

03/2025

mittendrin



Verstehen. Unterstützen. Dasein.
Auch bei Demenz hilft die Spitex.



Überall für alle

SPITEX
Bern

Unter dem Dach von **concara**

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie heisst noch mal der Nachbar im ersten Stock? Und wo habe ich die Lesebrille hingelegt? Solche Fragen kennen wohl alle Menschen. Für Personen mit einer demenziellen Erkrankung häufen sich solche Momente – meist begleitet von weiteren, belastenden Symptomen: Wörter fehlen, Alltagsabläufe werden zur Hürde, die Orientierung geht verloren. Viele Betroffene fühlen sich verunsichert und verdrängen diese Tatsachen vielleicht gar. Gleichzeitig ist das nahe Umfeld stark gefordert. Umso wichtiger sind dabei ein starkes Netzwerk und professionelle Unterstützung. Mehr zum Thema Demenz und Netzwerke lesen Sie im Hauptartikel ab S. 4.

Damit Menschen mit einer demenziellen Erkrankung so lange wie möglich zu Hause leben können, braucht es neben Fachwissen auch viel Einfühlungsvermögen. Genau hier setzen die Demenz-Coaches der Spitex an. Sie beraten Betroffene, Angehörige und Pflegeteams im Alltag, helfen mit, herausfordernde Situationen zu verstehen, und stärken die Selbstständigkeit und Lebensqualität. Ziel ist es, Betroffenen und Angehörigen Sicherheit zu geben – im Umgang mit der Krankheit und im Zusammenleben. Erfahren Sie mehr dazu im Interview mit Silvia Mürger ab Seite 8.

Besonders tückisch bei jeder demenziellen Krankheit: Die Symptome werden oft lange nicht ernst genommen oder falsch eingeord-



Judith Liechti,
a.i. Geschäftsführerin SPITEX BERN

net. Deshalb ist es sehr wichtig, früh hinzuschauen, Veränderungen ernst zu nehmen und Unterstützung anzunehmen. Denn je früher eine Diagnose gestellt wird, desto besser kann der Alltag angepasst und die Lebensqualität erhalten werden. Die Reportage ab Seite 6 zeigt eindrücklich, wie das Ehepaar Wyss mit der Alzheimererkrankung von Betty Wyss umgeht – und den Alltag gemeinsam meistert.

Weitere Informationen, Zahlen und Fakten sowie nützliche Adressen zum Thema erhalten Sie im Ratgeber auf Seite 12.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

4 | Demenz

Ein Überblick.

6 | So lange wie möglich

Dank Spitex bleiben Elisabeth und Kurt Wyss im vertrauten Umfeld.

8 | Interview

Ein Demenz-Coach berichtet.

10 | Wiedersehen mit ...

... Roland Bigler.

News aus der Region

Zuschlag Ausschreibung Spitex

Die Bietergemeinschaft der SPITEX BERN, SPITEX Bantiger und SPITEX Ostermundigen erhielt den Zuschlag für die bestehenden Versorgungsgebiete. Besonders erfreulich: Die Bietergemeinschaft erfüllte die Qualitätskriterien mit hohen Werten und erreichte über alle bewerteten Zuschlagskriterien die höchste Punktzahl.

Somit verantwortet die SPITEX BERN im Auftrag des GSI auch von 2026 bis 2029 die ambulante Versorgung der Stadt Bern und von Kehrsatz.

Concara-Gesamtangebot am Bümpliz-Märit

Am Samstag, 6. September, findet der traditionelle Bümpliz-Märit statt. Bereits zum zweiten Mal präsentieren Mitarbeitende der SPITEX BERN und Domicil ihre Dienstleistungen und Angebote Seite an Seite. Dabei wird das beliebte Concara-Glücksrad sicherlich wiederum viele Besuchende anziehen, die sich einen attraktiven Preis erspielen möchten. Gleichzeitig ist am 6. September nationaler Spitex-Tag. Der Spitex-Tag steht dieses Jahr unter dem Motto «Gute Pflege heisst: Innovation. Neuste Standards. Moderne Technologien.» Ein Motto, das die SPITEX BERN vollumfänglich unterstützt und im Alltag umsetzt.

Rückblick Kundenausflug

Anfang Juni fand der beliebte Kundenausflug der SPITEX BERN statt. Mehr als 80 reisefreudige Kundinnen und Kunden waren in diesem Jahr etwas länger unterwegs. Die Reise führte zuerst mit dem Car in die Zentralschweiz bis nach Luzern. Von dort ging es direkt auf den Vierwaldstättersee. Auf dem Ausflugsschiff, das exklusiv für die Kundinnen und Kunden der SPITEX BERN organisiert wurde, erfreuten sich die Teilnehmenden an feinem Essen, musikalischer Unterhaltung und guten Gesprächen.

Start Rekrutierung von Lernenden für das Jahr 2026

Was hat Wasserball oder Speeddating mit der Ausbildung als Fachperson Gesundheit bei der SPITEX BERN zu tun? Auf den ersten Blick nicht viel, auf den

zweiten eben doch. Die SPITEX BERN öffnet Türen und Tore für besondere Umstände. Möglich sind zum Beispiel Sportlerlehren (natürlich nicht «nur» Wasserball) oder Einstiege über das Brückenangebot BVS Praxis und Integration (BPI) für Menschen mit Migrationshintergrund (z. B. im Speeddating). Die SPITEX BERN legt in jedem Fall besonderen Wert auf eine persönliche Begleitung und Betreuung der Lernenden. Mehr Informationen auf jobs.spitex-bern.ch

Neue Leiterin Pflege ab 1.9.2025



Tragfähige Lösungen entwickeln, eine wertschätzende Zusammenarbeit fördern und Engagement für die integrierte Versorgung: So definiert Sandra Sermier, Leiterin Pflege der SPITEX BERN ab 1.9.2025, die Schwerpunkte ihrer neuen Aufgabe.

Gleichzeitig wird sie sich für Rahmenbedingungen einsetzen, die Mitarbeitende unterstützen, damit sie weiterhin eine qualitativ gute Pflege erbringen können. Dabei greift Sandra Sermier auf langjährige Erfahrung in der ambulanten Pflege sowie auf ihr kürzlich abgeschlossenes DAS in Innovation und Change zurück. Beste Voraussetzungen, den Herausforderungen im Gesundheitswesen als Leiterin Pflege zu begegnen.

Regelmässige Neuigkeiten der Concara-Gruppe

Möchten Sie digital informiert bleiben? Concara versendet vierteljährlich einen Newsletter zu den Dienstleistungen und Angeboten rund um die SPITEX BERN und Domicil. Sie können «Concara aktuell», den Newsletter von Concara, direkt über <https://www.concara.ch/newsletter> oder via QR-Code abonnieren.



Demenz betrifft und braucht uns alle

Die Zahl der Menschen mit Demenz nimmt schweizweit zu. Für die Spitex bedeutet das: neue Herausforderungen, ein wachsender Unterstützungsbedarf – aber auch die Möglichkeit, dank eines verlässlichen Netzwerks die Lebensqualität der Betroffenen und Angehörigen zu erhalten.

Rea Wittwer

In der Schweiz leben heute rund 156 900 Menschen mit Demenz. Jährlich kommen etwa 33 800 Neuerkrankungen hinzu. Viele Menschen mit Demenz möchten so lange wie möglich zu Hause leben – für Angehörige und Spitex-Mitarbeitende bedeutet dies mehr komplexe fachliche, emotionale und organisatorische Herausforderungen. Um diesen professionell zu begegnen, können sich Spitex-Pflegefachpersonen zu Demenz-Coaches ausbilden lassen. Demenz-Coaches begleiten Betroffene und Angehörige – sie stärken Autonomie und Lebensqualität zu Hause, um stationäre Aufenthalte möglichst zu vermeiden. Mehr zum Thema Demenz-Coaches erfahren Sie im Interview auf Seite 8.

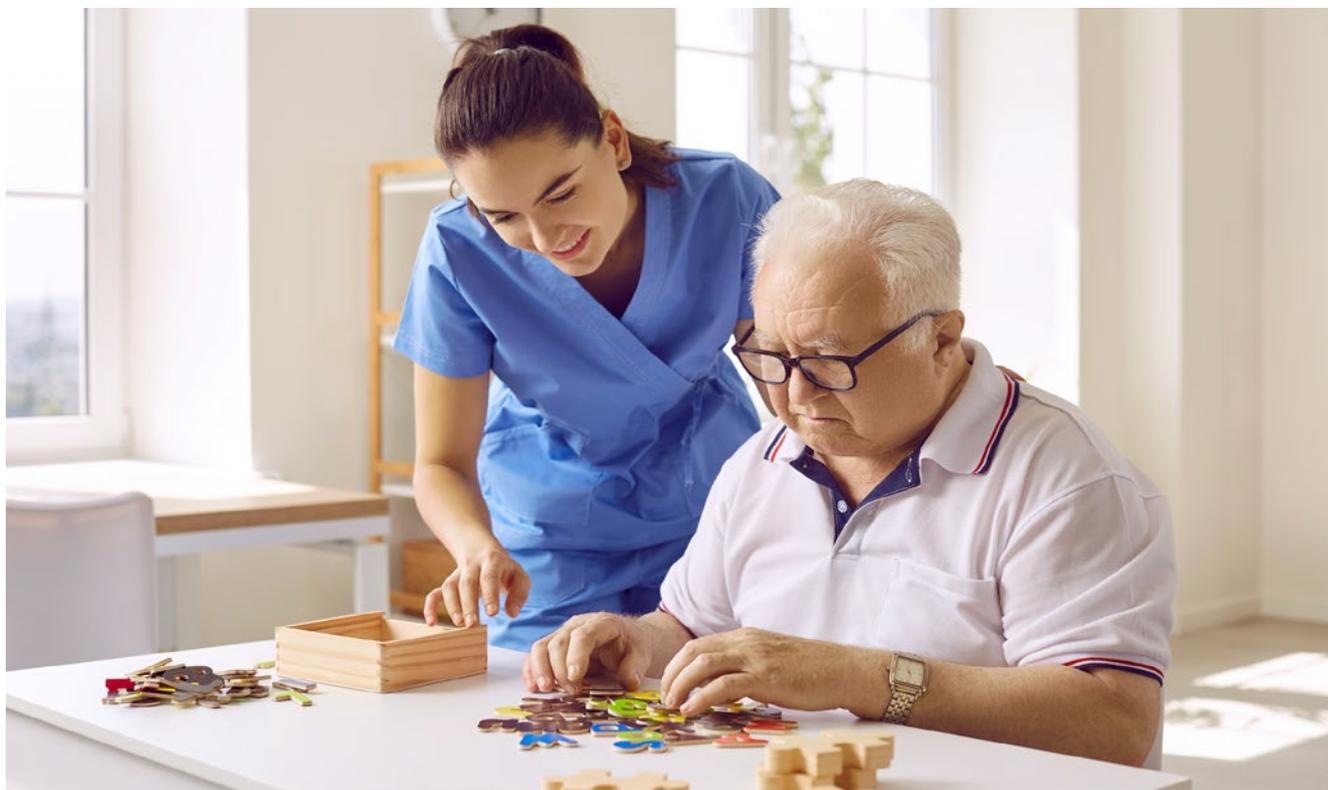
Demenz – was ist der Unterschied zu Alzheimer?

Der Begriff Demenz steht für über 50 Krankheitsbilder, bei denen das Denken, Erinnern und die geistige Leistungsfähigkeit nach und nach stärker abnehmen als bei normaler Altersvergesslichkeit. Die häufigste und bekannteste Form ist die Alzheimerkrankheit. Je nachdem, welche Hirnareale betroffen sind, kann sich eine demenzielle Erkrankung unterschiedlich zeigen: mit Vergesslichkeit, Schwierigkeiten bei gewohnten Aufgaben, Wortfindungsstörungen, Orientierungslosigkeit, sozialem Rückzug oder ungewöhnlichem Verhalten wie Stimmungsschwankungen. Der Krankheitsverlauf ist individuell. Eine besondere Form ist die Frühdemenz, die bereits vor dem 65. Lebensjahr auftreten kann.

Spitex – Konstante im Alltag

Dank den regelmässigen Besuchen, dem geschulten Blick und einem engen Kontakt zu den Angehörigen sind Spitex-Pflegefachpersonen oft die ersten, die Veränderungen bemerken. Die Spitex unterstützt nicht nur bei der Körperpflege oder beim Medikamentenmanagement, sondern auch im zwischenmenschlichen Bereich: zuhören, beruhigen, Strukturen schaffen, da sein. Diese Arbeit ist anspruchsvoll. Sie verlangt Fachwissen über den Umgang mit Demenz, aber auch Geduld, Empa-





Aktivierung ist für Menschen mit Demenz ein zentraler Wert im Alltag.

thie und Flexibilität. Denn Menschen mit Demenz brauchen vor allem eines: Orientierung, Sicherheit und Vertrautheit.

Netzwerke – gemeinsam besser betreut

Die Herausforderungen rund um Demenz sind komplex. Deshalb arbeitet die Spitex mit spezialisierten Partnerorganisationen zusammen – je nach Situation, Region und Bedarf. «Der Austausch und die Zusammenarbeit mit Alzheimer Kanton Bern und den Spitex-Demenzteams sowie die Teilnahme an nationalen Demenztagungen und regionalen Netzwerkanlässen sind für uns wertvolle Gelegenheiten zur Vernetzung», so Verena Noser, Bereichsleiterin Gesundheitsförderung und Mitglied der Geschäftsleitung Pro Senectute Kanton Bern. «Wir sehen zudem Potenzial für weiteren Austausch.» Pro Senectute Kanton Bern berät ältere Menschen

ab 65 Jahren, darunter auch viele Betroffene mit einer demenziellen Erkrankung und ihre Angehörigen. Bei Bedarf weist sie diese an spezialisierte Stellen wie beispielsweise Alzheimer Bern weiter.

Austausch – noch mehr wäre besser

«In der Regel sind es die Angehörigen, die unsere Beratungsstelle aufsuchen – meist bereits stark belastet, weil sie mit vielen Fragen und Unsicherheiten rund um Vorsorge, Finanzen oder den Umgang mit der erkrankten Person konfrontiert sind», sagt Rahel Kunz, Geschäftsleiterin Alzheimer Bern. Dank der guten Zusammenarbeit mit den Memory-Kliniken könne heute oft frühzeitig und proaktiv unterstützt werden, sobald eine Diagnose gestellt wurde, so Kunz. «Wir sind auf ein gutes Netzwerk angewiesen. Was aus meiner Sicht noch fehlt, ist der Austausch zwischen den beteiligten Organisa-

tionen, wenn es um die konkrete Begleitung von Kundinnen und Kunden geht – besonders in komplexen Situationen», sagt Rahel Kunz, und ergänzt: «Mehr runde Tische und ein gezielter Datenaustausch würden nicht nur die Ressourcen schonen, sondern auch eine lückenlose und bedarfsgerechte Unterstützung ermöglichen.» Denn: Netzwerke schaffen Synergien und stellen sicher, dass Menschen mit Demenz gut aufgehoben und versorgt sind. Nur gemeinsam gelingt es, Lebensqualität trotz Demenz zu erhalten. Für Betroffene. Für Angehörige. Und für alle, die sie begleiten.

Mehr Informationen und Adressen zum Thema «Demenz» finden Sie im Ratgeber auf Seite 12.

Betty und ihr Küscheli bleiben zusammen

Wenn Elisabeth und Kurt Wyss gemeinsam auf ihrem Lieblingsplatz vor dem Haus sitzen, lässt auf den ersten Blick nichts erahnen, dass Elisabeth an einer fortgeschrittenen Demenz leidet. Für Kurt Wyss stand von Anfang an fest: Er wird seine Frau so lange wie möglich zu Hause pflegen. Im Gespräch erzählt er, welche Momente ihn besonders fordern und wie er es schafft, dabei auch auf sich selbst acht zu geben.

Sandra Gurtner

Als Kurt Wyss die zunehmenden Erinnerungslücken seiner Frau Elisabeth – von allen Betty genannt – nicht länger ignorieren kann, bittet er seine Kinder um eine Einschätzung: «Ich sagte ihnen, sie sollen beim nächsten Besuch mal schauen, ob ihnen an ihrer Mutter etwas auffällt.» Sie bestätigen den Verdacht, den Kurt schon lange mit sich herumtrug, aber nicht wahrhaben wollte. Betty, einst leidenschaftliche Köchin, wusste plötzlich nicht mehr, wie man den Steamer bedient. Vor vier Jahren liess sie sich in der Memory-Klinik abklären. Die Diagnose: Demenz mit Verdacht auf Alzheimer. Trotz der Vorahnung trifft die Gewiss-

heit die Familie hart. «Es war niederschmetternd», sagt Kurt Wyss. «Ich malte mir lauter Horrorszenarien aus und fühlte mich völlig überfordert. Doch mit dieser Krankheit zu leben, ist ein Prozess. In viele Aufgaben wächst man erst hinein.» Um Betty besser begleiten zu können, besuchen seine Kinder und er Kurse und Vorträge, etwa im Berner Generationenhaus. «Ich lerne ständig dazu – auch wie ich mein Verhalten anpassen kann, damit Betty den Alltag leichter bewältigt.»

Frühe Diagnose schafft Handlungsspielraum

Demenzielle Erkrankungen verlaufen unterschiedlich schnell, doch grundsätzlich gilt: Je früher die Diagnose, desto besser lässt sich die Begleitung organisieren. Medikamente oder gezielte Trainings können den Verlauf zwar nicht stoppen, aber manchmal etwas verlangsamen.

«In der Siloah nimmt Betty alle zwei Jahre an einem Programm teil», erzählt Kurt Wyss. Auf den Alltag hat sich das hilfreich ausgewirkt: «Wenn Betty präsenter ist, verstehen wir uns leichter und erreichen gemeinsam eher unsere Ziele.» Kurt Wyss übernimmt fast alles im Haushalt: Kochen, Hausarbeiten, Betreuung. Nur die Körperpflege, das Spritzenverabreichen und neuerdings auch das



Im ehemaligen Quartierladen hat sich Kurt Wyss ein Buchbinde-Atelier eingerichtet. Hier findet er Ruhe und neue Kraft für den anspruchsvollen Pflegealltag.

morgendliche Aufstehen überlässt er der Spitex. Diese kommt einmal täglich ins Haus im Berner Stöckacker-Quartier. «Es gibt Aufgaben, die überlasse ich lieber den Profis – auch aus Respekt gegenüber meiner Frau.»

Irgendwo zwischen Nähe und Verlust

Betty Wyss nennt ihren Mann liebevoll «Küscheli». Wer Zeit mit den beiden verbringt, spürt sofort ihre tiefe Verbundenheit. «Wir sind schon 60 Jahre verheiratet», erzählt Kurt Wyss, während er seiner Frau sanft über den Arm streicht. Um ihr Gedächtnis anzuregen, blättern sie manchmal gemeinsam in alten Tagebüchern oder Fotoalben. «Betty hat jahrzehntelang täglich ihre Erlebnisse festgehalten. An der Schrift sieht man gut, wie sich die Krankheit entwickelt.» Den kognitiven Abbau seiner Frau mitzerleben, ist für Kurt Wyss sehr belastend. «Mit einer dementen Person zu leben, ist brutal. Der Mensch ist da – und doch oft nicht mehr. Dinge, die uns früher Freude gemacht haben, sind heute nicht mehr zugänglich für sie.» Auch seine persönliche Freiheit ist stark eingeschränkt. Früher reisten sie viel, pflegten Freundschaften, zogen gemeinsam drei Kinder gross. Heute fällt es ihm schwer, überhaupt einmal das Haus zu verlassen – Betty ist



Elisabeth Wyss lebt heute in jenem Haus im Berner Stöckacker-Quartier, in dem sie einst zur Welt kam. Hier zog sie gemeinsam mit ihrem Mann drei Kinder gross.

auf seine ständige Unterstützung angewiesen. Wenn ihm alles zu viel wird, zieht er sich in sein Atelier zurück. Dort restauriert er alte Bücher, ein Handwerk aus seinem früheren Beruf. «Hier kann ich ganz bei mir sein – es ist meine Oase.»

Gemeinsam – solange es geht

Zu Hause trägt Betty einen Notfallknopf am Handgelenk – löst sie ihn aus, wissen die Angehörigen, dass sie Hilfe braucht. Oder sie drückt auf die Klingel neben ihrem Bett, wenn sie vergisst, wo ihr Mann gerade ist. «Ich möchte mei-

ne Frau so lange wie möglich zu Hause betreuen können», sagt Kurt Wyss. «Aber natürlich mache ich mir Gedanken über die Zukunft. Vielleicht ziehen wir irgendwann gemeinsam in eine Institution, in der sie umfassend betreut wird, ich aber doch nahe sein kann.» Denn schon früher mochte Betty es nicht, allein zu sein. So versichert ihr Kurt Wyss auch immer wieder, dass er sie nie alleinlassen wird.

Den Menschen hinter der Diagnose sehen

Silvia Münger ist Fachfrau für Langzeitpflege und -betreuung und absolviert zurzeit die Ausbildung zum Demenz-Coach. In ihrer Arbeit bei der Spitex begleitet sie Menschen mit Demenz in ihrem gewohnten Umfeld. Im Interview erzählt sie, weshalb eine wertfreie Begegnung für sie wichtig ist – und gibt Tipps für eine gelingende Kommunikation.

Kathrin Kiener



Silvia Münger

Frau Münger, Sie lassen sich zum Demenz-Coach ausbilden – warum?

Mein Interesse für das Thema Demenz hat sich über verschiedene Aus- und Weiterbildungen hinweg entwickelt. Ich finde es sowohl aus wissenschaftlicher und pflegerischer Sicht als auch im zwischenmenschlichen Kontakt sehr spannend. Mit der Zeit habe ich ein gutes Gespür für Menschen mit Demenz entwickelt und kann sie dort abholen, wo sie gerade stehen.

Menschen mit Demenz werden oft stigmatisiert ...

Ja, das ist leider immer noch so. Ich finde es wichtig, Menschen mit Demenz einen Platz in der Gesellschaft zu geben. Für mich ist es bereichernd, diesen Menschen zu begegnen – sie haben oft ein langes Leben hinter sich und viel erlebt, privat wie beruflich. Vieles davon geht mit der Krankheit verloren. Es ist deshalb zentral, den Menschen hinter der Diagnose zu sehen.

Worauf legen Sie bei der Pflege von Betroffenen den Fokus?

Wertfreiheit ist mir besonders wichtig. Ich gehe ohne vorgefertigte Meinung in die Begegnung und versuche, offen auf die aktuelle Situation einzugehen. Menschen mit

Demenz erleben ihre eigene Realität – diese ernst zu nehmen ist für mich ausschlaggebend. Ich habe mir vorgenommen, die Kundin, den Kunden bei jedem Einsatz zum Lächeln zu bringen. Oft gelingt das – manchmal ist es ein feines Lächeln, manchmal ein herzliches. Bei fortgeschrittener Demenz ist schon ein Blickkontakt ein Erfolg.

Wo sehen Sie die grössten Herausforderungen in der Pflege von Menschen mit Demenz?

Es ist eine Herausforderung, einen personenzentrierten Ansatz im Pflegealltag umzusetzen. Ich orientiere mich dabei am Modell des britischen Demenzpioniers Tom Kitwood. Es fokussiert Bedürfnisse wie Bindung, Trost, Identität und Beschäftigung. In der Praxis danach zu handeln, ist aber nicht immer leicht. Zudem ist es anspruchsvoll, die Autonomie und die Sicherheit der Kundin, des Kunden miteinander in Einklang zu bringen.

Auch Angehörige sind oft stark gefordert. Was hilft ihnen?

Die Angehörigen einzubeziehen ist für mich essenziell. Sie begleiten die Betroffenen oft schon lange – manchmal bis zur Erschöpfung. Viele möchten verstehen, wie die Krankheit verläuft und was sie im Alltag bedeutet. Da sich Menschen

mit Demenz nicht mehr wie gewohnt verhalten, geraten vertraute Rollen oft ins Wanken. Umso wichtiger ist es, Angehörige zu bestärken und sie regelmässig zu fragen, wie es ihnen geht. Hilfreich sind auch Netzwerke – etwa Familie, Nachbarn oder Tageszentren, damit sich die Angehörigen Auszeiten nehmen können.

Haben Sie Tipps, wie sich die Kommunikation mit Menschen mit Demenz gut gestalten lässt?

Ich begegne einer Kundin, einem Kunden mit Demenz ohne festen Plan, dafür mit offenen Augen und offenem Herz. Meist braucht es nicht viele Worte, sondern Präsenz, Blickkontakt und ein Lächeln. Ich rede langsam, in einfachen Sätzen und lasse auch Sprechpausen zu. Bei fortgeschrittener Demenz passiert vieles über Mimik und Sinnesindrücke. Musik, Bilder oder Gerüche können aktivierend sein. Manchmal bringt schon eine Blume oder ein Foto etwas in Bewegung.

Gibt es ein Erlebnis mit einem demenzbetroffenen Menschen, das Ihnen in Erinnerung geblieben ist?

Kürzlich fragte ich eine Kundin, die früher Bäuerin war und kaum noch spricht, nach ihrer Lieblingsblume. Wir blickten gemeinsam in ihren verwilderten Garten, da sagte sie plötzlich: «Tagetes.» Ein anderes Mal sprach eine Kundin von ihrem Haustier. Ich sah aber keines – bis sie mich ins Schlafzimmer führte. Am Fenster sass eine winzige Spinne, die wir eine Weile gemeinsam beobachteten. Solche kleinen Alltagsmomente sind meine Erfolgserlebnisse.



Wenn Sie nach vorne blicken: Wie sollte sich die Rolle des Demenz-Coaches bei der Spitex weiterentwickeln?

Ich wünsche mir, dass wir Demenz-Coaches uns stärker vernetzen – etwa in spitexübergreifenden Fachzirkeln. Das Krankheitsbild wird komplexer, und ich sehe unsere zukünftige Rolle auch als Case-Managerinnen und -Manager. In unserer Spitex-Organisation stehen wir noch am Anfang: Wir bau-

en über alle Stützpunkte hinweg Demenzteams auf, rekrutieren weitere Coaches oder motivieren Mitarbeitende, sich ausbilden zu lassen. Es ist eine spannende Reise, die ich gerne mitgestalte.

Wiedersehen mit ...

... Roland Bigler. Mit 19 Jahren sprang er beim Schwimmen im Meer kopfvoran in eine Welle – sie war nicht einmal einen Meter hoch, aber der Aufprall traf einen Halswirbel so, dass er seither tetraplegisch ist (s. Mittendrin 1/2018). Wir haben nachgefragt, wie es Roland Bigler heute geht.

Rea Wittwer

«Ich bin gesund, zwäg – und immer noch reisend», sagt der lebensfrohe Mann. Gerade war er mit seiner Partnerin dreieinhalb Wochen lang in der Schweiz unterwegs, wie so oft mit dem selbst umgebauten Renault Trafic, der die beiden schon einmal nach Australien begleitet hat. Seit über 20 Jahren ist Roland Bigler mit seiner Partnerin zusammen. Manchmal besuchen sie Freunde, dann übernachten sie im «Bössli» – das bedeutet

Freiheit. Das Reisen ist ohnehin ein wichtiger Teil ihres Lebens. In die Ferne zieht es die beiden regelmässig. Im Februar waren sie in Thailand und Laos unterwegs, im Herbst reisen sie per Zug nach Süditalien. «Ich war noch nie in Lecce, die Region muss toll sein», sagt er. Bologna hat er auch schon per Zug erreicht. Barrierefrei reisen funktioniere oft besser, als viele denken.





Reisen ist für Roland Bigler ein wichtiger Teil des Lebens, beruflich wie auch privat.

2019 reisten Roland Bigler und seine Partnerin durch Südamerika, bis die Corona-Pandemie sie aus Argentinien zurückholte. «Am 30. März wurden wir ausgeflogen, in der Schweiz empfing uns der Lockdown. Das war ziemlich surreal.» Umso grösser die Erleichterung, dass er seine Stelle bei Globetrotter behalten konnte. Heute arbeitet er in einer neuen Filiale, näher an der Zielgruppe für barrierefreies Reisen. Auch wenn er das Team aus der früheren Filiale manchmal vermisst, ist Roland Bigler dankbar, immer noch bei Globetrotter arbeiten zu dürfen. «Es macht sehr viel Spass.»

An seiner Wohnsituation in Zollikofen hat sich nichts geändert. «Lieber nichts daran schröble»,

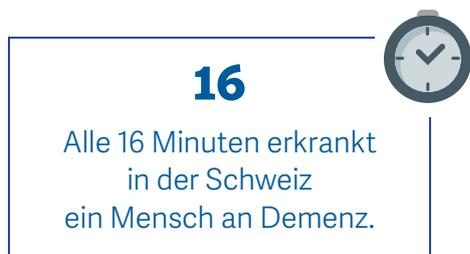
sagt er und lacht. Bei längeren Reisen vermieten sie die Wohnung unter, das funktioniere bestens. Und der nächste grössere Trip steht schon bevor: Im Januar geht's für fünf Wochen nach Kolumbien, um Leute zu besuchen, die Roland und seine Partnerin auf einer früheren Reise kennengelernt haben.

Und was steht sonst noch auf der Wunschliste? «Vielleicht Südafrika, um zu recherchieren und barrierefreies Reisen zu testen.» Ideen hat Roland Bigler viele. Und die Abenteuerlust ist gross.

Zahlen und Fakten zur Demenz

Demenz betrifft immer mehr Menschen. In der Schweiz leben fast 160 000 Demenzbetroffene. Doch die Dunkelziffer ist hoch: Viele bleiben unerkannt und deshalb unbehandelt. Ein Blick auf die aktuellen Zahlen zeigt, wie wichtig Aufklärung und frühzeitige Diagnose sind.

Kathrin Kiener



Fachbegriffe kurz erklärt

Demenz

Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene Erkrankungen des Gehirns, bei denen die geistige Leistungsfähigkeit nachlässt. Typische Anzeichen sind Schwierigkeiten mit dem Kurzzeitgedächtnis, Probleme beim Denken und Planen, Orientierungslosigkeit sowie Veränderungen im Verhalten und in der Kommunikation. Demenz ist keine eigene Krankheit. Sie kann durch verschiedene Grunderkrankungen ausgelöst werden – beispielsweise durch Alzheimer.

Alzheimer

Alzheimer ist die häufigste Ursache für Demenz. Dabei sterben die Nervenzellen im Gehirn langsam ab. Dies führt zu einem fortschreitenden Verlust von Gedächtnis, Denkfähigkeit und Sprache. Typisch sind Vergesslichkeit, Orientierungslosigkeit, Sprachprobleme und Verhaltensveränderungen. Die Krankheit entwickelt sich schleichend und verschlechtert sich mit der Zeit. Alzheimer betrifft hauptsächlich ältere Menschen, kann aber in seltenen Fällen auch vor dem 65. Lebensjahr beginnen.

Hier gibt es Unterstützung

Information und Beratung

- Alzheimer Schweiz: www.alz.ch
- Pro Senectute Schweiz: www.pro-senectute.ch

Medizinische Abklärungen und Diagnostik

- Memory Clinic Bern, Bern: www.memory-clinic-bern.ch
- Memory Clinic Siloah, Gümligen: www.siloah.ch
- Alterspsychiatrisches Ambulatorium, Burgdorf:
https://www.spital-emmental.ch/Alterspsychiatrisches_Ambulatorium
- Erstabklärungen leisten zudem die Hausarztpraxen.



Diebin	längere Wegfahrt	schweiz. Sozialversicherung	frz. Impressionist † 1926	↙	erfolgr. Schläger	↘	Trauben ernten	ugs.: jmd. aus der Provinz	bibl. Priester	spucken	↙	↘	Anrede und Titel in England	besitzanzeig. Fürwort (1. Pers.)	Mitbesitz Mz.	↙	Geheimzahl b. Homebanking
↘	↘	↘	↘							Hautfarbstoff	7						
↘					Veloantrieb		schweiz. Volksmusiker † 2004						Ferienort in Südtirol		frz.: deine Ez.		
unterwürfig		ital.: Teigwaren		früh. finn. Münzeinheit						ehe			schauspielen				
Kosten, Auslagen			4				Kompression		zu Gott sprechen						Telefonat		Mittel-europäerin
↘				US-Stummfilmstar † (Harold)		Hieb- u. Stosswaffe							Musikrichtung: Heavy ...	Leichtmetall (Kw.)			
Musikrichtung	geometr. Kurve		schweiz. TV-Moderatorin (Patrizia)					brennbares Gas				rügend erinnern					
lautlos, ruhig	10					Ach guck: ... da!		Landeshauptstadt Südtirols						Fluss durch Berlin		zusammenbringen	
↘			Menschen		Scheren der Schafe		5					zehnteilig	Hauptstadt der Fidschi-inseln				
Wellenseinrichtung		Poesie						Längenmass		altes Wasserfahrzeug				2			
Sumpfrohr					negat. elektr. Teilchen		Schönheitsfehler						inneres Organ		Abk.: Rhode island		
elektronisches Bauteil		Nadelbäume, Kiefern		nadelartige Werkzeuge		6				Raute, Viereck		Reinigungsgerät				11	
↘							wann immer	Feder-schäfte							unbest. frz. Artikel		Satz b. Tennis (engl.)
↘				Speiseraum an Hochschulen		Ölpflanze						Schnellzug		3./4. Fall von wir			
norweg. Münze	altes Wort f. Chirurg		Maschinenantrieb					eingekochter Saft (frz. Schweiz)			8						
Tuch herstellen					Flüchtling (engl.)			musik.: lieblich						dt. Vorsilbe			
↘			nicht diese		Initialen e. CH-Tennisspielers												
Vergnügen (engl.)		enthalt-samer Mensch		1													
bibl. Figur					nord-amerik. Nerz												hart-näckig, ver-bissen
ausgepowert (ugs.)		Weiss-hand-gibbon		ge-kochter Frucht-brei		9											
↘	3																
russ. Herr-scher-titel				noch nicht benutzt													
Motor-schlepper																	

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: 12. Oktober 2025. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird 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

Gewinnerin der Ausgabe 2/2025: Karin Pellet, Bern

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

Lauchquiche – der Klassiker



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Lauchstange
- 100 g Butter
(plus etwas zum Einfetten)
- 2 dl Milch
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL geriebener Gruyère AOP
- 3 Eier
- 200 g Mehl
- 2 EL Paniermehl
- 2 TL Weissweinessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zuerst wird ein rundes Kuchenblech mit etwas Butter eingefettet und mit 2 Esslöffeln Paniermehl ausgestreut, damit der Teig später nicht klebt.

Für den Teig werden 200 Gramm Mehl mit einem halben Teelöffel Salz und 100 Gramm kalter Butter in Stücken mit den Händen zu einer krümeligen Masse verrieben. Anschliessend gibt man einen halben Deziliter kaltes Wasser und 2 Teelöffel Weissweinessig dazu und formt alles rasch zu einem glatten Teig. Dieser wird in Klarsichtfolie gewickelt und für 60 Minuten kühl gestellt. Nach dem Ruhen den Teig etwa 5 Millimeter dick rund ausrollen und in das vorbereitete Blech legen.

Für die Füllung wird eine Lauchstange in feine Streifen geschnitten und in 1 Esslöffel Butter 3 bis 4 Minuten angedämpft, bis sie weich ist. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken und vollständig auskühlen lassen.

Für den Guss werden 3 Eier mit 2 Dezilitern Milch, 2 Esslöffeln geriebenem Gruyère AOP und 2 Esslöffeln Crème fraîche gut vermischt. Die Masse wird mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dann wird der Lauch auf

dem vorbereiteten Teig verteilt und der Guss gleichmässig darüber gegossen.

Die Quiche wird im auf 180 °C vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 40 bis 45 Minuten gebacken, bis sie schön goldbraun ist.

Zubereitung als Video ansehen:



Quelle:

<https://www.gemuese.ch/rezpte/lauchquiche>



Oft lesen Betty und Kurt Wyss gemeinsam Bettys alte Tagebücher – eine Reise in ihre gemeinsame Vergangenheit.

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: rubmedia AG, Bern

Gedruckt in der Schweiz

Bildquellen (Seitenzahl und Position in Klammer):

Yanik Gasser: 6–9, 16 | zVg: 2–3, 10–11, 15 | Shutterstock: 1, 4–5, 13 |

KI generiert: 12

Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin