

MITTENDRIN

ISSN 2296-3391

Preis CHF 3.40

Unterwegs mit...

... Rebecca Bähler, Pflegefachfrau bei der Spitex

Carte blanche: Der Theologe Klaus Bäumlin erinnert sich lebhaft an die ambulante Pflege vor über 50 Jahren

Perspektive: Der Leiter des Universitären Zentrums für Palliative Care, Prof. Dr. med. Steffen Eychmüller, über den letzten Lebensabschnitt

Ratgeber: Informationen zu Ergänzungsleistung und Hilflosenentschädigung

INHALT

3 EDITORIAL

5 NEWS AUS DER SPITEX BERN

FOKUS

6 Unterwegs mit Rebecca Bähler,
Pflegefachfrau bei der SPITEX

CARTE BLANCHE

11 Klaus Bäumlin, Theologe

DAS PORTRÄT

12 Simonetta Rossis Leben mit der
Glasknochenkrankheit

PERSPEKTIVE

15 Interview mit Prof. Dr. med. Steffen Eychmüller

RATGEBER

19 Ergänzungsleistungen und
Hilflosenentschädigung

22 FORUM

23 LESERBRIEF

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: 7450 Exemplare
Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der
Herausgeberin
Fotos: Pia Neuenschwander
Titelbild: Pia Neuenschwander



MIX
Papier aus verantwor-
tungsvollen Quellen
FSC® C023093

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

In einzelnen Regionen der Welt ist es nach wie vor üblich, dass mehrere Generationen unter einem Dach, oder zumindest nah beieinander leben. Gründe dafür können existenzielle Themen, fehlende Sozialversicherung oder auch Wohnungsnot sein. Die positive Seite davon ist eine enge soziale Verbundenheit und gegenseitige Unterstützung. Junge kümmern sich um ältere oder kranke Menschen, und die erfahrenen Älteren greifen beispielsweise frischgebackenen Eltern unter die Arme. So sind die Grenzen von Wohnen und Leben, Miteinander und Füreinander fließend.

In der Schweiz läuft es vielerorts etwas anders. Familien, Paare und Alleinstehende leben meistens in ihren eigenen vier Wänden. Man grüsst sich im Treppenhaus, wechselt ein paar Worte, bleibt aber eher auf Distanz. Schliesslich möchte man niemandem zur Last fallen. Gerade für ältere Leute oder im plötzlichen Krankheitsfall kann ein fehlendes soziales Netz zu Schwierigkeiten führen. Denn wenn jemand mehr Unterstützung braucht, ist ein engerer Zusammenhalt – ob mit Familienmitgliedern, Nachbarn oder Freunden – so wertvoll. Spätestens hier setzen wir mit der Non-Profit-Spitex an: Dank unserer breiten Palette an ambulanten Dienstleistungen sind wir für alle Menschen da. Unkompliziert, flexibel und kompetent. Dies zeigt auch der Einblick in den Arbeitsalltag von Rebecca Bähler ab Seite 6.

Unsere ausgebildeten Fachkräfte unterstützen sowohl in kürzeren Phasen – beispielsweise nach Spital- oder Rehaaufenthalten – als auch längerfristig, wie das Porträt ab Seite 12 zeigt: Dank der regelmässigen Spitex-Einsätze kann Simonetta Rossi relativ selbstständig in ihrem eigenen Daheim leben und ihren Interessen nachgehen – trotz Glasknochenkrankheit.



*Claudine Bumbacher,
Geschäftsführerin SPITEX BERN*

Spitex-Einsätze sollten zudem nie an einem zu knappen Budget scheitern dürfen. Entsprechend geben wir gerne unser Know-how rund um administrative Fragen und Finanzierungsmöglichkeiten weiter und bieten jederzeit Hand für Lösungen. Im Ratgeber ab Seite 19 finden Sie einige hilfreiche Informationen zu Ergänzungsleistung und Hilflosenentschädigung.

Netzwerke aufzubauen und zu pflegen, bedeutet immer auch, dass sich daraus Chancen für alle Beteiligten ergeben. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine spannende Lektüre und nachhaltige Begegnungen.

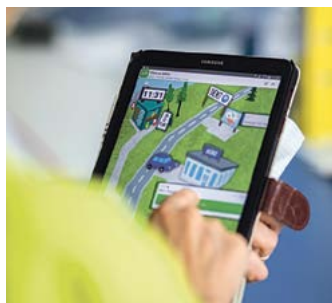
Claudine Bumbacher, Geschäftsführerin SPITEX BERN

FOKUS S. 6

CARTE BLANCHE S. 11

DAS PORTRÄT S. 12

PERSPEKTIVE S. 15





Mehr als Wohnen - Alterszentrum Viktoria

Pflege- und Ferienzimmer

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

Tageszentrum Viktoria

Das Tageszentrum bietet dem Gast eine willkommene Abwechslung und den pflegenden Angehörigen eine hilfreiche Entlastung. Wir gehen individuell auf die Fähigkeiten und Wünsche der Gäste ein und begegnen ihnen mit Respekt und Wertschätzung.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Alterszentrum Viktoria

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



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

Thomas Müller
 Bestattungsdienst



Bern und Region

Telefon 031 839 00 39

www.bestattungsdienst-mueller.ch

Nova Taxi

Nova
Taxi 0800 879 879
0 313 313 313

WERTKARTE

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

0 313 313 313

Zuhause leben bis zuletzt?

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen.

Wir ermöglichen chronisch- oder schwerkranken sowie sterbenden Menschen den Verbleib im gewohnten Umfeld – bis zuletzt.



Unsere gut geschulten Begleiterinnen und Begleiter führen Gespräche, spenden Trost, übernehmen einfache Hilfestellungen und entlasten so die Angehörigen (Tag- und Nachteinsätze).

**Zentrum für ambulante
 Palliativbegleitung plus**
 031 332 27 23
www.zapp-bern.ch

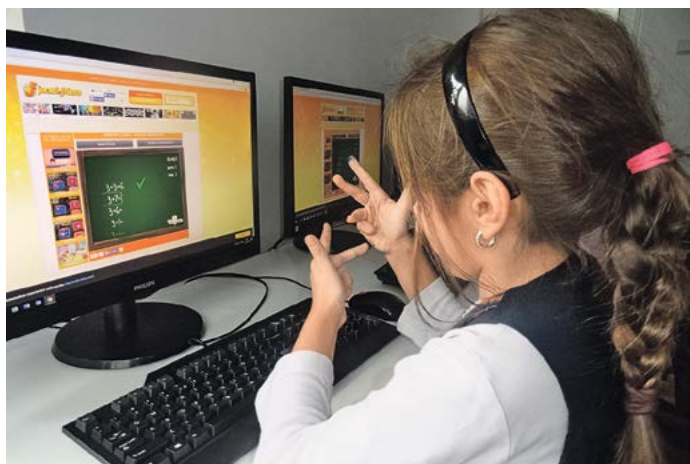
» **zapp**
 Zentrum für ambulante Palliativbegleitung plus

zapp arbeitet mit Hausärzten, Spitex, Spitälern und Pflegezentren zusammen.

Schweizerisches Rotes Kreuz
 Kanton Bern
 Region Mittelland

NEWS AUS DER SPITEX BERN

DIE SPITEX BERN UNTERSTÜTZT DIE «FUNDATIA JOYO»



Die «Fundatia Joyo» in Bukarest ist ein Gemeinschaftswerk von Menschen aus Rumänien, der Schweiz und Deutschland. Die Stiftung betreut und fördert Kinder aus finanziell benachteiligten und sozial gefährdeten Familien. Ein Ziel der Stiftung ist es, möglichst viele Kinder fit für die digitale Zukunft zu machen und ihre Computerkenntnisse zu verbessern. Ein Vorhaben, das auch die SPITEX BERN unterstützt. Sie hat der «Fundatia Joyo» deshalb rund 150 gebrauchte Tablets geschenkt. Die Tablets werden alle ausgerüstet mit einer gratis Windows-Software-Grundausstattung sowie mit verschiedenen Lernprogrammen und Lernspielen. Die Kinder haben dadurch die Möglichkeit zu lernen, wie sie die modernen Informations- und Kommunikationstechnologien nutzen und Informationen finden können. Die Stiftung plant noch diesen Sommer einen kleinen Event, bei dem allen Kindern ein Tablet übergeben wird. ■

MIT DER SPITEX BERN AUF DEN GURTEN

Zum diesjährigen Kundenanlass lädt die SPITEX BERN ihre Kundinnen und Kunden zu einem Ausflug auf den Gurten ein. Auf dem Berner Hausberg werden die Teilnehmenden ein gemeinsames Mittagessen mit Aussicht auf die Stadt Bern geniessen, gefolgt von einer musikalischen Showeinlage. Der diesjährige Kundenanlass der SPITEX findet am 25. Juni statt. Die SPITEX BERN freut sich bereits jetzt auf den Anlass und den Austausch mit ihren Kundinnen und Kunden. ■

DIE BEA 2019: EIN GELUNGENER ANLASS



Gemeinsam mit 18 weiteren SpiteX-Organisationen aus dem Kanton Bern nahm die SPITEX BERN auch dieses Jahr an der Berner Frühlingsmesse BEA teil. Der offene und interaktive Stand mit Barbetrieb lud zum Verweilen ein, und das interessierte Publikum erfuhr vor Ort mehr über die spannenden und wichtigen Themen der öffentlichen SpiteX. So entstanden zahlreiche gute und offene Gespräche zwischen den Besucherinnen und Besuchern und den SpiteX-Fachpersonen. ■

NAHE BEI DEN MENSCHEN

Die SPITEX BERN nahm diesen Mai gleich an mehreren Anlässen teil und informierte die Bevölkerung über ihr Angebot. Am Samstag, 4. Mai 2019, war die SPITEX BERN mit einem Stand am Frühlingsmarkt auf dem Loryplatz. Die interessierten Besucherinnen und Besucher konnten am SpiteX-Glücksrad drehen und tolle Preise gewinnen, sich von den kompetenten Mitarbeitenden den Blutdruck und Blutzucker messen lassen und Informationen zum Angebot der SPITEX BERN einholen. Am Dienstag, 14. Mai 2019, war die SPITEX BERN mit einem Informationsstand im Kornhausforum Bern am Forum 60plus präsent. Der Anlass bot ein abwechslungsreiches Programm mit diversen Vorträgen und Workshops zu altersspezifischen Themen. ■

«MEIN HERZ SCHLÄGT FÜR DIE PFLEGE»

Die diplomierte Pflegefachfrau Rebecca Bähler arbeitet in einem Teilzeitpensum bei der Spitex Seeland. An ihrer Tätigkeit schätzt sie insbesondere den Kontakt mit Menschen, die Selbstständigkeit und die unterschiedlichen, oft komplexen Krankheitsbilder.

Kathrin Kiener (Text), Pia Neuenschwander (Bilder)



Bevors losgeht, wird noch der Einsatzplan studiert.

Ein Traktor mit einem Anhänger voller frisch geernteter Karotten rattert gegen halb neun Uhr morgens über die Dorfstrasse in Ins. Der Bauer ist nicht der Einzige, der an diesem sonnigen, aber noch frischen Frühlingsmorgen schon arbeitet. Auch die diplomierte Pflegefachfrau Rebecca Bähler (49) ist bereits seit einer Weile unterwegs. Sie hat schon zwei Kunden besucht und bereitet nun im Materialraum des Stützpunktes Ins ihre nächste Tour vor. Konzentriert prüft sie auf dem Tablet, welche weiteren Kundinnen und Kunden heute ihren Besuch erwarten und was sie mitnehmen muss. Spritzen, Schmerzplaster, Kanülen: Alles ist übersichtlich in farbige Plastikboxen verpackt. Die frühe Uhrzeit merkt man Rebecca Bähler nicht an. Gut gelaunt und voller Energie lädt sie das Material ins Auto.

Nur kurz hält sie inne und schaut nach, ob sie an das Blutdruckmessgerät gedacht hat. Es ist alles da, nun gehts los. Im Seeland kann die Fahrt von einem Klienten zum nächsten etwas Zeit in Anspruch nehmen; die Dörfer liegen zum Teil weit auseinander. «Es ist genau dieses selbstständige Unterwegssein, das mir an meiner Arbeit bei der Spitex gefällt – und natürlich der Kontakt zu vielen unterschiedlichen Menschen», erzählt Rebecca Bähler.

DIE PFLEGE ALS HERZENSANGELEGENHEIT

Auf der Fahrt führt Rebecca Bähler aus, was sie an ihrer Tätigkeit in der ambulanten Pflege schätzt. Ihre Aufgaben zum Beispiel seien sehr vielfältig, sie werde mit verschiedenen, oftmals komplexen Krankheitsbildern konfrontiert und könne ihre langjährige Erfahrung optimal einbringen. Als Fallverantwortliche koordiniert die Pflegefachfrau das Zusammenspiel zwischen Hausärztinnen und Hausärzten, Spitälern, Alters- und Pflegeheimen oder den Sozialdiensten. Dazu kommt die Beratung der Kundinnen und Kunden in Gesundheitsfragen. Die abwechslungsreiche Arbeit kommt der Allrounderin entgegen. Doch im Zentrum steht bei Rebecca Bähler immer der Mensch: «Mein Herz schlägt für die Pflege. Ich Sorge mit meiner Arbeit bei der Spitex gerne dafür, dass kranke Menschen möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden wohnen können», schildert sie ihre Motivation.

JEDE SITUATION IST ANDERS

Der nächste Kunde, den die Pflegefachfrau an diesem Vormittag auf ihrer Tour besucht, wartet be-



Den Kontakt zu Kundinnen und Kunden zu pflegen, ist wichtig.

reits an der offenen Haustür auf sie. Rebecca Bähler unterstützt den leicht dementen Senior bei der morgendlichen Körperpflege. Sie richtet seine Medikamente und achtet darauf, dass er diese auch einnimmt. Zudem injiziert sie ihm das tägliche Insulin. Aufmerksam erkundigt sie sich nach seinem Befinden und schaut sich auch einen schmerzenden Zeh an. Dazwischen bleibt Zeit für einen

Schwatz: Der ältere Mann erzählt von seinen Plänen für die Ostertage. Er freut sich auf das Zusammensein mit Frau, Kindern und Enkeln und zeigt stolz auf die gerahmten Familienfotos, die auf einer Anrichte stehen. «Nicht immer trifft man auf solche geordneten Verhältnisse», sagt Rebecca Bähler auf der Weiterfahrt. «Eine besondere Herausforderung ist es, wenn eine Kundin oder ein Kunde alleine lebt

ROMULSIN®
Harmonie für die Haut



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

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

REHABIL

Hilfsmittel für den Alltag
Pflege und Rehabilitation
Vermietung und Verkauf



Gerne beraten wir, erledigen Reparaturen und liefern nach Hause



Angenehme Reise!

Komfort für unterwegs ...



- Reisekissen
- Reisestrümpfe
- Wanderstöcke
- Urin-Beutel
- und vieles mehr

...und alles für den Alltag

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

fachgeschäft für
hilfsmittel

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



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



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



CURAVIVA BE
WEITERBILDUNG

Weiter mit Bildung Palliative Care



Palliative Care B1 –
Schwerpunkt ambulante Pflege
ab 19.08.2019

Modul 3A – Palliative Situationen
Ethische Fragen
ab 12.09.2019

Modul 3B – Palliative Situationen
Palliative Care
ab 31.10.2019



● garantierte Durchführung

www.curaviva-be.ch/weiterbildung
 CURAVIVA BE Weiterbildung | Könizstrasse 74 | 3008 Bern | Fon 031 808 70 77



Auf zum nächsten Kunden – mit dabei ist immer auch das Tablet mit allen Informationen.

und keine Angehörigen hat, die sich kümmern», ergänzt sie. «Wenn dieser Klient zudem fremde Hilfe mehrheitlich ablehnt, ist das Zuhause manchmal ungepflegt und die hygienischen Verhältnisse können prekär sein – damit muss man als Pflegefachperson umgehen können.»

WUNSCHBERUF: PFLEGEFACHFRAU

Dass sie später einmal bei der Spitex arbeiten würde, hätte sie als junge Frau nicht gedacht. Nach der Matura am Gymnasium Biel absolvierte Rebecca Bähler die Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau AKP an der Lindenhofschule in Bern. Gegen ein Medizinstudium entschied sie sich damals bewusst: «Ich wollte nahe bei den Patienten sein, diese gesamtheitlich wahrnehmen und im Alltag unterstützen», schildert die Pflegefachfrau ihre Beweggründe. «Als Ärztin hätte ich wohl nicht den gleichen Fokus auf die Patienten gehabt», fügt sie an. Ihre Ausbildung erlebte Rebecca Bähler positiv: Der spannende Lehrstoff sowie die Verknüpfung von Theorie und Praxis gefielen ihr von Beginn weg. Während ihrer Ausbildung an der Lindenhofschule absolvierte sie mehrere Praktika und gewann Einblick in die unterschiedlichen Versorgungsbereiche, so auch in die ambulante Pflege. Nach dem Diplom zog es sie jedoch in eine Klinik: Während mehrerer Jahre arbeitete die Pflegefachfrau auf der Abteilung für Viszeral- und Transplantationschirurgie am Berner Inselspital. Die Arbeit sei interessant und komplex gewesen, sagt Rebecca Bähler rückblickend. Heute, bei der Spitex, werde sie mit anderen, genauso spannenden Herausforderungen konfrontiert.

GEGLÜCKTER WIEDEREINSTIEG

Rebecca Bähler lässt sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen. Sie greift auf ihre Lebenserfahrung zurück und bringt problemlos verschiedene Aufgaben unter einen Hut. Die dreifache Mutter stieg erst vor wenigen Jahren wieder in den Beruf als Pflegefachfrau ein. Mit ihrem Mann, einem Bäcker-Konditor, leitete sie zuvor 13 Jahre lang eine Bäckerei in Erlach am Bielersee. Rebecca Bähler verantwortete die Administration und war auch für die Dekoration der Schaufenster zuständig. Dazu kam die Betreuung der Kinder. «Es waren schöne, aber auch fordernde Jahre, denn die Bäckerei war jeden Tag geöffnet», sagt sie rückblickend. Als ihrem Mann eine gute Stelle beim Bäckermeisterverband angeboten wurde, zögerte das Ehepaar nicht lange. Gemeinsam entschieden sie sich, die Bäckerei aufzugeben, um wieder mehr Zeit für sich und die Familie zu haben. Für Rebecca Bähler war dies auch beruflich ein Wendepunkt: Es zog sie zurück ins Gesundheitswesen. Sie absolvierte den Wiedereinsteigerkurs für diplomierte Pflegefachpersonen am Lindenhof und suchte eine passende Stelle. Der Wechsel zurück in den gelernten Beruf ist geglückt. Heute arbeitet die Pflegefachfrau 40 Prozent bei der Spitex Seeland. «Die flexiblen Arbeitszeiten ermöglichen es mir optimal, die Arbeit mit der Familie und sogar meinen Hobbys zu verbinden. Diese Lebensqualität schätze ich sehr», sagt Rebecca Bähler und strahlt.

DEN MENSCHEN GANZHEITLICH SEHEN

Der letzte Besuch am heutigen Arbeitstag führt Rebecca Bähler zu einem älteren Ehepaar, das trotz gesundheitlicher Einschränkungen im eigenen Haus mit schönem Blick auf den Bielersee lebt. Da sich die drei schon länger kennen, ist die Atmosphäre entspannt und herzlich. Die Ehepartner leiden unter altersbedingten Erkrankungen – Rebecca Bähler ist deshalb für beide da. Sie misst den Blutdruck, wechselt Pflaster, richtet Medikamente und erkundigt sich, wie die vom Hausarzt verordneten Therapien anschlagen. «Als diplomierte Pflegefachfrau gehört es zu meinen Aufgaben, den Gesundheitszustand der Kundinnen und Kunden ganzheitlich wahrzunehmen und zu verfolgen. Wo nötig, leite ich Massnahmen ein und kontaktiere beispielsweise den Hausarzt oder die Angehörigen», erzählt sie später im Auto. Zurück am Stützpunkt in Ins stellt Rebecca Bähler die Materialboxen an ihren Platz und erfasst Einträge in der elektronischen Pflegedokumentation. Den freien Nachmittag will sie mit ihrem Hund draussen in der Natur verbringen – dank der flexiblen Arbeitszeiten bei der Spitex kann sie das nun viel öfter tun als früher. ■



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 umsorgt 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



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



BESTATTUNGSDIENST
OSWALD KRATTINGER AG

3018 BERN-BÜMPLIZ

seit 1972
24 Std. erreichbar

www.krattingerag.ch

031 991 11 77



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

Aus Erfahrung stark in Kommunikation.

rubmedia

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

bernische krebsliga
ligue bernoise contre le cancer

KREBS FORDERT HERAUS –
WIR SIND FÜR SIE DA.

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

Kostenlose Beratung
und Begleitung
für Betroffene und
Nahestehende.

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



«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.

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

EDUQUA

Seit 30 Jahren anerkannt

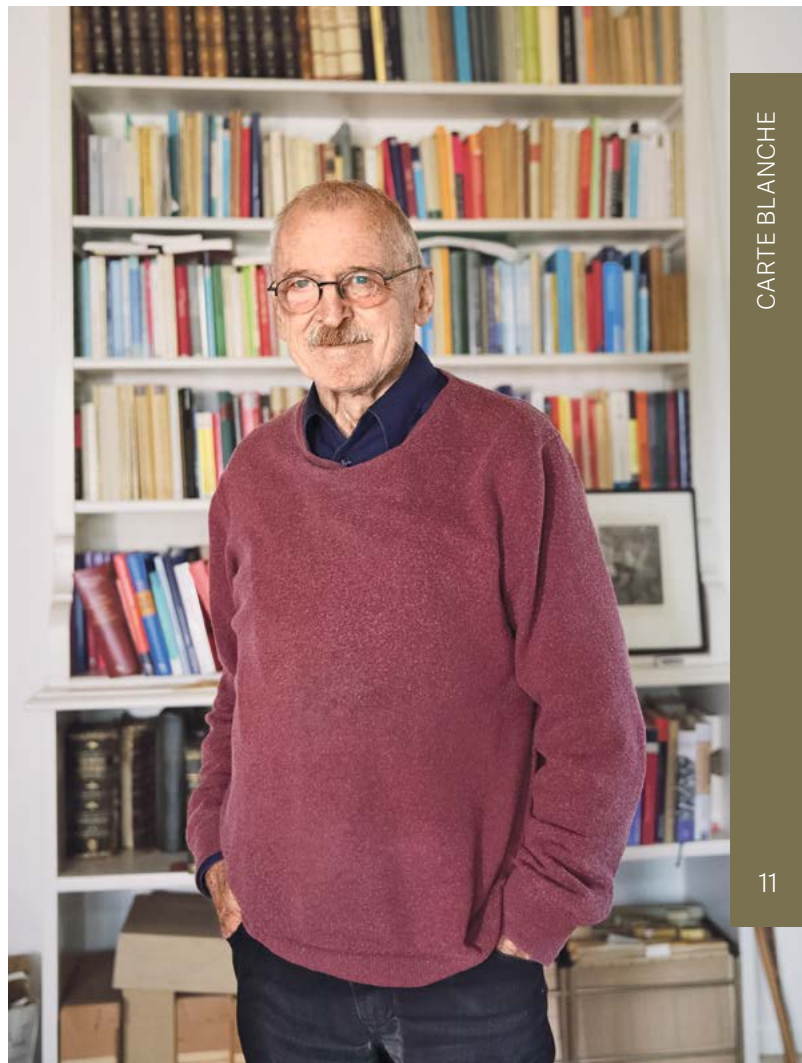
SCHWESTER LENI

Die «Carte blanche» der aktuellen Ausgabe erhält Klaus Bäumlín, Theologe mit Ehrendokortitel der Universität Bern. Unter anderem war er von 1991 bis 2001 Pfarrer in der Berner Nydeggkirche, Jahre zuvor im Simmental. Klaus Bäumlín lebt in Bern und ist verheiratet mit der SP-Alt-Nationalrätin Ursula Bäumlín.

Was heute Spitex heisst, war in den 1960er-Jahren in der Bauerngemeinde die Gemeindeschwester, angestellt vom Krankenpflegeverein. Schwester Leni, nicht mehr die Jüngste, besuchte und betreute die Kranken und Pflegebedürftigen zu Hause, tagsüber und, wenn nötig, auch nachts. Im geräumigen Estrich des Pfarrhauses gab es ein Krankenutensilienmagazin. Hier konnte man sich nach Bedarf die nötigen Dinge ausleihen. Da gab es Krücken, Nachtstühle, Schnabeltassen für Bettlägerige, eine Badewanne aus Zinkblech und vieles mehr. Im Bauerndorf war der Dienst von Schwester Leni lebenswichtig. Denn der Gedanke, das eigene Heim verlassen zu müssen und ins Altersheim zu ziehen, war für die alten pflegebedürftigen Menschen schier unerträglich. Für Marie ganz besonders. Die alleinstehende Frau lebte im eigenen Haus, in dem punkto Ordnung, Sauberkeit und Hygiene manches zu wünschen übrig liess. Allerlei Gebrechen plagten die Frau, und das Gehen wurde ihr zunehmend mühsam. Aber für Marie war Selbstständigkeit das Wichtigste. Stolz bot sie dem Besucher ein Glas selbstgebrannten Bätzi an. Dank der regelmässigen Besuche und Handreichungen von Schwester Leni konnte sie lange zu Hause leben. Aber schliesslich fand die Behörde die Zustände für unhaltbar und verfügte Maries Umzug ins Pflegeheim. Es war für sie eine Katastrophe, ihr Lebenswille war gebrochen. Sie überlebte den Wechsel nicht lange. Schwester Leni hatte ihr zuvor manches Jahr eines selbstbestimmten, zufriedenen Lebens ermöglicht.

Oft erlebe ich es, wie alte Menschen, die die eigene Wohnung verlassen und ins Heim übersiedeln, bald nach dem Umzug ihre Lebensenergie verlieren und nach wenigen Monaten erkranken und sterben. Schon der Stress des Umzugs, der Abschied von der vertrauten Umgebung, von Nachbarn, Möbeln, Bildern, Büchern hat ihnen so zugesetzt, dass sie sich davon nicht mehr erholten. Andererseits weiss ich von vielen Leuten, die den Umzug ins Altersheim als Befreiung erleben. So mancher mühsame Schritt zur Besorgung der täglichen Bedürfnisse ist ihnen abgenommen. Sie fühlen sich rund um die Uhr verständnisvoll und kompetent betreut und vertrauen darauf, dass, wenn sie ernsthaft krank werden, ein Bett in der Pflegestation unter dem gleichen Dach für sie bereit ist.

Die Menschen sind verschieden, und die Umstände und Verhältnisse sind es auch. Wie privilegiert sind wir doch, dass wir die Möglichkeit haben, zwischen einer Hauspflege und dem



Klaus Bäumlín, hier in seinem Arbeitszimmer in Bern, war lange Zeit auch «saemann»-Redaktor.

Foto: Marius Schären, Zeitung «reformiert».

Domicil oder je nach finanziellen Ressourcen einer Residenz oder einem Wohnpark wählen zu können. Wofür werde ich mich entscheiden? Vielleicht bin ich dankbar, wenn jemand wie Schwester Leni da ist, die es mir noch für einige Jahre ermöglicht, bei meinen Büchern, dem Klavier und dem wilden Garten zu bleiben. Schwester Leni ist mir in so guter und lebhafter Erinnerung. ■

FRAGILE KNOCHEN, STARKE PERSÖNLICHKEIT

Wenn das Schicksal zuschlägt, kann man kapitulieren oder es akzeptieren. Simonetta Rossi wählte eine dritte Option: Sie hat sich mit Humor, Kreativität und sehr viel Lebenswillen grösstmögliche Selbstständigkeit erarbeitet – trotz einer schweren Erbkrankheit.

Rea Wittwer (Text), Pia Neuenschwander (Bilder)

Als Simonetta Rossi 1957 in der italienischen Stadt Lucca zur Welt kam, war schnell klar: Irgendetwas stimmt nicht. Während ihr vier Jahre älterer Bruder gesund war, wurde bei ihr bald nach der Geburt die seltene Glasknochenkrankheit (Osteogenesis imperfecta) diagnostiziert. Von 20 000 Kindern kommt gerade mal eines mit dieser Erbkrankheit auf die Welt. «Die Ärzte gaben mir damals eine Woche. Das war ein grosser Schock für meine Eltern», erzählt sie und hat dabei Tränen in den Augen. Während der ersten Jahre ihres ohnehin fragilen Lebens gaben Ärzte und Fachpersonen oft solche Prognosen ab, und revidierten sie dann wieder – viel zu wenig wusste man vor 50 Jahren noch über diese erblich bedingte Störung des Knochenstoffwechsels, welche für die Instabilität der Knochen verantwortlich ist. Immer wieder musste Simonetta Rossis Familie um das Leben ihres schwarzhaarigen, hübschen Mädchens bangen. «Aber ich bin noch da. Das habe ich meinen Eltern zu verdanken, sie haben sehr gut zu mir geschaut.» In ihren Worten liegt tiefe Dankbarkeit.

AUS ITALIEN IN DIE SCHWEIZ

Bilder aus vergangenen Zeiten zeigen ein fröhliches Kind. Auf den ersten Blick sieht man dem Mädchen die schwere Krankheit nicht an. Simonetta Rossi konnte jedoch nie laufen, erlitt vor allem in den ersten Jahren sehr viele Knochenbrüche und sass lange im Kinderwagen. «Meine Eltern hatten unbewusst wohl Mühe damit, mich in einen Rollstuhl zu setzen», vermutet Simonetta Rossi.

Einige Jahre nach dem in der Schweiz berufstätigen Vater, folgte ihm der Rest der Familie. Dies hatte mehrheitlich positiven Einfluss auf Simonetta Rossis Entwicklung. Nach der obligatorischen Schulzeit in der Ostschweiz konnte sie im Berner Schulungs- und Wohnheim Rossfeld eine KV-Ausbildung absolvieren. «Noch viel lieber hätte ich studiert», sagt sie etwas wehmütig. Tatsächlich gibt es sehr viel Lesestoff in ihrer Wohnung – Sachbücher, Romane, Fachliteratur und Geschichten zeugen von einer interessierten und belesenen Person. Nebst



Simonetta Rossi ist aufgrund der Glasknochenkrankheit auf den Rollstuhl angewiesen.

den vollen Büchergestellen fallen auch die zahlreichen Bilder an den Wänden auf: Kleine und grössere Gouache-Malereien in warmen Farben, sanfte, weiche Figuren, abstrakt oder konkreter. «Das Malen gibt mir sehr viel, zum Glück habe ich das vor vielen Jahren während einer persönlichen Krise entdeckt.»

Beim Malen könne sie alles verarbeiten sowie sich und ihre Gefühle kreativ ausdrücken.



Ob Kochen oder Kaffee machen: Die Küche ist für die Frau mit Minderwuchs gut eingerichtet.

DANK UNTERSTÜTZUNG VIEL FREIHEIT

Osteogenesis imperfecta erscheint in vier Typen und kann sehr unterschiedlich verlaufen, von wenig ausgeprägt bis sehr drastisch. Es können weitere Symptome wie verringerte Muskelspannung, extrem dehnbare Gelenke, sehr dünne Haut oder Minderwuchs auftreten. Eine falsche Bewegung, ein noch so kleiner Sturz, ein zu fester Griff – und der Alltag steht Kopf, dreht sich für viele Wochen nur um die langwierige Heilung und um den Verlust der hart erkämpften Selbstständigkeit. Brechen die Knochen, bildet sich zwar rasch neues Knochenmaterial – jedoch wird dieses in unverhältnismässig grossen Mengen produziert und ist von minderwertiger Qualität. Dadurch können an den Bruchstellen der Knochen sichtbare Verformungen entstehen, die auch Simonetta Rossi in ihrem Bewegungsablauf sowie beim Atmen einschränken. Deshalb kommt morgens immer jemand von der Spitex und hilft ihr beim Aufstehen und Anziehen. In der Nacht ist sie aufgrund ihrer Krankheit auf ein Sauerstoffgerät angewiesen; da gibt ihr jeweils eine Nachtpikettfrau des Entlastungsdienstes Schweiz die Sicherheit, dass im Notfall jemand da ist, der ihr rasch helfen könnte. Vier Frauen teilen sich diese Aufgabe im Turnus.

«Die ambulante Pflege der Spitex und ergänzende Angebote ermöglichen mir viel Selbstständigkeit im Alltag. Ich war lange

Zeit berufstätig, konnte regelmässige Ferien in Italien und Reisen mit dem Zug unternehmen», erzählt sie. Heute bleibe sie lieber in der Nähe, allzu grosse Sprünge mache sie im Moment nicht. Sie geniesst die täglichen Spazierfahrten draussen an der frischen Luft, ihren Gartensitzplatz mit dem schönen Kirschbaum und interessante Gespräche mit Freunden und dem Spitex-Personal.

LACHEN TUT TROTZ ALLEM GUT

Zu ihrer Mutter pflegte sie ein sehr enges und gutes Verhältnis, nahm sie in einer schweren Zeit gar bei sich auf und begleitete sie bis zu deren Tod. «In einem Heim hätte sie rasch ihren Lebenswillen verloren. So konnte ich für sie da sein, und wir hatten noch ein paar gemeinsame Monate», Simonetta Rossis Stimme zittert ein wenig, als sie davon erzählt. Nein, leicht war und ist es nicht – weder ihr eigenes noch das Leben der anderen Familienmitglieder. Ihren Humor aber, den hat Simonetta Rossi trotzdem nie verloren. Wenn die Umstände schwierig sind, darf man auch mal für ein bisschen Leichtigkeit sorgen. «Ich lache gern und nehme nicht alles ganz so ernst. Vielleicht half mir gerade das über schwere Phasen hinweg», sagt sie und blinzelt verschmitzt. «Ausserdem bin einfach sehr dankbar und glücklich, in meiner eigenen Wohnung leben zu können und solch wertvolle Unterstützung zu erhalten», sagt sie und strahlt dabei. In all den Jahren mit Glasknochenkrankheit habe sie viel gelernt; über sich, über Zwischenmenschliches, über den Ernst und die Freude im Alltag. Simonetta Rossi scheint sich mit ihrer Krankheit nicht nur bestens arrangiert, sondern auch versöhnt zu haben.



Dank praktischer Hilfsmittel und personeller Unterstützung lebt Simonetta Rossi recht eigenständig.



Dory Balmer in ihrer geliebten Wohnung mit Blick in die Berge.

Glücklich, zufrieden und dankbar

Dory Balmer ist mit ihren 100 Jahren eine der ältesten Bewohnerinnen des Alterszentrums Alenia in Gümligen. Hier ist sie seit über 30 Jahren Zuhause. Die herzliche Dame blickt auf ein bewegtes Leben zurück, schätzt aber auch ihren Rückzugsort – ihre Wohnung und die Annehmlichkeiten, die damit verbunden sind.

Dory Balmer erinnert sich noch gut an den Tag, als sie ins Alterszentrum Alenia eingezogen ist. Sie schätzt ihre 2-Zimmerwohnung sehr, besonders den Balkon mit Blick auf die Berner Alpen. Neben dem täglichen Mittagessen und der Wohnungsreinigung profitiert sie im Alterszentrum Alenia auch von ambulanten Pflegeleistungen.

Die Hundertjährige blickt auf ein bewegtes Leben zurück, geprägt von einem

grossen Freundeskreis und vielen Reisen. Das Alterszentrum Alenia kennt sie aber nicht nur als Bewohnerin. Bevor sie eingezogen ist, hatte sie während 18 Jahren als freiwillige Mitarbeiterin im Restaurant mitgeholfen: im Service, an der Kasse und bei der Blumendekoration. In einem der Häuser hatte sie sogar mitgeholfen, eine Bibliothek aufzubauen. Sie sei glücklich und dankbar, erzählt Dory Balmer. «Ich habe hier im Alenia viel Schönes erlebt», sagt sie und verrät: «Früher habe ich manchmal mit der Nachtwache Eierlikör getrunken. Es gab Teevisiten und abends haben wir oft spontane Feste im Garten veranstaltet.»

Das Alterszentrum Alenia bietet neben altersgerechten 1- und 2-Zimmerwohnungen zahlreiche Dienstleistungen für ältere Bewohnerinnen und Bewohner an. Im Pensionspreis enthalten sind beispielsweise Sicherheits-Dienstleistungen wie: Notruf und Dienstbereitschaft des pflegerischen Fachpersonals während 24 Stunden, Pikettbereitschaft des

technischen Dienstes, Hilfeleistung und Beratung bei akuten persönlichen Problemen. Hinzu kommt die Unterstützung am Empfang, das Kulturprogramm und verschiedene Festivitäten. Je nach gewähltem Pensionsmodell sind auch ein tägliches warmes und laut Dory Balmer «sehr gutes» mehrgängiges Mittagessen und die Wohnungsreinigung inbegriffen. Weitere Zusatzleistungen können individuell gegen Aufpreis bezogen werden. Dazu gehören etwa Pflegeleistungen nach ärztlicher Verordnung, Physiotherapie, Coiffeur, Pedicure, Optiker, Hörgeräteakustiker, Wäscheservice und die Miete von medizinischen oder pflegerischen Hilfsmitteln.

www.alenia.ch



Das Alterszentrum Alenia verfügt bald über vier Häuser. Hier der Neubau an der Nussbaumallee 2.



Alenia
Gepflegt leben im Alter

DEN GESUNDEN MENSCHEN- VERSTAND WIEDERENTDECKEN

Professor Dr. med. Steffen Eychmüller leitet das Universitäre Zentrum für Palliative Care am Inselspital in Bern. Im Interview erzählt er, wie wichtig für sterbende Menschen Sicherheit und Vertrauen sind und warum es sich lohnt, Beziehungen zu pflegen.

Kathrin Kiener (Text), Isabelle Schönholzer (Bilder)



Professor Steffen Eychmüller im Gespräch über Palliative Care und was alles damit zusammenhängt.

HERR PROFESSOR EYCHMÜLLER, WARUM HABEN SIE SICH FÜR DAS FACHGEBIET PALLIATIVE CARE ENTSCIEDEN?

Mein beruflicher Weg führte mich via Intensivmedizin, allgemeine Innere Medizin und Chirurgie in die Psychosomatik. Dort wurde mir bewusst, wie wichtig eine gute Beziehung zwischen Arzt und Patient ist. Zu meiner Arbeit gehörte schon damals die Betreuung von schwer kranken und sterben-

den Menschen. Ich machte jedoch die Erfahrung, dass die Endlichkeit und der Tod in der Medizin oft verdrängt werden. Dabei ist es gerade in der Zeit des Abschiednehmens und Sterbens so wichtig, eine Verbindung zu den Patientinnen und Patienten herzustellen, mit ihnen in Beziehung zu treten. Die Palliative Care leistet hier einen wichtigen Beitrag – deshalb mein Entscheid für diese Fachrichtung.

WAS MACHT GUTE PALLIATIVE CARE AUS?

Ganz wichtig finde ich eine gute Kommunikation mit den Betroffenen und ihren Angehörigen. Es gehört von beiden Seiten Mut dazu, emotionale und belastende Themen anzusprechen, obwohl man sich kaum kennt. Zu guter Kommunikation gehört zudem die Fähigkeit, aufmerksam zuzuhören – das öffnet Türen. Gleichzeitig ist die Kommunikation innerhalb des interprofessionellen Palliativteams und mit weiteren Bezugsgruppen enorm wichtig, seien dies Hausärztinnen und Hausärzte oder Mitarbeitende der ambulanten Dienste und der Langzeitpflege.

WIE GELINGT ES IN DER PALLIATIVE CARE, DIE RESSOURCEN DER PATIENTEN/ PATIENTINNEN ZU AKTIVIEREN?

Ich plädiere dafür, dass wir in der Medizin den gesunden Menschenverstand wiederentdecken. Die Medizin hat sich stark entwickelt, fokussiert jedoch mehrheitlich auf die Diagnose und die therapeutischen Standardverfahren. Die Frage ist jedoch: Wer ist der Mensch? Wenn jemand schwer erkrankt ist, lassen sich vielleicht auf körperlicher Ebene nicht mehr viele Stärken aktivieren – auf der sozialen, emotionalen und spirituellen Ebene hingegen schon. Ich denke hier an Ressourcen wie Familie, Freunde, Spiritualität oder Erinnerungen. Es lohnt sich deshalb, im Leben Beziehungen zu pflegen – sie halten auch dann, wenn der Körper nicht mehr mitmacht.

DIE MEISTEN MENSCHEN HABEN DEN WUNSCH, ZU HAUSE ZU STERBEN – ABER NUR 20 PROZENT KÖNNEN DIES. WARUM IST DAS SO?

Damit jemand zu Hause sterben kann, braucht es ein Umfeld, welches diesen Entscheid mitträgt. Oft trauen es sich die Angehörigen nicht zu, einen sterbenden Menschen zu Hause zu betreuen. Sie haben Angst, einer solchen Belastung körperlich, psychisch und zeitlich nicht gewachsen zu sein. In der Schweiz ist es leider nach wie vor selten, dass die Arbeitnehmer Auszeiten beziehen können, um ein sterbendes Familienmitglied zu begleiten. Doch genau darum geht es: Der sterbende Mensch braucht die Sicherheit und das Vertrauen, zu Hause rund um die Uhr gut umsorgt zu sein. Ist dies nicht gewährleistet, fühlen sich die Patientinnen und Patienten oft sicherer in einem Spital oder einer Pflegeinstitution.

WELCHE ROLLE UND WICHTIGKEIT HAT DIE AMBULANTE PALLIATIVE CARE DABEI?

Die Mitarbeitenden der ambulanten Palliative Care sind 24 Stunden am Tag erreichbar – dies vermittelt den Patientinnen, Patienten und ihren Angehörigen Sicherheit und schafft Vertrauen. Damit dieses nicht geschwächt wird, müssen die ambulanten Dienste jedoch einwandfrei funktionieren. Die Patienten schätzen es zudem, wenn sie mehrheitlich von denselben Pflegefachpersonen betreut werden – das ist wichtig, damit Betroffene und Mitarbeitende in Beziehung treten können. Es muss allerdings auch klar sein, dass die Fachpersonen zeitlich nur einen kleinen Teil der notwendigen täglichen Betreuung abdecken. Neben den Angehörigen braucht es häufig auch Freiwillige und andere Unterstützer.

PALLIATIVE CARE ERFORDERT VIEL INTERDISZIPLINÄRE ZUSAMMENARBEIT. WIE GELINGT DIESE?

Wenn wir miteinander arbeiten, uns wertschätzen und gegenseitig unsere Kompetenzen kennen, dann ist bereits sehr viel erreicht. Aus dieser Haltung heraus entstehen Vertrauen und ein gemeinsames Selbstverständnis. Da eine Tätigkeit in der Palliative Care auch belastend sein kann, ist eine gute Gesprächskultur in den involvierten Teams wichtig. Alle Beteiligten brauchen Rückhalt und einen Ort, wo sie ihre Gefühle, Zweifel oder auch eigene Schwächen thematisieren können.

IM KANTON BERN SOLL EIN MODELL-VERSUCH MIT SPEZIALISIERTEN MOBILEN PALLIATIVDIENSTEN GESTARTET WERDEN, WORUM GEHT ES DABEI?

Nicht die schwer kranke Patientin oder der sterbende Patient soll sich bewegen müssen – sondern die Fachpersonen. Das ist einfach ausgedrückt die Grundidee hinter den mobilen Palliativdiensten. Schwerkranke Menschen benötigen Stabilität, werden jedoch oft in der letzten Phase des Lebens noch verlegt. Damit einher geht ein Wechsel des Pflegepersonals und somit der Bezugspersonen. Für die Betroffenen ist diese Situation sehr belastend. Das Ziel ist es deshalb, dass die Patientin oder der Patient an einem Ort bleiben und dort von mobilen Teams betreut werden.



Sein Beruf scheint auch seine Berufung zu sein: Steffen Eychmüller leitet das Zentrum für Palliative Care am Inselspital in Bern.

FÜR DEN DREIJÄHRIGEN MODELLVERSUCH IST EIN BUDGET VON 11 MILLIONEN FRANKEN VORGESEHEN. WIE LÄSST SICH DIESES GELD SINNVOLL EINSETZEN?

Auf den ersten Blick klingen 11 Millionen Franken nach sehr viel Geld. Wenn man den Betrag jedoch auf die Anzahl Palliativ-Patienten herunterbricht, handelt es sich über die drei Jahre hinweg um etwa 1800 Franken pro betreuter Person. Die finanziellen Mittel fliessen jedoch nicht nur in die direkte Patientenbetreuung. Vorgesehen sind beispielsweise Weiterbildungen für Pflegefachpersonen, Ärztinnen, Ärzte und Freiwillige, aber auch für die breite Bevölkerung im Sinne eines Empowerments. Dadurch sollen die Palliativ-Netzwerke im ganzen Kanton Bern gestärkt werden. So strahlt die Arbeit dieser Netzwerke in die Öffentlichkeit aus und trägt dazu bei, dass Endlichkeit und Tod in der Bevölkerung zunehmend enttabuisiert werden.

SIE SIND MIT DEN SCHWEREN SCHICKSALEN IHRER PATIENTINNEN UND PATIENTEN KONFRONTIERT. WORAUS SCHÖPFEN SIE DIE ENERGIE FÜR IHRE ARBEIT?

Ich arbeite in einem sehr guten Team – daraus beziehe ich Energie. Zudem erachte ich es als sehr sinnstiftend, Menschen in der Zeit des Übergangs zwischen Leben und Tod begleiten zu dürfen. Obwohl dies einschneidend und traurig ist, erleben wir hier auf der Palliativ-Abteilung immer wieder zutiefst berührende Momente. Das Bewusstsein um die Endlichkeit des Lebens relativiert zudem vieles: Materielles tritt in den Hintergrund, der bewusst gelebte Moment zählt. Die Teilnahme an Sitzungen wirft je nach Thematik Fragen nach ihrer Wichtigkeit auf; Erlebnisse in der Familie und in der Natur bekommen einen hohen Stellenwert. ■

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



Bern und Region seit 1975

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



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

diaconis
175 Wir begleiten Menschen
seit 175 Jahren

**Herzliche Einladung zur
Jubiläumsfeier
175 Jahre
Diaconis**

Samstag, 29. Juni 2019,
ab 10.30 bis 16.00 Uhr

**Grosses Fest mit Grill,
Livemusik, Wettbewerb
und Hüpfburg**

Diaconis Wohnen – Pflege Oranienburg,
Belvoir und Villa Sarepta
Schänzlistrasse 15 bis 21, 3013 Bern

Weiter Informationen:
www.diaconis.ch/aktuelles

XENEGUGELI
Mit dabei: Xenegugeli
Tier-ABC mit Roland Zoss



Weiterkommen in der Pflege und Betreuung

Spezialisieren Sie sich als Pflegehelfer/-in:

- Demenzbetreuung
- Langzeitpflege
- Psychiatrische Begleitung

Tageskurse und Lehrgänge:

www.srk-bern.ch/wbph

SRK Kanton Bern, Bildung SRK

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



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



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



WENN DAS GELD IMMER KNAPPER WIRD...

Ein Leben lang gearbeitet, im Alter dann trotzdem (zu) wenig Geld: So geht es vielen Menschen in der Schweiz. Je nach Situation und Bedarf gibt es unterschiedliche Möglichkeiten finanzieller Unterstützung.

Rea Wittwer (Text)



Eine neue Brille, das Heizöl im Winter oder ambulante Pflegeleistungen nach einem Spitalaufenthalt oder bei Krankheit: Es gibt Menschen, die sich mit der ordentlichen Altersvorsorge solche «Extras» nicht leisten können. Die Renten der AHV und der IV müssten gemäss Bundesverfassung eigentlich den Existenzbedarf der Versicherten angemessen decken. Laut Pro Senectute jedoch ist Armut im Alter keine Seltenheit. Paradox, denn gerade im Alter, wenn die eigenen Kräfte und Ressourcen schwinden, wäre Unterstützung und Pflege im eigenen Zuhause so wichtig. Damit trotzdem keine Härtefälle entstehen, sind verschiedene «Beitragstöpfе» geschaffen worden – als ergänzendes System zu den Renten. So zum Beispiel die Ergänzungsleistungen (EL) und die Hilflosenentschädigung (HE), die nicht verwechselt werden dürfen mit Sozialleistungen.

ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN

Die Ergänzungsleistungen zur AHV und IV helfen dort, wo die Renten und das Einkommen nicht die minimalen Lebenskosten decken, vielmehr: In solchen Fällen besteht ein klarer Rechtsanspruch darauf. Zusammen mit der AHV und IV gehören die Ergänzungsleistungen (EL) zum sozialen Fundament unseres Staates. Sie werden durch die Kantone ausgerichtet und bestehen aus zwei Kategorien: Jährliche Leistungen, die monatlich ausbezahlt werden, sowie die Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten.

Ergänzungsleistungen erhält, wer eine Rente der AHV oder IV bezieht und in der Schweiz wohnt. Bei Ausländerinnen und Ausländern aus Drittstaaten mit oder ohne Sozialversicherungsabkommen gilt eine Karenzfrist von fünf oder zehn Jahren, bevor sie eine EL beanspruchen können. Die jährlichen EL entsprechen der Differenz zwischen den anerkannten Ausgaben und den anrechenbaren Einnahmen. Dabei ist zu unterscheiden zwischen Personen, die zu Hause leben, und Personen, die im Heim wohnen.

HILFLOSENENTSCHÄDIGUNG

Ankleiden, Aufstehen und Hinsetzen, Essen, Körperpflege oder Arztbesuche: Wer bei solch alltäglichen Lebensverrichtungen seit mindestens einem Jahr die Hilfe anderer Menschen benötigt, hat unter gewissen Bedingungen Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung der IV oder der AHV. Volljährige Versicherte, die dauernd auf lebenspraktische Begleitung angewiesen sind und zu Hause leben, gelten ebenfalls als hilflos. Zudem wird berücksichtigt, ob besonders aufwendige Pflege oder Überwachung benötigt wird. Je nach Ausmass der Hilflosigkeit werden drei Schweregrade – leicht, mittel und schwer – unterschieden. Der Anspruch auf Hilflosenentschädigung kann bereits nach der Geburt entstehen und endet mit dem Tod. Auch nach Erreichen des AHV-Alters besteht also der Anspruch auf Hilflosenentschädigung im Rahmen der AHV weiter.

CURAVIVA **weiterbildung**

Praxisnah und persönlich.

weiterbildung in der **spitex** für Mitarbeitende

www.weiterbildung.curaviva.ch/pflege

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



Sicher von Tür zu Tür
Gratisnummer 0800 55 42 32

www.baerentaxi.ch

031 371 11 11

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

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



aurora Bern-Mittelland **aurora**

jederzeit erreichbar

031 332 44 44

das andere
Bestattungsunternehmen

Spitalackerstrasse 53, 3013 Bern
www.aurora-bestattungen.ch



HILFSMITTELSTELLE BERN

Zentrum für Hilfsmittelversorgung

Beratung, Vermietung und Verkauf
von Hilfsmitteln 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

DREI FRAGEN AN...

Martin Messerli, stellvertretender Leiter des Alters- und Versicherungsamts der Stadt Bern und Co-Leiter der AHV-Zweigstelle. Das Amt ist für Fragen zu Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung zuständig.

Rea Wittwer (Text)



Martin Messerli, stellvertretender Leiter des Alters- und Versicherungsamts der Stadt Bern und Co-Leiter der AHV-Zweigstelle

HERR MESSERLI, ERKLÄREN SIE DEN UNTERSCHIED ZWISCHEN ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN UND HILFLOSENENTSCHÄDIGUNG IN IHREN WORTEN.

Ein Anspruch auf Ergänzungsleistungen (EL) entsteht, wenn die persönlichen und die wirtschaftlichen Voraussetzungen gegeben sind. Es handelt sich also um eine bedarfsabhängige Versicherungsleistung. Bei der Hilflosenentschädigung (HE) spielt die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit der versicherten Person keine Rolle. Die Höhe der HE richtet sich nur nach dem Grad der Hilflosigkeit.

WIE KOMMEN BERECHTIGTE PERSONEN ZU EL ODER HE, UND WIE KÖNNEN SIE DABEI UNTERSTÜTZT WERDEN, FALLS NÖTIG?

Für beide Leistungen müssen entsprechende Anmeldeformulare ausgefüllt werden. Diese können auf der Homepage der Ausgleichskasse des Kantons Bern* heruntergeladen werden. Dort sind ebenfalls entsprechende Merkblätter zu finden. Bei Fragen zur EL kann man sich auch direkt an die AHV-Zweigstelle des entsprechenden Wohnsitzes wenden. Für konkretere Fragen zu HE gibt die IV-Stelle des Kantons Bern** gerne Auskunft. Ein Teil der Anmeldung für HE muss auch der Hausarzt ausfüllen.

WELCHE ANERKANNTEN AUSGABEN GELTEN ALS ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN, WENN JEMAND ZU HAUSE LEBT?

Am einfachsten lässt sich das tabellarisch erklären:

Miete

Die EL bezahlt monatlich jeweils die Differenz der anerkannten Ausgaben zu den anrechenbaren Einnahmen. Für die EL-Berechnung wird die Bruttomiete bis zu folgenden Maximalbeträgen berücksichtigt:
Alleinstehende Fr. 1100.–; Ehepaare Fr. 1250.–

Bei Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, erhöht sich der maximale Mietzinsbetrag um Fr. 300.–.

Krankenkassenprämie

Bei der Krankenkassenprämie wird ein monatlicher Pauschalbetrag pro Person nach Prämienregion angerechnet. Dieser Betrag entspricht der durchschnittlichen Monatsprämie für die obligatorische Grundversicherung.

Prämienregion 1: Fr. 541.–; Prämienregion 2: Fr. 484.–;

Prämienregion 3: Fr. 453.–

Übrige Lebenshaltungskosten

Als übrige Lebenshaltungskosten gelten Ausgaben für Nahrungsmittel, Kleider, Elektrizität, Gesundheitspflege, Verkehr, Gebühren, Steuern, Taschengeld, Zusatzversicherungen usw. Dafür stehen pro Monat folgende Beträge zur Verfügung:
Alleinstehende Fr. 1620.–; Ehepaare Fr. 2431.–

Informationen und Anmeldeformulare finden Sie unter:

* www.akbern.ch

** www.ivbe.ch

ÜBERBLICK DER KRANKHEITS- UND BEHINDERUNGSKOSTEN

Wer Ergänzungsleistungen bezieht, erhält – bei einem Maximalbetrag von Fr. 25 000.– pro Person und Jahr – folgende Krankheitskosten zurückerstattet:

- Kostenbeteiligung der Krankenkasse: Franchise und 10% Selbstbehalt, maximal Fr. 1000.– pro Jahr
- Zahnbehandlungen: wirtschaftliche und zweckmässige Versorgung
- Pflege und Betreuung zu Hause oder in Tagesstätten
- Hilfe im Haushalt (ärztlich verordnet)
- Patientenbeteiligung Spitex (seit 1.4.2018)
- Temporärer Heimaufenthalt
- Bade- und Erholungskuren (ärztlich angeordnet)
- Transporte an den nächstgelegenen Behandlungsort
- Ausgewiesene Mehrkosten für eine medizinisch erforderliche Diät zu Hause
- Kosten für Pflegehilfsmittel: Aufzugständer, Badelift, Elektrobett, Krankenheber, Nachtstuhl
- Kosten für Hilfsmittel, die durch die AHV teilfinanziert werden (Gesichtsepithesen, Hörgeräte, Lupenbrillen, Perücken, Rollstühle, orthopädische Mass-Schuhe und Serien-Schuhe, Sprechhilfe-Geräte)
- Kosten für Starbrillen oder Kontaktlinsen nach Staroperationen, kostspielige orthopädische Änderungen von Konfektionsschuhen, Notrufsystem usw.

VEREIN ÉTOILE

ENGAGIERT, KOMPETENT UND MIT HERZ

Der Verein Étoile setzt sich mit seinen Freiwilligen dafür ein, Lebensfreude und Hoffnung in den Alltag vieler Menschen zu bringen – meist betagte Mitmenschen aus unserer Region, die an der Schwelle zum Tod stehen, einsam sind oder kulturelle Anregung schätzen.



UNSER FREIWILLIGENTEAM PALLIATIVE CARE: LEID LINDERN UND ENTLASTEN

Die gut ausgebildeten Freiwilligen des Teams Palliative Care bringen Unterstützung bei der Betreuung schwer kranker Menschen und tragen mit ihren anspruchsvollen Einsätzen, teilweise nachts, auch zur Entlastung der Angehörigen bei. Die Einsätze des Teams erfolgen in enger Zusammenarbeit mit dem mobilen Palliative-Care-Team der SEOP von SPITEX BERN.

UNSER BESUCHSDIENST: ZEIT UND HERZLICHKEIT SCHENKEN

Die Freiwilligen des Besuchsdienstes bringen Begegnung, Freude und Abwechslung in den Alltag ihrer Kunden, die sich oft in sozial und medizinisch anspruchsvollen Betreuungssituationen befinden und uns von den Spitex-Betrieben zugewiesen werden.

NEU AUCH IN OSTERMUNDIGEN

«Die Spitex Ostermundigen hat es sich zum Ziel gesetzt, in Ergänzung zum Angebot in der Pflege und Hauswirtschaft die Betreuungsangebote sukzessive auszubauen. Im Alltag stellen wir immer wieder fest, dass viele unserer Kundinnen und Kunden sehr einsam sind, vor allem wenn sie in ihrer Mobilität oder in ihrer Kommunikation eingeschränkt sind. Wir sind aus diesem Grund im 2018 mit dem Verein Étoile eine Partnerschaft für den Besuchsdienst eingegangen. Der Verein Étoile hat qualifizierte Freiwillige, welche regelmässig weitergebildet und durch eine Teamleiterin geführt werden. Entsprechend sorgfältig wird bei einer Anmeldung denn auch die Besuchsperson ausgesucht und eingeführt. Dass wir damit genau die gewünschte Wirkung erzielen, zeigt das nachfolgende Zitat einer Kundin von uns: «Wenn ich keinen Besuch bekomme, bin ich den ganzen Tag alleine zuhause. Das ist nicht so schön. Meine Besucherin macht mir deshalb viel Freude.» Wir freuen uns, dass wir nunmehr in einer etablierten Partnerschaft mit Étoile arbeiten.»

Esther Gingold, Geschäftsführerin Spitex Ostermundigen

KULTUR BEWEGT: STERNSTUNDEN IM ALLTAG

Unter dem Motto «Kultur bewegt» ermöglicht der Verein Étoile älteren Menschen die Teilhabe am kulturellen Leben, verbunden mit einem geselligen Zusammensein bei Kaffee und Kuchen. Das kulturelle Angebot ist breit gefächert und wird von den Teilnehmenden mit Begeisterung aufgenommen und sehr geschätzt.

NÄCHSTER KULTURANLASS

Samstag, 15. Juni 2019, 15.30–18.30 Uhr, Orangerie Elfenau
MUSIK DURCH DIE BLUME

Kaffee und Kuchen; anschliessend poetischer Dialog zwischen klassischer Musik und Floristik – auf Wunsch mit Étoile-Fahrdienst. Kosten Fr. 18.–

Mittwoch, 3. Juli 2019, 9.30–13.00 Uhr, Gurten

GSCHICHTE-CHISCHE UF EM GURTE

Etoile-Sommerpicknick

Lustige Erzählungen und ein schmackhaftes Picknick auf dem Berner Hausberg. Treffpunkt: 9.30 Uhr, Talstation Gurtenbahn. Kosten Fr. 20.–

Samstag, 24. August 2019, 15.30–18.30 Uhr, Orangerie Elfenau

Notte Italiana a Berna, Trio Senza Parole

Melodien und Canzoni mit Annalisa Spagnoli (Stimme, Perkussion), Eveline Eichenberger (Klarinette) und Luigi Foscati (Gitarre, Bass, Mandoline, Handorgel). Kosten Fr. 18.–

Das detaillierte Kulturprogramm bis August 2019 und weitere Informationen finden Sie unter www.verein-etoile.ch. Anmeldung per E-Mail an bea.koenig@verein-etoile.ch oder per Telefon 031 388 50 05.

Herzlich willkommen bei «Kultur bewegt»!

"Zu Hause"

ist nicht nur ein Wort, es ist Wohlfühlen,
Vertrautheit, Sicherheit, Motivation, Gemeinschaft

Liebes Spitex-Team

dank eurer Unterstützung ist das möglich.

Herzlichen Dank, für den tollen Einsatz.

Meine Heimkehr wurde nicht zur Belastung, sondern zur
Belohnung mit spannenden Begegnungen.

Wünsche allen eine gesunde, entspannende Pause

Wasserfall im Kt. Bern: ...fälle	Auszeichnung	Italien in der Landessprache	abgeleitete Heringe	an-schnallen	Vorn. v. Schauspieler Stiller	Abk.: Automobilclub	Ferienhaus in den Bergen	Christusmonogramm	bestehen lassen, festhalten	Frauenname	Steinsäulen, Hinkelsteine	Ziffer Mz.
								Ferienort im Kt. BE			3	
Abk.: Herztöne (med.)			Gewürzpflanze, Zimt	Schulnote				bulgar. Währung Mz.		Ausruf der Verwunderung		7
Raumfahrzeuge					5	mehrere		Abk.: Luft-hansa		Strom durch Ägypten	Hirnstrom-messer	
Lanzentreiter			2	german. Volksstamm	Mutter oder Vater							
frz.-am. Autorin † 1977			alter Musik-hit					noch andere, zusätzliche	1			
grosse Wasservogel						Abk.: Neues Testament		(Geld) investieren			9	
Quarzstein	argentin. Staatsmann † (Juan)	ägypt. Sonnengott	Abk.: Tennessee			weibl. Huftier						
			engl.: reiten		Autokz. Kanton Sankt Gallen							
Nutzen, Gewinn			Reiseweg									
	6				waadt. Fussballclub (Abk.)							
			griech. Buchstabe	4								
dt. Adelsprädikat		Arbeitsumfang Mz.										

1	2	3	4	5	6	7	8	9

WETTBEWERB

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN. Einsendeschluss: 26.7.2019. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 3 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

Gewinner der Ausgabe 1/2019:

K. Sutter-Kühler, Eschenweg 3, 3426 Aeßlingen



Zuhause ist da, wo Sie sich wohlfühlen.

Bei Domicil geniessen Sie in einem gepflegten und sicheren Umfeld viel Raum für Ihre Lebensgewohnheiten. Und bei Bedarf sind unsere erfahrenen Pflegefachkräfte jederzeit mit professionellen Dienstleistungen rund um Ihre Gesundheit für Sie da.

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

Unsere Beraterinnen informieren Sie gerne persönlich.

Domicil Infocenter: 031 307 20 65

domicilbern.ch

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...



Hilfsmittel

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