

almacasa

DIE HAUSZEITUNG



3

Warum Almacasa «elastisch» ist

Besucht man eine unserer Wohngruppen, dann fällt einem sofort auf, wie «normal» es da zu und her geht. Das grundlegende Führungs- und Organisationskonzept dahinter erläutert uns Liliane Peverelli.

9

Elastische Alltagsgestaltung

Eine Besonderheit im Almacasa ist der A2-Dienst unserer Attest-Mitarbeitenden. Seraina Schilling gibt uns Einblicke in ihre Tätigkeit als Köchin, Alltagsgestalterin und Eventplanerin.

12

Der Zivilschutz im Einsatz

Ein recht grosser Teil der Mitarbeitenden in Oberengstringen musste sich im Laufe der Corona-Krise in Selbstquarantäne begeben. Der Zivilschutz half uns, den Mangel an Teammitgliedern auszugleichen.

Editorial

Liebe Leser*innen



Vincenzo Paolino



Liliane Peverelli

Vielleicht haben Sie inzwischen genug gehört und gelesen über Covid-19. Dann geht es Ihnen wie uns. Denn die letzten Monate waren intensiv: Wir alle mussten unsere Freiheit teilweise stark einschränken. Unser Tagesablauf wurde von aussen gesteuert, wir mussten uns neu orientieren. Für manche in unserer Gesellschaft steht sogar der Arbeitsplatz auf dem Spiel. Das belastet.

Genau deswegen liegt kein Corona-Heft vor Ihnen, sondern ein Heft, das Ihnen auch etwas über «Elastizität» in der Führung erzählen wird. Ein Heft, das unsere Passion für gutes Leben im Alter trotz Einschränkungen deutlich machen soll. Wir streben täglich nach Freiheit und Selbstbestimmung für unsere Bewohnenden. Dies geht nur, wenn das auch die Mitarbeitenden so erleben.

Corona hat uns teilweise einen dicken Strich durch die Rechnung gemacht. Doch jetzt lockern wir die Massnahmen und bleiben dadurch den Almacasa-Prinzipien und unseren Führungsgrundsätzen treu.

Denn wir wissen: So wie geführt wird, wird gepflegt.

Viel Spass bei der Lektüre wünschen Ihnen wie immer

Liliane Peverelli

Vincenzo Paolino

Titelbild: Marc David mit seiner Frau Mitte Mai im Almacasa Oberengstringen

Warum Almacasa «elastisch» ist – Interview mit Liliane Peverelli

Betritt man zum ersten Mal ein Almacasa, dann fällt einem sofort auf, wie «normal» es da zu und her geht. Geschirr klappert, es riecht lecker nach Essen oder Zopf, die Hauskatzen streichen herum und machen sich bemerkbar. Doch liegt das nur an der ausgeklügelten und liebevollen Architektur oder braucht es auch ein anderes Verständnis von Führung und Organisation? Antworten darauf gibt uns Liliane Peverelli.

Sie ist Mit-Gründerin von Almacasa und hat den Pilot-Standort Weisslingen fast fünf Jahre selbst geführt und dabei wertvolle Erkenntnisse gewonnen, die in bestehende und neue Standorte sowie in die Schulung der Almacasa Academy einfließen.

Liliane, man sieht Dich bisweilen in Schulungen für Mitarbeitende mit einem Gummiband in der Hand. Warum machst Du das?

Ein Bild ist meist klarer als viele Worte und bleibt besser in Erinnerung. Mit dieser anschaulichen Demonstration von Elastizität will ich zeigen: Wir haben zwar klare Leitlinien, welche die Arbeit und den Tagesablauf regeln, doch diese sollen elastisch und flexibel die Gestaltung des Alltags mitbestimmen. Es ist wie beim Gummi-Twist, den wir seit Kindheitstagen kennen: Die Grenzen und Regeln sind klar, aber sie sind nicht starr.

Um beim Bild zu bleiben: Je mehr man ein elastisches Band dehnt, um so stärker wird der Widerstand,



Was will uns das Gummiband sagen?

um so mehr drängt es wieder in den Normalzustand zurück. Diese Elastizität vermeidet Verletzungen und man braucht keine Angst zu haben, sich ausserhalb des Möglichen und Sinnvollen zu verlieren.

Umgesetzt in den Pflegealltag heisst das: Die Vorgaben für die Pflegemassnahmen sind im zeitlichen Ablauf meist flexibel und lassen so genügend Raum für einen zwischenmenschlichen, herzlichen Umgang.

Gibt es dazu ein Beispiel?

Ich kann dies an zwei **Alltagssituationen** verdeutlichen.

Situation 1: Eine Mitarbeiterin entnimmt dem Easydok (unserer elektrischen Pflegedokumentation) am Morgen, dass für Frau X. duschen und Hautkontrolle wegen eines Ekzems geplant sind. Als sie zu ihr geht, schläft die Bewohnerin noch. Als sie eine Stunde später nachsieht, sitzt sie angezogen am Frühstückstisch. Die Mitarbeiterin plant blitzschnell um und trägt die Dusche und die Hautkontrolle für den Nachmittag oder Abend ein.

Situation 2: Vom Hygienekonzept her gibt es klare Vorgaben für die Reinigung unserer Küchen. Beinahe an jedem Tag ist ein Teil der Küche dran. So ist es gut verteilt und kann im Rahmen des A2-Dienstes prob-

lemlos am Nachmittag bewältigt werden. Manchmal helfen auch Bewohnende mit. Doch was, wenn draussen die Sonne scheint und ein Spaziergang oder eine andere Aktivität locken? Denn auch diese Aufgaben gehören zum A2-Dienst.

Lösung: Die Mitarbeiterin/der Mitarbeiter plant in Absprache mit den TVs (Tagesverantwortlichen) um und stellt sicher, dass die Reinigung entweder am Folgetag oder von einer Kollegin/einem Kollegen gemacht wird und schafft sich so den Freiraum, den sie/er für die Bewohnenden braucht.

«Agile Organisation» ist heute ein viel diskutiertes Führungskonzept, fast schon ein Modebegriff. Ist es dasselbe wie «Elastizität»?

Damit die Mitarbeitenden auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Bewohners eingehen können, braucht es ein Führungsverständnis, das den Mitarbeitenden grösstmögliche Handlungsfreiheit gewährt. Starre Hierarchien und Abläufe haben deshalb im Almacasa-Alltag keinen Platz. Wir geben den Mitarbeitenden viel Verantwortung und alle Informationen, die sie für ihre Arbeit brauchen. Wir sagen ihnen auch, welche Ergebnisse wir erwarten, dann aber lassen wir sie machen.



Gummi-Twist: Klare Regeln, flexible Umsetzung – grosse Freude!!

Dieses Verständnis hat in der Tat Parallelen zum Begriff der «Agilen Organisation». Dazu gehören Rollen- und Aufgabenklarheit, klare Prioritäten sowie regelmässige Koordinations-Besprechungen.

Almacasa ist ein Wohnangebot für betreuungs- und pflegebedürftige Menschen.

Was empfehlst Du den Mitarbeitenden, wie sie sich dieses Denken aneignen können?

Alters- und Pflegeheime sind keine Spitäler auf Sparflamme! Spitäler sind so organisiert, dass die Ärzte ein optimales Arbeitsumfeld haben, um möglichst effizient arbeiten zu können. Alles andere muss sich dem unterordnen.

Wir hingegen sind ein Wohnangebot für betreuungs- und pflegebedürftige Menschen. Medizin und Pflege *stützen* den Alltag, sie *dominieren ihn nicht*. Viele unserer Mitarbeitenden haben zuvor in Spitälern oder traditionell organisierten Alters- und Pflegeheimen gearbeitet. Bei Almacasa zu sein, erfordert für sie ein Umdenken, ist gewöhnungsbedürftig. Doch der Kulturwandel lohnt sich, er bietet allen Mitarbeitenden zudem die Chance, ihre speziellen Talente einzubringen.

Das ist alles etwas theoretisch. Kannst Du uns konkrete Beispiele aus dem Alltag nennen?

Gar nicht so einfach, denn für mich ist das gar nichts Besonderes mehr. Und doch stelle ich immer wieder fest, dass Bewerber*innen oder neue Mitarbeitende sich wundern über Almacasa:

«Was? Bei Euch gibt es einen wöchentlichen Apéro mit feinen Drinks?»

«Darf ich wirklich während der Arbeitszeit Klavier spielen oder mich zu den Bewohnenden setzen und plaudern?»

«Mein Hobby ist die Herstellung von Senffrüchten und Konfitüre. Jetzt ist das ein Teil meiner Arbeit im Almacasa. Das hätte ich nicht gedacht!»

Die Liste liesse sich weiterführen, aber ich glaube, es wird klar, was ich meine: Die Mitarbeitenden geben ihre Identität nicht an der Garderobe ab, sondern bringen sich ein. Und genau das merken Angehörige und Bewohnende.

Wenn wir in der Führung dies verinnerlichen und ermöglichen, haben wir unseren Job richtig gemacht.

Wo siehst Du die Vorteile und wo die Herausforderungen des Führungsmodells «Agile Organisation»? Braucht es dafür spezielle Schulungen der Mitarbeitenden?

Wie schon erwähnt, lässt unsere Führung viel Freiheit zu. Wir haben agile Teams, die selbst entscheiden, wie sie den Tag zusammen mit den Bewohnenden flexibel gestalten. Eigentlich so, wie das im Alltagsleben einer Familie ist, wo alle miteinander entscheiden, wie der Tag aussehen soll.

Dazu bräuchte es eigentlich keine Schulung. Doch für viele ist das ungewohnt im Berufsalltag. Sie sind gewohnt an einen fixen Stundenplan, den es einzuhalten gilt. Das bedeutet, wer seine Aufgaben in einem vorgegebenen Zeitraum nicht erledigen kann, bringt den Zeitplan der anderen Mitarbeitenden durcheinander. Das führt zu gegenseitigem Misstrauen und Kompetenzstreitigkeiten. Oder dazu, dass Aufgaben schlampig ausgeführt werden oder das Zwischenmenschliche mit den Bewohnenden wegfällt, nur damit man im Zeitplan liegt. Das wollen wir im Almacasa nicht.

Wir haben agile Teams, die selbst entscheiden, wie sie den Tag zusammen mit den Bewohnenden flexibel gestalten.

Was es braucht, ist Selbstvertrauen. Dazu braucht es Mut und Engagement. Ich arbeite mit der Academy und den Standortleitungen daran, den Mitarbeitenden das nötige Vertrauen zu geben, sich kreativ einzubringen, Mut zu machen für Elastizität im Denken und Handeln.

*Dein Tipp für alle Leser*innen?*

Bleibt elastisch!

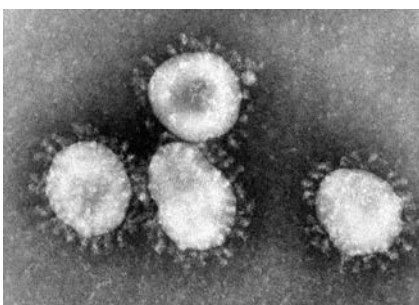
Das Interview führte Thomas Voelkin.

Erweiterte Hygienemassnahmen in unseren Wohngruppen



Die Massnahmen gegen das Corona-Virus mit der wissenschaftlichen Bezeichnung SARS-CoV-2 bestimmen zur Zeit die Welt. Genügend Abstand, sorgfältiges Händewaschen und das korrekte Tragen von Schutzmasken sind die wirkungsvollsten Vorkehrungen gegen die allgemeine Ausbreitung des Virus unter der Bevölkerung.

Die grossen Väter der Infektiologie, Louis Pasteur, Rudolf Virchow, Robert Koch und Ignaz Semmelweis erkannten: Die damals wütenden epidemischen Krankheiten wie Cholera, Pocken, Tuberkulose, Typhus (Fleckfieber), Kinderlähmung und auch das Kindbettfieber werden von Mensch zu Mensch von Erregern übertragen, die wir nicht von Auge erkennen können. Diese Erreger nannten sie Mikroben (Bakterien, Pilze u. a.). Diese sind nur unter einem Mikroskop auszumachen. Bei noch höherer Auflösung unter einem Elektronenmikroskop werden auch Viren sichtbar.



Elektronenmikroskopische Aufnahme von Coronaviren: Sie haben einen Durchmesser von 60 bis 140 Nanometer (Millionstel Millimeter)

Namentlich Semmelweis erkannte: Das Kindbettfieber wird vor allem durch das Personal in den Krankenhäusern übertragen. Seither gelten für Spitäler und Pflegeheime besondere Hygienemassnahmen. So auch in der aktuellen Krise.

Hygienekonzept als Voraussetzung für den Betrieb eines Pflegeheims

Alle Almacasa-Standorte verfügen über ein detailliertes Hygienekonzept, welches für eine Betriebs-Bewilligung eingereicht werden muss. Dafür zuständig ist Stefanie Geisler, eine externe Beraterin und ausgewiesene Fachexpertin für Hygiene in Langzeitpflegeeinrichtungen. Sie verfügt über ein hervorragendes Netzwerk und genießt viel Vertrauen bei den Behörden. Regelmässig besucht sie die Standorte, um die Einhaltung der Hygienevorgaben zu prüfen und nimmt Anpassungen an den Konzepten vor. Die Konzepte sollen ein lebendiges Instrument zur Infektionsverhütung und in den Arbeitsalltag eingebunden sein.

Umsetzung der behördlichen Vorgaben während der Corona-Krise

Wir konnten uns auf die Hilfe von Stefanie Geisler hundertprozentig verlassen. Sie war für uns auch ausserhalb der Bürozeiten immer ansprechbar, über zwei Monate hinweg hatten wir mit ihr zweimal täglich einen Telefontermin. Ebenfalls besuchte sie die drei Standorte, instruierte die Mitarbeitenden vor Ort und klärte die immer wieder auftkommenden Fragen. Wir erfuhren die neuesten Vorgaben der kantonalen Gesundheitsdirektion und wie wir sie am besten umsetzen können.

Die Geschäftsleitung ist sehr froh, mit solch kompetenten Menschen arbeiten zu dürfen. Sie geben uns Sicherheit durch ihr Fachwissen und sie setzen ihre Zeit und Energie ein, um uns zu entlasten.

Die Anordnungen der Behörden während des Lockdowns waren erfolgreich. Die Ansteckungen mit dem Virus sind stark zurückgegangen. Die Menschheit weiss täglich mehr über das Virus, wie es sich verbreitet, wie man sich

schützen kann und welche medizinischen Massnahmen bei einer Infektion helfen, um die vom Virus ausgelösten Erkrankungen besser zu überwinden. Das sind gute Nachrichten.

Was zurzeit auch klar ist: Wir müssen mit dem Virus leben lernen. Bis ein Impfstoff gegen das Virus vorhanden ist, dauert es mindestens noch ein halbes Jahr, wenn ein solcher überhaupt gefunden werden kann. Wirksame, erprobte Medikamente wird die Pharmaindustrie Schritt für Schritt auf den Markt bringen. Bis es soweit ist und man sagen kann, wir können Covid-19 ähnlich gut kurieren wie eine saisonale Grippe, kann es Monate, aber auch Jahre dauern. Darum werden wir bis auf Weiteres mit Vorsichtsmassnahmen leben müssen.

Unsere Hygieneberaterin zum Umgang mit dem Corona-Virus

Das Interview mit Stefanie Geisler führte Vincenzo Paolino

Was waren die grössten Herausforderungen bei der Arbeit für Almacasa?

Grundsätzlich sind die zu treffenden Hygiene-Massnahmen ohne Verknüpfung zu Lebens- und Alltagssituationen klar. Mir war es wichtig, dass auch in Zeiten, in denen auf die Nähe und das gemeinschaftliche Erleben mehrheitlich verzichtet werden muss, die Almacasa-Prinzipien trotzdem gelebt werden können. Dafür brauchte und braucht es noch immer viel Fantasie und das Vertrauen der Mitarbeitenden und Angehörigen. Es sollen sich alle Beteiligten trotz der zusätzlichen und auf das Almacasa angepassten Hygienemassnahmen sicher fühlen.

Was ist speziell in Bezug auf Bewohnende mit Demenz?

Ein Punkt, den ich in den vielen Jahren in der Hygiene in der Langzeitpflege gelernt habe, ist, dass wir bei Menschen mit einer Demenz nicht die klassischen Isolierungs- bzw. nun die Quarantänemassnahmen umsetzen können. Ich wehre mich in diesen Situationen immer gegen freiheitseinschränkende Massnahmen.

Ich verstehe, dass es für alle Beteiligten einfacher ist, einen Erkrankten in seinem Zimmer zu belassen. In solchen Situationen sehe ich es als meine Aufgaben, mit meinem Fachwissen Möglichkeiten zu schaffen, die den Schutz von anderen Menschen in der Umgebung dennoch gewährleisten und sich im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben bewegen. Diese Vorgehensweisen müs-

sen je nach Bewohnersituation wieder abgestimmt werden. Es gibt hier leider kein immer funktionierendes «Rezept».

Wie wurde das gemeistert? Was waren die Erkenntnisse, die gezogen wurden?

Mir ist der Kontakt zu den Mitarbeitenden im direkten Umgang mit den Bewohnern wichtig. Ich kann und will solche Krisen nicht vom Schreibtisch aus begleiten. Meistern können wir diese Herausforderungen nur, wenn wir zusammen – jeder mit seinem Fachwissen – das gleiche Ziel verfolgen.

Um dies zu erreichen, benötigt es einerseits kontinuierliche Besprechungen und unverzügliche Anpassungen gemäss der aktuellen Situation. Andererseits das Vorausschauen und Vorbereiten möglicher Szenarien. Wir konnten das durch den täglichen Austausch zwischen

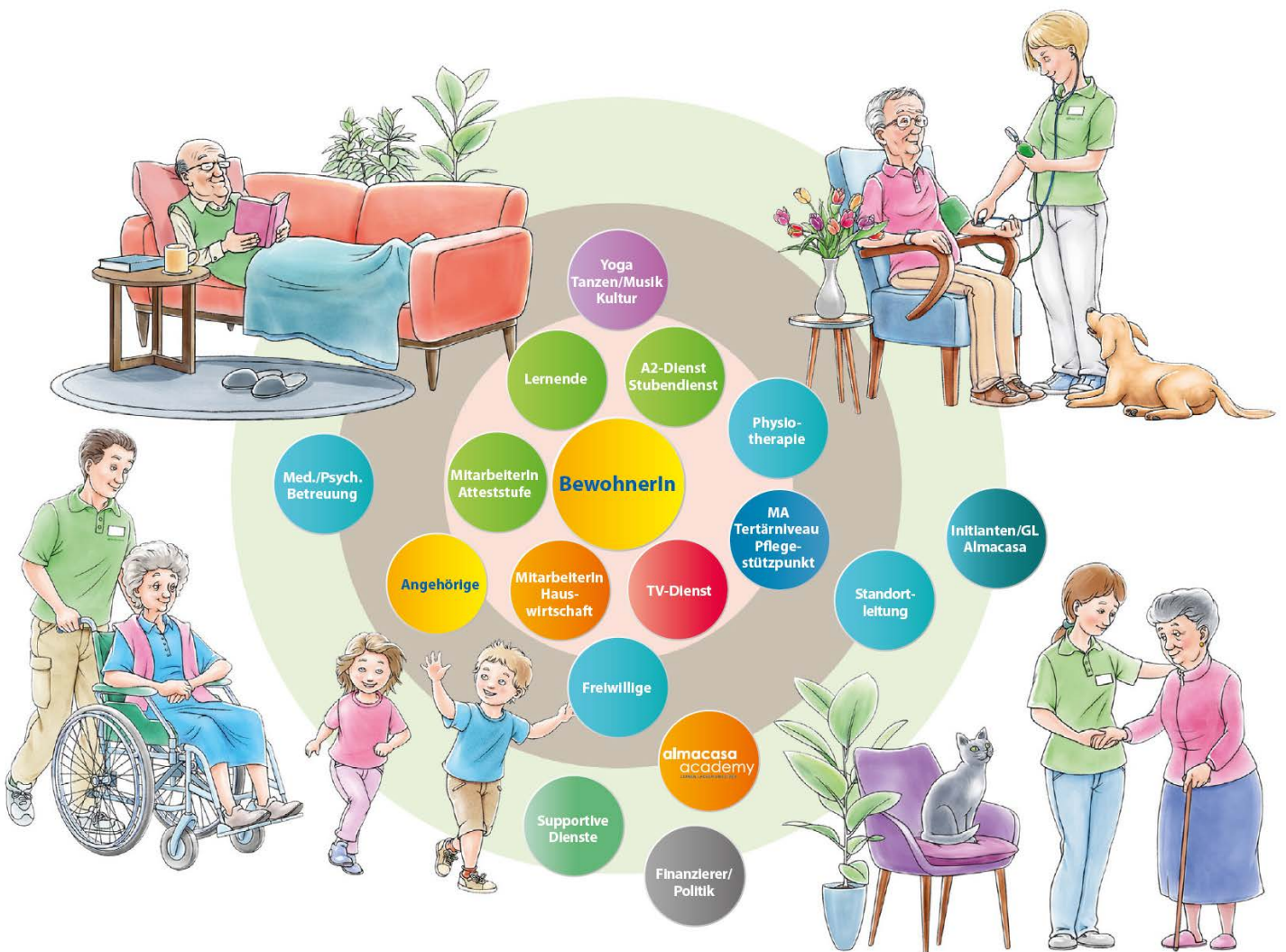
Geschäftsleitung, Standortleitungen und mir sicherstellen. Ich darf sagen: Wir waren zu jedem Zeitpunkt auf jede Situation vorbereitet.

Worauf sollten wir in Zukunft weiterhin geachtet?

Die bis anhin bereits regelmässig von mir durchgeführten Praxisbegleitungen sollten weiterhin durchgeführt werden. Ebenso die praktische Einführung in das bestehende Hygienekonzept.

In Zukunft werden wir sicher noch intensiver als bisher die Vorgehensweisen, die zur Verhütung von Infektionen beitragen, schulen, prüfen und wo immer nötig korrigieren.

Im bestehenden Konzept werden die Erfahrungen, die wir im Almacasa in der Covid-19-Pandemie gemacht haben, abgebildet sein.



Das Almacasa-Kreismodell: Die Bewohnenden werden vom innersten Kreis der Mitarbeitenden betreut und medizinisch versorgt. Sie bilden eine Gemeinschaft. Die Standort- und Geschäftsleitung unterstützen die Mitarbeitenden. Externe Fachexpert*innen und Ärzt*innen beraten die Führungspersonen.

Elastizität im Führungsalltag einer Standortleiterin



**Nicole Kern, Standortleiterin
Almacasa Weisslingen**

Nur wenn wir im Alltag mit den Bewohnenden elastisch sind, kann unser Bekenntnis «selbstbestimmt umsorgt» Realität werden.

Das Almacasa Weisslingen liegt wunderschön im Zürcher Oberland zwischen Agasul und Theilingen. Wir bieten einen Wohnort sowie Betreuung und Pflege für rund dreissig Menschen mit mittlerem bis sehr hohem Bedarf. Dazu gehören auch Menschen, die besonders verletzlich sind in Bezug auf ihre seelische und geistige Verfassung.

Als Standortleiterin pflege ich mit meinem Team des Pflegestützpunkts regelmässigen Austausch mit der Chefärztin der Integrierten Psychiatrie Winterthur (IPW), Frau Dr. Jacqueline Minder. Sie ist zudem unsere Heimärztin. In dieser Arbeit geniesse ich von Seiten der Geschäftsleitung viele Freiheiten in Bezug auf die Belegung mit neuen Bewohnenden, deren fachliche Einschätzung und die Massnahmenplanung. Ich profitiere also von der Almacasa-Elastizität und den damit verbundenen Spielräumen.

Kürzlich merkte ich jedoch, dass es Grenzen gibt, bzw. das Gummiband

etwas stark gespannt wurde. Es zeigte sich nämlich, dass wir unbeabsichtigt immer mehr Bewohnende betreuten mit hohem Bedarf im Bereich der Gerontopsychiatrie. Dies führte zu einer starken Belastung der Mitarbeitenden, zu Beschwerden und ungueter Stimmung.

Das bekam auch die Geschäftsleitung mit. Was geschah dann? Wir setzten uns an den berühmten «runden Tisch» mit dem Team und der Heimärztin. Wir legten fest, dass es in Zukunft ein besser austariertes Verhältnis geben soll zwischen verschiedenen Bewohnergruppen mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Das Team wird ab Sommer 2020 durch eine externe Supervision gestärkt, und es gibt eine neue Sensibilität für das Thema. Eine Herausforderung bleibt es für uns, denn Almacasa Weisslingen hat einen guten Ruf, gerade in anspruchsvollen Situationen der richtige Ort zu sein. Das ist «Fluch und Segen» gleichzeitig.

Die elastische Führung ist nicht dazu da, Fehler zu 100 % zu verhindern. Sie ermöglicht es, Erfahrungen zu sammeln und dort, wo das Gummiband anfangt zu ziehen oder sogar Schmerzen verursacht, miteinander den Weg neu zu finden.

Dieser Führungsgrundsatz ermöglicht es mir, mit meinem Team genauso umzugehen. Viel Freiheit im Alltag mit der Achtsamkeit, Fehlentwicklungen zu bemerken und zu korrigieren. So können die Mitarbeitenden im «innersten Kreis» des Almacasa-Kreismodells (siehe Seite 7) dies wieder an die Bewohnenden weitergeben. Im Fachjargon nennt man dies «milieustärkend».

Denn nur, wenn wir im Alltag mit den Bewohnenden elastisch sind, kann unser Bekenntnis «selbstbestimmt umsorgt» Realität werden. Und genau deswegen arbeite ich im Almacasa.

Nicole Kern

Elastische Alltagsgestaltung

Almacasa bietet allen Mitarbeitenden die Chance, ihre speziellen Talente einzubringen. Dank den agilen Teams, die selbst entscheiden, wie sie den Tag mit den Bewohnenden gestalten –, können bei uns auch Mitarbeitende, die nicht von der Pflege kommen –, einen wertvollen Beitrag bei der Betreuung und Umsorgung unserer Bewohnenden leisten. Eine von ihnen ist Seraina Schilling. Sie hat Ausbildungen als Floristin und Bühnentänzerin. Thomas Voelkin führte mit ihr ein Gespräch.

Seraina, was sind Deine Aufgaben im Almacasa Friesenberg?

An zwei Tagen (40 %) habe ich sogenannten A2-Dienst. Das heisst, ich komme um 10 Uhr ins Almacasa, koche in einer Wohngruppe das Mittagessen und mache anschliessend die Küche wieder flott. Am Nachmittag habe ich die Aufgaben, mit den Bewohnenden etwas Freudiges und Sinnvolles zu machen. Wir nennen das integrative Nachmittagsgestaltung. Das sind meinen Talenten gemäss Spaziergänge und kleine Ausflüge, Malen, Bewegungsübungen und Tanz. Danach koche ich das Nachtessen.

Nachmittagsgestaltung, wie muss man sich das vorstellen? Sind das Gruppenanlässe, an denen alle mitmachen?

Das ist ganz unterschiedlich. Wenn wir Bewegungs- und leichte Turnübungen machen – je nach Wetter drinnen oder draussen – ist es meist eine ansehnliche Gruppe von bis zu neun Personen. Doch je nach Tag und Angebot sind das auch nur zwei. Wir bereiten jeweils etwas vor, dann holen wir die Bewohnenden und fragen, ob sie mitmachen wollen. Es gibt solche, die gerne dabei sind, andere die nur zuschauen wollen und wieder andere die, kein Interesse haben.



Seraina Schilling, Mitarbeitende im A2-Dienst und zuständig für Menüplanung und Lebensmittel-Einkauf, Events, administrative Aufgaben

Wir sind völlig frei, was wir mit den Bewohnenden zusammen machen. Ich bin Tänzerin, also mache ich leichte Sachen, die mit Bewegung zu tun haben. Daneben male ich oft mit den Bewohnenden. Einigen braucht man nur einen Pinsel hinzulegen und es malt. Anderen muss man den Pinsel in die Hand geben und die Hand zum Farbtopf führen, damit sie begreifen, worum es geht. Was sie malen, bleibt meist unerkennlich. Fragt man, was sie malen, kann es eine Erklärung geben, doch selbst sieht man es im Bild nicht. Andere haben einfach Freude an den Farben.

Ich kann nicht stricken. Aber andere vom A2-Dienst machen das gerne. Einigen Frauen braucht man nur Wolle und Stricknadeln zu geben und sie stricken drauf los. Es gibt sogar solche, die Socken stricken, was ja ziemlich kompliziert ist. Andere halten nur glatte «Blätzli», die wir zu Patchwork-Decken zusammennähen.

Auch einfache Gesellschaftsspiele wie Eile mit Weile, Elfer raus oder Jassen sind sehr beliebt. Kuchen oder Guetzli backen sind ebenfalls beliebte Aktivitäten. Was fix ist: Wir machen jeden Samstag Zöpfe für den Sonntagsbrunch. Hier helfen die Bewohnenden sehr gerne mit.

Diese Nachmittagsgestaltung ist sehr abwechslungsreich und macht mir Freude. Doch es muss einem schon gegeben sein, es braucht Kreativität und Herzblut. Die Bewohnenden merken schnell, wenn man nicht mit Freude dabei ist oder wenn man wenig von der Sache versteht.

Jetzt, während der Corona-Krise habe ich bewusst Beschäftigungen organisiert. Ich habe Seifenflocken bestellt. Diese kann man färben und mit Duftstoffen anreichern, bis eine knetbare Masse entsteht. Die füllten wir in Förmchen und liessen sie trocknen. Jetzt haben wir unsere eigenen Handseifen.



Warum nicht wieder einmal stricken? Es aktiviert das Langzeitgedächtnis!

Nebst dem A2-Dienst, was sind Deine weiteren Aufgaben?

Ich bin verantwortlich für die gesamte Verpflegung des Standortes Friesenberg. Das beinhaltet die Menüplanung für die beiden Wohngruppen und das Entlastungsangebot. Auch für den Einkauf der Lebensmittel bin ich zuständig. Dazu leite ich die zwei-monatliche Koordinationssitzung für den A2-Dienst.

Menüplanung, wie muss man sich das vorstellen?

Ich achte darauf, dass sich Fleisch- und Veggerichte abwechseln. Wichtig ist auch, dass genügend pflanzliche oder tierische Eiweisse, Ballaststoffe, Fett, Vitamine und Kohlenhydrate in den Gerichten sind. Jeden Menüplan stelle ich anders zusammen. Beliebte Gerichte sind natürlich öfters auf dem Menüplan. Das sind vor allem Klassiker der Schweizer Küche wie Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus, oder auch Lasagne.

Ab und zu sitze ich auch mit an den Tisch und frage ich die Bewohnenden, was sie gerne essen würden. Diese Wünsche nehme ich in die Menüplanung auf. Zwar wissen die meisten später nicht mehr, dass sie dieses Gericht gewünscht haben. Doch das macht nichts. Man sieht ja jeweils: Ihnen mundet es.

Wer kocht für die Mitarbeitenden? Wie verpflegen sie sich?

Das ist ganz unterschiedlich. Man kann sich bis am Morgen des Vortages für das Essen anmelden, dann wird auch

für diese Mitarbeitenden gekocht. Sie können sich an den Tisch setzen und mitessen. Oder sie nehmen das Menü mit in den Pausenraum, wo sie in Ruhe essen können. Andere nehmen etwas mit und verpflegen sich im Pausenraum. Wenn jemand kurzfristig fragt, ob er mitessen dürfe, geht das meistens auch. Wir haben normalerweise genug für einen oder zwei mehr. Auch hier sind wir sehr flexibel.

Der Einkauf der Lebensmittel, wie machst Du das?

Anhand des Menüplans bestelle ich die Nahrungsmittel online bei einem Lieferanten für Gastrobetriebe. Wir erhalten pro Woche eine Lieferung. Es kann vorkommen, dass mal etwas fehlt. Zum Beispiel, weil jemand ein Nahrungsmittel gebraucht hat, das eigentlich für ein Menü vorgesehen war. Dann kaufe ich das Fehlende im Coop oder in der Metzgerei, welche sich im gleichen Gebäude befinden wie das Almacasa. Das ist sehr praktisch.

Welche weiteren Aufgaben hast Du?

Ich bin auch zuständig für die Events. Also Anlässe wie Weihnachtsessen, Sommerfest, Jubiläumstag, grosse Ausflüge. Beispielsweise organisierte ich den Car-Ausflug zum Kloster Fahr im letzten Sommer.

Daneben habe ich auch noch ein paar administrative Aufgaben, wie z. B. das Nachführen der internen Telefonliste und das Verwalten der Hauskasse.



Ich kanns noch!



Nach getaner Arbeit wartet der Genuss!

Unsere Bewohnenden im Reich der Gaumenfreuden



Müssen alle gleich gross sein?



Rhabarber-Konfitüre entsteht



Spaghetti al dente ...



Ohne Fleiss kein Preis!

Der Zivilschutz im Corona-Einsatz in Oberengstringen

Im Almacasa Oberengstringen sind bei Mitarbeitenden und Bewohnenden Corona-Infektionen aufgetreten. Die meisten davon verliefen mild. Es gab in der Zeit vom Februar bis Mai sechs Todesfälle, davon waren drei mit einem bestätigten Covid-19-Befund, drei Personen verstarben Covid-19-negativ. Somit kann für den Moment gesagt werden, dass die Sterblichkeit im Vergleich zu anderen Jahren leicht erhöht ist.

Ein recht grosser Teil der Mitarbeitenden (rund 50%) musste sich im Laufe der Monate März und April in Selbstquarantäne begeben, weil sie Kontakt mit infizierten Personen hatten. Dem Mangel an Teammitgliedern wurde auf verschiedenste Weise begegnet.

So wurde für beinahe zwei Monate das Kochen in den drei Wohnbereichen gestoppt. Möglich war dies auf sehr einfache Weise, da Almacasa am Standort Weisslingen ein eigenes Bistro betreibt. Das Bistro musste wegen Covid-19 geschlossen bleiben, dessen freie Ressourcen konnten umgehend für Oberengstringen aktiviert werden.

Der zweite wichtige Baustein war der Einsatz des Zivilschutzes, ohne den die

Mitarbeiter*innen-Ausfälle nicht hätten kompensiert werden können.

Der Zivilschutz war besorgt um die Einlasskontrolle und unterstützte uns in der Umsetzung der Hygienemassnahmen.

Alle Zivilschützer trugen stets Schutzmasken und hatten immer Hände-Desinfektionsmittel dabei. Sie halfen mit, Hebel, Handläufe, Knöpfe und Türklinken regelmässig zu reinigen, sowie Wäsche zusammenzulegen und gemeinsam mit den Bewohnenden zu versorgen.

Vor allem aber waren sie für die Betreuung der Bewohnenden besorgt: Begleitete Spaziergänge im Garten gehörten ebenso dazu wie zusammen zu singen, aus dem Leben zu erzählen oder auch einmal etwas auf dem Klavier oder der Gitarre vorzuspielen.

Aus Sicht von Almacasa ein äusserst gelungener Einsatz, der den jungen Männern Einblicke in eine neue Welt ermöglichte. Ein Zivilschützer drückte es so aus: «Ich wusste gar nicht, dass ein Pflegeheim so «normal» sein kann.»



Wo gesungen wird, da lass dich ruhig nieder, denn böse Menschen kennen keine Lieder ...



Schummeln gilt nicht!



Immer wieder freitags: der Almacasa-Apéro



Spaziergang im Garten des Almacasa Oberengstringen



Daumen hoch – wir schaffen das!

Die Zivilschützer geben ihr Bestes

Interview mit Daniel Burtscher, Korporal und Einsatzkoordinator Zivilschutz im Almacasa. Die Fragen stellte Thomas Voelkin am 7. Mai 2020.

Herr Burtscher, seit wann ist der Zivilschutz im Einsatz hier im Almacasa Oberengstringen?

Wir sind seit dem 20. April hier. Unsere Zivilschützer und unsere Zivilschützerin sind sieben Tage im Einsatz, dann stehen ihnen zwei freie Tage zur Verfügung und anschliessend können sie wieder ihren Beruf am Arbeitsplatz ausüben. Wenn die Krise andauert, werden sie wieder für einen Einsatz aufgeboten. Hier am Platz sind 18 bis 20 Leute pro Tag im Einsatz. Es gibt eine Früh- und eine Spätschicht. Es sind jeweils 8 Betreuer des Zivilschutzes im Almacasa, welche die Aufgabe haben, die Bewohnenden durch den Tag zu

begleiten. Dazu kommen noch die Eingangskontrolle und ich als Einsatzkoordinator.

Ist der Zivilschutz auch im Nachtdienst eingeteilt?

Momentan ist das nicht mehr nötig. Doch am Anfang waren auch einige Zivilschützer zur Unterstützung des Nachtdienstes im Almacasa notwendig. Einige Bewohnende konnten die ausserordentliche Situation nicht verstehen, waren stärker verwirrt und konnten nicht schlafen. Diese betreuten wir oder begleiteten sie auf ihr Zimmer.

Haben Sie einen solchen Pandemie-Fall geübt vor der Corona-Krise?

Gewisse Übungen gab es schon, doch das kann man nie mit einem Ernstfall vergleichen. Es ist auch für mich der erste grosse Ernstfall-Einsatz. Es ist eine

ganz spezielle Situation für die Zivilschützer. Der Umgang mit demenzten Menschen erfordert einen Lernprozess.

Ich gehöre, wie viele im Einsatz auch, zu den Pionieren im Zivilschutz, da braucht man üblicherweise die Hände und die Muskeln. Der Einsatz hier ist ganz etwas anderes. Es gab schon einige, die zuerst «motzten», dass sie hier eingeteilt wurden.

Doch ich denke, schliesslich waren alle froh, hier im Einsatz gewesen zu sein. Sie haben etwas ganz Neues im Leben erfahren und gemeistert. Vielen dachten zuerst nicht, diesen Herausforderungen gewachsen zu sein. Doch soweit ich das beurteilen kann, wurden sie von allen angenommen und mit Bravour gemeistert. Ich bin positiv überrascht, wie gut alles läuft.

Ihr helft mit, die Hygienemassnahmen für Besucherinnen und Besucher umzusetzen. Wie geht das vor sich?

Momentan, also heute am 7. Mai, besteht noch ein Besuchsverbot. Es gibt Ausnahmegewilligungen, die seit letzter Woche weiter gelockert wurden. Ab dem 11. Mai sind Besuche wieder möglich. Auf dem Vorplatz gibt es eine

Besuchszone, wo die Abstandsregeln gut eingehalten werden können.

Die Vorsichtsmassnahmen gelten für alle, die ins Almacasa hinein dürfen: für die Mitarbeitenden, für die Zivilschützer und für die Besucher. Die Massnahmen bestehen aus Aufnahme der Personalien für ein Contact-Tracing (sofern das nötig wäre), gründliches Händewaschen und das Tragen einer Schutzmaske.

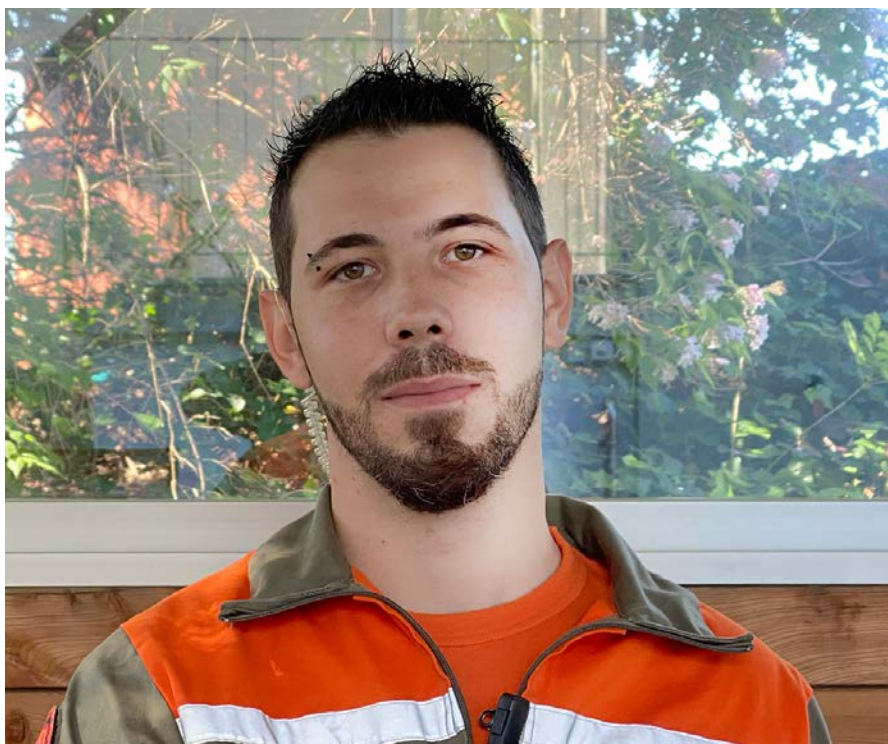
Und auch wir selbst verhalten uns gemäss den Vorgaben: Zum Beispiel tragen wir unsere Uniformen nur einen Tag, dann geht es damit in die Wäscherei. Diese Hygienemassnahmen sind erfolgreich. Kein Zivilschützer hat sich bisher mit dem Virus infiziert und keiner ist krank geworden.

Was machen Sie beruflich?

Ich arbeite auf dem Bau als Maschinist und Vorarbeiter. Ich bin nun seit 55 Tagen im Einsatz. Neben dem Einsatz hier im Almacasa Oberengstringen betreuen wir auch ein anderes Altersheim und das Limmattalsspital. Für den Einsatz in dieser Pandemie wurden die Zivilschutzorganisationen Limmattal Süd, Gubrist und Dietikon unter einer Einsatzleitung zusammengelegt. Man sieht daher immer wieder neue Gesichter. Doch das funktioniert sehr gut.

Wie beurteilen Sie die Einsätze und das Engagement der Mannschaft?

Ich bin erfreut über die gute Kooperation. Der Zivilschutz ist eine effi-



Daniel Burtscher, Einsatzkoordinator des Zivilschutzes in Oberengstringen

ziente Organisation. Die Mannschaft ist motiviert und sie weiss, wie wichtig ihr Einsatz in dieser Krise ist. Wir arbeiten im Haus, darum ist unsere Präsenz nicht für alle sichtbar. Doch die Zivilschützer übernehmen eine wichtige Aufgabe. Ihr Einsatz ist genau so wertvoll wie der vom Militär.

Wir waren recht schnell mit dem Einrichten und der Organisation unserer Einsätze. Das haben wir auch geübt. Es zeigt sich nun, dass diese Übungen sinnvoll waren und uns gut auf den Ernst-

fall vorbereitet haben. Wir haben ja vor etwa einem Jahr eine Evakuierungsübung hier im Almacasa durchgeführt. Das hat uns sicherlich geholfen.

Die Zivilschutzübungen sind nicht besonders beliebt, doch es hat sich jetzt gezeigt, wie sinnvoll sie sind. Mit Übungen lernt man, effizient und schnell zu sein. Man hofft zwar immer, man wird nie einen beübten Einsatz als Ernstfall erleben. Jetzt erleben wir einen Ernstfall – und alle, die im Einsatz stehen, sind mit Herzblut dabei!



Gründliche Handhygiene



Uniformen des Zivilschutzes, bereit für den Einsatz

«En Guete» aus Weisslingen für das Almacasa Oberengstringen

Infolge des Lockdowns während der Corona-Krise musste das Alma Bistro in Weisslingen geschlossen bleiben.

Doch schon bald durfte das Bistro-Team den Kochlöffel wieder schwingen. Um die Mitarbeitenden des Almacasa Oberengstringen zu entlasten, kochte es deren Mittag- und Abendessen. Das Team löste diese neuen Herausforderungen agil und elastisch, kochte Mahlzeiten, die sich eigneten, um in Wärmeschränken von Weisslingen nach Oberengstringen transportiert zu werden.

Eigeninitiative, Können und Wissen, Kreativität, ein grosser Einsatzwillen halfen mit, die beängstigende, bedrohliche Lage zu meistern. Das Team zeigte meisterhaft, wie man eine Krise bewältigen kann. Bravo!



Geformte Fleischbällchen vor dem Garen



Wärmeschrank für den Transport der Mahlzeiten



Alice Schmitt und Bea Eck im Liefereinsatz

Liebe und Achtsamkeit in Zeiten von Corona

Das Corona-Virus ist vor allem lebensgefährlich für vulnerable Personen. Also Menschen mit Vorerkrankungen wie hoher Blutdruck, Diabetes, Krebserkrankungen, unterdrücktes Immunsystem, Adipositas usw. Ein weiterer Faktor ist das Alter. Darum hat der Bundesrat ab 16. März alle Besuche in Alters- und Pflegeheimen untersagt. Am 4. Mai sind die Vorsichtsmassnahmen leicht gelockert worden. Marc David kann seither seine geliebte Frau wieder besuchen. Sie ist an Demenz erkrankt und lebt im Almacasa Oberengstringen. Thomas Voelkin führte mit ihm am 13. Mai 2020 ein Gespräch.

Herr David, seit wann ist Ihre Frau hier im Almacasa?

Seit dem 29. Juli 2014. Meine Frau war aber schon vorher an Demenz erkrankt. Dass sie hier im Almacasa lebt, war eine Lösung in der Not, die mir eine Sozialarbeiterin des Limmattalspitals vorgeschlagen hat. Nach fortschreitender Krankheit und der Betreuung und Pflege zu Hause war ich am Ende mit meinen Kräften und Nerven und musste akzeptieren, dass sie nicht mehr zu Hause leben kann.

Wie kam es zum Einzug Ihrer Frau ins Almacasa Oberengstringen?

Meine Frau leidet an einer schweren Demenz. Das hat zur Folge, dass sie nicht mehr sprechen kann, sie kann nicht mehr fernsehen, sie kann nicht mehr lesen, sie kann nicht mehr schreiben, sie kann nicht mehr selbständig essen – sie kann gar nichts mehr. Auch Laufen geht seit einiger Zeit nicht mehr.

Meine Frau lebte sehr gesund: Sie rauchte nicht und trank keinen Alkohol, machte Qi-Gong und Tai-Chi, sie beschäftigte sich intensiv mit der Gesundheit und deren Stärkung durch Naturheilmittel. Sie hatte eigentlich



Marc David und seine Frau

keine gesundheitlichen Probleme vor der Demenz.

Vor rund zehn Jahren begann die demenzielle Entwicklung, wie wir heute rückblickend wissen. Aber bis wir in der Familie überhaupt realisiert hatten, dass der Grund ihrer Persönlichkeitsveränderungen keine Macken des Alters sind, sondern Anzeichen für die Krankheit Demenz, war es ein langer Prozess. Sie machte Fehler beim Reden und vergass Dinge, die wir nicht begreifen konnten. Am Anfang machten wir noch unsere Spässe darüber.

Unser jüngerer Sohn lebte mit uns zusammen und jetzt noch mit mir allein. Wir zwei haben dann irgendwann eine Ahnung bekommen, dass sie eine Demenz entwickelte, was uns ihr Hausarzt später bestätigte. Wir wollten ihr diese Diagnose verheimlichen, um sie nicht zu belasten. Ich denke heute, sie wusste das auch und wollte ihr Wissen von uns fern halten. Wir redeten also

nicht darüber. Doch eines Tages hörte sie auf mit Qi-Gong und Tai-Chi. Wir fanden das in Ordnung, fanden, das sei ihre Entscheidung. Sie muss aber realisiert haben, den Anforderungen der Übungen in ihren Kursen nicht mehr gewachsen zu sein.

Seit meine Frau hier im Almacasa lebt, besuche ich sie fünf Mal die Woche, ein Mal wöchentlich besucht mein Sohn sie. Dann kam die Corona-Krise.

Als die ersten Meldungen erschienen, die schweren Erkrankungen an Covid-19 betreffen vor allem Leute über 65 Jahre, hatten Sie dann Angst um Ihre Frau?

Nein, überhaupt nicht. Klar halte ich mich an die Massnahmen der Behörden und tue alles, um mit dem Virus nicht in Kontakt zu kommen. Doch Angst habe ich keine. Wenn die Infektion mit dem Corona-Virus oder einem Grippe-Virus der Weg ist, um von dieser Welt gehen zu dürfen, zu müssen, akzeptiere ich

das. Wir alle müssen sterben, meine Frau muss sterben, ich muss sterben. Ich kann schon morgen einen Herzschlag erleiden. Der Tod hat nichts Beängstigendes für mich.

Haben Sie sich Gedanken gemacht, wie weit man in der Therapie gehen soll mit ihrer Frau, im Falle einer Ansteckung mit dem Virus?

Alle Angehörigen haben von der Heimleitung ein Formular erhalten mit diesen Fragen. Hier im Almacasa hat man die Möglichkeit, sie ärztlich zu versorgen und professionell zu pflegen. Die Intensivpflege mit Atmungsgeräten im Spital möchte ich ihr ersparen, ebenso mir selbst, sollte ich davon betroffen sein. Ich denke, das ist so auch im Sinne meiner Frau.

Wie erleben Sie die Corona-Krise im Alltag?

Diese Krise macht das Leben komplizierter, die Massnahmen gegen die Verbreitung des Virus sind sehr belastend. Klar gibt es auch positive Effekte, wie bessere Hygiene. Doch für den, der nun seine Arbeitsstelle verliert und Existenzängste hat, ist das ebenso schlimm, wie wenn er vom Virus krank würde. Unsere Behörden haben die Gegenmassnahmen, so scheint es wenigstens, so gestaltet, wie es die Chinesen beim Ausbruch der Krankheit vormachten. Vielleicht wäre es besser so gewesen, wie es die Schweden machen. Doch wir wissen noch nicht, welches der bessere Weg ist.

Es war mir nicht möglich, meiner Frau zu erklären, warum ich nun so lange nicht mehr zu ihr kommen kann.

Ich konnte meine Frau wegen des behördlichen Besuchsverbots sechs Wochen nicht besuchen. Das hat mir in der Corona-Krise bisher am meisten zugesetzt. Etwas vom Schlimmsten in meinem Leben war, als ich meine Frau vor sechs Jahren ins Almacasa bringen musste. Sie konnte damals noch ein wenig reden, ist mir beim Abschied nachgelaufen und konnte nicht begreifen, warum sie nun hier bleiben musste. Dieser Trennungsschmerz hat

mir damals fast das Herz zerrissen. Das Besuchsverbot hat mich wieder an diese Trennung erinnert, hat alte Wunden aufgebrochen. Das hat mich in dieser Pandemie am stärksten bewegt. Es war mir nicht möglich, ihr zu erklären, warum ich nun so lange nicht mehr zu ihr kommen kann.

Ich besuchte vor der Krise meine Frau jeweils über Mittag. In ihrem Zimmer durfte ich manchmal mithelfen, ihr das Mittagessen einzugeben. Auch mir hatte man das Mittagessen gebracht. Doch das ist nicht das einzige Grosszügige im Almacasa; das gesamte Pflegepersonal hier ist so liebenswürdig und hilfsbereit, auch gegenüber den Angehörigen. Ich lebe ja ein bisschen hier und kenne viele Mitarbeitende nun schon seit Jahren.

Jetzt, nach der Lockerung des Besuchsverbots, hat mir das Heim die Möglichkeit gegeben, in der Personal-küche des Pausenraums meine Frau wieder zu sehen. Mitarbeitende bringen das Essen für sie, das ich ihr dann eingeben darf. Ich bin froh, kann ich wieder mit meiner Frau sprechen, kann für sie da sein und bin froh, sie kann meine Stimme wieder hören. Auch wenn sie nicht mehr sprechen kann, gehe ich davon aus, sie spürt mich, kennt meine Stimme, kann mich verstehen.

Ich hoffe, irgendwann werden die Beschränkungen wieder aufgehoben und ich darf meine Frau wieder in ihrem Zimmer oder in der Wohngruppe, wo es Tageslicht hat, besuchen, kann mich mit ihr aufs Sofa setzen und, wenn sie müde wird, sie wieder ins Bett legen.

Besucht Ihr Sohn seine Mutter auch wieder?

Nein, zur Zeit nicht. Mein Sohn ist berufstätig. Solange die Quarantäne noch besteht, ist es ungünstig, wenn er herkommt und sich dem Risiko einer möglichen Ansteckung aussetzt und das Virus in seinen Arbeitsalltag hineinbringt. Ich hingegen bin seit 14 Jahren pensioniert. Wenn ich krank würde, hätte das weniger Konsequenzen. Darum haben wir beschlossen, dass nur ich zum jetzigen Zeitpunkt herkomme.

Meine Frau ist 74 Jahre alt, ich weiss nicht, wie es gesundheitlich mit ihr weitergeht. Eine Ärztin hat einmal gesagt, ihr Krankheitszustand könne jahrelang dauern. Wenn das so ist, werde ich sie weiterhin regelmässig besuchen, sofern

ich gesund bleibe. Ich bin nun 79 Jahre alt, da kann immer etwas passieren.

Wie erlebten Sie die familiären Wohngruppen im Almacasa in normalen Zeiten?

Meine Frau ist vor einigen Jahren hingefallen und hat sich den Ober-schenkelhals gebrochen. Sie musste ins Limmattalspital. Da habe ich so richtig realisiert, welch grosses Glück wir mit Almacasa haben. Es ist ein einzigartiger Ort für Menschen mit Demenz. Im Spital kamen sie zuerst gar nicht klar damit, dass meine Frau nicht mehr sprechen kann. Sie hat sich die Schläuche nach der Operation rausgerissen, weil sie nicht begriffen hat, was mit ihr los war. Doch mit der Zeit war man froh, dass ich auch ausserhalb der Besuchszeiten bei ihr war, auf sie aufpasste und ihr die Medikamente gab. Schlussendlich waren die Pflegenden sehr nett, doch am Anfang spürte ich schon: Ich bin ein Störfaktor. Ein Spital ist wohl nicht auf Menschen mit Demenz eingestellt.

Hier im Almacasa nehmen sich und haben die Betreuenden Zeit für die Bewohnenden und sind sehr liebevoll mit ihnen. Faszinierend ist auch die Internationalität der Menschen im Almacasa, vor allem der Mitarbeitenden. Diese kommen teils von weit her und haben sich hier zusammengefunden. Es herrscht eine gegenseitige Achtung, das Heim hat eine harmonische Aura. Ich fühle mich hier nicht als Fremdkörper. Ich gehöre zu meiner Frau und werde quasi zusammen mit ihr betreut.

Demenz ist eine eigenartige Krankheit. Man sagt immer, die Leute werden vergesslich. Doch das ist wohl das Harmloseste an dieser Krankheit. Da kommen viel schwierigere Sachen: Es gibt Probleme mit der Hygiene, mit der Hilflosigkeit und dem Versagen in alltäglichen Verrichtungen, mit einem gestörten Tages-/Nachtrhythmus – Hilflosigkeit 24 Stunden am Tag.

Die Thema Demenz ist auch in der Gesellschaft angekommen, nicht nur bei den Betroffenen, das Thema wird in Spielfilmen gezeigt, auch wenn es dort meist eher an Kasperli-Theater erinnert. Mein Sohn und ich haben lange nicht erkannt, was mit meiner Frau eigentlich los war. Ein Artikel im Limmattaler über Demenz hat mir erst die Augen geöffnet.

Besuche sind wieder möglich – mit vorsichtigem Augenmass

Almacasa-Bewohnende und ihre Angehörigen bestimmen nach der akuten Corona-Krise wieder selbst über ihre Besuche. Die Mitarbeitenden helfen bei der Einhaltung der Massnahmen.

Die Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich (Stand 4. Juni 2020) gibt folgende Ziele vor:

- möglichst geringe Gefahr einer Ansteckung;
- möglichst hohes Mass an persönlicher Freiheit.

Konkrete Vorsichtsmassnahmen

- Besucherdaten werden möglichst vollständig erfasst, so dass bei Auftreten einer Corona-Infektion eine Nachverfolgung gewährleistet ist.
- Besuche finden in den Besuchszonen im Freien statt. Dabei gilt nach wie vor die 2-Meter-Abstandsregel!
- Besucher, die ihre Angehörigen berühren möchten, tragen eine Schutzmaske.
- Besuche im Wohnbereich sind mit Zustimmung der Standortleitung möglich. Das Tragen einer Schutzmaske ist Pflicht!
- Besuche im Alma Bistro in Weisslingen sind möglich mit Bewohnenden. Die Besucher tragen eine Schutzmaske.

Und vor allem, vor und nach dem Besuch:
Hände waschen!
Hände waschen!
Hände waschen!



Besuchszone des Almacasa Oberengstringen im Freien. Mit zwei Metern Abstand ist hier die Begegnung mit Angehörigen ohne Maske möglich.



Korrekt getragene Masken verhindern mit grosser Wahrscheinlichkeit, dass man im Falle einer Infektion jemand anderes ansteckt. Wichtig dabei ist, dass man die Maske richtig anzieht – so wie hier gezeigt. Nach dem Besuch: Maske in den bereitgestellten Behältern entsorgen, damit die Maske nicht zur Virusschleuder wird. Und ganz entscheidend: vorher und nachher gründliche Handhygiene!

Bewohnende berichten aus ihrem Leben

Katarina Laukota

Frau Laukota ist 97 Jahre alt. Sie wurde am 20.2. 1923 geboren. Seit dem Herbst 2019 lebt sie im Almacasa Friesenberg. Bis zu ihrem Unfall im Oktober hat sie in der eigenen Wohnung gewohnt und auch für sich selbst gesorgt. Wenn man sie nach ihren Leben fragt, sprudelt es nur so aus ihr heraus.

«Geboren bin ich in der Slowakei als Katarina Luif. Meine Vorfahren väterlicherseits waren vor langer Zeit Franzosen, welche sich in Österreich niedergelassen hatten. Meine Grosseltern lebten in Pinkafeld im Burgenland. Die Familie meiner Mutter stammte aus Ungarn. Meine Muttersprachen sind Slowakisch, Ungarisch und Deutsch. Drei Sprachen auf einmal.

Mein Vater war ein erfolgreicher Architekt mit einem bekannten Namen. Er hat in der Slowakei viele Häuser im Bauhausstil gebaut. Ich war ein Einzelkind und habe die Matura am Lehrrinnenseminar in Nitra gemacht. An die Uni ging ich nicht, denn die gab es nur in Bratislava. Meinen Eltern sagten: «Wir wollen nicht, dass unser einziges Kind unter dem Bombenhagel stirbt». Es war zur Zeit des 2. Weltkrieges, als auch Bratislava bombardiert wurde. Nach dem Krieg habe ich als Primarlehrerin gearbeitet. Ein Beruf, den ich sehr gerne ausübte. Ich war auch sehr beliebt bei den Kindern.

Die Mutter meines Mannes war Schweizerin. Sie stammte aus La Tour-de-Peilz bei Vevey. Er war ein schweizerisch-ungarischer Mischling. Das war den damals herrschenden Kommunisten irgendwie suspekt. Er wollte Forstingenieur werden, durfte aber sein Studium nicht beenden.

Nachdem 1968 die Russen das Land besetzten, beschlossen wir zu fliehen.



Wir wären wohl nie in die Schweiz gekommen, wenn wir hier keine Verwandten gehabt hätten.

Wir hatten zwei Kinder, eine Tochter und einen Sohn. In der Tschechoslowakei hätten sie zwar die Matura machen können, doch nachher aus politischen Gründen keine Chance gehabt, an die Universität zu gehen. So haben wir ein Jahr nach dem Einmarsch der Russen, am Ende aller Hoffnung auf eine liberale, freie Gesellschaft, zwei Koffer gepackt und alles andere dort gelassen. Bei der UBS in Zürich fand mein Mann eine Anstellung und konnte dort eine schöne, erfolgreiche Karriere machen konnte.

Mein Mann war herzkrank. Er brauchte eine Bypass-Operation. Hier in Zürich

konnte man ihm damals nicht helfen. Im Universitätsspital sagte man: «Sie haben noch drei Monate». Ich hatte aber einen alten Bekannten, der Arzt in Amerika war, und der hat uns eine Operation an dem weltbekannten «Texas Heart Institute» in Houston vermittelt. Mein Mann wurde dort am Herzen operiert und lebte nachher noch mehr als zwanzig Jahre. Er ist mit 81 Jahren gestorben.

Meine Tochter ist mit einem Amerikaner verheiratet. Wir sind eine internationale Familie

Wir wohnten im Brunaupark in Zürich-Wiedikon, zehn Minuten zu Fuss von hier. Meine Tochter wohnt in einem Eigenheim. Das Haus hat mehrere Stock-

werke, das geht mit dem Rollstuhl nicht. Mein Sohn ist vor 35 Jahren gestorben. Ich habe eine sehr liebe Enkelin von ihm und einen Urenkel.

Vor zwei Jahren wurde ich am Rücken operiert und nachdem ich im letzten Herbst gestürzt bin, musste ich auch noch an der Hüfte operiert werden. Seither kann ich fast nicht mehr gehen und bin sehr unsicher. Daher bin ich hier im Almacasa.

Ich sag Ihnen, hier im Almacasa ist es nicht schlecht, aber es könnte besser sein, irgendwie gemütlicher. Ich würde gern mehr Gespräche führen wie dieses gerade jetzt. So ein Zimmerchen für den Daueraufenthalt ist mir etwas schäbig und zu klein. Doch andererseits kann ich mir auch nicht vorstellen, etwas anderes zu haben. Gibt es hier eigentlich keine grösseren Zimmer?»

Wir erklären Frau Laukota, dass hier im Almacasa alle Zimmer ähnlich gross sind. Sie meint dazu:

«Man muss bescheiden sein. Man hat hier Luft und Sonne, man hat ein Zimmer, man hat Essen.

Ich bin aus gutem Holz geschnitzt, bin nun 97 Jahre alt. Meine Mutter war eine ungarische Adelige aus verarmter Familie, mein Vater ein österreichisch-französischer Mischling. Ich habe von jeder Nationalität etwas, ich bin, was ich bin.

Wenn ich morgen einschlafe und ich von dieser Welt gehen muss, dann sage ich: «Ja». Ich habe lange gelebt, war immer gesund. Seit zwei Jahren geht es Schritt für Schritt abwärts. Doch es ist nun mal so. Ich kann daran nichts ändern.

Es hätte auch ein besseres Leben sein können, doch wir hatten Pech. Ich bin während des Krieges aufgewachsen, bin 1923 geboren und 1938 hat es angefangen. Und seitdem war immer, immer etwas. Es gab nie Ruhe.»

Wie gefällt es Ihnen im Almacasa?

«Ich kann es mit nichts anderem vergleichen. Wir wohnten über 40 Jahre in der Gegend, das Geläut der zwei Kirchen in der Nähe ist mir vertraut. Es ist ein Glücksfall, dass ich jetzt hier bin. Meine Tochter und meine Enkel wohnen in der Nähe und können mich oft besuchen. Gleich kommt meine Tochter Magda vorbei.»



Ehepaar Biondi

Julia Biondi (Jahrgang 1937) und Attilio Biondi (Jahrgang 1932) leben zusammen im Almacasa Oberengstringen. Das Ehepaar hat zwei Söhne.

Sie sind beide nach gesundheitlichen Problemen, die einen Spitalaufenthalt notwendig machten, im letzten Oktober ins Almacasa gekommen. Herr Biondi war zusätzlich in einer Rehaklinik in Zuzach. Sie leben zusammen in einem Doppelzimmer. Beide leiden an Demenz, bei ihr wurde Alzheimer diagnostiziert, bei ihm Parkinson, was auch mit einer demenziellen Entwicklung einhergeht. Herr Biondi nimmt das mit seinen 88 Jahren aber gelassen. Er meint, sie seien noch ein gutes Team. Sie seien beide im Kopf krank, aber an anderer Stelle. Sie vergesse viel, er könne sich noch orientieren, doch mit seinem Tremor (Zittern) könne er nichts mehr richtig halten. Zusammen seien sie noch recht selbständig und bräuchten wenig Unterstützung.

«Jetzt bei dieser Corona-Krise fand ich meine Frau weinend im Zimmer mit einem Blumenstraus. Ich fragte, was ist passiert? Sie sagte: «Unser Sohn Manuel ist vorbeigekommen und hat ihn abgegeben, ich durfte ihn aber nur von weitem sehen». Unsere Söhne

haben ihr Leben, doch sie nehmen sich auch Zeit für ihre Eltern.»

Herr Biondi kommt aus dem Veneto in der Nähe von Treviso, Frau Biondi aus dem Puschlav. Ihr Vater war in Campocologno Zollbeamter. Nach der Schule machte sie ein Welschlandjahr, dann kam sie nach Zürich, wo sie sich kennenlernten. Er war bis zu seiner Pensionierung 25 Jahre lang Betriebs-elektriker bei der Schweizerischen Kreditanstalt (heute Credit Suisse). Dazu meint er: «Ich hatte dort einen guten Job, es war nicht stressig. Es war eine schöne Zeit. Ich konnte meist pünktlich nach Hause. Ich arbeitete gerne im Garten, dieser Job machte mir es möglich. Nach meiner Pensionierung war es mir nie langweilig.»

Das Ehepaar lebte in Zürich-Alstetten. Herr Biondi meint dazu: «Ich habe die Wohnung kurz bevor wir ins Almacasa kamen renoviert. Doch hier ist es auch schön. Die Betreuenden sind sehr lieb. Wer einen solchen Beruf wählt, dessen Herz muss voll von Liebe sein. Es braucht Geduld im Umgang mit Menschen mit Demenz. Es ist sehr interessant zu sehen, wie hilfsbereit die jungen Leute hier sind.»

Freude herrscht: Baubeginn Almacasa Pfungen



Raumaufteilung und Materialisierung wird Almacasa-typisch hochwertig ausgeführt. Denn nur so entstehen Behaglichkeit und Wohlbefinden sowie gute Arbeitsbedingungen.

An der Bahnhofstrasse direkt gegenüber der S-Bahn baut die Keller AG Ziegeleien in enger Zusammenarbeit mit Almacasa und mit dem renommierten Architekturbüro Graf/Biscioni aus Winterthur einen neuen Standort von Almacasa. Es entsteht ein modernes und hochwertiges Angebot für ältere Menschen, die den Alltag vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr alleine bewältigen können.

Das Gebäude wird zukunftsweisend sein: Das zeitgemässe Almacasa-Konzept geht hier Hand in Hand mit einem technisch und energetisch ausgereiften Bau, inklusive Photovoltaik-Anlage. Abgerundet wird das Angebot durch eine Bäckerei/Cafeteria im Haus und einen grosszügigen Raum für Feste, Vereine, Yoga-Kurse und vieles mehr. Wir freuen uns sehr auf diesen Meilenstein in der Entwicklung der Almacasa-Lebensorte.

Mit dem Traditionsunternehmen Keller AG Ziegeleien haben wir einen Partner gewonnen, dem nachhaltige



Das Almacasa Pfungen von aussen. Im Erdgeschoss sorgt eine Bäckerei mit Cafeteria für täglich frische Brötli und angenehmes Ambiente.

Entwicklung und formschöne Architektur ebenso am Herzen liegen wie uns.

Wie in allen anderen Almacasa-Standorten wird auch in Pfungen der Aufenthalt unabhängig von Einkommen und Vermögen möglich sein.

Die Eröffnung ist für Herbst 2021 vorgesehen.

Mitarbeitende von Almacasa stellen sich vor



Gudrun Frosch

Pflegefachfrau FAGE, Almacasa Weisslingen, Jahrgang 1967

Es ist noch nicht allzu lange her, als ich als Vollzeitmutter meine Kinder ins und durchs Leben begleitet habe und mir kaum vorstellen konnte, dass sich diese Lebensphase einmal zu Ende neigen würde.

In Gesprächen mit der Familie und Freunden erkannte ich mögliche neue Tätigkeitsfelder. Und so kam es, dass sich eine Türe öffnete, welche mich pflegend und betreuend in das psychiatrische Setting führte. Zuerst habe ich als Attestmitarbeiterin gewirkt, danach absolvierte ich die Modulausbildung zur Fachfrau Gesundheit. Das hat mich beglückt, ist es doch eine Ausbildung von inhaltlicher Vielfalt.

In dieser Zeit wurde mir bewusst, dass ich nicht weiter an einem Ort arbeiten möchte, an welchem alles und jeder unter Druck steht, nicht ausreichend Zeit für die Bewohnenden zur Verfügung steht und das Wohlwollende am Menschen verloren geht.

Folglich verabschiedete ich mich nach acht Jahren und fand den Weg ins Almacasa Weisslingen, wo ich seit Januar 2020 als Tagesverantwortliche mein Wissen einbringen kann und mich mit meinem Denken willkommen fühle.



Maria Corrado

Attestmitarbeiterin, A2-Dienst, Almacasa Friesenberg, Jahrgang 1989

Ich komme aus Kalabrien in Süditalien und habe eine Ausbildung in der Altenpflege als Operatrice sociosanitaria. Damit hat man weniger Verantwortung als hier mit der Ausbildung FAGE.

Ich bin nun drei Jahre in der Schweiz. Anfangs als Praktikantin im Almacasa Oberengstringen, seit der Eröffnung des Almacasa Friesenberg bin ich in diesem Haus tätig. Zuerst mit ein paar Bewohnenden und wenig Mitarbeitenden. Ich habe den Standort wachsen sehen, Almacasa hat meine Fortschritte in Deutsch wachsen sehen. Ich will nun meine Deutschkenntnisse verbessern bis zum Niveau B2, damit ich mich berufsbegleitend weiterbilden kann zur FAGE.

Es war immer mein Traumberuf, alten Menschen zu helfen. Als Kind habe ich mich schon um meine Grosseltern gekümmert. Hier bin ich erstmals bewusst mit Menschen mit Demenz in Kontakt gekommen. Man braucht Geduld mit ihnen. Sie können oft nicht sprechen, aber sie können sich nonverbal ausdrücken. Ihre Augen leuchten oder sie lächeln, das ist ganz wichtig für mich.

Ich arbeite hier mit bei der Pflege und mache A2-Dienst. Ich habe so die Schweizer Küche kennengelernt.



Yodit Anday

Pflegefachfrau HF, Almacasa Oberengstringen, Jahrgang 1997

Ich bin in Solothurn aufgewachsen. In einem Pflegeheim in Olten machte ich eine dreijährige Lehre als FAGE. Anschliessend folgte das Studium zur Pflegefachfrau HF im Kantonsspital Aarau. Ich war dort als Praktikantin auch je ein halbes Jahr in der Chirurgie und in der medizinischen Abteilung.

Von Almacasa hatte ich bereits gehört und das Konzept hat mich überzeugt. Als Teilzeitangestellte FAGE konnte ich während des Studiums im Almacasa Friesenberg arbeiten.

Nach dem Abschluss der Ausbildung wechselte ich am 1. Oktober 2019 ins Almacasa Oberengstringen. Ich bin hier stellvertretende Standortleiterin. Meine Hauptaufgabe ist die Steuerung des Pflegeprozesses. In enger Zusammenarbeit mit den Ärzten und Angehörigen erstelle ich die Pflegediagnosen, plane die Massnahmen und überwache deren Umsetzung.

Mit den kleinen Wohngruppen ist das Leben im Almacasa für die Bewohnenden sehr familiär und freundschaftlich. Der Umgang mit den Mitarbeitenden und die Beziehung zur Geschäftsleitung ist von gegenseitiger Wertschätzung. Es ist ein Daheim.

Dr. Age beantwortet Ihre Fragen



Es gibt Stimmen, die ein Wahlverbot ab 84 oder 85 Jahren fordern. Es stehen verschiedene Zahlen zur Diskussion. Was ist Ihre Meinung dazu?

Dr. Age – Ich habe diese Diskussion verfolgt und auch die Argumente gehört. Die Befürworter einer Altersgrenze sagen: Die Anzahl der älteren Menschen nimmt zu, der Anteil der jüngeren wird kleiner. Es gibt auch das Argument, Ältere gingen häufiger abstimmen als Jüngere. Doch die Probleme, die wir heute lösen müssten, beispielsweise der Klimawandel, das seien Herausforderungen, welche die nächsten 30, 50 bis 100 Jahre betreffen. Eigentlich sollten die, die jetzt älter sind – flapsig gesagt schon bald sterben – nichts mehr dazu zu sagen haben! Ich sehe das nicht so.

Das Grundprinzip der Demokratie ist «Jeder hat eine Stimme». Das würde man komplett aushebeln. Und es ist nicht gesagt, dass jemandem, der älter ist, die Welt in der Zukunft egal ist. Es gibt auch ältere Menschen, die progressiv denken und die Umwelt schützen wollen. Und es gibt jüngere Menschen, denen Greta Thunberg egal ist.

Man baut mit dieser Diskussion einen unnötigen Graben auf zwischen jüngeren und älteren Menschen und untergräbt unseren Zusammenhalt in der Gesellschaft über die Generationen hinweg.

Philosophie ist eine Reflexion über das Sein. Machen sich Philosophen auch Gedanken über das Alter?

Dr. Age – Die moderne Philosophie hat sich weniger Gedanken über das Alter gemacht, als es in der Antike der Fall war. Deswegen hat es mich sehr gefreut, als etwa vor zwei Jahren das Buch «Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens.» von Otfried Höffe auf den Markt kam. Ich

möchte den wesentlichen Gedanken daraus herausgreifen:

Höffe sagt, es gab noch nie in der Menschheitsgeschichte eine Phase, in der so viele Menschen das Glück hatten, so alt zu werden wie heute. Das hat Auswirkungen auf ganz viele Facetten unserer Gesellschaft wie Medizin, Pharmazie, Wohnumfeld, Städtebau, Sozialwesen. Seit der Nachkriegszeit leben wir in einem Umfeld der Jugendkultur, das Alter wurde ausgeblendet, auch von den Philosophen. Wir sind jetzt an einem Wendepunkt; Menschen in allen Altersstufen werden für voll genommen. Die Philosophen haben erkannt, wir müssen uns auch über das Sein im Alter wieder Gedanken machen: Wie kann man glücklich älter werden? Was soll man tun als Gemeinschaft, damit das möglich wird?

Je älter man wird, je grösser ist die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung. Was ist gute Medizin im Alter? Wie viele Medikamente braucht es?

Dr. Age – Medikamente zu nehmen, ist oft ein Weg zur besseren Lebensqualität oder eine Überlebenschance. Das ist positiv. Schwierig wird es, wenn zu viele verschiedene Präparate einzunehmen sind. Denn der ältere Körper hat einen langsamen Stoffwechsel.

Es gibt aber auch ein anderes Phänomen: Ist man einmal über sechzig und man geht zum Arzt, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass dieser sagt: Mit diesen Symptomen, mit dieser Krankheit müssen Sie jetzt leben, Sie sind ja schon älter.

Laut einer Studie aus England haben mehr als 80 % der Über-Sechzigjährigen das schon einmal oder mehrmals gehört.

Deswegen sollte man sich immer auf einen Arztbesuch vorbereiten und sich Notizen machen. Und weitere

Fragen stellen: Braucht es zusätzliche diagnostische Massnahmen? Was kann ich erwarten, wenn wir den Dingen ihren Lauf lassen? Gibt es Behandlungen für dieses Leiden, diese Krankheit? Gibt es noch andere Tests, die ich machen sollte, die mit meinem Alter oder meinem Geschlecht zu tun haben?

Dann stehen die Chancen gut, dass eine angemessene Behandlung erfolgt, unabhängig vom Alter.



Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie an 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

Agenda

Impressum

Herausgeber: Spectren AG / Almacasa
 Redaktions-Team: Bea Eck, Vincenzo Paolino,
 Seraina Schilling, Thomas Voelkin (Leitung)
 Gestaltung: Thomas Voelkin
 Erscheinungsweise 2–3 Mal pro Jahr
 Auflage: 2500 Ex.
 Druck: Druckmanufaktur Urdorf
 Kontakt: redaktion@almacasa.ch

Infolge der Corona-Krise können wir zurzeit keine Veranstaltungen mit Publikum planen.

Wir werden die Angehörigen über gemeinsame Veranstaltungen schriftlich orientieren, sobald wir wieder Besuchergruppen empfangen dürfen.

Einzelbesuche sind aktuell nur mit Einschränkungen möglich, siehe Seite 18. Bitte orientieren Sie sich im Zweifelsfall bei der Standortleitung, welche Regeln der Gesundheitsdirektion für Ihren Besuch gelten.



Jolanda Raymond, Standortleiterin Almacasa Oberengstringen, macht es vor: Berührungen sind möglich, doch nur mit Maske.



Swiss
LGBTI
 Label



EUROPEAN
 AGEING
 NETWORK
 former EDE | EAUSA



THE GLOBAL
 AGEING
 NETWORK

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 Pfungen

Eröffnung im Herbst 2021

Almacasa Weisslingen

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