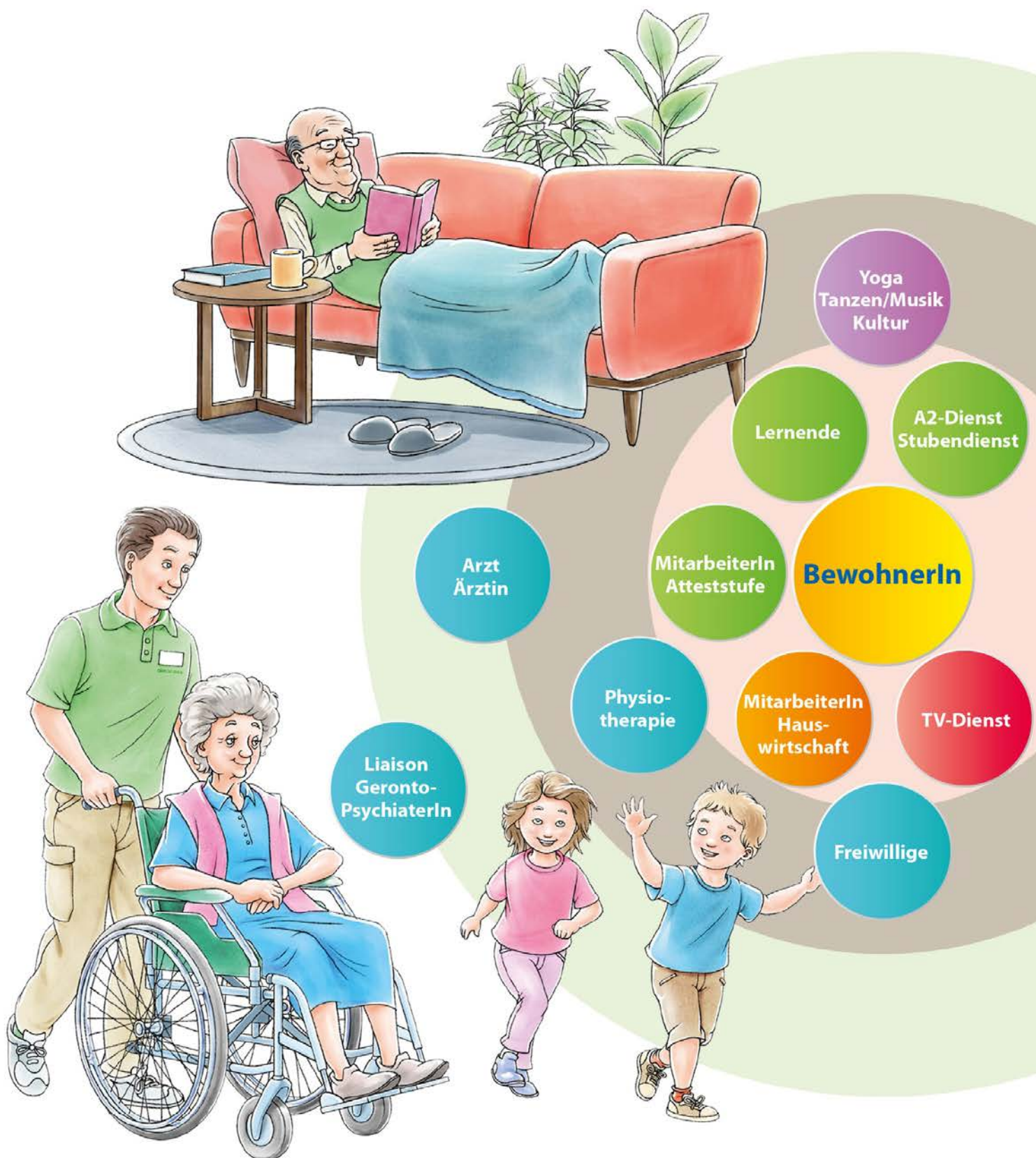
Ich wusste, am Freitagabend gibt es im Almacasa immer einen Apéro für die Bewohnenden und Angehörigen. So fragte ich die Standortleitung, damals Liliane Peverelli, ob ich Schinkengipfeli mitbringen dürfe. Ihre Antwort war: «Schinkengipfeli ja, mitbringen nein! Doch Sie dürfen gerne die Schinken-

gipfeli in der Küche selbst machen.» Und so habe ich einen Nachmittag lang Schinkengipfeli nach einem überlieferten Familienrezept gebacken. Davon sprechen viele noch heute.

Letzthin besuchte ich meinen Mann. Er durchsuchte den Küchenkorpus. Er müsse Risotto machen, war seine Antwort. Es war tatsächlich so, Pilzrisotto stand auf dem Speiseplan. So habe ich ihm die Hand geführt, damit er die Pilze rüsten konnte, nahm die grösste Bratpfanne und kochte mit ihm zusammen ein Risotto, so wie er es mag, schön al dente. Das hat ihm so gut geschmeckt, dass er zwei Teller davon ass. Wir fühlten uns richtig glücklich.

Das sind zwei Beispiele von vielen. Ab und zu schlafe ich auch hier. Diese Erfahrungen haben mich verändert. Ich habe heute eine andere Sicht auf die Dinge und eine bejahende Beziehung zu meinem Lebenspartner gefunden. Almacasa ist zu meinem zweiten Zuhause geworden.»

# Das Almacasa-Kreismodell







Initiantin/GL  
Almacasa

MA  
Tertiärniveau  
Pflege-  
stützpunkt

Standort-  
leitung

Angehörige

almacasa  
academy  
LEBEN LACHTEN ERLEBEN

Finanzierer

Politik



Das Almacasa-Kreismodell ist **das** Schulungswerkzeug mit dem wir unsere Haltung aufzeigen. Dabei definieren wir zunächst einen «inneren Kreis» um den/die Bewohnende/n. Darin befinden sich Menschen, die täglich mit dem Bewohner/der Bewohnerin zu tun haben und eine Bindung aufbauen. Diese sind die eigentlichen «Weltgestalter» im Almacasa.

- Mitarbeitende Attestbereich
- Lernende
- A2-Dienst (Kochen)
- Reinigung
- Tagesverantwortliche (TV-Dienst)
- Angehörige (sind teilweise im innersten Kreis)

Im nächsten Kreis sehen wir jene Mitarbeitenden, die regelmässig Kontakt haben zu den Bewohnenden, jedoch nicht ständig vor Ort in der Wohngruppe sind. Dazu gehören die Pflegefachleute HF («Diplomierte»), die Physiotherapie, aber auch Freiwillige und ergänzende Aktivitäten wie Yoga, Tanzen und Kulturelles. Abgerundet wird das Almacasa-Angebot durch einen kompetenten ärztlichen Bereich und die sog. «Liaison-Psychiatrie», welche uns einen regelmässigen fachlichen Austausch zu diesem Thema und damit eine hohe Qualität in der ärztlichen Betreuung sicherstellen.

Der Effekt dieses Modells ist nun, der innerste Kreis kann soviel wie möglich selbst entscheiden – im Rahmen der Vorgaben der Geschäfts- und Standortleitung – und unter Einhaltung unserer Qualitätsrichtlinien. Denn nur so kann der Alltag spontan, unbekümmert und den menschlichen Bedürfnissen entsprechend gestaltet werden.

Wir sind davon überzeugt, festgefügte hierarchische Strukturen und Betriebsabläufe eignen sich nicht für eine selbstbestimmte Umsorgung und Pflege.

# Bewohnende berichten aus ihrem Leben



## Max Grob

Herr Grob ist 75 Jahre alt (Jahrgang 1944). Er wurde in Oberhelfenschwil im Toggenburg geboren, wo er mit seiner Mutter, seinem Vater, den Grosseltern und drei Geschwistern zusammen lebte und aufwuchs. Herr Grob äussert sich ganz leise, als er davon berichtet, sein Vater sei früh gestorben und er könne sich nur noch wenig an ihn erinnern. Er sagt aber auch: «Ich hatte trotzdem eine sehr schöne Kindheit.»

An was er sich noch sehr gut erinnern kann: Am Sonntag habe er immer mit seinen Geschwistern die reformierte Sonntagsschule besucht. Er sei sehr gerne dahin gegangen, nur der Weg sei sehr lange gewesen, da sie zu Fuss dorthin mussten.

Nach der Schule hat er bei der Post gearbeitet und danach in Zürich als Tram-Chauffeur (Trampilot). Herr Grob erzählt, er habe immer viel arbeiten müssen, er sei viel unterwegs gewesen. Er war dreimal verheiratet, seine letzte Ehefrau ist im Jahr 2015 gestorben. Ganz offen sagt er, dass er sehr viel an sie denken müsse.

Max Grob hat zwei Söhne. Der Thomas komme ihn sehr oft besuchen, er freue sich immer sehr darauf. Er erzählt Geschichten von früher wie sie zusammen viel gewandert, auf die Berge gestiegen und Ski gefahren sind. Das habe er schon immer sehr gerne gemacht.

Auf die Frage, ob er bei uns gerne lebt, sagt er: Er habe sich einleben müssen, doch er sei jetzt sehr gerne hier im Almacasa Oberengstringen. Die Pflegerinnen und Pfleger seien sehr nett und der Kaffee bei uns würde sehr gut schmecken. Doch er vermisse seine 3,5 Zimmerwohnung in Wollishofen, da wo er dreissig Jahre lang gelebt hat.



## René Jeannotat

Herr Jeannotat ist 68 Jahre alt (Jahrgang 1951). Im Almacasa Friesenberg lebt er seit anderthalb Jahren. Aufgewachsen ist er mit einer «Schwester», die Lehrerin war, bei einer Pflegefamilie in Siebnen, Kanton Schwyz. Er arbeitete dann in der Psychiatrischen Klinik Solothurn als

Hilfspfleger. Später im Spital Uznach, ebenfalls als Hilfspfleger. Dann zog er nach Zürich. Er arbeitete im Service, zuerst in einem Café, danach in den Restaurants von Jelmoli, im Warenhaus in der City und in Oerlikon.

Später arbeitete er in der grossen Bellevue-Apotheke im Lager. Als die Geschäftsleiterin der Apotheke in die St. Peters Apotheke wechselte, fragte sie ihn, ob er mitkommen würde. Dort arbeitete er bis zu seiner Frühpensionierung nach einem Schlaganfall und Herzproblemen.

Herr Jeannotat lebte zuletzt zusammen mit seinem Partner in Zürich-Albisrieden. Dieser lebt nun das ganze Jahr in einem Camper im Toggenburg, wo er auch als Platzwart aushilft. Es bleibt ihm nicht mehr viel Zeit, um nach Zürich zu kommen, seine Besuche sind selten geworden. Er kann, wenn er zu Besuch ist, hier im Almacasa übernachten.

Davor hatte René Jeannotat einen anderen Freund. Er war psychisch belastet, hatte es in der Jugend sehr schwer. Als Erwachsener ging es ihm zunehmend besser. Doch später ging es wieder bergab, und er wählte schlussendlich den Suizid. René Jeannotat erinnert sich trotzdem gerne an ihn: «Er war die grosse Liebe.»

Am Anfang hat Herr Jeannotat gerne in der Küche ausgeholfen beim Gemüse rüsten. Doch er meint dazu: «Jetzt habe ich irgendwie keine Lust mehr.» Bei schönem Wetter ist er gerne auf der Terrasse. Mit Frau Auer, einer Bewohnerin, versteht er sich sehr gut. Er sei ihr sehr verbunden durch den gemeinsamen Gedankenaustausch. Auch fernseh schauen mag er, aber das mache er nur am Abend.

Zum Abschluss meint er noch: «Es ist nicht ganz wie zuhause hier, doch man muss zufrieden sein.»



## Martin Schmid, Alice Rüedi und Aloisia Salmon

Im Almacasa Weisslingen sind wir mir diesen drei Bewohnenden zusammen gesessen und haben gemeinsamen darüber diskutiert, was im Almacasa-Alltag so alles geschieht.

Das Leben für uns ist gut und schön; es hat viele nette Menschen, die uns

mit wohlwollender und humorvoller Art den Tag versüssen. Wir lachen viel, scherzen und erfreuen uns an dem, was sich ereignet. Manchmal, da geht es auch emotional zu und her.

Langweilig ist es uns nie. Wir suchen die Arbeit, wirken manchmal am Computer oder werken, was es zu tun gibt. Draussen sind wir alle gerne. Manchmal führt uns der Weg lediglich ins Bistro, wo wir einen Kaffee oder gar einen Prosecco geniessen.

Immer einmal wieder fliegen wir weiter aus; letzthin fuhren wir in der Absicht los, den in der Nähe gelegenen Wildpark Bruderhaus zu besuchen. Die Fahrt durch die Wälder war so wohl-tuend. Das Grün und die bereits leicht verfärbten Blätter waren prächtig, eine wahre Freude. Zu guter Letzt landeten wir anstatt zu Besuch im Tierpark am Rande des Pfäffikersees und genossen bei strahlendem Sonnenschein Frau Salmons Lieblingsdessert: ein Glacée.

# Die Angehörigen-Punkte-Karte

Almacasa fördert die Gestaltung des Lebensumfeldes durch die Bewohnenden, ihrer Angehörigen und Bekannten. Der willkommene Beitrag kommt der Gemeinschaft zugute und ist stets mit den Bewohnenden und Mitarbeitenden abzustimmen. Die Tagesverantwortung entscheidet, was machbar ist und vergibt die Punkte. Willkommen sind musische Aktivitäten, Backen und Kochen, Spiel und Spass oder eine eigene Idee.

Almacasa honoriert die Beiträge zur Gestaltung des Alltags. Für eine volle Punkte-Karte gibt es eine Überraschung. Bei Fragen gibt die Tagesverantwortung gerne Auskunft.



# «This Is Long Term Care 2019»<sup>1</sup>



**Vincenzo Paolino und der bekannte kanadische Gerontologe Dan Levitt**

## **Die Global Ageing Konferenz in Toronto**

*Bericht von Vincenzo Paolino*

Ein Umdenken scheint sich in der Welt der Pflegeheime anzukündigen. Ein Taxifahrer in Toronto brachte es für mich auf den Punkt. Seine Mutter sei schwer krank, so erklärte er mir. Und wenn sie nicht mehr zu Hause sein könne, dann wünsche er sich, dass der neue Ort ihr soviel Möglichkeiten zur Mitbestimmung und Teilhabe gebe wie nur irgend möglich. Denn seine Mutter könne noch Vieles und fürchte sich vor Einsamkeit und Langeweile.

Und so drehte sich Vieles in den Fachreferaten und Workshops um genau dieses Thema: Wie können wir Alters-einrichtungen zu Orten der Gegenseitigkeit und des Lebens machen? Welche Führungsqualitäten braucht es, um Organisationen zu führen, die

nicht hierarchisch aufgebaut sind, sondern Raum für Selbstorganisation und Kreativität lassen?

Ich sehe immer wieder, wie wichtig eine stabile Wertegrundlage und Schulungen für den langfristigen Erfolg sind. Almacasa profitierte in den vergangenen Jahren von den Besuchen an den Konferenzen, wir fühlten uns unterstützt von Gleichgesinnten und erhielten den einen oder anderen Tipp. Inzwischen sind wir aktiv engagiert, indem wir beispielsweise zum internationalen Leadership-Forum beitragen und unsere Erfahrungen mit jungen Führungs-Talenten teilen.

Besonderen Eindruck machte mir eine Innovation aus dem Bereich Virtual Reality. Hierbei können Betreuende oder Angehörige eine Virtual-Reality-Brille und einen Kopfhörer aufsetzen und erleben dann, wie ein Mensch mit Demenz die Umgebung wahrnimmt. Ich

fand dies eine hervorragende Idee, um Empathie zu fördern oder auch, um bei Fachleuten (z. B. Architekten) Sensibilität für die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz zu wecken.

Ich selbst durfte zwei Beiträge gestalten: Einen Vortrag zum Thema «Globale Alterung und Urbanisierung» und einen weiteren im Panel zum Thema «Langzeitpflege der Zukunft – wie wir unsere Modelle optimieren können.»

Für uns von Almacasa sind diese Konferenzen Orte der Inspiration, aber auch Möglichkeiten, unsere Arbeit vorzustellen und uns im internationalen Rahmen mit den Besten zu verbinden und zu vergleichen. Und so profitieren am Schluss Mitarbeitende und Bewohnende von Erfahrungen aus der ganzen Welt.

<sup>1</sup> «Das ist Langzeitpflege/-betreuung 2019», so der Titel der Konferenz

# Mitarbeitende von Almacasa stellen sich vor



## Jannine Gloor

*Pflegefachfrau HF, Stoma-, Kontinenz- und Wundspezialistin, Almacasa Friesenberg, Jahrgang 1987*

Seit August 2018 arbeite ich als Pflegefachfrau und Stützpunktverantwortliche im Almacasa Friesenberg. Mein typischer Arbeitstag sieht folgendermassen aus: Zuerst studiere ich die Rapporte, teile die Mitarbeitenden den Wohnbereichen zu und bespreche die besonderen Vorkommnisse der Nacht. Dann überwache ich die Körperpflege, verteile die Medikamente und kümmere mich um die komplexen Pflege- und Betreuungssituationen. Um 10.00 Uhr übergebe ich an die Tagesverantwortung 2.

Jetzt sind Stützpunktaufgaben zu erledigen: Einträge im EasyDok erstellen, Mails beantworten, Visite vorbereiten, durchführen und nachbearbeiten, planen des Pflegeprozesses (BESA, Leistungsplanung, Wirkungsbericht usw.). Der Kontakt mit den Angehörigen gehört auch zu meinen Aufgaben.

Ich habe eine FaGe-Ausbildung absolviert. Dann arbeitete ich eine Wintersaison in einem Skiort im Service, danach in Pflege- und Behindertenheimen und machte eine Ausbildung zur Pflegefachfrau HF in einem Akutspital, später kam die Weiterbildung zur Stoma-, Kontinenz- und Wundspezialistin dazu.



## Dajana Matthey-Doret

*Pflegefachfrau HF, Almacasa Oberengstringen, Jahrgang 1990*

Wenn ich Pflegedienst habe, bin ich von 7.00–10.00 Uhr damit beschäftigt, danach bin ich im Büro, wo die Organisation des Alltags ansteht: BESA, Leistungsplanung, terminliche Dinge, Angehörigengespräche, Visiten, Wundmanagement; dazu der Kontakt mit den verschiedenen Ärzten und der Apotheke und vieles, vieles mehr.

Mein Traum war immer Kriminalpsychologie zu studieren. Es kam jedoch nicht dazu, da mein Vater während meiner Matura-Zeit gestorben ist. Da ich nicht wollte, dass meine Mama mich finanziell «aushalten» muss, ging ich über die Grenze nach Deutschland und machte dort meine Pflege-Ausbildung. Kaum war ich fertig, kam ich zurück in die Schweiz und habe mir die SRK-Anerkennung geholt.

An Almacasa gefällt mir besonders dies: Es ist eine unglaubliche Wertschätzung da, unter den Mitarbeitenden, von der Geschäftsleitung und von den Bewohnenden. Man fühlt sich wie in einer grossen Familie mit ganz vielen Cousins, Onkeln und Tanten. Es gab bisher kein Tag, an dem ich nicht gerne zur Arbeit gekommen bin.



## Diana Wedel

*Tagesverantwortliche, Almacasa Weisslingen, Jahrgang 1981*

Seit August arbeite ich im Almacasa Weisslingen, nachdem ich von Deutschland in die Schweiz übersiedelte. Meine Eltern leben seit Längerem in der schönen Schweiz, mein Partner ebenso – meine Kinder drängten auf ein Leben hier.

Allerdings das Suchen und Finden einer Arbeitsstelle vom Ausland her gestaltete sich eher schwierig. Dass ich im Almacasa meinen neuen Arbeitgeber finden konnte, stimmt mich froh. Die Herzlichkeit innerhalb des Teams und mit den Bewohnenden, die fachliche Flughöhe und die liebevolle Betreuung der Bewohnenden im Alltag spricht mich sehr an.

Von Deutschland her kenne ich einen ganz anderen Tagesverlauf, eher strukturiert und trocken. Dass hier im Almacasa die Mitarbeiterkultur basierend auf den Almacasa-Prinzipien und dem Almacasa-Kreismodell in der bestehenden Weise umgesetzt und gelebt wird, tut mir gut. Dies ermöglicht mir, ganz mich selbst zu sein und mich unkompliziert und spontan einbringen zu können.

# Es darf gelacht werden – clowneske Kapriolen erheitern den Alltag

Bettina Staubli alias Bertha (oh ja, äxgüsi, Clownin Bertha selbstverständlich) verzaubert die Almacasa Welt mit wiederkehrenden Besuchen. Mit bunten Kleidern, die ungewöhnlich um ihren filigranen Körper gebunden sind, stolpert sie mit ihren Bananenfüssen in der Almacasa-Welt umher. Sie singt, äussert lustige Dinge, steht manchmal einfach neben jemandem und schaut.

Bertha schaut die Welt verkehrt herum an. Und sie macht das gerne. Und intensiv.

Früher gab es Zeiten, da füllte Bertha das Bistro ganze Nachmittage lang für jung und alt, für unsere Bewohnenden, Besucher aus dem Dorf und Freunde des Almacasa. Heute haben wir die Besuche dem veränderten Bedürfnis der Bewohnenden angepasst und wirken etwas im Stilleren und direkt auf den Wohnbereichen.

---

**Lachen und Schmunzeln gehört zu allen Lebensspannen und bringen eine freudvolle Abwechslung zum Alltag**

---

Wo früher viel Furore und Heirassa in grossem Kreise willkommen war, freuen wir uns aktuell über die frühstücksbringende Bertha, die den Kaffee verschüttet, den Vogel in ihrem Kopf zwitschern lässt und «Min Vater isch en Appizäller» singt.

Die abgewandelten Liedzeilen zaubern uns ein Lächeln ins Gesicht. Ganz genau kann sich der Eine oder die Andere daran erinnern, dass das Original einen anderen Inhalt hat. Und weil Bertha so tollpatschig ist, ist der Start in den Morgen in der Anwesenheit von ihr so wundervoll.

Bertha war nicht immer Bertha. Geboren wurde sie irgendwann aus dem



Foto Janine Leuthert

**Clownin Bertha in Aktion**

Leben heraus von Bettina Staubli, die als Aktivierungstherapeutin, Schneiderin und Weltenbummlerin einfach das Bedürfnis hatte, sich anders in die Lebenswelt von Menschen mit besonderen Bedürfnissen einbringen zu können. Bettina äussert immer wieder, wie viel sie von den Menschen selbst lernt und beschreibt sich als «ewigi Lernendi». Was sie antreibt, in eine andere Rolle zu schlüpfen und eine verdrehte Welt zu kreieren?

«Die Herzen zum Singen zu bringen», «die Freude am Bunten» und «zum Lachen und Schmunzeln zu verleiten», hat Bettina schon immer gerne getan. So hat sie das, was ihr eigenes Herz zum

Klingen bringt, einfach in ihren Beruf verwandelt. Bertha wünscht sich, dass die Bewohner und letztlich wir alle im Herzen froh sein können. Sie möchte daran erinnern, dass ein Lachen den Morgenstart erhellen kann und Unfug und Flausen im Kopf eben in alle Lebensspannen gehören dürfen.

Ach Bertha, wie freuen wir uns ab Deinen Gedankenwelten! Sie machen Frohmut, helfen uns beim Tun im Alltag und zeigen uns einmal mehr auf, dass das Leben so viel Schönes in sich trägt. Humor ist einfach ein grossartiger Lehrer.

**Nicole Kern,**  
Standortleitung Weisslingen

# Dr. Age beantwortet Ihre Fragen



**Auf den Winter hin wird die Grippe wieder zum Thema. Es heisst ja, Risikogruppen sollten sich impfen lassen. Dazu gehören auch die Senioren. Ist das Propaganda der Pharmaindustrie oder ist das wirklich notwendig?**

**DR. AGE** – Aus meiner Sicht ist das keine Propaganda. Impfungen sind ein sinnvoller Schutz gegen die Grippe. Nicht immer erfolgt die Impfung mit dem richtigen Virentypus. Das ist bekannt. Doch auch in einem solchen Fall hilft die Impfung, eine Infektion besser zu überstehen. Naturwissenschaft und medizinische Fallstudien zeigen: Für Senioren, für besonders gefährdete Menschen, wie solche mit einem verminderten Immunsystem – und auch für Menschen die im Gesundheitswesen arbeiten und mit vulnerablen Patienten Umgang haben, wie in einem Pflegeheim – ist eine Impfung absolut ratsam.

Impfgegner behaupten, eine Impfung ist eine Belastung für den Körper. Doch nach wissenschaftlichen Studien hat das keine Grundlage. Ab und zu gibt es eine Rötung der Haut an der Einstichstelle. Doch das Resultat der Impfungen ist (ich rede hier nicht nur von der Grippeimpfung, sondern vom Impfen allgemein), dass vormals schwerste Krankheiten wie Kinderlähmung oder Pocken durch konsequentes Impfen ausgerottet werden konnten. Masern galt beispielsweise als praktisch besiegt. Doch leider häufen sich die Masern-Fälle, seit uneinsichtige Impfgegner dafür gesorgt haben, dass die sog. «Herden-Immunität» nicht mehr überall gewährleistet ist.

Das was wir heute in den sozialen Medien sehen, diese Aufbausung von negativ empfundenen Episoden, die anekdotenhaft erzählt werden, das ist

sehr gefährlich. Diese laienhaften Darstellungen von leichten und seltenen Nebenwirkungen verneinen die positiven Wirkungen von Impfungen und stehen in keinem Verhältnis zum heilsamen Effekt für die ganze Menschheit.

Warum soll man sich gegen Grippe impfen lassen, das ist doch harmlos und in einer Woche überwunden, meinen viele. Doch eine virale Erkältung und eine Grippe sind zwei verschiedenen Dinge. Die Symptome bei einer Grippe (Influenza) und einer viralen Erkältung sind ähnlich, doch die Grippe kann tödlich sein, insbesondere für Senioren. Jedes Jahr sterben in der Schweiz 300–400 Menschen daran. Im Fall einer der rund alle 15 Jahre auftretenden Pandemien sind es bedeutend mehr.

**Wie wichtig ist Schlaf für ältere Menschen und wie kann man guten Schlaf fördern?**

**DR. AGE** – Schlaf ist Teil der Hirnaktivität, es ist die Zeit, wo sich das Hirn regeneriert, wo Abfallstoffe und Spannungen abgebaut werden. Genügend zu schlafen ist in jedem Alter wichtig. Zuwenig Schlaf ist für die Hirnfunktion, aber auch für die Stimmungslage nicht gut. Erwachsene brauchen 6 bis 8,5 Stunden Schlaf. Insbesondere sollte man Menschen, die Pflege brauchen, einen ungestörten Schlaf ermöglichen. Die oft übliche mehrmalige Kontrolle der Nachtwache, ob die Leute richtig schlafen, ist eine Störung des Schlafrhythmus und ist nach heutigem Wissenstand kontraproduktiv. Im Almacasa haben viele Betten einen sog. «Mobility Monitor» eingebaut. Dieser warnt bei Bewegungsarmut und gibt dem Nachtdienst einen entsprechenden Hinweis nachzusehen. Die Kontrollgänge entfallen weitgehend.

Der Griff zu Schlafmitteln kann zum Problem werden. Denn zuerst sollte man schauen, was der Grund für die Schlaflosigkeit sein könnte: Habe ich zu wenig Bewegung, habe ich genügend frische Luft, wie ist mein Einschlafritual? Es ist auch nicht nötig, nach Stundenplan zu schlafen. Es ist durchaus in Ordnung, wenn man eine halbe bis eine Stunde wach liegt und man das Leben gedanklich passieren lässt. Hat man trotzdem das Bedürfnis nach einem Schlafmittel, sind pflanzliche Mittel zu bevorzugen. Erst wenn das auch nichts hilft, sind die Präparate der Pharmaindustrie zu nutzen. Aber viele der darin enthaltenen Substanzen bergen ein Suchtpotenzial: Man sollte daher vorher mit dem Arzt oder Apotheker abklären, was für die persönliche Situation am Geeignetsten ist.



**Haben Sie Fragen?**

Schreiben Sie an [dr.age@almacasa.ch](mailto:dr.age@almacasa.ch). Dr. Age beantwortet ihre Fragen schriftlich und wenn diese von allgemeinem Interesse sind, wird ihre Frage in dieser Rubrik behandelt und/oder auf Radio1, FM 93.6 ausgestrahlt, jeden Sonntag um 15.15 Uhr. Oder stets als Podcast: [www.radio1.ch/de/podcasts/dr-age](http://www.radio1.ch/de/podcasts/dr-age)

# Agenda

## Impressum

Herausgeber: Spectren AG / Almacasa  
 Redaktions-Team: Nora Dermaku, Bea Eck,  
 Vincenzo Paolino, Seraina Schilling, Thomas  
 Voelkin (Leitung)  
 Gestaltung: Thomas Voelkin  
 Erscheinungsweise 2–3 Mal pro Jahr  
 Auflage: 2000 Ex.  
 Druck: Druckmanufaktur Urdorf  
 Kontakt: redaktion@almacasa.ch

---

Sa 18. Jan. **Workshop für Angehörige** in der Almacasa-Academy

---

## Almacasa Friesenberg

---

Mi 20. Nov. **Clownin Berta**

---

Fr 29. Nov **2-jähriger Geburtstag** des Almacasa Friesenberg

---

Sa 7. Dez. **Adventsfeier/Weihnachtsfeier** Wohnbereich Gelb

---

Sa 14. Dez. **Adventsfeier/Weihnachtsfeier** Wohnbereich Orange

---

## Almacasa Oberengstringen

---

So 1. Dez. **Weihnachtsfeier für Bewohnende und Angehörige**

---

Fr 31. Jan. **Angehörigen-Abend** (Einladung mit Thema folgt)

---

## Almacasa Weisslingen

---

Do 21. Nov. **Clownin Berta**

---

Mi 27. Nov. **Singabend**

---

Do 28. Nov. **Angehörigen-Abend**

---

Mi 11. März **Taxi Dancer**

---



## Almacasa Friesenberg

---

Schweighofstrasse 230, 8045 Zürich, +41 58 100 80 80  
 friesenberg@almacasa.ch, www.almacasa.ch/friesenberg

## Almacasa Oberengstringen

---

Zürcherstrasse 70, 8102 Oberengstringen, +41 43 544 22 22  
 oberengstringen@almacasa.ch, www.almacasa.ch/oberengstringen

## Almacasa Weisslingen

---

Dorfstrasse 3b, 8484 Weisslingen, +41 52 544 44 44  
 weisslingen@almacasa.ch, www.almacasa.ch/weisslingen