

almacasa

DIE HAUSZEITUNG



3

Ist Almacasa eigentlich eine Institution?

Almacasa ist eine Wohn- und Lebensgemeinschaft von Menschen, die viel Betreuung und Pflege benötigen. Einige Gedanken dazu von Vincenzo Paolino.

6

Zügige Fortschritte beim Bau des Almacsa in Pfungen

Ein neues Haus mit drei Wohn- und Lebensgemeinschaften entsteht. Erstellt wird es von der Keller Prefadom AG. Integriert in das Haus ist ein Bistro/Café für die Öffentlichkeit.

8

Bessere Gesundheit dank regelmässiger Dentalhygiene

Die Dentalhygienikerin kommt mit einer mobilen Ausrüstung ins Almacasa, entfernt Zahnbeläge und gibt Tipps für die individuell angepasste Zahn- und Mundpflege.

Editorial

Liebe Leser*innen



Vincenzo Paolino

Die Vorweihnachtszeit hat begonnen, so wie in jedem Jahr. Und dies hat etwas Tröstendes in einer Zeit, die von viel Unsicherheit und dem grossen Thema «Covid-19» geprägt ist.

Wir bei Almacasa schenken dieser Situation viel Aufmerksamkeit, aber mit Augenmass! Besuche bleiben bei uns die Regel und nicht die Ausnahme. Denn es ist wichtig, positive Gefühle durch Begegnungen zu ermöglichen. Und ausserdem: Die Bewohnenden «wohnen» ja im Almacasa, es ist ihr Zuhause. Und genau deswegen bestimmen sie und die An- bzw. Zugehörigen auch weitestgehend, was und wie wir die Dinge tun.



Liliane Peverelli

Und ist es nicht auch so, dass man neben dem Schutz vor einer Infektion auch die eigenen Abwehrkräfte steigern muss? Genau deswegen haben wir «Almasana» ins Leben gerufen. Lesen Sie auf Seite 5, worum es dabei geht.

Natürlich müssen wir uns – wie alle Pflegeheime – an Vorgaben der Gesundheitsdirektion halten. Deswegen finden die Weihnachtsfeiern in veränderter Form statt. Aber auch – wir wiederholen es gerne – mit Augenmass und *geschultem* Menschenverstand. An dieser Frage wird deutlich, dass Almacasa beides ist: Eine Wohn- und Lebensgemeinschaft und gleichzeitig ein Teil der Versorgungskette mit einer Bewilligung als Pflegeheim. Lesen Sie mehr darüber auf Seite 3 nebenan!

So leben und machen wir jeden Tag den Spagat zwischen Selbstbestimmung und Umsorgung. Dass wir dabei Ihr Vertrauen geniessen dürfen, ist für uns Ansporn und Verpflichtung.

Herzlichen Dank dafür!

Liliane Peverelli

Vincenzo Paolino

Titelbild: Verena Brodbeck,
Bewohnerin des Almacasa
Oberengstringen

Ist Almacasa eigentlich eine Institution?

Vincenzo Paolino, Geschäftsleitung Almacasa

Vor Kurzem stand ich an der Baustelle des entstehenden Almacasa in Pfungen, als mich eine ältere Dame fragte, ob hier eine neue Institution entsteht. Ich zuckte unwillkürlich zusammen, denn genau das will Almacasa ja nicht sein: eine Institution. Und doch werden hier ältere Menschen leben, die Betreuung und Pflege benötigen. Und haben wir für diese Menschen nicht «Institutionen» vorgesehen? Hat Almacasa nicht auch eine Pflegeheimbewilligung, so wie all die anderen «Institutionen» auch?

Ich antwortete der unbekanntenen Dame: «Wissen Sie: Almacasa, das sind eigentlich Wohn- und Lebensgemeinschaften. Da leben Menschen, die nicht mehr alles selber können. Menschen, die viel oder sogar sehr viel Betreuung und Pflege benötigen. Und dann sind im gleichen Haushalt Menschen, die genau diese Bedürfnisse erfüllen, sich aber auch Zeit nehmen für das Alltägliche, für persönliche Beziehung und emotionale Nähe.»

Und genau so führen wir die Almacasa-Standorte – ganz gemäss dem Almacasa-Prinzip Nr. 9: «Wir sehen die Entwicklung der Almacasa Wohn- und Lebensge-



Almacasa-Prinzip Nr. 9: «Wir sehen die Entwicklung der Almacasa-Wohn- und Lebensgemeinschaften als steten Wachstumsprozess, den wir behutsam fördern und steuern.»

meinschaften als steten Wachstumsprozess, den wir behutsam fördern und steuern.»

Wir glauben, dass Menschen nicht dafür gemacht sind, in Institutionen zu leben. Wir alle brauchen Spontaneität, um uns wohlzufühlen. Wir benötigen Sicherheit, dass man uns als die Person erkennt, die wir sind. Wir wollen dazugehören, Spass haben und geniessen können. Und das bis zum letzten Tag im Leben. Wir wollen einen Sinn sehen in unserem Dasein und eine Umgebung, die es uns erlaubt zu wachsen. Auch und gerade dann, wenn unsere Kräfte nicht die gleichen sind wie früher.

Genau dieses Umfeld schaffen wir mit jedem Almacasa-Standort aufs Neue. Das ist unsere Mission, dafür stehen wir täglich ein. Denn es ist nicht immer einfach: Ein komplexes Regelwerk an Bewilligungsvorschriften, Kontrollorganen und Finanzierungsfragen ist zu klären und zu bewältigen.

Die Mitarbeitenden wollen auf dem Weg mitgenommen werden, oft um alte Prägungen abzustreifen, die sie aus anderen Betrieben (eben «Institutionen») noch in sich tragen. Das alles fordert uns immer wie-

der heraus und wir wissen, dass es manchmal nicht perfekt ist.

Dann hilft uns ein Blick auf das grosse Ganze, nämlich unseren Wunsch, Einsamkeit, Langeweile und Nutzlosigkeit für unsere Bewohnenden zu lindern und ein lebenswertes Leben zu ermöglichen.

Sie erkennen unsere Haltung auch an der Wortwahl. In den traditionellen Heimen finden Sie «Stationen», «Stationszimmer» und wenn man dort ankommt, spricht man von «Eintritt».

Ganz anders ist das im Almacasa: Wir sprechen von «Wohnbereichen» und wenn ein/e neue/r Bewohner/in zu uns stösst, dann ist das ein «Einzug». Vielleicht finden Sie das pedantisch oder unwichtig. Aber wir wissen aus Erfahrung: Die Sprache bestimmt das Denken. Denken bestimmt die Haltung und das Handeln.

Die vielen unglaublich positiven Reaktionen von Bewohnenden, An- und Zugehörigen, von Fachleuten aus dem In- und Ausland und auch aus der Politik geben uns immer wieder Kraft für diese Aufgabe. Damit Almacasa das ist, was es sein soll: Ein Ort zum Leben! Und keine Institution.



Integrative Alltagsgestaltung: Almacasa-Bewohnerinnen beim Gurkenschälen und Rosenstraus-Arrangieren

Almasana – Stark sein. Gesund bleiben!



Es ist eingetreten, was wir alle ahnten und die Experten vorausgesagt haben: Die Anzahl der Covid-19-Infektionen nehmen weltweit in der kalten Jahreszeit zu. Die Möglichkeit, dass man sich mit dem Virus ansteckt, besteht auch in der Schweiz, in unserem Kanton, im Freundeskreis und in der Familie.

Almacasa, seine Bewohnenden und die Pflegenden sind Dank umsichtigen Verhaltens, der Einhaltung der Hygienemassnahmen und der strikten Pflicht zum Tragen einer Hygienemaske für alle Mitarbeitenden und Besucher, bisher gut durch die Situation gekommen. Wir möchten, dass dies so bleibt.

Der Winter ist da und damit die Zeit mit wenig Sonnenschein, mit tiefen Temperaturen, mit viel Regen und Schnee. Zur speziellen Situation mit dem Corona-Virus kommen noch die Gefahren einer Infektion durch Erkältungs-Viren und/oder durch Grippe-Viren (Influenza) hinzu. Die Verbreitung dieser Viren wird zum Glück durch das Tragen einer Hygienemaske stark vermindert. Unklar sind die gesundheitlichen Folgen, wenn man sich mit dem Corona-Virus und dem Grippe-Virus gleichzeitig ansteckt – eine äusserst schwierige Zeit für unsere Gesundheit.

Die Geschäftsleitung möchte, dass die Mitarbeitenden gut und sicher durch diese Zeit kommen. Mit dem neuen Angebot «Almasana» wollen wir mithelfen, stark und gesund zu bleiben!

Was ist Almasana?

Unter dem Titel «Almasana» werden in den nächsten Jahren verschiedene Angebote zusammengefasst, die dem Erhalt der Gesundheit dienen. In der Fachsprache nennt man dies «Erhöhung der Resilienz». Dabei werden schulmedizinische und alternative Formen angeboten.

Diese Elemente helfen, die Resilienz zu fördern:

Allen Mitarbeitenden wird die **Gripeschutzimpfung** empfohlen. Almacasa übernimmt die Kosten.

1 x täglich **Redoxon+Zinc** Brauselösung trinken. Das stärkt die Abwehrkräfte gegen Viren.

2 x täglich 1 Tablette **Cystus 052** lutschen gegen die Besiedelung des Rachens mit Viren.

Bepanthen Nasensalbe einstreichen bei trockener Nase.

Ebenfalls werden **Orangen** in den Wintermonaten an allen Standorten gratis zur Verfügung stehen.

Die Mitarbeitenden werden gebeten, auf Partys, grössere Familienfeste und dergleichen zu verzichten. Das Ansteckungsrisiko ist einfach zu gross. Auch wenn Jüngere selten von schweren Verläufen betroffen sind, gebietet es die Rücksichtnahme, dass sich vorübergehend alle an den Massnahmen zur Infektionsverhütung beteiligen. Die Geschäftsleitung sagt hierzu:

«Die Almacasa Wohn- und Lebensgemeinschaften sind ein Abbild der Gesellschaft. Gemeinsam und solidarisch werden wir es schaffen!»

Selbstpflege-Fortbildungsreihe für Mitarbeitende von Almacasa

Die Almasana-Fortbildungsreihe ermöglicht es den Mitarbeitenden, sich aus der Sicht der Naturheilkunde mit den häufigsten gesundheitlichen Problemen und Beschwerden des Alltags auseinanderzusetzen.

Ziel der Veranstaltungen ist, mögliche Ursachen von Beschwerden zu erkennen und sich mit einfachen Massnahmen selbst zu heilen. Nach der Veranstaltung erhalten alle Teilnehmenden eine kleine Karte mit Tipps für die Selbstpflege.

Selbstpflege-Fortbildungsreihe für Mitarbeitende

Gestärkt durch den Winter

Wie wappne ich mich gegen Erkältung und Grippe? Wie gehe ich mit körperlicher und seelischer Überlastung um?

Montag, 23. November 2020

Alma Bistro Weisslingen

Winter-Blues? Ohne mich!

Wie begegne ich der dauernden Müdigkeit? Was tun, wenn das Schafenzählen nicht mehr hilft? Keine Lust auf gar nichts, so kann es nicht weiter gehen.

Freitag, 12. Februar 2021

Almacasa Academy Urdorf

Der Körper schlägt Alarm! Wie sind die Signale zu deuten?

Wie kann ich Haut-Allergien begegnen? Essen ist eine Qual für mich, was mache ich bei Unverträglichkeiten und häufigen Darmbeschwerden?

Montag, 12. April 2021

Alma Bistro Weisslingen

Jetzt Batterien auftanken

Pflege innen und aussen: Was benötigen Körper und Seele, um gesund zu bleiben? Nahrung für alle Körperfunktionen.

Freitag, 18. Juni 2021

Almacasa Academy Urdorf

Kursdauer/Zeit: 2,5 Stunden, jeweils von 17.30–20.00 Uhr

Kosten: Fr. 15.– pro Kurs. Werden alle 4 Abende besucht (Nachweispflicht), erstattet Almacasa die Kurskosten zurück.

Anmeldung: s.nilitschka@almacasa.ch

Anmeldeschluss: 2 Wochen vor der Veranstaltung.

Es geht zügig voran mit dem Bau des Almacasa in Pfungen

Nach rund drei Jahren Planungszeit haben die Behörden den Bau des neuen Almacasa-Wohnheims im Frühling 2020 bewilligt. Seither geht es zügig voran. Zuerst erfolgten innerhalb von sechs Wochen der Aushub und die Hangsicherung auf dem leicht abfallenden Gelände direkt schräg gegenüber dem Bahnhof Pfungen.

Am 20. August war es soweit: Vincenzo Paolino und Liliane Peverelli konnten in einer kleinen Zeremonie den Grundstein legen. Durch das Setzen einer Zeitkapsel wurde der Nachwelt eine Erinnerung an das Konzept dieses Projektes hinterlassen.

Danach erfolgte die Erstellung des Fundaments und der Bau des zweiten Untergeschosses mit der Tiefgarage. Mitte Oktober hatte das erste Untergeschoss mit Gemeinschafts- und Wirtschaftsräumen (Waschküche, Trockenraum, Magazine) schon seine Form angenommen.

Die Bauleitung der Erstellerin, der Keller Prefadom AG, ist zuversichtlich, dass der Rohbau bis Ende März fertiggestellt sein wird. Zurzeit arbeiten rund zehn Fachleute auf der Baustelle. Die Corona-Abstandsregeln können gut eingehalten werden und behindern den Baufortschritt in keiner Weise.

Für den anspruchsvollen Innenausbau nach dem bewährten Almacasa-Konzept hat man rund sieben Monate einkalkuliert. Wenn alles nach Plan läuft, kann das Haus voraussichtlich im Herbst 2021 mit einer ersten Almacasa-Wohngruppe in Betrieb genommen werden. Die Eröffnung der zweiten und dritten Wohngruppe erfolgt etwas später.

Das Haus erhält eine moderne Klinker-Element-Fassade von den Keller Ziegeleien, welche in Pfungen ihren Stammsitz hat.

Integriert in das Haus ist auch ein Café/Bistro, das der Öffentlichkeit zur Verfügung steht.



Almacasa Pfungen, Bauzustand 13. Oktober 2020 mit Tiefgarage (Beton) und Untergeschoss (Backstein)



Das Café/Bistro für die Öffentlichkeit und die Bewohnenden des Almacasa und deren Besucher

Grundsteinlegung, v.l.n.r.: **Matthias Fischer** (Bauleitung), **Liliane Peverelli** und **Vincenzo Paolino** (Almacasa), **Stefan Keller** (Keller Ziegeleien), **Max Rütimann** (Gemeindepräsident Pfungen), **Nicole Wenzel** (Architektin), **Marc Graf** (Architekt)



Almacasa Pfungen, Grundsteinlegung 20. August 2020

Bessere Gesundheit dank regelmässiger Dentalhygiene

Präventive und therapeutische Zahnpflegemassnahmen haben in den letzten Jahrzehnten dazu geführt, dass Menschen mit mehr eigenen Zähnen alt werden. Deren Erhaltung stellt die zahnmedizinische Versorgung vor neue Herausforderungen. Denn mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit meist ab, die tägliche Mundhygiene korrekt eigenverantwortlich zu bewältigen.

Nachlassendes Sehvermögen, Einschränkungen in der Mobilität, zunehmende Pflegebedürftigkeit bedingen ein Umdenken in der Mundhygiene. Nicht selten wird die zahnmedizinische Versorgung bereits vor dem Umzug in die betreute Umgebung vernachlässigt.

Zahnbeläge und Karies als Risiko

Primäre Ursache von Zahn- und Zahnfleischerkrankungen sind Zahnbeläge, die regelmässig entfernt werden sollten. In der Mundhöhle sollten sich so wenige Bakterienherde wie möglich befinden, denn die dadurch verursachten Erkrankungen können sich auf den allgemeinen Gesundheitszustand auswirken.

Aufgrund von Altersbeschwerden und deren Medikationen sowie dem verminderten Speichelfluss ist das Risiko für Karies, Prothesendruckstellen und Erkrankungen der Mundhöhle erhöht. Das hat Auswirkungen insbesondere auf die Anfälligkeit und den Verlauf von Diabetes mellitus wie auch von Herz-Kreislaufkrankungen, steigert das Risiko für Schlaganfall, Gastritis, Atemwegsinfektionen und Osteoporose.

Die Zahnpflege im Alter unterscheidet sich grundsätzlich nicht von derjenigen in früheren Lebensabschnitten. Mit altersgerechten Mundhygieneartikeln und sachgerechter Unterstützung durch die Pflege ist eine effiziente Mundhygiene auch im Alter möglich.



Susanne Scheid (Gesamtverantwortliche Leitung) und Maggie Reuter (Dentalhygienikerin) von Prodentalis

Dentalhygienische Versorgung vor Ort im Almacasa

In Zusammenarbeit mit «Prodentalis» findet die Dentalhygiene zukünftig im Almacasa vor Ort statt mit einer professionellen, mobilen zahnmedizinischen Ausrüstung. Das erlaubt den direkten Austausch zwischen Dentalhygienikerin und Pflege und stellt sicher, dass die täglichen Mundhygienemassnahmen individuell angepasst und verantwortungsvoll durchgeführt werden.

Bei dieser regelmässigen Behandlung erkennt die Dentalhygienikerin krankhafte Veränderungen in der Mundhöhle frühzeitig. Falls nötig, erfolgt die indizierte zahnärztliche bzw. prothetische Behandlung durch den Zahnarzt/Zahnprothetiker vor Ort oder ausser Haus.

Mundhygienepass

Der Mundhygienepass ist das zentrale Dokument der zahnmedizinischen

Versorgung. Dieser wird von der Dentalhygienikerin nach jeder Behandlung ausgefüllt. Übersichtlich enthalten sind: Befund, aktueller Zustand der Zähne und/oder des Zahnersatzes inkl. Behandlungsbedarf, Mundhygieneplan inkl. empfohlener Mundhygienehilfsmittel und der nächste Termin.

Diese Informationen ermöglichen es den Bewohnenden selber und der Pflege, die tägliche Mundhygiene zielgerichtet durchzuführen. Die Angehörigen und Beistände können die individualisierte Anpassung der Massnahmen aufgrund der genauen Dokumentation nachvollziehen.

Wann geht es los?

Die Terminplanung für die regelmässige Dentalhygiene vor Ort durch Prodentalis beginnt im Januar 2021, die ersten Behandlungen im Almacasa finden im Februar 2021 statt.

Stöck – Wys – Stich: anregende Geselligkeit beim Jassen*



Ruth Quadranti und ihr Enkel beim Schieber mit zwei Bewohnern des Almacasa Friesenberg



Kartenspiele sind schon seit Hunderten von Jahren eine beliebte Art von geselligem Beieinandersein. Richtig schweizerisch ist Jassen. Davon gibt es verschiedene Varianten, am meisten gespielt wird der «Schieber». Dazu braucht es vier Spieler in zwei Zweier-Teams, die versuchen, so viele Punkte wie möglich zu machen. Gespielt wird über mehrere Runden, das Team welches zuerst die vereinbarte Punktezahl erreicht, gewinnt.

Die Regeln des Schiebers können je nach Stärke und Erfahrung der Spieler angepasst werden, wie doppelte Zählung der Kartenwerte für «Schellen» und «Schilten», dreifach bei «Obenabe» und «Undenufe», vierfach bei «Slalom». Dazu zählt auch der Wys, das heisst, man hat mindestens drei aufeinander folgende Karten der gleichen Spielfarbe oder vier gleiche Figuren-Karten. Die müssen allerdings am Anfang des Spiels offengelegt werden. Die Summe

dieser Möglichkeiten, die Mithilfe des Partners und der Zufall beim Austeilen der Karten ergeben ein Spiel, in dem Können, Kalkül und Kartenglück zum Sieg führen – gewinnen tun alle durch das gesellige Beieinandersein.

Insbesondere erfreut Jassen die Männer, war dies doch bei vielen in ihren jüngeren Jahren ein beliebter Zeitvertreib unter Freunden.



* Bei etwa gleichem Spielstand und der Möglichkeit des Erreichens der Anzahl der vereinbarten Punktezahl gilt in Zürich und Umgebung für die nächste Runde: Stöck – Wys – Stich!

Bewohnende berichten aus ihrem Leben



Christian Vischer

Aufgrund einer Embolie musste ich ins Spital. Bereits nach fünf Tagen durfte ich wieder heim. Aber «heim», wohin? Meine Frau war vor vier Monaten durchs Tor der Herrlichkeit gegangen. Also niemand zu Hause, der mich nach dem Spital umsorgen konnte. Dies machte dem Stationsarzt Sorgen – und mir auch. Es war mir dann eine grosse Hilfe, dass ich für zwei Wochen ins Almacasa Weisslingen ziehen durfte. Also ins selbe Pflegeheim, wo meine Frau einige Monate lang hochqualifiziert und liebevoll betreut wurde.

Das einzig noch freie Bett war in einem Doppelzimmer – und das war okay. Es gab mir, als relativ Gesundem die einmalige Gelegenheit, hinter die Kulissen zu sehen.

In den Monaten meiner Frau im Heim wurde mir als Angehörigem allerdings erst nach einigen Monaten der Vorhang geöffnet. Ich sah als Zuschauer, was da alles auf der Bühne lief. Erlebte wie gut, lebenswürdig und grossartig die Pflegekräfte mit meiner Frau umgingen. Dies

insbesondere deshalb, weil sie sehr viel Pflege und Fürsorge benötigte.

Wie gesagt: In den Monaten, in denen meine Frau im Almacasa war, erhielt ich einen Blick hinter den Vorhang. Jetzt aber war ich für zwei Wochen selbst ein Bewohner, ein zu Pflegenden. Und da wurde mir, um beim Bild zu bleiben, nicht bloss ein Blick hinter den Vorhang, sondern eine Einsicht hinter die Kulissen geschenkt. Also dorthin, wo die Pflegenden Tag und Nacht zu Gunsten der Bewohnenden tätig sind. Ich hab's gesehen, ich hab ihre einfühlsame Fürsorge an mir selbst erlebt.

Es fehlen mir die Worte. Es ist mir nicht möglich zu beschreiben, wie so sehr lieb, wie geduldig und immer mit einem Spritzer Humor, die Frauen und Männer vom Almacasa für die Bewohnenden tätig sind.

In den zwei Wochen durfte ich erleben, wie viel Sympathie und noch viel mehr Empathie das Personal den Bewohnenden entgegenbringt und sie vor allem spüren lässt. Sympathie ist ja das Verstehen der Situation, in der eine andere Person ist. Empathie

aber ist mehr, viel mehr. Es ist wie in die Fussstapfen der Heimbewohner zu treten. Ein Sicheinfühlen, Hineinbegeben in deren Empfindungen und Leiden, ihrem Nichtverstehen, was mit ihnen geschieht. Nicht am Rande zu stehen, sondern mitten hinein gehen, mit dabei sein im Alltag, das ist Empathie. Und genau das erlebte ich auch an mir selbst.

Ich bin heute noch stark berührt von der positiven Bereitschaft, den Bewohnenden, so gut es eben geht, beizustehen. Also ganz praktisch an deren Seite zu stehen. Deren Seite einzunehmen und geduldig zu bleiben. Vor mir sehe ich, wie der Mann mir gegenüber das volle Glas Sirup in den Teller mit Gehacktem und Hörnli giesst. Während ich, ein Banause, voll bereit war zu schimpfen, lachte die junge Pflegerin, streichelte sanft über dessen Wange, umarmte den verstörten Mann kurz und holte fröhlich eine neue Portion. Wobei sie danach dem Mann beim Essen half und ihm liebevoll zuredete, wie wenn er ihr alter Vater wäre.

Meine persönliche Erfahrung mit Almacasa

Als relativ Gesunder hatte ich auch die Gelegenheit, mich mit den Pflegenden auszutauschen. Zu hören, wie es ihnen im Almacasa geht. Zu vernehmen, dass sie in ihrem eigenen Umfeld nicht von Problemen verschont sind: Da ist der bettlägerige Mann, das grippekranke Baby, die Not eigener Leiden. Aber von dem allem spürte man rein gar nichts. Im Almacasa sind sie von ganzem Herzen da für die ihnen Anbefohlenen.

Woher kommt das? Einmal ist das ganz gewiss eine in die Wiege gelegte Begabung zur praktischen Empathie. Aber ganz sicher liegt es auch an der sorgfältigen und kompetenten Ausbildung und Begleitung der Pflegenden durch die Geschäftsleitung des Almacasa.

Zum Schluss meiner unvollständigen Darstellung meines Erlebens «Hinter den Kulissen», also dort, wo gearbeitet wird, ohne dass man das sieht, kann ich nicht anders, als Jessica Wagener zitieren. In ihrem Buch «Wir geben Opa nicht ins Heim» schreibt sie am Schluss:

«Unzählige Pflegekräfte kümmern sich jeden Tag, auch an Feiertagen, in Pflegeheimen, Krankenhäusern und anderen Einrichtungen um Kranke und Hilfebedürftige. Halten Händchen, reichen Essen, hören zu und leisten vor allem unter Druck hochprofessionelle Arbeit. – Ohne euch Pflegenden ginge nichts. Ihr, mit eurem Engagement und eurer Professionalität, seid unsagbar wichtig für diese Gesellschaft. Danke.»

Danke für jede liebevolle Geste, für jede Extra-Minute, für jedes Streicheln, trösten und für eure ganze, kräftezehrende, grossartige Arbeit.»

Diesem Dankeschön schliesse ich mich voll an. Es waren für mich sehr eindrückliche, berührende und lehrreiche zwei Wochen. Ich kann bestätigen: **Engel kann man nicht sehen, aber man kann ihnen begegnen.** CV



Verena Brodbeck

Frau Brodbeck lebt seit Oktober 2020 im Almacasa Oberengstringen. Sie hat Jahrgang 1939. Ihre gepflegte Erscheinung und ihre offene Art, auf Menschen zuzugehen, macht sie zu einer äusserst liebenswürdigen Person. Sie hat sichtlich Freude daran, sich mit anderen Menschen auszutauschen, seien das Mitbewohnende des Almacasa oder Besucher von ausserhalb.

Sie ist in Walzenhausen im Appenzel-lerland zusammen mit vier Geschwistern aufgewachsen. Nach der Schule arbeitete sie in der Küche der Kantine der Steber Mineralquellen in Walzenhausen.

Um Französisch zu lernen, ging sie anschliessend für zwei Jahre als Au Pair nach Genf zu Madame Junot. Noch gut erinnern kann sie sich an die Ausflüge mit der Madame nach Montreux und auf den Mont Pellerin.

Später war sie bei Verwandten in Therwil bei Basel, welche eine Lederwarenfabrik betrieben. Dazu gehörte auch ein Café/eine Kantine für die Angestellten. Sie arbeitete dort in der Küche und im Service. So lernte sie auch ihren Mann kennen, der ab und zu mit einem Kollegen vorbei kam. Ihren Mann kennt sie nun seit 62 Jahren, seit 60 Jahren sind die beiden verheiratet. Das Ehepaar hat zwei Buben, Urs und Heinz. Zwei Enkel sind inzwischen dazu gekommen, Simon und Bastian.

Ihr Mann arbeitete in der Holzbranche, seine Familie war im Holzhandel tätig. Nach der Heirat arbeitete sie, wie damals üblich, im Betrieb der Familie

ihres Mannes mit. Sie erledigte dort Büroarbeiten, inklusive Briefe und Rechnungen schreiben.

Aus beruflichen Gründen zog die Familie später von Basel nach Zürich. Da hat auch sie sich beruflich verändert und arbeitete im Verkauf in einem Use-go-Laden. Später zog die Familie ins Limmattal. Zuerst waren sie in Weiningen wohnhaft. In dieser Zeit arbeitete sie als Köchin im Altersheim «Im Morgen» in Weiningen. Später zog die Familie nach Geroldswil. Dort engagierte sie sich aktiv im Frauenverein.

Zu ihrem Leben meint sie im Rückblick: «Wir hatten ein schönes Leben. Wir mussten uns wenig Sorgen machen ums Geld. Wir konnten uns immer das leisten, was notwendig war.»

Frau Brodbeck schwärmt für Udo Jürgens und seine eingängigen Schlager-Refreins zum Lied «Mit 66 Jahren» ist zu ihrem Leitbild geworden:

*Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an
Mit 66 Jahren, da hat man Spass daran
Mit 66 Jahren, da kommt man erst in
Schuss*

*Mit 66 ist noch lang noch nicht Schluss
...lang noch nicht Schluss*

Professioneller Support für den A2-Dienst

Seit der Mensch lernte, das Feuer zu nutzen, versammeln sich die Mitglieder einer Lebensgemeinschaft um die Feuerstelle. Denn hier gibts Wärme, Nahrung, Gedankenaustausch, Gemeinschaft und emotionale Geborgenheit. Heute hat die elektrische Küche die Funktion der Feuerstelle. Viele sinnliche Erfahrungen der Kindheit und des ganzen Lebens haben hier ihren Ursprungsort.

Im Almacasa ist die Wohnküche, oder anders gesagt die Stube mit Küche, der zentrale Raum der Wohn- und Lebensgemeinschaft. *Was* hier gekocht wird, *wie* hier gekocht wird, *wer* hier kocht, das ist zentral für die Lebensgemeinschaft. Verantwortlich dafür ist der A2-Dienst. Es ist eine verantwortungsvolle Aufgabe der integrativen Alltagsgestaltung. Nebst einem sehr hohen Standard in der Pflege ist dies der Kern des Konzeptes von Almacasa.

In rund einem Jahr eröffnet der Almacasa-Standort in Pfungen seine Tore. Weitere Standorte sind in der Planungsphase. Das bedeutet, es braucht zusätzliche Mitarbeitende für den A2-Dienst. Eine anspruchsvolle Tätigkeit in einer Wohn- und Lebensgemeinschaft – mit einem Berufsbild, das es in dieser Weise woanders nicht gibt. Doch «on the job» kann man in diese Aufgabe hineinwachsen. Almacasa bietet Menschen mit unterschiedlichstem beruflichem Hintergrund die Möglichkeit dieser interessanten Tätigkeit.

Support für den A2-Dienst

Die Almacasa-Wohn- und Lebensgemeinschaften werden durch die Zentrale in Urdorf begleitet und unterstützt. Grundlage für die Arbeit in einer Wohngruppe ist das Almacasa-Kreismodell. Darin hat der A2-Dienst eine zentrale Rolle. Dieser wird in Zukunft durch Seraina Schilling koordiniert und geleitet.



Seraina Schilling (rechts) begleitet eine Mitarbeitende im A2-Dienst beim Kochen im Almacasa Friesenberg

Denn die Weiterentwicklung der Almacasa-Wohn- und Lebensgemeinschaften ist ein steter Wachstumsprozess, den es behutsam zu fördern und steuern gilt.

Seraina Schilling hat die Aufgabe, die Verpflegungs-Verantwortlichen an allen Almacasa-Standorten mit Schulungen, mit der Organisation von regelmässigen Austausch-Treffen und durch das Coaching der Mitarbeitenden «on the job» zu unterstützen.

Das Ziel ist, den A2-Dienst zu stärken und die Mitarbeitenden zu befähigen, ihre sehr wichtige Aufgabe der integrativen Alltagsgestaltung optimal erledigen zu können. Seraina Schilling:

- steht den Verpflegungs-Verantwortlichen mit Rat und Tat zur Seite und unterstützt sie in der Menüplanung, beim Wochenprogramm usw.
- stellt sicher, dass im A2-Dienst die erforderlichen Geräte und Materialien

zur Verfügung stehen (Kochen und Betreuen).

- befähigt die Verpflegungs-Verantwortlichen zur Einarbeitung von neuen Mitarbeitenden anhand des A2-Drehbuchs.
- führt bei Bedarf neue Mitarbeitende in den A2-Dienst ein.
- bietet bei Bedarf gezielte Einzelunterstützung im A2-Dienst.
- führt Schulungen im Rahmen der Almacasa Academy durch zu Themen wie: A2-Drehbuch, Kreativität im Alltag, integrative Alltagsgestaltung, Hygiene im A2-Dienst, Bewirtschaftung des Lebensmittellagers.
- stellt sicher, dass das Essen im Almacasa lecker und gesund ist und die Vorlieben der Bewohnenden einzeln und in der Gruppe erfragt und nach Möglichkeit umgesetzt werden.

Casabella – der neue Innendienst von Almacasa

Die Almacasa-Wohn- und Lebensgemeinschaften bieten ein familiäres und angenehmes Ambiente für Menschen, die vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr alles in ihrem Leben selbst bewältigen können. Dazu gehören natürlich die Betreuung und die Pflege sowie feines, bekömmliches Essen und die integrierende Alltagsgestaltung.

Doch im Hintergrund findet auch viel Arbeit statt, die man von aussen nicht auf den ersten Blick sieht. Dazu gehören der Gebäudeunterhalt und die Technik ebenso wie die Reinigung. Die Geschäftsleitung von Almacasa hat sich

Feine Sauberkeit und reibungslose Technik als integrierter Teil der Almacasa-Philosophie

entschieden, diese beiden Tätigkeiten neu zusammenzufassen unter dem Namen **«Casabella – Gebäudeunterhalt und feine Reinigung»**.

Die Zusammenarbeit mit dem bisherigen externen Dienstleister Ganzoni & Co. beenden wir auf Ende dieses Jahres. Wir bedanken uns bei den Mit-



Die Verantwortlichen von Casabella: Maïke Ferreira (Gebäudeunterhalt) und Michèle Métraux (Feine Reinigung)

arbeitenden von Ganzoni & Co. für die geleistete Arbeit.

Damit werden ab 1. Januar 2021 alle Mitarbeitenden der Reinigung direkt bei Casabella angestellt sein, genauso wie das beim technischen Dienst bereits jetzt der Fall ist. Ziel von Liliane Peverelli und Vincenzo Paolino ist es, dass sich alle Mitarbeitenden als Teil des «grossen Ganzen» verstehen und so die Philosophie der Inklusion und der gemeinsamen Lebens- und Alltagsgestaltung annehmen und mitgestalten können. Für diesen neuen «Zweig» von Almacasa gilt Folgendes:

«Casabella sorgt für feine Sauberkeit und reibungslose Technik in allen Almacasa-Betrieben. Casabella-Mitarbeitende richten sich dabei an den 10 Prinzipien, dem Kreismodell und dem detaillierten Hygienekonzept aus. Durch sorgfältig geplante und angemessen kontrollierte Arbeitsabläufe entsteht eine hohe Qualität, die zu Almacasa passt.»

Die Leitung des Bereiches «Gebäudeunterhalt/Technik» liegt bei Maïke Ferreira. Michèle Métraux ist seit 1. November 2020 als Leiterin des Bereiches «Feine Reinigung» mit an Bord. *Herzlich willkommen, Michèle!*

casabella
GEBÄUDEUNTERHALT & FEINE REINIGUNG

Mitarbeitende von Almacasa stellen sich vor



Rüdiger Friederichs

Pflegfachmann FAGE, Almacasa Oberengstringen, Jahrgang 1960

Ich habe eine Ausbildung als Altenpfleger in Deutschland und arbeitete in verschiedenen Alters- und Pflegeheimen im Ruhrgebiet. Später als ambulanter Pfleger, was etwa der Tätigkeit bei der Spitex entspricht.

Nach der Scheidung von meiner Frau lernte ich eine Schweizerin kennen. Wir führten eine Fernbeziehung. Doch das war schwierig und nicht befriedigend. Und so entschlossen wir uns, dass ich in die Schweiz komme, wenn ich hier eine Anstellung finde. Gisela Tobler, die frühere Standortleiterin, bot mir eine Stelle als FAGE an. Seit Frühling 2015 bin ich nun hier tätig.

Dieser Wechsel des Arbeits- und Wohnortes in ein anderes Land mit 55 Jahren ist gut gelungen. Ich kann hier so arbeiten, wie ich mir das im Altersbereich wünsche, kann verwirklichen, was ich in selbstständiger Weise als ambulanter Pfleger als richtig und adäquat angesehen habe. Ich habe von einer befriedigenden Tätigkeit in eine neue befriedigende Tätigkeit gewechselt.

Wenn ich nach Hause fahre, kann ich mir meist sagen, es war ein guter Tag. Ich konnte meinen Job machen, wie ich mir das wünsche.



Estela Messias

FAGE-Lernende im dritten Lehrjahr, Almacasa Friesenberg, Jahrgang 2001

Ich bin FAGE-Lernende im dritten Lehrjahr. Ich darf schon vieles tun, was zu meinem Beruf gehört, wie selbstständig die Medikamente richten und verabreichen, Verbände wechseln, habe Tagesverantwortung und weiteres mehr. Sonst bin ich meistens mit unseren Bewohnenden zusammen und helfe mit, deren Alltag zu gestalten. Dazu gehört auch die Arbeit/Beschäftigung im Wirtschaftsraum, wo wir zusammen mit Bewohnenden waschen, bügeln und Kleider falten.

Nach der Schule machte ich hier im Almacasa zuerst ein Praktikum vom Mai bis Juni 2018. Im August 2018 begann meine Ausbildungszeit als FAGE. Es gefällt mir immer noch hier. Im Mai 2021 werde ich schon drei Jahre hier sein.

An Almacasa gefällt mir besonders, dass die Bewohnenden selbst bestimmen können. Das Team hält zusammen, und alle sind so lieb und hilfsbereit. Auch die Zusammenarbeit mit der Standortleitung und den Mitarbeitenden finde ich sehr schön.

In der Freizeit mache ich viel Sport und tanze sehr gerne, gehe liebend gern shoppen und pflege meine Freundschaften.



Alice Schmidt

Köchin im Alma Bistro in Weisslingen, Berufsbildnerin, Jahrgang 1985

Ich machte in Wetzikon eine Lehre als Köchin. Abgeschlossen habe ich diese mit dem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis EFZ. Danach arbeitete ich mehrere Jahre in A-la-carte-Restaurants und habe auch Grossküchen-Erfahrung.

Jetzt kochen ich und mein Team für das Alma Bistro und die benachbarte Kita. Nebst dem Einkauf für das Bistro und die Kita bin ich auch verantwortlich für den Lebensmitteleinkauf für die drei Wohngruppen des Almacasa Weisslingen. Ausserdem bin ich zuständig für die Ausbildung der Koch-Lernenden im Bistro.

Ich habe direkten Kontakt zu unseren Gästen im Bistro und zu den Bewohnenden des Almacasa, was mir erlaubt, auf Wünsche und Vorlieben einzugehen. Es ist eine berufliche Position mit viel Eigenverantwortung und Entscheidungsfreiheit, was mich anspricht und mir grosse Befriedigung im Job bringt.

In meiner Freizeit bin ich viel im Freien mit meinem Hund Jacoby. Ich male und zeichne auch gerne, wenn ich Zeit dafür finde. Daneben bin ich vor allem für die Familie da und pflege meine Beziehungen zu Freunden.

Dr. Age beantwortet Ihre Fragen



Was verändert sich im Alter bei den Ernährungsbedürfnissen und -gewohnheiten?

Dr. Age – Mit dem Älterwerden verändert sich die Wahrnehmung im Geschmacksbereich und beim Geruchsempfinden. Die Anzahl der Geschmacksknospen auf der Zunge nimmt ab. Wir schmecken anders als in jungen Jahren. Die Schwelle der Wahrnehmung von salzig, sauer, bitter und süss nimmt mit zunehmendem Alter bis zum Faktor 2,5 zu. Das bedeutet, der Eindruck muss zweieinhalb Mal stärker sein als bei jungen Menschen.

Im Alter hat man auch weniger Appetit und weniger Durst. Das hängt auch zusammen mit dem Geruchsempfinden. Man nimmt Gerüche weniger stark wahr. Die Schwelle der Geruchswahrnehmung kann bis zum Faktor 12 erhöht sein. Das hat Auswirkungen darauf, ob uns etwas mehr oder weniger «gluschtet». Und das wiederum, ob man genug und abwechslungsreich isst. Tut man das nicht, können Fehl- oder Mangelernährung die Folgen sein.

Wie kann man diesen Veränderungen mit ihren möglichen negativen Auswirkungen begegnen? Das Wichtigste ist, man informiert sich und macht sich kundig. Wenn man weiss, was sich im Alter verändert, kann man sein Verhalten anpassen. Hier einige Tipps von meiner Seite:

Mahlzeiten und Getränke «gluschtig» servieren, Speisen schön herrichten. Auch als Angehöriger oder Freund, der alte Menschen betreut, sollte man darauf bedacht sein, Essen und Getränke nicht einfach hinzustellen. Nicht einfach ein Glas Wasser reichen, sondern mit einer Zitronenscheibe oder einem Pfefferminzblatt. Man sollte darauf achten, dass Essen und Trinken fröhliche und sinnliche Momente sind.

Für Abwechslung sorgen, unterschiedliche Getränke im Haus zur Verfügung haben, diese auch bewusst einkaufen. Damit die Möglichkeit da ist, wieder einmal etwas Neues zu probieren. Denn gerade im Alter, wo man nicht soviel Hunger und Durst hat, braucht man eine ausgewogene Ernährung. Wichtig ist auch die Zufuhr von genügend Eiweiss in pflanzlicher oder tierischer Form. Denn Eiweissmangel führt zu Muskelschwund, das führt zu erhöhter Sturzgefahr und damit zu weiteren gesundheitlichen Problemen, es wird zu einem gefährlichen Teufelskreis.

Am Abend weniger trinken, dann muss man auch weniger auf die Toilette in der Nacht.

Was sind die Voraussetzungen für ein gesundes und glückliches Alter?

Dr. Age – Die Baltimore-Langzeitstudie über das Älterwerden gibt Hinweise. Die Studie wird seit 1958 durchgeführt. Also seit mehr als 60 Jahren. In die Studie kommen Menschen ab 20 Jahren. Diese durchlaufen alle drei Jahre einen standardisierten Test über ihre intellektuellen Kapazitäten, den Körperzustand und die Körperzusammensetzung. Das Ziel der Studie war es, herauszufinden ob es vorhersagbare Kriterien für ein gesundes Älterwerden gibt. Die Forscher waren zunächst enttäuscht, dass sie nicht *einen Prädiktor*, die Vorhersage anhand *eines Merkmals*, fanden, welcher Hinweise dazu gibt, wie alt wir werden.

Stattdessen stellten sie fest, dass die Variation des Älterwerdens sehr gross ist, dass es nicht einen Faktor gibt, sondern verschiedene. Zum Beispiel spielen Beziehungen und Freundschaften eine ebenso wichtige Rolle wie Bewegung und Ernährung. Zudem postulieren

die Autoren der Studie: Altern ist keine Krankheit. (Denn sonst wäre ja das Leben an sich eine Krankheit.) Die Studie zeigt aber auch: Wenn man in den 40er- und 50er-Jahren seines Lebens (zwischen 40 und 60) zwei Dinge richtig macht, steigt die Chance auf ein glückliches und gesundes Alter signifikant.

Darauf sollte man besonders achten: *Mobilität und Gleichgewichtssinn nicht verlieren!* Das heisst konkret, dass man spazieren geht, wandert, Gleichgewichtsübungen macht oder allgemeiner die Mobilitätsmuskeln stärkt. Man kann das auch als moderate Sportaktivitäten bezeichnen. Diese haben Auswirkungen nicht nur auf die Muskulatur, sondern auch auf Aktivitäten im Gehirn. Sie sind ein Indikator für das Mobilitätsvermögen in den 70er-, 80er- und 90er-Jahren unseres Lebens. Das ist faszinierend und es ist für jede/jeden möglich, hier ohne grossen finanziellen Aufwand etwas zu tun.

Die zweite wichtige Sache ist die *Einstellung zum Älterwerden*. Nämlich, dass man diese Tatsache möglichst positiv besetzt. Anstatt Defizite zu betrauern, sollte man sich mit den Veränderungen des Körpers versöhnen und gelassener werden. Diese Einstellung setzt sich dann in den späteren Jahren fort. Es geht darum, das eigene *Älterwerden zu umarmen*, anstatt die nächste Botox-Spritze setzen zu lassen, den nächsten Termin beim Schönheitschirurgen zu arrangieren. Denn dies führt häufig dazu, dass man sich mit den Jahren immer unglücklicher fühlt.

Dr. Age, Radio1, FM 93.6, So 15.15 Uhr
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: 1200 Ex.
 Druck: Druckmanufaktur Urdorf
 Kontakt: redaktion@almacasa.ch

Infolge der Corona-Situation können wir zurzeit keine Veranstaltungen mit Publikum planen. Wir werden die Angehörigen über gemeinsame Veranstaltungen schriftlich orientieren, sobald wir wieder Besuchergruppen empfangen dürfen. Betreffend Weihnachtsanlässen fragen Sie bitte bei der Standortleitung nach.

Für Einzelbesuche gilt bis auf Weiteres: nur mit Hygienemaske.
 Vielen Dank für das Verständnis.



Für alle Besucher und Besucherinnen gilt: Nur mit Hygienemaske!



Swiss
LGBTI
 Label



EUROPEAN
 AGEING
 NETWORK
 former EDE/EANSA
 EDE EANSA



THE GLOBAL
 AGEING
 NETWORK

Almacasa Weisslingen

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

Almacasa Oberengstringen

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

Almacasa Friesenberg

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

Almacasa Pfungen

Eröffnung im Herbst 2021