

MITTENDRIN

ISSN 2296-3391 Preis CHF 3.40

Schwer krank – und doch zu Hause

Fokus: Was es für das Ehepaar Strahm bedeutet, trotz schwieriger Umstände in den eigenen vier Wänden wohnen zu können

Porträt: Pflegehelfer Roman Möller auf dem Weg zum Naturheilpraktiker

Ratgeber: Die neue Ratgeber-Rubrik mit hilfreichen Tipps rund um persönliche Vorsorge

INHALT

FOKUS

- 6 Schwer krank und doch zu Hause

CARTE BLANCHE

- 11 Joy Matter über das Altern

PORTRÄT

- 14 Pflegehelfer Roman Möller

PERSPEKTIVE

- 17 Elektronisches Patientendossier:
Dr. Samuel Eglin im Interview

RATGEBER

- 20 Persönliche Vorsorge:
Bis zuletzt Verantwortung übernehmen

IMPRESSUM

Mittendrin – offizielles Organ der SPITEX BERN

Herausgeberin: SPITEX BERN,
Spitex Genossenschaft Bern, Salvisbergstrasse 6,
3006 Bern, Tel. 031 388 50 50,
mittendrin@spitex-bern.ch, www.spitex-bern.ch
Verantwortlich: Yolanda Bürdel, Tel. 031 388 50 72,
yolanda.buerdel@spitex-bern.ch
Redaktion: Rea Wittwer, reawittwer.ch
Gestaltung: e621 gmbh, Bern
Layout und Druck: rubmedia AG, Wabern/Bern
Preis: Einzelverkauf CHF 3.40, für Genossenschafter
der SPITEX BERN, Spitex Genossenschaft Bern,
und Mitglieder des Vereins Etoile kostenlos
Druckauflage: 7900 Exemplare
Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der
Herausgeberin
Fotos: Pia Neuenschwander
Titelbild: Pia Neuenschwander



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C023093

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Gesundheit sei ein «Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens», so beschreibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unser höchstes Gut. Wie oft haben wir uns während einer Grippe schon geschworen, das Leben mehr zu geniessen, sobald wir wieder auf dem Damm sind. So schnell jedoch stecken wir wieder im Trubel des Alltags und schauen die Gesundheit als ganz selbstverständlich an. Dass das Leben jedoch ganz plötzlich eine Wende nehmen kann, der Körper nicht mehr so mitmacht wie sonst oder eine schwere Krankheit uns mit Sterben und Tod konfrontiert, ist für viele Menschen eine Realität, wie die Reportage über das Ehepaar Strahm ab Seite 6 zeigt.

Während unsere westliche Gesellschaft den Gedanken an die eigene Gebrechlichkeit oder Vergänglichkeit meist verdrängt, setzen sich der Staat, diverse Fachstellen und Organisationen für etwas sehr Wichtiges ein: unsere Selbstbestimmung. Seit der Einführung des neuen Erwachsenenschutzgesetzes im 2013 gewähren die Gesetzesgrundlagen mehr Selbstbestimmung – welche Massnahmen dürfen oder müssen ergriffen werden, wenn jemand nach einem schweren Unfall oder im Krankheitsfall nicht mehr urteilsfähig ist? Solche Fragen erfordern eine persönliche, emotionale Auseinandersetzung mit sich selber. Mehr zum Thema Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Anordnungen im Notfall erfahren Sie in der neuen Ratgeber-Rubrik ab Seite 20.



*Claudine Bumbacher,
Geschäftsführerin SPITEX BERN*

Das Porträt zeigt, wie der Spitex-Mitarbeiter Roman Möller in seinem Berufsalltag Menschen in ihrem Daheim pflegen und begleiten darf. Denn nach einem Aufenthalt in der fremden Umgebung eines Spitals oder vor einem Eintritt in eine Langzeitinstitution können unsere Kundinnen und Kunden in ihren eigenen vier Wänden gepflegt werden. Dass dies neben einer oftmals rascheren Rekonvaleszenz auch eine der schönsten Seiten des ambulanten Pflegeberufs bedeutet, bestätigt der Pflegehelfer.

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit – das sollten wir uns immer wieder ins Bewusstsein rufen.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Claudine Bumbacher, Geschäftsführerin SPITEX BERN

FOKUS S. 6



CARTE BLANCHE S. 11



PORTRÄT S. 14



PERSPEKTIVE S. 17





Tag der offenen Tür

Tageszentrum Viktoria vielseitig - persönlich - professionell

Sie wollten schon lange wissen, wie die Räumlichkeiten des Tageszentrums aussehen und wie das Tageszentrum Ihnen und Ihren Angehörigen von Nutzen sein könnte?

Am **Samstag, 6. April 2019, 11.00 bis 14.00 Uhr**, haben Sie die Gelegenheit, das Tageszentrum zu besichtigen und sich über die breite Vielfalt an Unterstützungs- und Aktivitätsmöglichkeiten zu informieren. Gerne führen wir Sie durch unsere Räumlichkeiten und stehen Ihnen für Auskünfte und unverbindliche Beratungen zur Verfügung.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Sie!

Alterszentrum Viktoria

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



SCHRAG
BESTATTUNGEN

„Nicht jetzt!“

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

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



Bern und Region

Telefon 031 839 00 39

www.bestattungsdienst-mueller.ch



Wohnen und Pflege im Alter

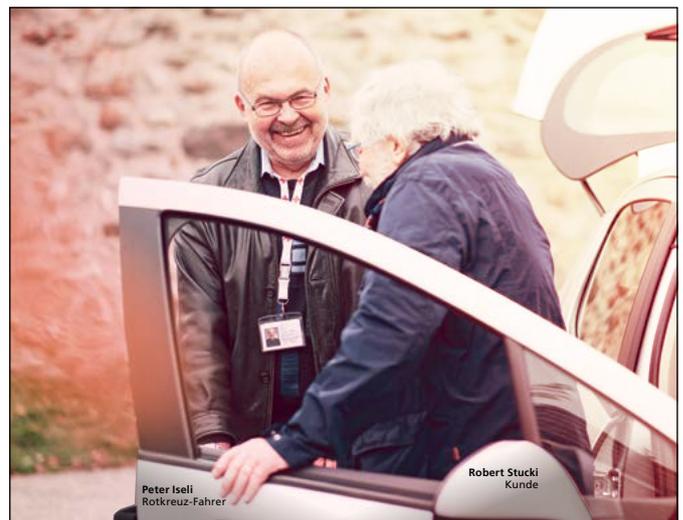
Diaconis bietet Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen ein Zuhause im Alter und heisst jederzeit Gäste für Kurzaufenthalte willkommen.

Unsere Häuser:

- > **Altenberg:** Sicherheit und Wohlbefinden an der Aare
- > **Belvoir:** Individuell umorgt in gepflegter Umgebung
- > **Oranienburg:** Leben in der Gemeinschaft mit Blick auf die Altstadt

Die einmalige Lage inmitten der Stadt Bern, die fachliche Kompetenz und das Engagement der Mitarbeitenden sorgen dafür, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner hier wohl und geborgen fühlen.

Stiftung Diaconis, Schänzlistrasse 15, 3013 Bern, T 031 337 72 06, F 031 337 72 54
bewohneraufnahme@diaconis.ch, www.diaconis.ch



Wir suchen freiwillige Fahrerinnen und Fahrer.

Schenken Sie Lebensqualität dank Mobilität.



Fahren Sie mit:
031 384 02 10

Teilen Sie Lebensfreude

und begleiten Sie ältere, behinderte oder kranke Menschen in Ihrer Region: Als freiwillige FahrerIn oder Fahrer vom Rotkreuz-Fahrdienst. Melden Sie sich jetzt!

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern
Region Mittelland



Von Mensch zu Mensch, von Tür zu Tür.

fahrdienst-srk.ch

NEWS AUS DER SPITEX BERN

DIE SPITEX BERN AN DER BEA 2019



Vom 26. April bis zum 5. Mai 2019 heisst es: Die BEA ist da! Gemeinsam mit 18 weiteren SpiteX-Organisationen aus dem Kanton Bern nimmt die SPITEX BERN auch dieses Jahr an der grossen Berner Frühlingsmesse teil. Ein offener Stand mit Barbetrieb lädt zum Verweilen ein und bietet Raum für interessante Begegnungen und Gespräche. Ausserdem beantworten Mitarbeitende der SpiteX-Organisationen am Infostand die Fragen der interessierten Besucherinnen und Besucher. Wir freuen uns auf zahlreiche Besuche am SpiteX-Stand B031 in Halle 2.2. ■

FIT IN DIE ZUKUNFT

Nach dem turbulenten letzten Jahr gibt es für die SPITEX BERN im 2019 einen Neustart: Der im Juni 2018 neu gewählte Verwaltungsrat der SPITEX BERN hat in den letzten Monaten gemeinsam eine Strategie für das Unternehmen entworfen. Die konkreten Ziele zu Organisation und Ausrichtung wurden Anfang Jahr festgelegt. Mehr Informationen dazu gibt es in Kürze auf www.spiteX-bern.ch. ■

DIE SPITEX BERN AN DER «TOUR DE LORRAINE»

Die «Tour de Lorraine» ist ein öffentliches und kostenloses Berner Forum zu gesellschaftlich brisanten Themen. Im Januar 2019 stellte die Veranstaltung das Thema «Care» ins Zentrum. Mit dabei war auch die SPITEX BERN – mit einem Workshop mit dem Titel «Care-Netzwerke in der ambulanten Versorgung – eine Gesellschaft im Wandel». Konkret wurde den Fragen nachgegangen, wie die SPITEX BERN die gesellschaftlichen und politischen Herausforderungen angeht, wie die Solidarität gegenüber den kranken Menschen gelebt wird und was diese kosten darf. ■

«ÖPPIS WO ME NID CHA GRYFFE»

Das eigene Daheim – Rückzugsort und Familientreffpunkt in einem. Im Alter oder bei einer schweren Krankheit erlangt das Zuhause oftmals noch mehr Wichtigkeit. So auch für das Ehepaar Strahm.

Rea Wittwer (Text), Pia Neuenschwander (Bilder)



«Chömet ine», ein bisschen aufgeregt erwartet uns Paula Strahm (80) in ihrer Wohnung in Wynigen. «Grüessech mitenand», sagt sie und lächelt verschmitzt. Freundlich werden wir ins Wohnzimmer geleitet. Draussen schneit es und ist kalt, in der Stube jedoch angenehm warm. Ernst höre leider fast nichts mehr, und ihre Stimme sei etwas leise. Umso schöner sei es für sie, wenn jemand da sei, der ihr zuhört. Paula Strahm empfängt gern Besuch – schliesslich hat sie auch einiges zu erzählen. Sie wendet sich sanft aber bestimmt ihrem Mann zu, «Lue, es isch öpper cho, seisch ou no Grüessech?» Ernst Strahm (83) sitzt in seinem Sessel, eine leichte Decke liegt über seinen Knien, in Reichweite steht ein Glas Wasser. Er wirkt müde und ist es wohl auch, schaut etwas skeptisch, nickt freundlich und versinkt bald darauf wieder in seinem Sessel. Er sei heute eher spät aufgestanden, sagte uns die zuständige Spitex-Pflegefachfrau Yvonne Schweizer kurz zuvor, müde sei er ohnehin immer. Etwas später senkt sich Ernst Strahms Kopf noch tiefer, vom Schlaf übermannt. Hinter ihm zeigen einige Bilder an der Wand einen stattlichen und gutaussehenden jungen Mann – als Schreiner hat Ernst Strahm das halbe Emmental mit Türen, Fenstern und weiteren Holzprodukten versorgt. Ein fleissiger Handwerker sei er gewesen, und ein geselliger Mensch. Paula Strahms Augen glänzen hie und da, als sie diese Erinnerungen hervorholt.

«Seit einigen Jahren geht es Ernst zusehends schlechter. Sein grösster Wunsch ist es, hier in unserem Daheim zu sein. Das soll er auch dürfen, solange es irgendwie geht.» Mittlerweile ist das nur dank der Spitex Region Lueg möglich, die ganz in



der Nähe einen Standort hat und mehrmals täglich vorbeigeht. «Einsätze wie diese sind intensiv, umso wichtiger ist die räumliche Nähe», so Schweizer. Ernst Strahm leidet unter anderem an Anämie (Blutarmut, Anm. der Redaktion), sein Knochenmark bildet viel zu wenig rote Blutkörperchen, weshalb er von Familienmitgliedern alle zwei Wochen für eine Bluttransfusion ins Spital gefahren wird. Aus der schweren Krankheit entstand grossflächige Psoriasis, eine hartnäckige Hauterkrankung. Diese Komorbidität ist nicht leicht zu ertragen und mitanzusehen, macht sowohl dem Ehepaar als auch den Angehörigen bisweilen grosse Sorgen. Er sei aber ein Stehaufmännchen, meint Paula Strahm, schon ein paar Mal habe er sich von einer schlimmen Krise wieder erholt.

«Wettsch no echly Wasser?», seine Frau kümmert sich liebevoll um den schwer kranken Mann – seit 56 Jahren sind die beiden verheiratet. «Als wir uns kennenlernten, sagte er seinem Bruder «die wetti de nid», nun hat er mich schon sein ganzes Leben», erzählt Paula Strahm und lacht. Der Schalk, den die rüstige Frau dabei versprüht, lässt erahnen, dass sie gern ein Witzchen macht und nicht alles ganz so ernst nimmt. Schaut man ihre Geschichte an, ist das umso erstaunlicher: Paula Strahm sitzt im Rollstuhl, seit fast acht Jahren ist sie Paraplegikerin. Statt damals einen geplanten Ausflug zu machen, blieb sie daheim, stieg auf den Apfelbaum und wollte einige Äpfel pflücken. Erst viel später kam sie wieder zu sich und

spürt seither ihre Beine nicht mehr – vermutlich fiel sie wegen einer leichten Hirnblutung von der Leiter, Ernst war damals rasch zur Stelle.

Paula Strahm musste sich mit 72 Jahren von einem Tag auf den anderen komplett neu orientieren. Musste neue Handgriffe, Bewegungen und Tricks erlernen. Sich mit dem Rollstuhl anfreunden, das Schicksal annehmen. Sie konnte nicht mehr auf ihre Beine zählen, dafür auf ihren Mann, dem es damals noch gut ging. «Wir waren und sind immer da füreinander, das ist schön und irgendwie doch der Sinn des Lebens», sagt sie und schaut zu ihrem Mann. Sie hätten auch schwierigere Zeiten und Auseinandersetzungen gehabt, das gehöre ja zu einer Beziehung. Heute schätze sie am meisten, dass sie trotz allem zusammenwohnen können, «dank der Spitex! Ohne die ginge es nicht. Fünfmal am Tag kommt jemand vorbei, entweder um mir zu helfen oder um Ernst medizinisch zu versorgen. Dafür sind wir sehr, sehr dankbar.» Die Spitex-Mitarbeitenden indes bewundern den Willen und die Kraft, die Paula Strahm immer wieder aufbringt. «Es ist wirklich unglaublich, wie stark sie ist. Wir sind alle sehr beeindruckt», meint das Team unisono. Sie sind für das Ehepaar Strahm jeden Tag im Einsatz und nehmen sowohl medizinische, pflegerische als auch haushalterische Unterstützung wahr.

Bald wird es Abend, bald bereitet Paula Strahm ein kleines Nachtessen für sich und Ernst zu. Früher hat sie als Köchin



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

**Zert. Ganzheitlich-
Psychologischer Coach IKP**

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

**Gratis Info-
Abend in
Zürich:
2. Mai**

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

EDUQA 

Seit 30 Jahren anerkannt

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

REHABIL
Hilfsmittel für den Alltag
Pflege und Rehabilitation
Vermietung und Verkauf



Gerne beraten wir, erledigen Reparaturen und liefern nach Hause



**Mobil in den Frühling!
Alles für Ihre Mobilität.**



... und für den Alltag

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

**fachgeschäft für
hilfsmittel**

Lyssachstrasse 7
3400 Burgdorf
Telefon 034 422 22 12
www.hilfsmittel-burgdorf.ch



**Ich betreue gerne,
muss aber auch arbeiten.**

Arlette Born, Angehörige

Wir entlasten Sie. Mit Kurz- und Ferienaufenthalten
sowie Tagestreffen für pflegebedürftige Angehörige.
www.alenia.ch/aufenthalte – 031 950 96 96

 **Alenia**
Alenia, ein Unternehmen der Gemeinde Muri b. Bern Gepflegt leben im Alter



**Reisen Sie barrierefrei in einem unserer 5 modernen
Reisebussen mit integriertem Lift.**

Das Dysli Reise-Team steht Ihnen gerne zur Verfügung
und hilft Ihnen bei der Planung und Durchführung Ihres
nächsten Ausflugs.



K. Dysli AG • Reisen und Transporte
Looslistrasse 25 / CH-3027 Bern
Tel: 031 / 991 55 44 • reisen@dysli-bern.ch • www.dysli-bern.ch

gearbeitet, Kochen war ihr Beruf und auch ihre Leidenschaft: Suure Mocke, Kartoffelgratin, einen Braten, feines Gemüse – all das gibt es heute selten, der Hunger sei einfach nicht mehr so gross. «Ernst isst lieber Ankebock, dazu mache ich eine Gemüsesuppe, damit er doch noch etwas Gesundes bekommt. Jaja, da bin ich erfinderisch», so Paula Strahm. Geschickt bewegt sie sich trotz Rollstuhl in der kleinen, auf ihre Bedürfnisse angepassten Küche. Sie weiss sich zu helfen, scheut sich aber auch nicht, Hilfe anzunehmen. Den Backofen brauche sie selten bis gar nicht, es sei zu gefährlich mit dem heissen Blech.

Im gemeinsamen Schlafzimmer stehen zwei Einzelbetten, so hätten beide etwas Ruhe und seien doch beieinander. Verbandsmaterial, Medikamente und Hilfsmittel gehören hier genauso zum Bild wie Kissen, Duvets und ein kleiner Fernseher. Paula Strahm erzählt, wie sie das Bett selber neu beziehen

kann – dies sind die kleinen aber für sie so wichtigen Dinge des Alltags, die ihr ein Stück Freiheit geben. «Gleich nach dem Unfall, im Paraplegikerzentrum Nottwil, da wollte ich nicht mehr leben», sagt sie nachdenklich. Doch Paula Strahm erlebte Wundersames: «Plötzlich erschien mir eine Freundin, die kurz zuvor ebenfalls ein sehr traumatisches Erlebnis verkraften musste, als Vision neben dem Bett. Sie sagte zu mir, «wenn igs geschafft ha, de schafftsches du o!» Ich machte also weiter.» Paula Strahm fasste Mut und durfte nach sechs Monaten Rehabilitation wieder nach Hause, zurück zu ihrem Mann.

Sie habe in ihrem Leben einige Dinge erfahren, die sehr eindrücklich und schön, aber irgendwie nicht ganz fassbar seien. Ihre langjährige Tätigkeit als Sterbebegleiterin scheint ihr Gelassenheit, Zuversicht und einen inneren Frieden zu verleihen. «Da gits öppis zwüsche Himmel und Ärde, wo me nid cha griffe», sinniert sie, und diese Worte hallen lange nach. ■



weiterbildung

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

www.weiterbildung.curaviva.ch/pflege

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

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

**EGLI
BESTATTUNGEN**

Bern und Region seit 1975

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

ROMULSIN[®]
Harmonie für die Haut



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

WILLKOMMEN ZU HAUSE ...

... in einer Wohlfühlatmosphäre
mit Hotelcharakter



SENIORENRESIDENZ
TALGUT ITTIGEN

- ☑ **Moderne, geräumige 1½-, 2½- oder 3½-Zimmer-Wohnungen mit Cachet**
- ☑ **Interne Spitex mit 24-h-Notfallorganisation**
- ☑ **Professionell ausgerüstete Pflegeabteilung**

- ☑ **Küche des Spezialitäten-Restaurants «Arcadia»**
- ☑ **Vielseitiges Unterhaltungsprogramm mit hochklassigen Events**
- ☑ **Maximale persönliche Freiheit**

**Residenzielles
Wohnen**



**Pflege
und Betreuung**



Gastronomie



**Zusatzleistungen
(Kultur, etc.)**



Seniorenresidenz Talgut Ittigen, Talgut-Zentrum 34, 3063 Ittigen
Telefon 031 924 71 11, info@sti-ittigen.ch

www.sti-ittigen.ch

IN WEISER VORAUSSICHT

In der aktuellen «Carte blanche» schildert die Berner Politikerin Joy Matter eindrücklich, was für sie «Wohnen im Alter» bedeutet.

Als ich pensioniert wurde, meldete ich mich in einer Altersresidenz in Bern an. Damals gab es lange Wartelisten und man bezahlte, um auf einer Liste aufgenommen zu werden. Ich meldete mich nur deshalb an, um meinen Kindern die Gewissheit zu geben, dass ich zu keiner Zeit von ihnen erwarten würde, mich zu pflegen, auch wenn ich das dereinst vielleicht nicht mehr wüsste. Das war vor mehr als 20 Jahren, und die Frage des Wohnens im Alter war noch nicht akut.

Das ist heute anders. Altersentsprechend beschäftigen sich diejenigen meiner über achtzigjährigen Bekannten und ich, die wir noch ausserhalb einer Altersinstitution leben, immer wieder mit der Frage nach der für uns richtigen Wohnsituation. Die meisten von uns haben den ersten grossen Schritt hinter sich: Wir sind vom Haus oder von der grossen Wohnung, wo wir mit unseren Familien wohnten, in eine kleinere Wohnung mit Lift umgezogen. Der Wechsel war für Seele und Körper anstrengend, und wir sind jetzt angekommen in unserer neuen Wohnung, unserem neuen Bett und unserer neuen Nachbarschaft. Wehmut beschleicht uns von Zeit zu Zeit, aber wir freuen uns, dass wir es geschafft haben.

Aber schon kündigen sich erneut Fragen an, weil die ersten dieser Bekannten nun ins Altersheim zügeln und uns die Vorteile in den schönsten Farben schildern. Sie sind zum Teil jünger als wir, rüstiger, fröhlicher, essen jetzt regelmässig ohne einkaufen und kochen zu müssen, nehmen ständig an kulturellen Angeboten innerhalb ihrer Residenz teil, und wissen, dass die Pflegeabteilung im Haus sie aufnehmen wird, wenn es nötig wird. Wir stellen fest, dass wir auch etwas tun müssen: Wir orientieren uns bei der Gemeinde und bei Altershilfswerken, werden Mitglied von Pro Senectute, machen Gleichgewichtsübungen, ermahnen die Familie, uns zu sagen, wenn sie Änderungen an uns feststellen und beginnen uns ernsthaft zu überlegen, wie es wäre, nicht mehr allein zu wohnen, und was das kosten würde. Diese Phase ist schwierig und beunruhigend, aber ein Entscheid muss gefällt werden, weil wir uns sonst selber verrückt machen.

Mein Entschluss ist zurzeit, dass ich so lange wie möglich in meiner Wohnung bleiben will. Ich habe ein sehr selbstständiges Leben geführt und führen müssen, da habe ich gelernt, unabhängig zu sein, und verlernt, Hilfe zu beanspruchen und



Joy Matter weiss, was sie möchte – und was lieber nicht.

Bild zVg

entgegenzunehmen. Wenn ich in meiner Wohnung bleiben will, muss ich mich mit der Frage der Hilfsbedürftigkeit beschäftigen.

Die wichtigste Einrichtung, die mir ermöglicht, vorderhand hier in meiner Wohnung zu bleiben, ist die Spitex. Ich lernte die Dienste der öffentlichen Spitex im 2007 kennen, kurz nach meinem Umzug in meine jetzige Wohnung und nach einer doppelten Lungenentzündung gefolgt vom Bruch der rechten Schulter. Die Spitex-Mitarbeitenden haben mich mit grosser Kompetenz gepflegt, verbunden, geduscht und angezogen und abends wieder ausgezogen. Ich war sehr dankbar für ihre Zuverlässigkeit und, was auch immer tagsüber geschah, ich wusste, ich würde es abends in einem kurzen kleinen Gespräch abladen können.

Ohne die Spitex und ihre Dienste könnte ich gar nicht ins Auge fassen, vorläufig in meinen eigenen vier Wänden zu bleiben; eine Perspektive, die mir Zuversicht und Elan gibt. Sie entspricht zudem der kantonbernischen Alterspolitik und ihrem Prinzip «ambulant vor stationär». Angesichts der immer neuen Sparmassnahmen, die die Aufrechterhaltung dieses Prinzips gefährden, gilt es, unsere Augen offen zu halten und uns beharrlich für den Erhalt unserer sozialen Einrichtungen einzusetzen. ■



Seniorenwohnungen mit Service nach Wahl: Selbstbestimmt und sicher leben

Auch im Alter ein selbstbestimmtes und sicheres Leben zu führen, ist das zentrale Anliegen vieler Menschen im dritten Lebensabschnitt. In den erschwinglichen Alterswohnungen der Tertianum Wohn- und Pflegezentren können die Gäste ihr Leben und ihren Alltag nach eigenen Vorstellungen gestalten und geniessen. Dies in der beruhigenden Gewissheit, sich jederzeit auf ein umfassendes Sicherheitsnetz verlassen zu können.

Lebensqualität im Alter bedeutet für jede Person etwas anderes. Um den Gästen den Alltag so angenehm und komfortabel wie möglich zu gestalten, stehen ihnen bei Tertianum zahlreiche individuell nutzbare Serviceleistungen sowie ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm zur Verfügung. Die Bereitstellung der Sicherheitsinfrastruktur und das Aktivitätenangebot sind bereits im Pensionspreis inbegriffen. Die übrigen Dienstleistungen können à la carte bezogen werden,

was sich sehr vorteilhaft auf die Gesamtkosten auswirkt. Die Palette reicht von der internen Spitex über Reinigungs- und Wäscheservices bis zum hochstehenden gastronomischen Angebot im hauseigenen Restaurant.

Für viele Senioren ist das Thema Sicherheit ein wichtiges und sehr emotionales Anliegen – klar, dass Tertianum auch diesbezüglich keinerlei Kompromisse macht. So ist es möglich, über das 24-Stunden-Notrufsystem in den Wohnungen rund um die Uhr Hilfe zu rufen. Kompetentes und bestens ausgebildetes Pflegepersonal bietet individuelle Unterstützung, wo die Selbständigkeit eingeschränkt ist. Pflege und Betreuung finden in den eigenen vier Wänden statt. Daneben verfügen die Tertianum Wohn- und

Pflegezentren auch über eine separate Pflegeabteilung mit komfortablen Pflegezimmern, welche mit eigenen Möbeln wohnlich eingerichtet werden können. Gäste in den Alterswohnungen haben bei Bedarf jederzeit Anrecht auf einen Platz in der Pflegeabteilung. Deshalb können sie, wenn sich ihre persönliche Lebenssituation ändert, innerhalb der vertrauten Umgebung des Hauses umziehen. So verbinden sich bei Tertianum die Annehmlichkeiten eines selbstbestimmten Lebens in einer modernen Wohnung mit der Möglichkeit der Betreuung und Pflege bis ans Lebensende. Davon können sich Interessierte jederzeit selbst überzeugen: Anlässlich eines Probewohnens im Wohn- und Pflegezentrum ihrer Wahl entdecken und erleben sie alle Annehmlichkeiten des fortschrittlichen Tertianum-Wohnkonzepts ganz persönlich und unverbindlich.

Weitere Tertianum Häuser unter:
www.tertianum.ch

TERTIANUM



Unsere Tertianum Wohn- und Pflegezentren im Kreis Bern



Tertianum Fischermätteli, Bern

Kontakt: Doris Jordi, Geschäftsführerin

T 031 970 44 00 · fischermaetteli@tertianum.ch



Tertianum Lyssbachpark, Lyss

Kontakt: Thomas Zurkinden, Geschäftsführer

T 032 387 69 00 · lyssbachpark@tertianum.ch



Tertianum Mitteldorfpark, Ostermundigen

Kontakt: Monika Margarethe Buchs, Geschäftsführerin

T 031 544 16 16 · mitteldorfpark@tertianum.ch

Z.B. im Tertianum Chly-Wabere oder im Tertianum Résidence
ab CHF 95.–* pro Tag!



Tertianum Chly-Wabere, Wabern

Kontakt: Ursula Jäger, Geschäftsführerin

T 031 960 60 60 · chlywabere@tertianum.ch



Tertianum Résidence, Bern

Kontakt: Michael Schmocker, Geschäftsführer

T 031 300 36 36 · residence@tertianum.ch

jetzt
Probe-
wohnen!

Im Preis inbegriffen:

- Möbliertes Appartement mit Bad und Küche, inkl. Vollpension
- Wöchentliche Appartement-Reinigung
- 24-Stunden-Notrufsystem
- Nutzung von Gemeinschaftsräumen und Waschküchen
- Teilnahme an allen Hausaktivitäten
- Réception

*Preis pro Appartement und Nacht für 1 Person bei min. 1 Woche bis max. 3 Wochen Aufenthalt, inkl. Vollpension. CHF 145.– für 2 Personen im selben Appartement. Zeitlich limitiertes Angebot nach Verfügbarkeit.



BERUFSBEGLEITEND WEITERKOMMEN – AUF VIELEN EBENEN

Roman Möller, Pflegehelfer bei der SPITEX BERN, absolviert berufsbegleitend eine Ausbildung zum Naturheilpraktiker. Er erzählt von seiner Passion für die Komplementärmedizin, seiner Naturverbundenheit und seinen Erfahrungen in der ambulanten Pflege.

Kathrin Kiener (Text), Pia Neuenschwander (Bild)

Durch die Wälder streifen, Pflanzen und Tiere beobachten, Kräuter sammeln: All dies hat Roman Möller schon während seiner Kindheit im Bündnerland fasziniert. Seine Mutter behandelte Krankheiten mit Wickeln, Tees und Kräutern, und bei seiner Oma stand ein Buch über Naturheilkunde im Regal. «Dieses Umfeld hat mich geprägt», sagt der 24-Jährige. «Als ich im Schulalter herausfand, dass es in der Natur Heilmittel gibt, die man zur Therapie anwenden kann, war mein Interesse definitiv geweckt.» Heute absolviert Roman Möller eine Ausbildung zum eidgenössisch diplomierten Naturheilpraktiker. Seinen Traumberuf hat er auf Umwegen gefunden: Nach der Matura startete er mit einem Pharmaziestudium in Bern, merkte aber bald, dass dies nicht sein Ding war. «Die Vorlesungen bestanden vor allem aus Biochemie, Physik und Mathematik. Das hat mich nicht gepackt und war mir zu weit weg von der Komplementärmedizin», erzählt Roman Möller. Er brach das Studium ab und ging zurück ins Bündnerland, wo er für ein paar Monate einer Bergbäuerin bei der Arbeit half. In den Bergen, draussen an der frischen Luft, kam die Einsicht schnell: Roman Möller entschied sich, Naturheilpraktiker zu werden.

EINE NACHHALTIGE PFLEGE GEWÄHRLEISTEN

Die Grundlagen für einen Beruf im Gesundheitswesen holte sich Roman Möller bereits während seiner Ausbildung zum Pflegeassistenten SRK, die er während der Rekrutenschule in einer Sanitätstruppe absolvierte. Der Pflege ist Roman Möller bis heute treu geblieben: Um sich die Ausbildung zum Naturheilpraktiker zu finanzieren, arbeitet er zu 40 Prozent als Pflegehelfer bei der Spitex. Zu seinen Aufgaben gehören die Grund- und Behandlungs-

pflege: Er unterstützt die Kundinnen und Kunden beispielsweise bei der Körperpflege oder verabreicht Medikamente. Auch hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie die Mithilfe bei der Wohnungsreinigung gehören dazu. An seiner Arbeit schätzt Roman Möller insbesondere die Selbstständigkeit und den Kontakt mit Menschen. «Die Pflege hat mir den Ärmel reingenommen», sagt er und strahlt. «Wir Pflegenden können uns im Gegensatz zu den Ärzten Zeit nehmen für unsere Kundinnen und Kunden. Ein wichtiger Teil unserer Arbeit ist es, deren Ressourcen zu aktivieren, damit sie wieder ganz gesund werden oder möglichst lange zu Hause leben können. Das ist für mich nachhaltige Pflege», so der angehende Naturheilpraktiker. Seine Arbeit bedinge viel Einfühlungsvermögen, einen guten Umgang mit Nähe und Distanz sowie die Fähigkeit, Probleme zu lösen, erzählt er. Gerade Letzteres gefällt ihm. Könne sich eine Kundin beispielsweise nicht mehr selber anziehen, so sei dies sehr einschränkend für sie. Wenn es ihm gelinge, eine gangbare und nachhaltige Lösung dafür zu finden, trage dies zur Lebensqualität der Kundin bei.

DEN MENSCHEN ALS GANZES WAHRNEHMEN

Seine Tätigkeit bei der Spitex ergänzt Roman Möllers Ausbildung zum Naturheilpraktiker ideal, nicht nur der flexiblen Arbeitszeiten wegen. Auch profitiert er vom Wissen, das er sich in der jeweils anderen Ausbildung angeeignet hat. Im Kurs zum Pflegeassistenten erlernte er die Grundlagen; im Lehrgang zum Naturheilpraktiker kam fundiertes medizinisches Wissen dazu, wie zum Beispiel Anatomie oder Ernährung. Die Ausbildung beinhaltet auch manuelle Techniken wie Massagen oder Reflexzonen-therapie. «Der Körper lässt sich nicht nur



«Der Körper lässt sich nicht nur von innen heilen, sondern auch von aussen», so Roman Möller.

von innen heilen, sondern auch von aussen, beispielsweise mit Massagen oder gezielten Übungen. Es ist deshalb wichtig, den Menschen als Ganzes wahrzunehmen», ist Roman Möller überzeugt. Steht er in der Betreuung einer Kundin oder eines Kunden einmal an oder begegnet er einer besonders belastenden Situation, sucht er das Gespräch mit der zuständigen Pflegefachperson. Dies sei wichtig für ihn und gebe ihm Rückhalt. «Belastend kann zum Beispiel der Umgang mit dem Tod einer Kundin oder eines Kunden sein», erzählt Roman Möller. Schwierig sei es insbesondere dann, wenn er einen Kunden schon länger betreute und gut kannte. «Wir sollten den Tod jedoch nicht verdrängen, denn ein Leben ohne Tod ist nicht möglich. Ich versuche, im Sterben jeweils auch die andere Seite zu sehen – dass ein Mensch nicht mehr leiden muss und loslassen konnte, hat auch etwas Tröstliches an sich», reflektiert Roman Möller.

SICH SELBER SORGE TRAGEN

Das Gesundheitssystem sieht Roman Möller auch mit einem kritischen Auge: Zeitdruck, Sparmassnahmen und Personalmangel würden beim Pflegepersonal viel Stress auslösen, sagt er. Gerade die

Mitarbeitenden auf Tertiärstufe seien oft überlastet. «Das Gesundheitssystem ist darauf ausgerichtet, Menschen zu heilen – es macht jedoch oftmals die Pflegenden krank. Das ist doch paradox», meint er. Roman Möller findet es deshalb wichtig, dass sich die Pflegenden selbst Sorge tragen, über Belastungen sprechen und sich untereinander austauschen. «Für mich ist es zentral, einen guten Ausgleich zum Beruf zu haben», sagt er. Diese Balance findet er dank Bewegung und Musik. Auf seinen Einsätzen ist er stets mit dem Fahrrad unterwegs, und auch in seiner Freizeit verbringt er viel Zeit in der Natur. Roman Möller spielt Gitarre, Mundharmonika und bringt sich gerade das Saxophonspielen bei. «Mit Musik und beim Sport kann ich in eine andere Welt eintauchen und abschalten», so der Pflegehelfer. Nach Abschluss seiner Ausbildung zum Naturheilpraktiker möchte er erst einmal auf Reisen gehen. Und später vielleicht einen eigenen Hof mit integrierter Naturheilpraxis bewirtschaften – am liebsten irgendwo auf dem Land, dort wo die Natur nah ist. ■



Menschen mit chronischen Erkrankungen begleiten

Zertifikat
«Pflegehelfer/-in SRK Langzeitpflege»

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

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







• Passt in jedes Portemonnaie,
das ideale Geschenk für Freunde

• Die Karte ist gratis und kann aufgeladen werden

• Pro CHF 100.– profitieren Sie von CHF 5.– Rabatt

0 313 313 313



Genossenschafts-Apotheke Bern
Schloss-Apotheke

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

GRATIS
HAUSLIEFERDIENST



bernische krebsliga
ligue bernoise contre le cancer

Kostenlose Beratung
und Begleitung
für Betroffene und
Nahestehende.

KREBS FORDERT HERAUS –
WIR SIND FÜR SIE DA.

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

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





BESTATTUNGSDIENST
OSWALD KRATTINGER AG

3018 BERN-BÜMPLIZ

seit 1972
24 Std. erreichbar

031 991 11 77

www.krattingerag.ch



Kurz- und
Ferienaufenthalte
jederzeit möglich

senevita
Näher am Menschen

Willkommen zu Hause!

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

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

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

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



BESSERER ÜBERBLICK, WENIGER PAPIER

In der Schweiz wird 2020 das elektronische Patientendossier eingeführt. Dr. Samuel Eglin, Geschäftsführer der axsana AG, erzählt im Interview, welchen Nutzen dies für die Patientinnen und Patienten hat und wie sich die Spitex auf die Lancierung vorbereiten kann.

Kathrin Kiener (Text), Bild zVg

HERR EGLIN, WAS GENAU IST DAS ELEKTRONISCHE PATIENTENDOSSIER?

Das elektronische Patientendossier, kurz EPD, ist ein schweizweit vernetztes elektronisches System, worüber alle behandlungsrelevanten Informationen und Dokumente einer Patientin oder eines Patienten jederzeit und ortsunabhängig zugänglich sind. Auslöser für die Einführung des EPD ist ein Bundesgesetz (s. Kasten). Für die Patienten ist das EPD freiwillig, ebenso für die meisten Gesundheitsfachpersonen. Für den stationären Bereich, also für Spitäler sowie Alters- und Pflegeheime, ist der technische Anschluss an das EPD-System jedoch obligatorisch. Zurzeit werden in den Kantonen die notwendigen Infrastrukturen aufgebaut.

UND FÜR WEN IST ES?

Das EPD ist in erster Linie eine Dienstleistung für die Patientinnen und Patienten. Es ermöglicht ihnen die Kontrolle über ihre medizinischen Dokumente wie beispielsweise Röntgenbilder oder Laborberichte. Die Patienten bestimmen selbst, wer welche Informationen einsehen kann. Das EPD dient aber auch den Gesundheitsfachpersonen: Dank der digital verfügbaren Dokumente erhalten sie rasch einen Überblick zur Behandlungssituation – auch wenn die Patientin oder der Patient an verschiedenen Orten medizinisch betreut wird.

KÖNNEN SIE UNS DIE VORTEILE FÜR DIE PATIENT/INNEN SCHILDERN?

Die Patienten erhalten mit dem EPD die Möglichkeit, ihre medizinischen Dokumente zu überblicken und zu verwalten – sie erlangen damit erstmals die



Dr. Samuel Eglin, Geschäftsführer axsana AG

Hoheit über ihre Daten. Dank dem EPD können die Patienten eine medizinische Behandlung besser nachvollziehen und diese gemeinsam mit der Gesundheitsfachperson mitbestimmen. Ein weiterer Vorteil ist, dass Doppeluntersuchungen und Kommunikationsfehler vermindert werden. Zudem sind bei einem Notfall alle wichtigen Informationen zentral verfügbar.

WO SEHEN SIE DEN NUTZEN FÜR DIE SPITEX-ORGANISATIONEN?

Dank dem EPD gewinnen die Spitex-Organisationen rasch einen Überblick zur Behandlungssituation einer neuen Patientin oder eines neuen Patienten – dies vor allem auch bezüglich Medikation.



Spielt Ihnen Ihr Gedächtnis zunehmend einen Streich?
Sind Sie verunsichert über Verhaltensveränderungen einer
Ihnen nahestehenden Person? Gerne sind wir für Sie da!

**Alzheimer Bern
Beratungsstelle Demenz**

031 312 04 10 / bern@alz.ch / www.alz.ch/be



Notrufdienst

Sicherheit zuhause
und unterwegs

www.notrufdienst.ch

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

Entlastung Domizil: Unterstützung in gesundheitlichen und sozialen Notlagen



Wachsen Ihnen die alltäglichen Arbeiten über den Kopf?

Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Einkaufen, in der Administration
oder bei handwerklichen Aufgaben?

Kontaktieren Sie uns, wir sind gerne für Sie da.

**Telefon 031 384 02 17 oder
Mail entlastungsdomizil@srk-bern.ch**

SRK Kanton Bern, Region Mittelland
Eflingerstrasse 25, 3008 Bern
Telefon 031 384 02 00, Fax 031 384 02 02
info@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/mittelland



Kranke und sterbende Menschen pflegen und betreuen **NEU**

Lehrgang in Palliative Care für Pflegehelfer/-innen

- 8-tägige, praxisnahe Weiterbildung
- schweizweit anerkanntes Zertifikat

Informieren und anmelden:

www.srk-bern.ch/ph-passage

SRK Kanton Bern, Bildung SRK

Bernstrasse 162 | 3052 Zollikofen | Tel. 031 919 09 19 | bildung@srk-bern.ch



2- und 3-Zimmerwohnungen für Senioren in Jegenstorf zu vermieten

mit grossem Balkon und Blick in die Alpen

sowie

2-Zimmer-Ferienwohnung

im Parterre mit grossem Sitzplatz.

Das ganze Haus und alle Wohnungen sind rollstuhlgängig
und schwellenfrei. Die nach Süden ausgerichteten Wohnungen
sind altersgerecht ausgestattet.

Der grosse Balkon ist von allen Zimmern aus begehbar.

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



Zudem sind alle notwendigen Informationen der vorbehandelnden oder zuweisenden Stelle einsehbar. Das trägt zu einem effizienten Gesundheitssystem bei.

DIES SIND MEIST PERSÖNLICHE UND PRIVATE INFORMATIONEN. WIE SIEHT ES MIT DER DATENSICHERHEIT AUS?

Der Datensicherheit und dem Datenschutz misst der Gesetzgeber eine hohe Bedeutung zu, entsprechend strikt sind die Vorgaben des Bundes. Das EPD bewegt sich auf einem Sicherheitsniveau, wie wir es zum Beispiel von den Banken kennen. Das Einhalten der Vorgaben wird im Rahmen der Zertifizierungsverfahren und unter Aufsicht des Bundes geprüft.

AB WANN IST DAS EPD IN DER SCHWEIZ VERFÜGBAR?

Zurzeit befindet sich das schweizerische EDP-System im Aufbau. Die letzten rechtlichen Vorgaben werden Mitte 2019 folgen. Ich gehe davon aus, dass ab April 2020 die ersten zertifizierten EPD eröffnet werden können. Dies wird im Rahmen von Spitalaufenthalten geschehen, da sich die Spitäler als Erste ans System anschliessen müssen. Später werden weitere EPD-Eröffnungsstellen hinzukommen. Zukünftig soll es zudem möglich sein, dass die Patienten ihr EPD selbst online eröffnen können.

WIE KÖNNEN SICH DIE SPITEX-ORGANISATIONEN AUF DIE LANCIERUNG VORBEREITEN?

Es ist bestimmt sinnvoll, wenn sich die Spitex-Organisationen schon heute mit dem Thema EPD auseinandersetzen. In erster Linie sollten sie sich Gedanken dazu machen, wie sie das EPD in ihre betrieblichen Abläufe integrieren wollen. Hier können auch die Spitex-Verbände, beispielsweise mit Informationsveranstaltungen und Erfahrungsaustausch, wertvolle Unterstützung leisten. Weiter gilt es zu entscheiden, über welche EPD-Organisation sich ein Spitex-Betrieb dem System anschliessen will. In den meisten Kantonen werden sogenannte Stammgemeinschaften eingerichtet, welche gegen eine Nutzungsgebühr die EPD-Infrastruktur betreiben.

WELCHE AUFGABEN HAT DIE AXSANA AG BEZÜGLICH EPD?

Die axsana AG baut und betreibt eine solche Stammgemeinschaft. Sie wurde vom Kanton Zürich gegründet. Heute deckt ihr Einzugsgebiet auch die Kantone Bern, Zug, Schaffhausen und St. Gallen sowie in naher Zukunft weitere Regionen ab. Der Hauptauftrag der axsana ist es, für die Mitglieder der Stammgemeinschaft eine Online-Plattform für das EPD aufzubauen und zu betreiben. ■

WEITERE INFORMATIONEN

Bundesgesetz

Das Bundesgesetz über das elektronische Patientendossier regelt die Rahmenbedingungen für die Einführung und Verbreitung des elektronischen Patientendossiers. Es trat am 15. April 2017 in Kraft.
www.bag.admin.ch

Website EPD

Für die Bevölkerung und für Gesundheitsfachpersonen ist eine Website mit allen wichtigen Informationen zum EPD verfügbar.
www.patientendossier.ch

axsana AG

Die axsana AG ist die vom Kanton Bern unterstützte Betriebsgesellschaft für den Aufbau und Betrieb einer Stammgemeinschaft und einer Online-Plattform zum EPD.
www.axsana.ch

BIS ZULETZT VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Beim Begriff «persönliche Vorsorge» denken wir im ersten Moment wohl an Finanzen. Rund um Krankheit, medizinische Notfälle und Tod können wir aber ebenso wichtige Vorkehrungen treffen – was für alle Beteiligten entlastend sein kann.

Rea Wittwer (Text), Bilder zVg

Im Alltag ist der Gedanke an die eigene Vergänglichkeit weit weg – wir wollen geniessen, Freunde einladen, verreisen, vielleicht eine Familie gründen oder Karriere machen, erfolgreich werden und glücklich sein. Wir wünschen uns ein erfülltes, möglichst sorgloses Leben. Das ist ein natürliches und ganz menschliches Streben.

Was aber, wenn eine unerwartete Wendung eintritt, auf die wir nicht vorbereitet sind? Wenn ein schwerer Unfall oder eine Krankheit mit unheilbarem Verlauf plötzlich alles verändert, unsere Gesundheit gefährdet oder uns mit Sterben und Tod konfrontiert? Daran denken wir nicht gerne. Auch das ist sehr menschlich. Trotzdem: Vorsorgen und für den Notfall ganz persönliche Wünsche individuell regeln ist nicht nur wichtig, es ist auch machbar. Ob Vollmachten, Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall oder testamentarische Regelungen – dies alles lässt sich schriftlich festhalten und hinterlegen.

SELBER BESTIMMEN

Seit der Einführung des neuen Erwachsenenschutzgesetzes 2013 ist mehr Selbstbestimmung möglich, dank gelockerter Gesetzesgrundlagen. Welche Massnahmen dürfen oder müssen ergriffen werden, wenn die Urteilsfähigkeit nach einem schweren Unfall oder wegen Krankheit nicht mehr vorhanden ist – diese Frage erfordert eine persönliche, emotionale Auseinandersetzung mit sich selber. Und betrifft Erwachsene jeden Alters.

SICH WISSEN ANEIGNEN

An welchem Punkt im Leben stehe ich, wie schätze ich meine gesundheitliche Situation ein, im Moment und in einigen Jahren? Habe ich Kinder, einen Partner oder eine Partnerin? Wer steht mir sehr nahe? Antworten auf diese Fragen können hilfreich sein in Bezug auf einen künftigen Vorsorgeauftrag. Dabei müssen Sie das Rad nicht neu erfinden: Organisationen und Fachstellen wie Pro Senectute, Beobachter, das Schweizerische Rote Kreuz oder Dialog Ethik geben praktische und verständliche Informationsblätter, Vorlagen und Dossiers ab und stehen mit Rat und Tat zur Seite.

HÜRDEN ÜBERWINDEN

Der Docupass von Pro Senectute beispielsweise beinhaltet umfassende Informationen und konkrete Hilfestellung im Erstellen und Hinterlegen von persönlichen Vorsorgedokumenten. Eine repräsentative Umfrage von gfs-zürich im Auftrag von Pro Senectute Schweiz zeigt jedoch: Nur jede 5. Person in der Schweiz hat eine Patientenverfügung ausgefüllt. «Viele Personen kennen die Selbstbestimmungsmöglichkeiten im neuen Erwachsenenschutzrecht nicht», sagt Werner Schärer, Direktor von Pro Senectute Schweiz. Es brauche unbedingt mehr Aufklärung und Sensibilisierung; so könnten alle entlastet werden, Angehörige wie Behörden. ■



DREI FRAGEN AN ...

Annina Spirig, Leiterin Fachstellen Sozialberatung und Information, Pro Senectute Schweiz.

Rea Wittwer (Text)



Annina Spirig von Pro Senectute Schweiz.

Fotografin: Sina Scheller,
© Pro Senectute Schweiz

FRAU SPIRIG, WER ENTSCHIEDET IM NOTFALL, WENN KEINE PATIENTENVERFÜGUNG VORHANDEN IST?

Gemäss Schweizerischem Zivilgesetzbuch sind dies der Reihe nach: der Ehepartner oder die eingetragene Partnerin, die Person, die mit der urteilsunfähigen Person einen gemeinsamen Haushalt führt und ihr regelmässig Beistand leistet, also z.B. der Konkubinatspartner, dann die Kinder, die Eltern und zum Schluss die Geschwister. Sind in den Vorsorgedokumenten keine klaren Weisungen zu einer medizinischen Behandlung beschrieben oder sind keine Dokumente vorhanden, entscheidet die vertretungsberechtigte Person nach dem mutmasslichen Willen des urteilsunfähigen Menschen.

SOLCHE AUFGABEN KÖNNEN AN EINER ADMINISTRATIVEN UND EMOTIONALEN ÜBERFORDERUNG SCHEITERN. WIE KÖNNEN SOLCHE HÜRDEN ÜBERWUNDEN WERDEN?

Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag berühren Fragen zum Sterben und auch zum Tod. Es ist wichtig, sich für diese Auseinandersetzung genügend Zeit zu nehmen und bei schwierigen Fragen Hilfe zu holen. Der Hausarzt kann beispielsweise bei Fragen zu Behandlungsmethoden unterstützen. Aber auch Pro Senectute bietet Beratung und Workshops an, und natürlich findet man im Internet viele Informationen. Besonders der Austausch mit den eingesetzten Vertretungspersonen ist zu empfehlen, damit diese die eigenen Wünsche und Wertvorstellungen kennen.

WAS PASSIERT MIT DEN PERSÖNLICHEN DOKUMENTEN, WENN SIE AUSGEFÜLLT SIND?

Die Dokumente sollten an einem Ort sein, wo sie gut auffindbar sind – also nicht im Safe. Man sollte unbedingt auch alle Vertretungspersonen informieren, wo das Original hinterlegt ist. Wir empfehlen, dem Hausarzt und den eingesetzten Vertretungspersonen eine Kopie zuzustellen. Man kann die Vorsorgedokumente auch elektronisch hinterlegen, z.B. bei evita.ch. Pro Senectute bietet im DOCUPASS – einem Vorsorgedossier mit Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag – auch eine kreditkartengrosse Infokarte an, die man ins Portemonnaie stecken kann.

Wir empfehlen ausserdem, die Patientenverfügung regelmässig zu aktualisieren. Wenn sich der Gesundheitszustand oder die persönlichen Umstände verändern, sollten die Vorsorgedokumente angepasst werden. ■

KURZ ERKLÄRT

Vollmacht

Stellen Sie jemandem eine Vollmacht aus, kann diese Person Geschäfte für Sie erledigen, solange Sie noch urteilsfähig sind.

Vorsorgeauftrag

Im Vorsorgeauftrag bestimmen Sie eine oder mehrere Personen, die alle nötigen Geschäfte in Ihrem Sinn erledigt, wenn Sie selber nicht in der Lage dazu sind.

Patientenverfügung

In der Patientenverfügung halten Sie Ihre Wünsche zur medizinischen Behandlung fest, sollten Sie urteilsunfähig werden. Eine Vertretungsperson würde in Ihrem Sinn entscheiden.

Anordnungen für den Todesfall

Sie legen fest, was nach Ihrem Tod mit Ihnen geschehen soll: Todesanzeige, Trauerfeier, Art der Bestattung.

Testament

Im Testament verfügen Sie, wie Ihr Nachlass unter den Erben verteilt werden soll. Das Erbrecht bleibt bestehen.



ICH BESTIMME.
MEIN KOMPLETTES VORSORGEDOSSIER.

Edition Beobachter
ISBN 978-3-03875-131-1
Bestellen: shop.beobachter.ch

Selber über seine Angelegenheiten bestimmen bis am Schluss: Das ist, was die meisten Menschen möchten. Ob Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Vollmachten, Organspenden, Anordnungen für den Todesfall und den Nachlass: Dieses Dossier bietet gut verständliche Erklärungen und Beispiele, macht Vorschläge und führt durch die einzelnen Themen und die Erstellung der Anordnungen und Verfügungen.



Bären Taxi

031 371 11 11

Sicher von Tür zu Tür
Gratisnummer 0800 55 42 32
www.baerentaxi.ch

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

**Aus Erfahrung stark
in Kommunikation.**

rubmedia 

Seftigenstrasse 310 +41 31 380 14 80
CH-3084 Wabern www.rubmedia.ch



HILFSMITTELSTELLE BERN
Zentrum für Hilfsmittelversorgung

Beratung, Vermietung und Verkauf von Hilfsmittel wie:

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

...und vieles mehr!



Mehr Lebensqualität durch die richtigen Hilfsmittel!

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

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

*exkl. Nettoangebote und Occasionen

Nebenmeer des Atlantiks	Jahrgeld für Fürsten	Schweiz. Schauspieler † (Walter)	Insel-europäer	tiefe Zu-neigung			Schweiz. Konsumentenstiftung	Bank-leitzahl	Lock- und Duftstoff		bunte Papa-geien	jetzt, in diesem Moment	Recht-schreib-übung	Dracula-Darsteller † 2015	Auer-ochse	männl. Ver-wandter	afrikan. Kuhl-anti-lopen
↳	▼	▼	▼	○ 1			med. Heilver-fahren	▼			▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
durch-lässig	▶						Filmab-schnitte		heraus-finden, ermitteln	▶							○ 2
↳				Geburts-ort, Zuhause		Barriere, Grenze	▼								unbe-schränkt (Voll-macht)		
Teil des Unter-schen-kels			inneres Organ	▶				Schick-sal, Vor-sehung	▶			ital. Schau-spieler (Terenc.)		Bundes-amt für Statistik	▶		
Extre-mitäten	▶				Elan, Pfiff	▶			Palast des Sultans	▼		dt. Stadt an d. Saale	▶				Schwer-metall
höchst-begabter Mensch	▶					Ost-germane			folglich, dem-nach	▶				dt. Gross-stadt		österr. Luftfahrt-kenn-zeichen	▼
männl. Fürwort	▶		Stange am Segel-mast	▶	einen Ort ver-lassen	▶			○ 5		dt. Naturheil-praktiker † 1897		kleinste Büffel-art	▶			
Abfall, Müll	kurze Ent-fernung	Gesell-schafts-zimmer	▶					Einge-weide-bruch	▼		Abwas-ser-kanäle	▶					○ 8
↳					alt Bundesrat † 1985		Nieren-sekret	▶				it. Autor † 2016 (Umberto)	▶			Deutung	
Sieg-preis		chines. Teig-taschen		wachsen	▶								Bürger eines König-reichs	▶	frz. Artikel		
↳						Bezeich. einer Internet-Adresse	▶				Schweiz. Versi-chersgs.-anstalt	▶	arg, schlimm	▶			
Flug-zeug-halle	▶						Schweiz. Olympia-siegerin (Triathl.)	▶	Fuss-rücken	▶					Erfinder-schutz-urkunde		ungute Leiden-schaft
↳				dt. Auto-mobil-club (Abk.)		eingedickter Frucht-saft	▶			○ 7		Schwed. Schau-spielerin † (Greta)	▶	Farb-fernseh-system	▶		
Knall, Schuss (lautm.)	über-ladet, über-arbeitet		Abend-mahl-feier	▶	○ 9				eh. Trä-ner der Fuss-ballnati	▶		Teil des Talmuds	▶				
lautes Ver-gnügen	▶					Stich-waffen	▶	zeitkrit. Klein-kunst-bühnen	▶						○ 3		
↳			Angeh. des jp. Krieger-standes		weibl. Mensch	▶					Dorf, Siedlung	▶	○ 4	Keim-zelle		Sieg beim Boxen	▼
nord. Herden-tier		einfach	▶									Sitzge-legen-heiten im Park	▶				
Fluss in Nord-portugal	▶			Saug-strömung	▶			kleiner, bie-g-samer Stock	▶		Bild-schirm	▶					
↳					Luft-reifen	▶		brit. Reg-isseur † 1991 (David)	▶								
be-rühmte Person (Kw.)		Norm-zahl beim Golf		eh. brasil. Fuss-ballstar	▶												
Kurz-stre-cken-läufer	▶																
südafrik. Airline (Abk.)	▶			Haus-halts-plan	▶												
Teil des Stadions	▶				○ 6												

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

WETTBEWERB

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN. Ein-sendeschluss: ■■. ■■■ 2019. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Der Gewinner wird schriftlich benach-richtigt sowie in der Ausgabe 2 bekannt gegeben. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Senden Sie das Lösungswort an:
mittendrin@spitex-bern.ch
oder SPITEX BERN – Mittendrin
Salvisbergstrasse 6, Postfach 670, 3000 Bern 31

**Tag der offenen Tür
6. April 2019**



Wiedereröffnung Domicil Spitalackerpark

Samstag, 6. April 2019, 10.00–16.00 Uhr

Feiern Sie mit uns die Wiedereröffnung des sanierten Alterszentrums Domicil Spitalackerpark. Es erwarten Sie Feines vom Grill, Hot Dogs sowie süsse und salzige Crêpes. Das Haus kann frei besichtigt werden.

Für musikalische Unterhaltung sorgen Blue@Heart.

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Domicil Spitalackerpark
Beundenfeldstrasse 26 | 3013 Bern
Tel. 031 560 13 00
spitalackerpark@domicilbern.ch
www.spitalackerpark.domicilbern.ch



Verkauf • Beratung • Vermietung • Service

Für mehr Lebensqualität.



Rollatoren für mehr Sicherheit

Relax- und Aufstehsessel

elektr. Rollstühle Indoor/Outdoor

Rollstühle Vergütung via AHV/IV möglich

Badelifte und Badebrett

Dusch- und WC-Stühle

Pflegebetten Vergütung via IV/KK möglich

EMobil 3-/4-Rad auch mit Dach

Weiter im Sortiment:

-  - Inkontinenzprodukte
-  - Sitz-, Rücken-, Nackenkissen
- Matratzen
-  - Treppenlifte
-  - Stützstrümpfe
- Kompressionsstrümpfe
-  - Gesundheitsschuhe
-  - Brustprothesen
- Komfort BH's
- Spezial-Bademode

und vieles mehr...



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

Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 09:00 - 12:00
13:30 - 18:30
Samstag: geschlossen