

03/2023

mittendrin

Was macht Alterung oder
Krankheit mit unseren Sinnen?



Überall für alle

SPITEX
Bern

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten heute das neu gestaltete «mittendrin» in den Händen. Auf Wunsch der Leserschaft haben wir das Design in vielerlei Hinsicht angepasst: Die spannenden Geschichten sind kürzer, dafür mit mehr Bildern illustriert. Die Schrift ist grösser, aufgeräumter und damit besser lesbar geworden. Längere Texte fassen wir jeweils kurz zusammen. Das neue Papier erlaubt uns, Bilder frischer und aussagekräftiger zu vermitteln. Wir haben grosse Freude am neuen Wurf und sind gespannt auf Ihre Rückmeldung.

Zum neuen Layout passt auch das aktuelle Hefthema: Die Welt mit den Sinnen wahrzunehmen, spielt in unserem Leben eine grosse Rolle. Zeitung oder eben ein Magazin lesen, Musik hören, ein Gespräch führen, ein sommerliches Nachtessen kochen und dabei die verschiedenen Düfte aufsaugen – all das steigert unser Wohlbefinden und macht uns zufrieden. Wenn wir gesund sind und alle Sinne funktionieren, schenken wir jedoch weder den Augen, den Ohren noch dem Tast- oder Geruchssinn ganz bewusst mehr Aufmerksamkeit als nötig. Spätestens mit dem Alter, manchmal auch schon vorher oder aufgrund einer Erkrankung, lassen die Sehkraft oder der Geruchssinn nach, das Hörvermögen und der Gleichgewichtssinn werden womöglich schlechter. Und auch kognitive Leistungen brauchen mehr Energie, nehmen mit dem Älterwerden ab. Was dann?



*Claudine Bumbacher,
Geschäftsführerin SPITEX BERN*

Lesen Sie in dieser Ausgabe, was mit unseren Augen, dem Gehör oder Gedächtnis passiert, wenn wir älter werden. Oder wenn eine Erkrankung einen oder mehrere Sinne beeinträchtigt. Erfahren Sie, wie wir mit einfachen Massnahmen gewissen Prozessen vorbeugen können und welche Erfahrungen Spitex-Pflegefachpersonen diesbezüglich machen.

In der Carte blanche beschreibt Spitex-Pflegefachmann und Aktivierungstherapeut Simon Schrämlli eindrücklich, wie er seinen beruflichen und privaten Alltag wahrnimmt und ausfüllt.

Im Interview ab Seite 12 nimmt uns die Pflegeexpertin Melanie Inniger mit auf einen Pflegealltag zu Menschen mit eingeschränkten Sinnen und erzählt, wie Körperwahrnehmung die Lebensqualität verbessert.

Und ab Seite 13 erhalten Sie einige Tipps und wertvolle Adressen rund ums Thema.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

4 | Bei Sinnen

Der Neurorehabilitations-spezialist Dr. Höfle erklärt, wie sich unsere Sinne über die Zeit verändern.

8 | Nach dem Schlaganfall

Wie Therese Leuenberger die motorischen Fähigkeiten zurückgewinnt und die Sinne schärft.

10 | Carte blanche

Der Pflegefachmann Simon Schrämlli über Musik, Poesie, Erinnerungen, Ressourcen und Lernprozesse.

12 | Eingeschränkte Sinne

Die Pflegeexpertin Melanie Inniger erzählt im Interview, warum Beobachtungsgabe zentral ist.

News aus der Region

Am 2. September ist Nationaler Spitex-Tag

«Wo kann ich eigenständig UND in einem Team arbeiten?» Das ist das Motto des diesjährigen Spitex-Tages, und die Antwort auf die Frage ist einfach: Bei der Spitex! Die SPITEX BERN bietet einen vielfältigen und interessanten Arbeitsalltag, attraktive Arbeitsbedingungen und spannende Weiterbildungen. Am Bümpliz-Märit, der ebenfalls am 2. September stattfindet, macht die SPITEX BERN auf das Motto des Spitex-Tages aufmerksam und informiert gleichzeitig die breite Öffentlichkeit über ihre vielfältigen Dienstleistungen.

Gemeinsam sind wir stark!

Kurz vor den Sommerferien fand in der Heubühne in Bern-Bümpliz der erste gemeinsame Anlass für Mitarbeitende des Domicil Servicecenters und der Verwaltung der SPITEX BERN statt. Dieses ungezwungene Kennenlernen war ein wichtiger Schritt im Hinblick auf die neu gegründete Concara Services AG. Ab 1. Januar 2024 bündelt sie das Know-how von Mitarbeitenden des Domicil Servicecenters und der Verwaltung der SPITEX BERN. Davon profitieren alle Kundinnen und Kunden der SPITEX BERN und Domicil Bern AG – ganz im Sinne der integrierten Versorgung.



SPITEX BERN – gemeinsam digital

Schritt für Schritt digitaler: An fünf Standorten der SPITEX BERN ist das neue digitale Waagensystem bereits im Einsatz und vereinfacht tagtäglich die Arbeit der Mitarbeitenden. Auch die Anmeldungen für alle Weiterbildungen sind digitalisiert. Seit Juni erleichtert der direkte Zugang über das Intranet die Organisation und Planung aller Weiterbildungen. Das Abacus Bewerbermanagement ist seit Mai in die Website jobs.spitex-bern.ch eingebunden. Ganz einfach und ohne Login können künftige Mitarbeitende sich mit oder ohne Dokumente bei der SPITEX BERN bewerben.

Erweitertes Versorgungsgebiet für die Kinderspitex

Die Kinderspitex SPITEX BERN übernahm ab 1. Juli 2023 zusätzlich die Versorgungspflicht für die Region Emmental. Durch die Auflösung der Kinderspitex Oberaargau mussten die Gebiete Emmental und Oberaargau neu organisiert werden. Dies ist gelungen, indem alle Beteiligten gemeinsam eine Lösung gesucht und gefunden haben. Oberste Priorität hatte dabei jederzeit die Versorgungssicherheit in allen Gebieten, respektive die Unterstützung in der Pflege und Betreuung der Familien und Kinder. Dank eines hervorragenden Schnittstellenmanagement hinter den Kulissen verlief die Integration effizient und reibungslos.

Wiedereinsteigen – sorgfältig begleitet

Gründe für einen Wiedereinstieg in die Pflege gibt es viele. Die SPITEX BERN unterstützt Gesundheitsfachpersonen bei der Rückkehr in ihren Beruf. Alle Wiedereinsteiger:innen erhalten bei der SPITEX BERN individuelle Begleitung während der gesamten Einführungsphase. Und vor allem erhält jede und jeder neue Mitarbeitende so viel Zeit und Geduld wie nötig, damit die Rückkehr in den Pflegeberuf für alle Beteiligten zur Erfolgsgeschichte wird. Noch mehr Informationen zum Thema Wiedereinsteigen gibt es hier: jobs.spitex-bern.ch/wiedereinsteigen.



Von allen Sinnen

Sie lesen gerade nicht nur diese Zeilen: Sie spüren das feine Papier des Magazins, nehmen Geräusche rundum wahr und trinken vielleicht einen heissen, gut riechenden Kaffee. Unsere Sinneswahrnehmung ist faszinierend. Doch was macht der Alterungsprozess damit?

Text: Rea Wittwer

Kurz gefasst

- Der natürliche Alterungsprozess, aber auch Umwelteinflüsse und gewisse Krankheiten beeinflussen die Sinnesorgane.
- Ob Altersschwerhörigkeit oder eine Sehschwäche: Die Beeinträchtigung gewisser Sinne kann zu einem sozialen Rückzug führen. Eine unbehandelte Hörstörung im Alter erhöht gar das Demenzrisiko.
- Deshalb ist es besonders wichtig, rechtzeitig präventiv zu handeln. Wer also merkt, dass das Gehör, das Gedächtnis oder die Sehkraft schlechter werden, sollte nicht lange zuwarten mit einer Kontrolle und Folgemassnahmen.





Sommerregen auf dem nassen Asphalt, Musik hören, die Aussicht auf dem Berg oder am See genießen, ein Gespräch mit Freunden führen und dazu etwas Feines essen – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten: Das sind unsere fünf Sinne. Dank dieser Sinnesorgane nehmen wir die Welt um uns herum wahr und bekommen wertvolle Informationen, die unseren Alltag, unser Verständnis und unsere Interaktion mit der Umgebung beeinflussen.

Entdecken, Wahrnehmen, Warnen

Während wir heranwachsen, helfen uns unsere Sinne, grundlegende Fähigkeiten wie das Erkennen von Gesichtern, das Hören von Sprache und das Erfassen von Gegenständen zu entwickeln. Im Laufe der Zeit ermöglichen sie uns, die Schönheit der Natur zu sehen, die Melodie der Musik zu hören, die Aromen von Speisen zu schmecken, die Textur von Materialien zu fühlen und die Düfte unserer Umgebung wahrzunehmen. Doch die Sinnesorgane helfen nicht nur beim Entdecken unserer Umwelt; sie tragen auch zu unserer Sicherheit und Gesundheit bei. «Wir brauchen die Sinnesorgane,

um uns im Raum zu orientieren. Über die Nase beispielsweise schmecken und genießen wir – ermitteln aber auch gewisse Gefahren», sagt Dr. med. Oliver Höfle, leitender Arzt der Neurorehabilitation im Spital Riggisberg.

Wenn wir älter werden, lassen das Gehör, die Sehkraft, die Reaktionsfähigkeit und alle anderen Sinne nach. «Der natürliche Alterungsprozess, aber auch Umwelteinflüsse und gewisse Krankheiten beeinflussen die Sinnesorgane», so Höfle. «Ob Altersschwerhörigkeit oder eine Sehschwäche: Die Beeinträchtigung der Sinne kann zu einem sozialen Rückzug führen. Deshalb ist es besonders wichtig, rechtzeitig präventiv zu handeln.» Wer also merkt, dass das Gehör oder die Sehkraft schlechter werden, sollte nicht lange zuwarten mit einer Kontrolle und konkreten Folgemaßnahmen.

Im Gleichgewicht oder nicht?

Wir können den natürlichen Alterungsprozess zwar nicht aufhalten, ihn aber durch körperliche und geistige Aktivität positiv beeinflussen. Moderater Ausdauersport und dosiertes Krafttraining

tragen dazu bei, die muskuläre und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten – und fördern auch Wohlbefinden und Resilienz. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung – zum Beispiel mit hochwertigen Ölen, Obst und Gemüse, nicht zu viel rotem Fleisch und dem Ausschalten von schädigenden Einflüssen wie Rauchen oder Alkohol – können ebenfalls viel ausmachen. Bei einer Riechstörung nach einem viralen Infekt kann ein Riechtraining die Erholung fördern. «Mit Hilfe spezieller Physiotherapie können wir zudem die zentrale Verarbeitung unterschiedlicher Sinnesreize nach einer spezifischen Schädigung wieder ins Lot bringen», ergänzt Höfle. «Gerade beim Gleichgewicht spielen viele Faktoren zusammen. So können wir nach einer Schädigung des Innenohrs noch immer auf intakte Informationen von Augen und Tiefenwahrnehmung des Körpers vertrauen.»

Schaltzentrale Gehirn

Welche Sinne am stärksten vom Alterungsprozess betroffen sind, dafür gibt es keine bestimmte Regel oder Folge. «Massgebend für den Verschlechterungs- oder Alterungsprozess sind individuelle und



auch genetische Faktoren. So kann ausserordentliche Lärmeinwirkung das Gehör zusätzlich schädigen, neben dem natürlichen Alterungsprozess», sagt Oliver Höfle. Der Mediziner hat sich auf dem Gebiet der Neurorehabilitation spezialisiert. Schliesslich ist unser Gehirn die Schaltzentrale und verantwortlich dafür, dass die Informationen all unserer Sinnesorgane zu einem Gesamtbild verarbeitet und bewertet werden. «Mich erfüllt in erster Linie die Arbeit im Team und mit Menschen. Das Gehirn hat endlos spannende Facetten und gibt täglich neue Rätsel auf. Das reizt mich sehr.»

Jogging fürs Gedächtnis

Im Alter gehen geschwindigkeitsabhängige Denkprozesse zurück,

die sogenannte fluide Intelligenz nimmt ab. Dazu gehören Fähigkeiten wie abstraktes Denken und Problemlösen. «Die über das Leben gewonnene Bildung und erworbene praktische Fertigkeiten – die sogenannte kristalline Intelligenz – bleiben dagegen bis ins hohe Alter bestehen und wachsen bei entsprechender Stimulation mitunter gar bis zuletzt an. Schon für den Ältestenrat im antiken Sparta wurde aus diesem Grund ein Mindestalter von 60 Jahren verlangt», so Höfle.

Um das Gehirn im Alter möglichst lange fit zu halten, sollte man sich bereits in jungen Jahren und bis ins hohe Alter vielfältig betätigen: Von Musik machen über Sport treiben, Sprachen lernen, Reisen,

Lesen, Tanzen und natürlich Freundschaften pflegen – die Möglichkeiten, die unser Gehirn stimulieren und frisch halten, sind vielfältig. «Das Wichtigste dabei ist: Was auch immer man tut, es soll Freude machen, damit man das auch langfristig durchziehen kann», empfiehlt der Neurologe.



Dr. med. Oliver Höfle ist leitender Arzt der Neurorehabilitation im Spital Riggisberg.

Wah- vor- stellung	Stier- kamp- plätze	Raub- fisch	dt. Gross- stadt an d. Donau	Abk. f. d. poln. Währung	Stadt am türk. Mittel- meer	Augen- blick, im ...	Him- mels- körper	Pakete und Briefe	engl.: Netz	Kranken- haus	Vulkan auf Hawaii: Mauna ...	Jazzfüh- rungs- stimme
										Billard- art (Kw.)		
Blutbe- stand- teil	über- mässig				4		eh. dt. Silber- münze	Tinten- fisch- farb- stoff				flache Hülsen- frucht
	2			hierhin		ein- töniger Alltag		1		auf und ...	ital. Tonbez. für das A	
extremer Vege- tarier	unan- genehm hell		nach oben					wörtl. Beleg- stelle	Skulptur von Michel- angelo			
						... und Mordio schreien	in Anbe- tracht			5	Wortteil: stark, über- mässig	Beschul- digung, Vorwurf
			Vorn. v. Autorin Lager- löf †		oberster Punkt am Him- mel			3	Velo- antrieb	westl. Welt- macht		
Kreuzes- inschrift	griech. Fluss d. Unter- welt		schweiz. Philo- soph † (Hans)	9			amerik. Gebäck mit Loch	Blüten- staub				
Sammel- bücher					lat.: zehn	Spiel- karten				Tanz- theater- gebäude	betagtes Gebäude	
			Vorn. v. Sänge- rin Piaf †		Sammel- stelle			norma- lerweise		d. Mund betref- fend		
Luzerner Fuss- ballclub	Weizen- art			11		Ionische Insel		Medita- tions- bild				
alt nord. Sagen- sammlung					beson- dere Geistes- grösse	runder geometr. Körper		6		von ge- ringer Wasser- tiefe	Abk.: Tag	
Ver- kleidung	zurück- haltend, ängst- lich		Vor- schrift					Weiden des Wildes	Angeh. e. west- slaw. Volkes			
					landwirt- schaftl. Geräte		US- Winter- sportort				altes Mass d. Drucks	schweiz. Fluss
			Wasser- rinne im Watt		Ball- drehung			7		Abk.: Au- tomobil- club der Schweiz	Ausruf d. Schmer- zes	
angelsäch- s. Längen- mass	Wetter- erschei- nung, Stratus		schweiz. Trick- filmfigur				scherzh.: US- Soldat	Zch. f. Actinium			Frage nach e. Ort	männl. Fürwort
Streit- mächte					schöne Männer (frz.)	Gewebe- wuche- rung				10		
			Vorn. d. Regis- seur Wilder †		eh. afrikan. König- reich				8	Kaviar- fische		
alte frz. Münze	Erzittern der Erde											
unver- letzt					Männer- kurz- name	balt. Osteuro- päerin						
Wohl- befinden (engl.)	Figur in Star Wars		Pferde- zuruf: Los!									
												12
alter türk. Titel			Abk.: Fein- silber		Abk.: ex officio							
Keim- zelle			Roll- stuhl- sportler									
Ver- letzung (med.)												

Wettbewerb

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN.

Mit der Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Name publiziert werden darf, wenn Sie gewinnen.

Einsendeschluss: 2. Oktober 2023. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Die Gewinnerin oder der Gewinner werden schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 4 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, 3006 Bern

Gewinner der Ausgabe 2/2023: Ruedi Schauenberg, Hinterkappelen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Wenn die Sinne plötzlich anders sind

Nach ihrem Schlaganfall stand die Welt von Therese Leuenberger wortwörtlich auf dem Kopf: Sie konnte nicht mehr gehen oder sprechen, und ihr beschädigter Sehnerv sorgte dafür, dass sie alles um 180 Grad gedreht sah. Durch verschiedene medizinische Eingriffe, Reha-Aufenthalte und Physiotherapie konnte sie manche ihrer motorischen Fähigkeiten wiedererlangen und einige ihrer Sinne gar schärfen.

Text: Sandra Gurtner
Fotos: Yanik Gasser



Obwohl Therese Leuenberger nie eine grosse Velofahrerin war, tritt sie in der Physiotherapie gerne kräftig in die Pedale. Heute nimmt Therese Leuenberger auf eine neue Art am Familienalltag teil. Ihr Hochbeet betreut sie nach wie vor gerne mit.



Der Tag des Schlaganfalls war ein ganz normaler: Therese Leuenberger war mit ihrer Familie unterwegs, als die Kopfschmerzen plötzlich anfangen. Zuhause angekommen verschlechterte sich ihr Zustand rasant: Es wurde ihr schlecht, sie hat angefangen, die Decke anzustarren und trat kurz darauf weg. Per Zufall waren alle nötigen Einsatzkräfte in der Nähe. «Wir hatten riesiges Glück im Unglück, dass alle so schnell reagiert haben und unsere Mutter heute noch am Leben ist», erzählt ihre Tochter Regula Leuenberger von diesem schicksalhaften Tag vor fünf Jahren.

Unterstützung in allen Lebensbereichen

Von Anfang an war es der Familie wichtig, dass Therese Leuenberger wieder zu Hause wohnen kann. Dafür musste die 60-Jährige aber zuerst einen gewissen Grad an Selbstständigkeit erlangen. «Essen, Sprechen und Greifen musste sie neu erlernen. Dass sie sich wieder ausdrücken kann, ist für meine

Mutter und alle, die sie betreuen, die grösste Entlastung. Als ehemalige Bäuerin hat sie ausserdem immer gerne mit den Händen gearbeitet. Das kann sie heute auch wieder relativ gut. Unsere Unterstützung benötigt sie trotzdem in allen Lebensbereichen», führt Tochter Regula Leuenberger aus. Deshalb kümmert sich ein ganzes Team aus Familienangehörigen, angestellten Assistenzpersonen und der Spitex um die vierfache Mutter. Hilfsmittel spielen dabei eine entscheidende Rolle: Mit dem elektrischen Rollstuhl nimmt sie gerne an Spaziergängen teil, und eine spezielle Brille mit Prismaglas sorgt dafür, dass ihr defektes Auge geradeaus schauen kann. Lesen, lange Diskussionen oder zu viel Lärm strengen sie aber an. Dann macht sie schon mal die Augen zu und nimmt sich aus der Situation heraus.

Ohne Reisekrankheit zur Physiotherapie

Das Kurzzeitgedächtnis von Therese Leuenberger hat durch den Schlaganfall einen erheblichen Schaden erlitten. «Sie kann sich oft nicht merken, was wir vor zwei Minuten besprochen haben. Dafür kennt sie unsere Namen oder Wege, die sie oft gegangen ist, genau. Und wir merken, dass sie besser hört als früher. Vermutlich hat sie diesen Sinn geschärft, weil sie nicht mehr so gut sieht», erklärt ihre Tochter Regula Leuenberger. Ihre Mutter hatte vor dem Schlaganfall ausserdem starkes Rheuma, welches ihre Finger krümmte. Heute sind diese wieder gerade und das Rheuma ist verschwunden. Dasselbe ist mit der Reisekrankheit passiert, an der die mehrfache Grossmutter ihr Leben lang gelitten hat. Diese Verbesserung erweist sich besonders beim Rollstuhl-Transport im Auto als Vorteil: «Früher wäre es ihr auf

dem Weg zur Physiotherapie auf jeden Fall schlecht geworden. Heute geht das problemlos», erzählt die Tochter.

Mitgestalten ist erwünscht

Einmal in der Woche besucht Therese Leuenberger die Physiotherapie bei Rosmarie Steffen. Die beiden Frauen kennen sich gut und trainieren seit drei Jahren zusammen. Der Fokus liegt vor allem auf dem Erhalt der Muskeln und der Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. «Therese hat über die Jahre grosse Fortschritte gemacht. Besonders die zeitliche Ausdauer und die Konzentration während den Übungen nehmen zu. Auch ihre Rumpfstabilität ist deutlich besser geworden», schwärmt Rosmarie Steffen. Therese Leuenberger geht grundsätzlich gerne zur Physiotherapie und hat hier den Ruf, dass sie fast alle Übungen mutig mitmacht: «Wir gehen sogar zusammen aufs Laufband, wenn die Tagesform stimmt. Ihr Grundvertrauen in uns ist gross», führt die erfahrene Physiotherapeutin aus. In der maximal 45-minütigen Therapie kann Therese Leuenberger das Programm immer mitbestimmen. Je nach aktuellem Zustand wünscht sie sich beispielsweise Massagen oder längeres Koordinations- oder Krafttraining. Und auch ein Scherz oder kleine Pausen haben Platz. Denn genau so wie früher, gehören sie immer noch zu ihrem Alltag mit dazu.

Die Sinne sind immer mit dabei

Pflegefachmann HF, Bewegungstherapeut, spezialisiert in Palliative Care, Teilzeit-Hausmann, Hobbykoch und Wanderfan: Simon Schräkli (42) trägt viele Hüte. Genau diese bereichern seinen Alltag auf vielfältige Weise, wie er in der aktuellen Carte blanche erzählt.



Simon Schräkli

Als Pflegefachmann bei der Spitex trete ich in Kontakt zu Menschen in fragilen Situationen. Als Mitglied im Fachteam Palliative Care ist es meine Aufgabe, die Kundinnen und Kunden in ihrem Daheim so gut wie möglich zu stabilisieren. Dazu gehören die Symptomkontrolle, der Aufbau eines tragenden privaten und professionellen Netzwerks sowie Ressourcen zu fördern, um die Lebensqualität möglichst lange zu erhalten. Ich schätze es, die Menschen in ihrem Daheim zu begleiten. Ihre Autonomie ist dort viel grösser als im Spital.

In meiner Erstausbildung zum Bewegungstherapeuten habe ich gelernt, Menschen mit Einschränkungen in ihrer Bewegung und Mobilität differenziert anzuleiten und zu begleiten. Meinem Wissen und der Berufserfahrung verdanke ich es, dass ich mich dabei ergonomisch und rückschonend richtig bewege – selbst bei schweren Belastungen.

Das Älterwerden und damit die Verschlechterung oder der Verlust einzelner oder mehrerer Sinne wie Sehkraft und Gehör, ist immer wieder Thema. Meine Erfahrung zeigt, dass jeder Mensch unterschiedlich damit umgeht – von Akzeptanz bis Verzweiflung ist alles dabei. Wie ich einmal gehört habe, ist «Älter werden nichts für Feiglinge». Ich glaube zudem, dass gegen das Lebensende genauso grosse Lernprozesse auftauchen wie am Anfang und in der Mitte des Lebens.

«Mit dem Alter geht jeder Mensch unterschiedlich um – von Akzeptanz bis Verzweiflung ist alles dabei.»

Um die Sinne älterer Kundinnen und Kunden zu aktivieren, nutze ich verschiedene Ansätze: Bewegung, Berührung und Musik sind hilfreiche Möglichkeiten, genauso wie basale Stimulation, Kinästhetik und Bobath (mehr dazu im Artikel auf der rechten Seite).

Ein besonderes Erlebnis zum Thema Sinne, das eine Weile zurückliegt, war eine anspruchsvolle Situation mit einer älteren, bettlägerigen Kundin. Mit ihrem Einverständnis habe ich das Radio eingeschaltet und klassische

Musik abgespielt. Wir haben uns während der Pflege über die schöne Musik unterhalten, sie erzählte von Komponisten und von früher. Gegen Ende des Einsatzes rezitierte sie sogar Gedichte von Rilke auswendig. In ihrer herausfordernden Situation halfen Musik und Poesie, Erinnerungen und Ressourcen hervorzubringen, sodass es für uns beide eine bereichernde Begegnung wurde.

Für meine eigenen Sinne tue ich vieles: Wandern, Tanzen, Kochen und in der Aare schwimmen. Als Teilzeit-Hausmann verbringe ich viel Zeit mit meinen Jungs im Alter von vier, fünf und sieben Jahren. All das bereichert mein Leben und hilft mir, meine Sinne zu aktivieren.

Mahlzeitenangebot



In der letzten Ausgabe von Mitten-drin haben wir ausführlich über die Produktionsküche des Senioren-zentrums Kirchberg berichtet. Aufgrund eines technischen Problems in der Heftherstellung wurde das regionale Mahlzeitenangebot nicht abgedruckt. Wir bitten dafür um Entschuldigung, holen das Ver-säumte hiermit gerne noch nach und informieren Sie über unsere Services.

Mahlzeitenangebot in Ihrer Region

Domicil Bern

[www.domicilbern.ch/angebot/
gastronomie/mahlzeitendienst](http://www.domicilbern.ch/angebot/gastronomie/mahlzeitendienst)

Mahlzeitendienst

Thomas Eggimann
www.mz-dienst.ch

Casa Gusto von Pro Senectute
www.casa-gusto.ch

«Kleine Dinge machen den Unterschied»

Melanie Inniger ist Pflegeexpertin APN bei der Spitex. Im Interview erzählt sie, worauf es bei der Pflege von Menschen mit eingeschränkten Sinnen ankommt und warum eine gute Beobachtungsgabe dabei so wichtig ist.

Text: Kathrin Kiener
Fotos: Yanik Gasser



Melanie Inniger hat an der Berner Fachhochschule das Masterstudium in Pflege abgeschlossen. Als Pflegeexpertin APN betreut sie vor allem Menschen mit komplexen Krankheitsbildern.



Frau Inniger, die SpiteX pflegt auch Menschen mit eingeschränkten Sinnen. Wie wichtig ist dabei eine gesamtheitliche Wahrnehmung der Kundinnen und Kunden?

Eine entsprechende Diagnose liegt nicht bei allen Kundinnen und Kunden von Anfang an vor. Das Gehör oder die Sehkraft können sich auch mit der Zeit verschlechtern. Manchmal kommen zudem kognitive Veränderungen dazu. Es lohnt sich also, genau nachzuforschen, was der Auslöser für eine Veränderung ist und daraus die entsprechenden Massnahmen abzuleiten. Nur wenn wir unsere Kundinnen und Kunden gesamtheitlich wahrnehmen, können wir sie ihrer individuellen Situation entsprechend betreuen und beraten.

Wie beziehen Sie die Angehörigen und das soziale Umfeld dieser Kundinnen und Kunden mit ein?

Der Einbezug der Angehörigen beginnt bereits bei der Anamnese: Sie kennen den Kunden und seine Biografie besser als wir. Gemeinsam schauen wir, was bezüglich Kommunikation, Beziehungsauf-

bau und Wohnsituation wichtig ist und geben uns gegenseitig Tipps. So weisen wir beispielsweise darauf hin, dass die Matratze bei Kundinnen und Kunden mit Lähmungen nicht zu weich sein darf – Menschen mit Sensibilitätsstörungen spüren ihren Körper auf einer härteren Matratze besser.

Das Bewahren der Würde und Selbstständigkeit ist bei Menschen mit eingeschränkten Sinnen besonders wichtig. Worauf wird hier in der Pflege geachtet?

Wir Pflegenden begegnen allen Menschen auf Augenhöhe – unabhängig davon, welche Krankheiten oder Einschränkungen sie haben. Dies hat auch viel mit Werthaltungen und dem eigenen Menschenbild zu tun. Es ist unsere Aufgabe, dafür zu sorgen, die Selbstständigkeit der Kundinnen und Kunden zu fördern und zu erhalten. So ermutigen wir sie, weiterhin so viel als möglich selbst zu machen. Dabei ist es nicht so wichtig, ob jemand beispielsweise mal seine Socken verkehrt anzieht oder etwas nicht perfekt erledigt ist.

Wie gestalten die Pflegenden die Kommunikation mit Menschen, die beispielsweise blind oder schwerhörig sind?

Die Kommunikation mit den Kundinnen und Kunden spielt bereits in der Ausbildung eine grosse Rolle. Wichtig ist es zum Beispiel, klar und deutlich zu sprechen und aktiv zuzuhören. Je nachdem setzen wir auch Mimik und Gestik ein. Zudem nutzen wir technische Hilfsmittel wie das Smartphone oder den Computer. Dort lassen sich Texte eintippen und bei Bedarf auch akustisch abspielen. Oftmals helfen zudem einfache Dinge: Ist die Brille sauber? Funktioniert das Hörgerät noch? Es braucht seitens

der Pflege also Kreativität und eine gute Beobachtungsgabe.

Welche pflegerischen und therapeutischen Methoden gibt es, um die Sinne anzuregen?

Gute Erfahrungen machen wir mit der basalen Stimulation. Sie beruht auf dem Auslösen verschiedener Reize und fördert damit die Körperwahrnehmung. Ein Beispiel: Streicht die Pflegenden beim Waschen der Kundin in Haarrichtung über deren Arm, so wirkt dies beruhigend. Gegen die Haarrichtung wird die Berührung dagegen als belebend wahrgenommen. Zudem setzen wir auch Aromatherapie ein. Dabei verwenden wir ätherische Öle oder auch mal ein feinduftendes Duschgel. Einige Kundinnen oder Kunden reagieren zudem positiv auf Musik.

Eine individuelle Wahrnehmung der Kundinnen und Kunden ist also zentral – bleibt dafür im Pflegealltag genügend Zeit?

Trotz des Fachkräftemangels wünsche ich mir, dass wir auch weiterhin auf die Lebensumstände und die Biografie unserer Kundinnen und Kunden eingehen können. Damit tragen wir viel zu ihrer Lebensqualität und Selbstbestimmung bei. Oft sind es kleine Dinge, die den Unterschied machen. Auch wegen dieser Erfolgserlebnisse arbeite ich so gerne in meinem Beruf.

Das Leben bewegen

Vom Alimenterium in Vevey bis nach Walkringen ins Rütihubelbad – von Basaler Stimulation bis zu Kinästhetik: Der Ratgeber liefert einen kleinen Überblick rund um das Thema Sinne und Wahrnehmung.



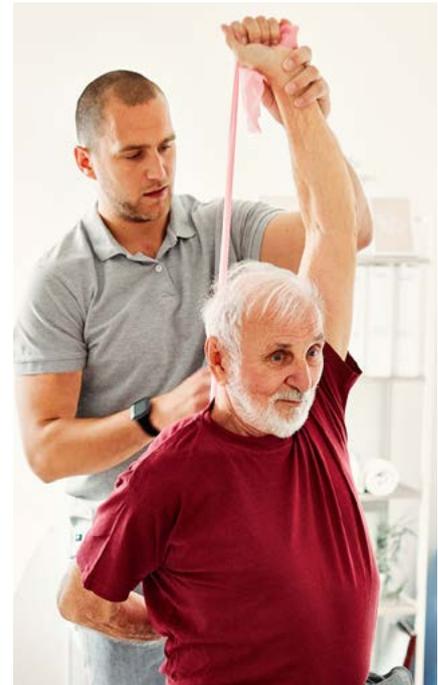
Basale Stimulation

Die Sinneswahrnehmung, Körperorientierung und Kommunikationsfähigkeit der Kundinnen und Kunden sollen durch die basale Stimulation gefördert und verbessert werden. Zentral sind der Aufbau einer Beziehung zur Kundenschaft, sowie deren Beziehung zu ihrer Umwelt.



Kinästhetik

Das Konzept der Bewegungsförderung durch kinästhetische Mobilisation – oder auch Kinästhetik – hält einfache Handgriffe und Techniken bereit. So können die eigenständigen Bewegungsabläufe bei bewegungseingeschränkten Menschen aktiviert und die Pflegepersonen körperlich entlastet werden.



Bobath

Individuell und ganzheitlich: Beim Bobath-Konzept stehen individuelle und alltagsbezogene therapeutische Aktivitäten, die den Kunden in seinem Tagesablauf begleiten, im Vordergrund. Die ärztlich verordnete Bobath-Therapie darf nur von zertifizierten Physiotherapeutinnen, Logopäden und Ergotherapeutinnen durchgeführt werden.



Sensorium Rüttihubelbad

Das Sensorium Rüttihubelbad in Walkringen ist eine Wunderwelt für die Sinne: Auf 1500 m² laden 80 Stationen zum Ausprobieren und Beobachten ein. Klänge, Farben, Schwingungen, Düfte, Licht und Dunkelheit lassen Besucherinnen und Besucher Naturgesetze erforschen und in Staunen versetzen.

Stiftung Rüttihubelbad
Rüttihubel 29
3512 Walkringen
Telefon 031 700 81 81
www.ruettihubelbad.ch



Richtiges Atmen kann heilen

Die Atemtherapie zählt zu den ältesten Heilverfahren und ist eine natürliche und ganzheitliche Behandlungsmethode. Durch achtsames Atmen können Beschwerden erfolgreich gelöst und körperliche, seelische und geistige Kräfte wieder gestärkt werden. Atemtherapie kann zudem unterstützend wirken bei Spätfolgen von Covid, Atembeschwerden (z.B. Asthma, COPD), depressiven Verstimmungen und Ängsten, Schlafstörungen, Schlafapnoe oder Herz-Kreislauf-Störungen.



Alimentarium Vevey

Wer Lust auf einen Ausflug in die Westschweiz hat, kann diesen mit allen Sinnen machen und dabei viel lernen: Das Alimentarium in Vevey ist das erste Museum der Welt, welches Themen rund um Essen und Ernährung erforscht. Seit über 35 Jahren beleuchtet das Museum alle Facetten aus einem universalen und unabhängigen Blickwinkel.

Alimentarium
Quai Perdonnet 25
1800 Vevey
www.alimentarium.org

AZB
CH-3006 Bern
P.P./Journal

Post CH AG
Mittendrin



Wieder- einsteigen leichtgemacht!

Kleines Pensum

Hilfsbereites Team

2-Minuten-Bewerbung



Wiedereinsteigen & Durchstarten
Bist du bereit?
jobs.spitex-bern.ch/wiedereinsteigen

Impressum

«mittendrin» ist die offizielle Publikation der SPITEX BERN und der verbundenen Organisationen. Der Einzelverkaufspreis beträgt CHF 3.40, für Vereinsmitglieder, Genossenschaftler:innen und Gönner:innen ist das Abonnement im Beitrag inkludiert.

Herausgeberin: SPITEX BERN | Salvisbergstrasse 6 | 3006 Bern

Kontaktperson für Rückfragen und Adressänderungen: Patricia Portmann | Telefon 031 388 50 72 | mittendrin@spitex-bern.ch

Verlag und Konzept: rubmedia AG, Bern

Redaktion: Rea Wittwer, Kathrin Kiener

Layout, Korrektorat: rubmedia AG, Bern

Gedruckt in der Schweiz

Bildquellen (Seitenzahl und Position in Klammer):

Yanik Gasser, rubmedia (1/8/9/10/11/13/14) | zVg (2/3/6u/12/15i/15r/16)

iStock (4/5/6o/15m) | AdobeStock (14m/14r)

Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin