

# MITTENDRIN

ISSN 1661-8513 SPITEX BERN Preis CHF 3.40

«Ob im Beruf oder  
beim Sport: Ich gebe  
immer mein Bestes.»

Anja Gyger,  
Mitarbeiterin der SPITEX BERN



## Einsamkeit im Alter: Jeder Dritte ist betroffen

Hausärzte schätzen die Zusammenarbeit  
Spitex-Mitarbeiterin über Vertrauen  
und Abgrenzung



**SPITEX BERN**  
Hilfe und Pflege zu Hause



## IMPRESSUM

Mittendrin – offizielles Organ der SPITEX BERN

Herausgeberin: SPITEX BERN,  
Könizstrasse 60, Postfach 450, 3000 Bern 5,  
Tel. 031 388 50 50, mittendrin@spitex-bern.ch,  
www.spitex-bern.ch

Verantwortlich: Eva Zwahlen, Tel. 031 388 50 27,  
eva.zwahlen@spitex-bern.ch

Redaktion: Zoebeli Communications AG, Bern  
Gestaltung: e621 gmbh, Bern

Fotos: Pia Neuenschwander, Reto Andreoli, iStock

Layout und Druck: Rub Media AG, Wabern/Bern

Preis: Einzelverkauf CHF 3.40, für Mitglieder der

SPITEX BERN, Verein für ambulante Dienste der

Stadt Bern, im Mitgliederbeitrag inbegriffen

Druckauflage: 11 500 Exemplare

Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der  
Herausgeberin

Titelbild: Anja Gyger, Mitarbeiterin der SPITEX BERN

(fotografiert von Reto Andreoli)



# INHALT

## EDITORIAL

- 3 Selbstbestimmung ist ein zentraler Wert

## NEWS AUS DER SPITEX BERN

- 5 Geschäftsführer Philip Steiner verlässt die SPITEX BERN

## FOKUS

- 6 Einsamkeit im Alter: Wie sie entsteht und was man dagegen tun kann  
9 Interview mit Hilde Schäffler, Expertin für Einsamkeit im Alter

## DER KOMMENTAR

- 11 Hausärzte-Präsidentin über die Zusammenarbeit mit der Spitex

## DAS PORTRÄT

- 12 Spitex-Mitarbeiterin Anja Gyger trainiert Leichtathletik auf Spitzenniveau

## CARTE BLANCHE

- 15 Marianne Schmid, dipl. Pflegefachfrau

## DAS FORUM

- 16 Umfrage: «Mittendrin» gefällt den Lesern  
17 Brief einer Kundin  
17 Kreuzworträtsel

## SPENDEN

- 18 Über das Leben hinaus Gutes tun

## ANTEILSCHEIN GENOSSENSCHAFT

- 19 Werden Sie Genossenschafter

# EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Als mich die SPITEX BERN anfragte, ob ich die Geschäftsleitung ad interim übernehmen wolle, war ich sogleich Feuer und Flamme. Die Spitex leistet äusserst wertvolle Arbeit. Sie sorgt dafür, dass alte und kranke Menschen weiterhin zu Hause leben können. Damit wird sie einem grossen Bedürfnis gerecht, denn laut einer Studie wünschen sich 87 Prozent der Schweizer, im Alter in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Selbstbestimmung ist ein zentraler Wert – auch für mich. Deshalb setze ich mich gerne für eine Organisation ein, die dazu beiträgt, dass Menschen über ihr Leben selbst bestimmen können.

Eine Gesellschaft lässt sich daran messen, wie sie mit ihren alten und kranken Mitgliedern umgeht. Ich finde es wichtig, dass wir uns innerhalb der Familie gegenseitig unterstützen. Kinder sollen für ihre Eltern da sein, doch braucht es dabei manchmal professionelle Beratung und Unterstützung. Ältere Menschen und ihre Angehörigen dürfen und sollen diese Hilfe beanspruchen.

Es lohnt sich, sich frühzeitig Gedanken übers Altwerden zu machen und sich über die unterschiedlichen Unterstützungsangebote zu informieren. Das hilft, die richtige Entscheidung zu treffen, wenn man für sich oder seine Angehörigen Unterstützung sucht. Haben Sie zum Beispiel gewusst, dass die SPITEX BERN neben der klassischen Pflege auch Nachtdienst, Onkologie und Palliative Care, Mind Care für psychisch oder demenzerkrankte Menschen, Betreuung im Tageszentrum sowie Hauswirtschaftshilfe und Sozialbetreuung anbietet?

Nicht selten werden die Spitex-Mitarbeitenden zu wichtigen Bezugspersonen für ihre Kunden: wenn diese beispielsweise ihre Partnerin oder ihren Partner verlieren oder wenn viele Bekannte gestorben sind oder wenn die Kinder weit weg leben und sie aufgrund ihres Alters oder ihrer Krankheit nicht mehr so mobil sind,



Michael Stettler, Geschäftsführer ad interim SPITEX BERN

um Leute zu treffen. Mehr zum Thema Einsamkeit im Alter – wie es dazu kommt, was man dagegen tun kann und wie die SPITEX BERN einsame Menschen unterstützt – lesen Sie im Fokus-Artikel ab Seite 6.

Wie ich mein Leben im Alter gestalten werde, weiss ich noch nicht. Sicher ist, dass ich so lange wie möglich selbstbestimmt leben möchte. Ich kann mir gut vorstellen, mich von der Spitex pflegen zu lassen. Aber auch eine Alters-WG kommt für mich in Frage, genauso wie der Umzug in ein Pflegeheim. Vorerst will ich mich jedoch für die SPITEX BERN ins Zeug legen. Als diplomierte Pflegefachmann und Ökonom mit langjähriger Erfahrung als Führungskraft im Gesundheitswesen trage ich in meinem Rucksack einiges, das mir hilft, die Organisation weiterzuentwickeln. In kurzer Zeit habe ich zahlreiche hochmotivierte Mitarbeitende kennengelernt. Gemeinsam mit ihnen werde ich alles daran setzen, unseren Kunden die bestmögliche Lebensqualität zu gewährleisten.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

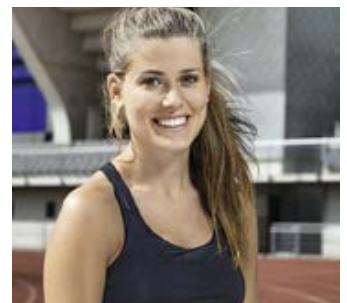
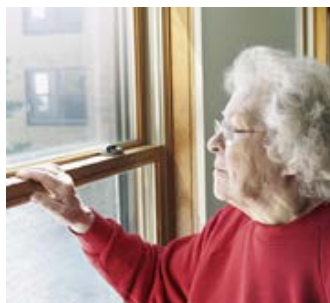
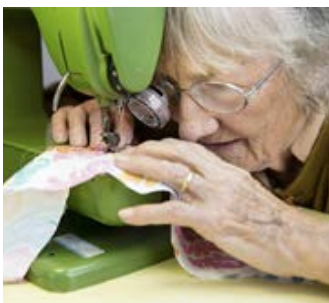
Michael Stettler  
Geschäftsführer ad interim SPITEX BERN

NEWS S. 5

FOKUS S. 6

DER KOMMENTAR S. 11

DAS PORTRÄT S. 12





diaconis

Wir begleiten Menschen

## Wohnen und Pflege im Alter

Wenn es um das Wohnen im Alter geht, sind individuelle Lösungen gefragt. Diaconis Wohnen–Pflege umfasst die vier Häuser Altenberg, Belvoir, Oranienburg und Sarepta. Die einmalige Lage inmitten der Stadt Bern, die fachliche Kompetenz und das Engagement der Mitarbeitenden sowie die gepflegte Atmosphäre sorgen dafür, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner hier wohl und geborgen fühlen.

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

- > Altenberg: Sicherheit und Wohlbefinden an der Aare
- > Belvoir: Individuell umorgt in gepflegter Umgebung
- > Oranienburg: Leben in der Gemeinschaft mit Blick auf Altstadt und Alpen
- > Villa Sarepta: Alterswohnen mit Stil

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

## AUFLÖSUNG DES RÄTSELS AUS MITTENDRIN 2/2015

Das neue Rätsel finden Sie auf Seite 17.



PFLEGEKOMPETENZ

## CARITAS



## Selbstbestimmt leben bis zuletzt

Frühzeitig vorsorgen ist ganz einfach: Mit der Vorsorge-Mappe von Caritas. Sie enthält alle wichtigen Dokumente – von der Patientenverfügung bis zur Ordnung des Nachlasses – auf einen Griff. Damit Sie die letzten Dinge regeln können, wie Sie ihr Leben gestalten: Selbstbestimmt und nach eigenem Willen.

**Es ist nie zu früh, das Richtige zu tun. Der richtige Zeitpunkt ist: jetzt.**

### Ja, ich möchte frühzeitig vorsorgen und bestelle:

- ..... Ex. Mappe komplett mit Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Letzte Dinge regeln, Leitfaden zum Testament (CHF 28.–/Ex.)
- ..... Ex. Kombi inkl. Mappe: Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag (CHF 24.–/Ex.)
- ..... Ex. Patientenverfügung (CHF 16.–/Ex.)
- ..... Ex. Vorsorgeauftrag (CHF 16.–/Ex.)
- ..... Ex. Letzte Dinge regeln (CHF 8.–/Ex.)
- ..... Ex. Leitfaden zum Testament (CHF 6.–/Ex.)

Name .....

Vorname .....

Strasse / Nr. ....

PLZ / Ort .....

Telefon .....

Unterschrift .....

Datum .....

**Caritas Schweiz**  
Adligenswilerstrasse 15  
Postfach  
CH-6002 Luzern

www.caritas.ch/vorsorge  
Tel.: +41 41 419 22 22  
Fax: +41 41 419 24 24  
E-Mail: info@caritas.ch



# NEWS AUS DER SPITEX BERN

## PHILIP STEINER VERLÄSST DIE SPITEX BERN

Der Geschäftsführer der SPITEX BERN, Philip Steiner, hat die Unternehmung im gegenseitigen Einvernehmen per 1. Juli 2015 verlassen. Er nimmt sich für einige Monate eine berufliche Auszeit, um wieder mehr Zeit mit seiner Familie zu verbringen. Der Vorstand bedauert den Abgang von Philip Steiner sehr. Die Suche nach einer geeigneten Nachfolge läuft. Damit die Stabilität und Kontinuität in der Geschäftsleitung gewährleistet sind, hat der Vorstand Michael Stettler, lic. oec. HSG und dipl. Pflegefachmann (AKP), per 1. Juli 2015 als interimistischen Geschäftsführer beauftragt. Er verfügt über langjährige Erfahrung als Führungskraft im Gesundheitswesen. Michael Stettler wird die Geschäftsleitung führen und begleiten, bis die Nachfolge geregelt ist. Damit ist sichergestellt, dass das Kerngeschäft und die Versorgung der Kundinnen und Kunden vollumfänglich gewährleistet sind. ■

## GUT LEBEN MIT SEHBEHINDERUNG

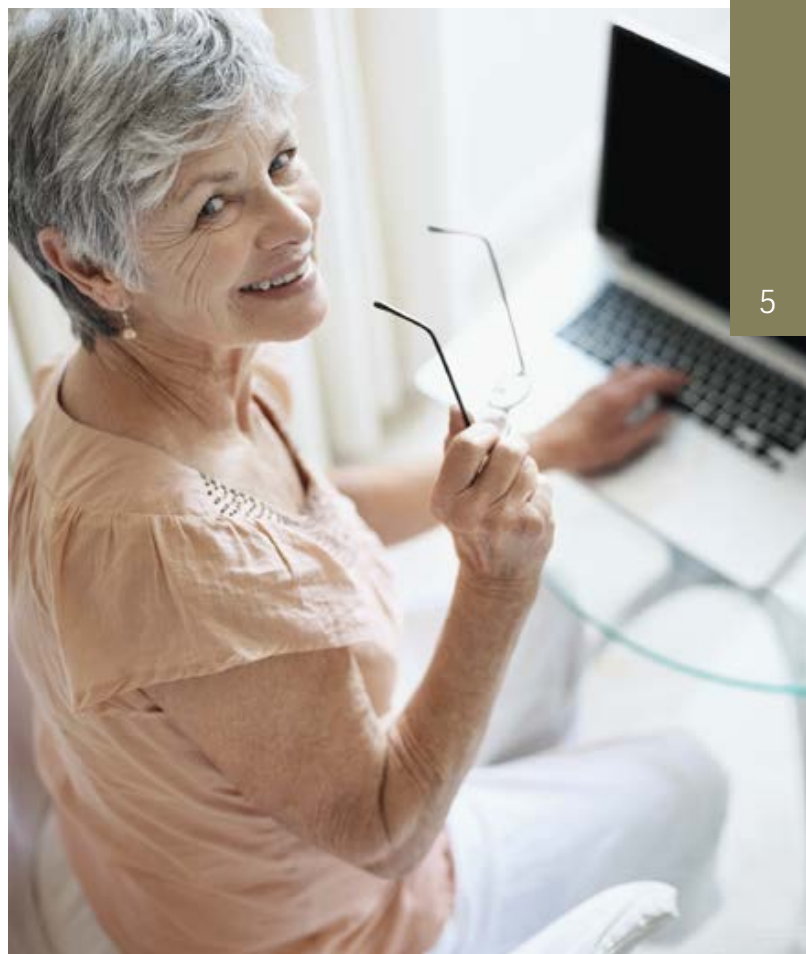
Über 300 000 Menschen in der Schweiz leiden an einer Sehbehinderung – die meisten von ihnen sind älter als 65 Jahre. Um diese Personen zu unterstützen, hat der Schweizerische Zentralverein für das Blindenwesen (SZB) im letzten Juni die Informationskampagne «Schlecht sehen? Und doch gut leben!» gestartet. Die Kampagne macht auf die bestehenden Rehabilitationsprogramme aufmerksam, die laut SZB heute noch zu wenige Sehbehinderte nutzen. Diese Programme werden von Beratungsstellen angeboten und sollten in der Regel dann beginnen, wenn keine medizinische Behandlung des Augenleidens mehr möglich ist. In der Rehabilitation klären Fachpersonen zunächst ab, wie es um die Sehschärfe, das Kontrastsehen, den Lichtbedarf, das Gesichtsfeld und die Blendempfindlichkeit steht. Danach folgen eine Beratung und ein Training mit optischen Hilfsmitteln wie beispielsweise beleuchteten Lupen, Lupenbrillen oder Leseständern. Hinzu kommen Anpassungen in der Wohnung wie etwa eine bessere Beleuchtung der Küche. Ausserdem werden neue Abläufe für alltägliche Handlungen eingeübt, zum Beispiel, wie die betroffene Person die Zahnpasta wieder sicher auf der Zahnbürste platzieren kann. ■

Mehr Informationen: [www.schlechtsehen-gutleben.ch](http://www.schlechtsehen-gutleben.ch)

## 56 PROZENT DER SENIOREN IM INTERNET

Immer mehr Senioren nutzen das Internet. Eine Studie der Universität Zürich und der Seniorenorganisation Pro Senectute zeigt, dass heute in der Schweiz knapp 50 Prozent mehr Menschen über 65 Jahren online sind als noch 2010. Gemäss der Studie nutzen aktuell 56 Prozent der Senioren das Internet. Im Vergleich zur Internetnutzung der Gesamtbevölkerung von 88 Prozent ist dies laut Pro Senectute jedoch ein tiefer Wert. E-Mails und Internet-Telefonie würden dazu beitragen, dass Senioren ihre sozialen Kontakte auch über grosse Distanzen aufrechterhalten könnten, so Pro Senectute. Personen ohne Internetzugang würden immer häufiger von wichtigen Informationen ausgeschlossen, sagt Beatrice Fink von Pro Senectute: «Für Senioren ohne Internetzugang wird der Zugriff auf Angaben von Ämtern oder im Präventionsbereich zunehmend schwieriger.» Pro Senectute werde deshalb das Kursangebot im Bereich Online ausbauen. ■

*56 Prozent der über 65-Jährigen nutzen das Internet.  
In der Gesamtbevölkerung sind es 88 Prozent.*



# EINSAMKEIT IM ALTER

Ein Drittel aller Schweizer Seniorinnen und Senioren fühlt sich einsam. Zu ihnen gehören auch Elisabeth M. (81) und Peter K. (76). Was sind die Gründe für Einsamkeit im Alter, und was kann man dagegen tun?

Von Res Mettler

FOKUS



6

*Wenn Angehörige sterben und die eigene Mobilität eingeschränkt wird, kann dies zu Einsamkeit führen. Symbolbild*

## *ELISABETH M. (81)\**

*lebt alleine in einer Dreizimmerwohnung in der Länggasse in Bern. Nach dem Tod ihres Mannes vor acht Jahren war ihr das Einfamilienhaus in Gümligen zu gross geworden. So zog sie in die Stadtwohnung, die ihrer Tochter gehört. Diese lebt inzwischen mit ihrer Familie in der Inner-schweiz. Der Sohn von Elisabeth M. wohnt in Zürich. Ab und zu telefoniert die betagte Mutter mit ihren Kindern. Besuche sind selten. Ihre besten*

*Freundinnen sind beide verstorben, ein befreundetes Paar, mit dem sie sich früher zum Jassen traf, ist in ein Heim gezogen. Aufgrund ihrer Hüftschmerzen kann Elisabeth M. die Wohnung kaum noch verlassen. Mit den Nachbarn hat sie wenig Kontakt, im Quartier kennt sie niemanden. Elisabeth M. fühlt sich oft einsam. Sie sagt: «Ich habe niemanden, mit dem ich mich austauschen kann.»*

### PETER K. (76)\*

hat für seine Arbeit gelebt. Bis zur Pensionierung arbeitete er im selben Unternehmen, in dem er vor fünfzig Jahren seine Lehre als Maschinenbauer absolviert hatte. Jahrelang spielte er im Kegelclub seiner Firma und traf sich jeden Freitagabend mit seinen Arbeitskollegen zum Feierabendbier. Peter K. ist unverheiratet und kinderlos. Nach der Pensi-

onierung verlor er den Kontakt zu seinen Kollegen. Damit der Tag nicht zu lang wird, bleibt er seither am Morgen lange im Bett. Zu Mittag isst er manchmal im Migros-Restaurant. Dort sitzt er meistens alleine am Tisch. Er sagt: «Ich würde mich gerne wie früher ab und zu mit jemandem über Gott und die Welt unterhalten.»



Wer mit anderen etwas unternimmt, schafft enge Beziehungen – das einzige Mittel gegen Einsamkeit. Symbolbild

\* Name geändert

### JEDER DRITTE EINSAM

In der Schweiz sind rund 1,2 Millionen Menschen über 75 Jahre alt. Davon fühlt sich laut einer Befragung des Bundesamts für Statistik jeder Dritte häufig oder manchmal einsam. Älter zu werden, muss nicht zwangsläufig bedeuten, zu vereinsamen. Doch das Risiko der Isolierung steigt mit zunehmendem Alter an. Hilde Schäffler hat im Auftrag der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz eine Studie zum Thema verfasst. Die Sozialanthropologin sieht zwei Hauptursachen für Einsamkeit im Alter: Je älter wir werden, desto mehr Angehörige sterben

weg. Dadurch verkleinert sich unser soziales Netz. Und mit zunehmendem Alter nimmt unsere Mobilität ab. «Wenn ich Mühe habe, meine Wohnung zu verlassen, dann erschwert dies die soziale Teilhabe massiv», sagt Schäffler. «Wir können nicht mehr rasch aus dem Haus, um jemanden auf einen Kaffee zu treffen.»

### HERAUSFORDERUNG PENSIONIERUNG

Ein weiterer Knackpunkt kann der Ruhestand sein. «Nach der Pensionierung wird man plötzlich nicht mehr gebraucht und ist für frühere Kollegen nicht

### MARIE-CLAIRE PITTET (85)

geht jeden Montag in die Gymnastik der Pro Senectute, macht einmal im Monat einen Ausflug mit einer Wandergruppe und besucht im Winter Vorträge der Seniorenuniversität. Ab und zu geht sie ins Kino oder an ein Konzert, lädt ihre Kinder, Grosskinder und Freunde zu sich ein oder besucht Bekannte im Pflegeheim. Als langjährige Kirchgemeindepräsidentin der französischen Kirche Bern ist Marie-Claire Pittet noch heute bestens vernetzt. Regelmässig telefoniert sie mit Freunden und mit ihrer Familie, um Neuigkeiten auszutauschen. Neben dem

Haushalt hat sie sich stets auch um ihre Beziehungen gekümmert. Gerade hat die aktive Seniorin mit einer Schulfreundin eine Woche in ihrem Ferienhaus im Jura verbracht. Dank ihrem guten Gesundheitszustand ist dies noch möglich. Abends vermisst sie oft ihren Mann, der vor drei Jahren gestorben ist. «Dann würde ich ihm gerne erzählen, was ich heute alles erlebt habe», sagt Marie-Claire Pittet. Einsam fühlt sie sich deshalb nicht. Sie sagt: «Man kann nicht warten, bis die Leute auf einen zukommen. Man muss sich schon selbst bewegen.»

mehr so interessant», sagt Schäffler. Als wäre dies nicht genug, bringt das Alter oft finanzielle Hindernisse mit sich. Die Pension reicht nicht mehr für den Mitgliederbeitrag oder ein Essen im Restaurant. Die Folge: Ältere Menschen ziehen sich oft zurück und vereinsamen. «Die Pensionierung kann aber auch eine Chance sein: Man hat mehr Zeit, um alte Kontakte zu reaktivieren und sich stärker ehrenamtlich zu engagieren», sagt Schäffler.

### WEGE AUS DER EINSAMKEIT

Einsamkeit entsteht, wenn niemand da ist, der einem nahesteht, niemand, dem man sich anvertrauen kann. Studienautorin Schäffler sieht denn auch nur ein Rezept gegen Einsamkeit: «Das Einzige, was wirklich hilft, sind vertrauensvolle Beziehungen.» Es brauche Menschen, mit denen man sich regelmässig austauschen kann: Nachbarn, eine Gruppe Gleichgesinnter oder ein regelmässiger Besucher. Schäffler ist überzeugt: «Eine grosse Zahl von oberflächlichen Kontakten nützt nicht viel.» Um Leute kennenzulernen, bieten sich die Nachbarschaft, kulturelle Veranstaltungen, Vereine, der Quartiertreff oder das Internet an. Überall dort finden sich Gleichgesinnte mit denselben Interessen. Sie turnen zusammen, gehen wandern, treffen sich regelmässig zum Malen, unternehmen gemeinsam eine Kreuzfahrt oder organisieren ein Quartierfest. Dabei bieten ehrenamtliche Tätigkeiten nicht nur soziale Kontakte, sondern auch eine sinnvolle Aufgabe.

### EINGESCHRÄNKTE MOBILITÄT

Wer Mühe hat, seine Wohnung oder sein Heim zu verlassen, kann Beziehungen auch per Telefon, Skype, E-Mail oder über Briefe pflegen. Bei eingeschränkter Mobilität gilt es, öfters Besuch zu sich einzuladen. Um aus dem Haus zu kommen, bieten sich Fahrdienste an. Verschiedene Organisationen vermitteln zudem Freiwillige, die Senioren regelmässig besuchen oder mit ihnen Ausflüge unternehmen. ■

## DIE ROLLE DER SPITEX

«Etwa ein Viertel unserer Kunden sind einsam – zum Teil sehr einsam», sagt Susanna Schwitter, Leiterin Betrieb Wankdorf der SPITEX BERN. Die Spitex-Mitarbeitenden sind zwar kein Ersatz für fehlende Beziehungen. Sie können aber eine Vermittlerrolle einnehmen. Wenn sie merken, dass sich eine Kundin oder ein Kunde einsam fühlt, zeigen sie ihnen Möglichkeiten auf, am Quartierleben teilzunehmen, und empfehlen beispielsweise, einen Mittagstisch zu besuchen – bei einer Kirche oder in einem Pflegeheim. Dort gibt es neben warmen Mahlzeiten auch Menschen, mit denen sich die Kunden austauschen können. «Beim Mittagstisch im Pflegeheim erhalten unsere Kunden zudem einen Einblick ins Heim, in das sie später vielleicht einziehen», sagt Susanna Schwitter. Die SPITEX BERN verfügt ausserdem über ein Mind-Care-Team mit speziell ausgebildeten Mitarbeitenden, die einsamen Kunden helfen, aus der Isolation zu finden – beispielsweise mit einem Aufenthalt in der Tagesklinik einmal pro Woche. Auf Wunsch organisiert die SPITEX BERN einen Fahrdienst oder bietet freiwillige Mitarbeitende auf, die Patienten besuchen oder mit ihnen Ausflüge machen. Für Beratung und Unterstützung rund um Einsamkeit: [www.spitex-bern.ch](http://www.spitex-bern.ch), 031 388 50 50.

## WEITERE INFORMATIONEN UND HILFE

Folgende Stellen bieten ebenfalls Unterstützung: Hausarzt, Sozialstelle der Gemeinde, Kirchgemeinde, Pro Senectute Region Bern, Fahrdienste Rotes Kreuz und Betax sowie verschiedene Internetplattformen ([seniorweb.ch](http://seniorweb.ch), [seniorentreff.ch](http://seniorentreff.ch), [sozialkontakt.ch](http://sozialkontakt.ch)).



# ÄLTERE FRAUEN SIND BESONDERS HÄUFIG VON EINSAMKEIT BETROFFEN

Im Auftrag der Stiftung Gesundheitsförderung hat Hilde Schöffler die Ursachen für Einsamkeit im Alter wissenschaftlich untersucht. «Wer ein Leben lang vertrauensvolle Beziehungen pflegt, läuft im Alter weniger Gefahr, einsam zu werden», sagt die Sozialanthropologin im Interview.

## ALS HAUPTURSACHEN FÜR EINSAMKEIT IM ALTER NENNEN SIE DAS WEGSTERBEN VON ANGEHÖRIGEN UND DIE ABNEHMENDE MOBILITÄT. WELCHE WEITEREN FAKTOREN BEGÜNSTIGEN EINSAMKEIT?

Selbst wenn wir noch mobil sind, können Altersgebrechen dazu führen, dass wir unsere Beziehungen weniger pflegen können. So wird etwa mit einer Hörbehinderung Telefonieren schwierig, und Diskussionen in der Gruppe kann man nur noch mühsam folgen. Wer sein Gegenüber im Restaurant nicht mehr versteht, verabredet sich kaum noch zum Essen. Eine Schwierigkeit für Menschen im Alter ist zudem die Tatsache, dass es immer weniger öffentliche Toiletten gibt. So bleiben ältere Menschen beispielsweise zu Hause, weil sie wissen, dass sie in der S-Bahn nicht auf die Toilette könnten. Damit beginnt ein Teufelskreis: Sie verlieren ihre Kontakte und haben keine Möglichkeit, neue aufzubauen. Auch soziale Rahmenbedingungen können Einsamkeit begünstigen: Wer besser gebildet ist und über ein höheres Einkommen verfügt, der hat zumeist auch ein grösseres soziales Netz und ist weniger häufig von Einsamkeit betroffen als Personen mit geringer Schulbildung und geringem Einkommen.

## IST EINSAMKEIT IM ALTER BEI MÄNNERN UND FRAUEN GLEICH HÄUFIG?

Laut einer Umfrage des Bundesamts für Statistik fühlen sich ältere Frauen häufiger einsam als ältere Männer. Der Grund: Ehemänner oder Partner sterben oft früher, und Frauen gehen weniger oft neue Beziehungen ein als Männer, wenn ihr Partner gestorben ist. Ich denke, ein weiterer Grund für den Unterschied ist, dass sich Männer tendenziell weniger schnell einsam fühlen als Frauen. Eine andere, besonders von Einsamkeit betroffene Gruppe, sind Personen mit Migrationshintergrund: Sie fühlen sich wesentlich häufiger einsam als die einheimische Bevölkerung. Aber auch ein Ortswechsel innerhalb der Schweiz – insbesondere, wenn er erst im Zuge der Pensionierung stattfindet – führt oft dazu, dass soziale Beziehungen verloren gehen und Personen vereinsamen.

## WO FINDEN ÄLTERE MENSCHEN NEUE KONTAKTE?

Zuerst sollten sie sich überlegen, wo ihre Interessen liegen: Wandern, Singen, Modellbau oder Bonsaizucht? Dann empfehle ich, in der näheren Umgebung nach dem passenden Angebot zu suchen. Die Gemeinde, der Quartiertreff, die Kirchen, Pro Senectute und viele Vereine bieten zahlreiche Aktivitäten an. Für viele Senioren braucht es Überwindung, sich einer Gruppe, in der sie niemanden kennen, anzuschliessen. Ich bin jedoch überzeugt, dass sich der Aufwand lohnt.



Hilde Schöffler, Experte für Einsamkeit im Alter der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz: «Es ist wichtig, die Mobilität aufrechtzuerhalten.» Bild: zVg

## KANN MAN EINSAMKEIT VORBEUGEN?

Ja, wer ein Leben lang vertrauensvolle Beziehungen pflegt, läuft im Alter weniger Gefahr, einsam zu werden. Zudem ist es wichtig, die Mobilität aufrechtzuerhalten. Hier spielen Fahrdienste eine zentrale Rolle, die eine Person beispielsweise alle zwei Wochen zum Essen bei Freunden chauffieren können. Der Fahrdienst sollte jedoch gratis sein, weil viele Leute lieber daheim bleiben, als ein Taxi zu bezahlen. Zurzeit leite ich im Rahmen des Programms «Via-Best Practice Gesundheitsförderung im Alter» ein Pilotprojekt zur Stärkung der sozialen Teilhabe älterer Menschen. Dabei untersuchen wir, wie sich Einsamkeit im Alter vorbeugen lässt. ■

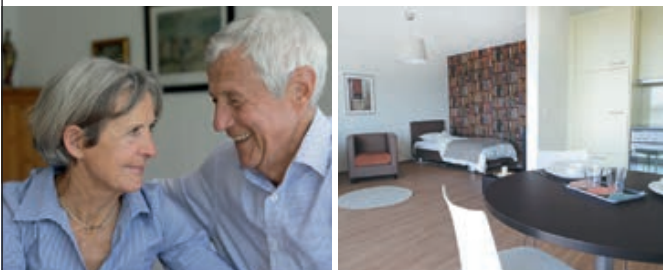


## Seniorenwohnungen mit Service Wohnen mit fantastischem Weitblick

Im SENIOcare Wohnzentrum Résidence vermieten wir grosszügige und lichtdurchflutete **Seniorenwohnungen mit Service.**

Die **1½- und 2½-Zimmer-Wohnungen** am Niesenweg 1 in Bern sind totalsaniert und ab sofort bezugsbereit.

Gruppenbesichtigungen finden jeden Dienstag um 15 Uhr statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Für Fragen sind Herr Schütz und Frau Syla, as immobilien ag, gerne für Sie da unter Telefon 031 752 05 55 oder E-Mail [residence-wohnungsvermietung@seniocare.ch](mailto:residence-wohnungsvermietung@seniocare.ch).



*komfortabel und  
unabhängig wohnen*

**Résidence**  
Wohnzentrum · Bern

[www.residence.seniocare.ch](http://www.residence.seniocare.ch)

 Ein Unternehmen der SENIOcare®



## HILFSMITTELSTELLE BERN

Zentrum für Hilfsmittelversorgung

Beratung, Vermietung und Verkauf von Hilfsmittel wie:

- Rollstühle
- Elektro-Scooter
- Pflegebetten
- Rollatoren
- Badewannenlifte
- Transferhilfen
- Inkontinenzprodukte
- ..... und vieles mehr!



**Mehr Lebensqualität durch  
die richtigen Hilfsmittel!**

Hilfsmittelstelle HMS Bern AG  
Kornweg 15 | 3027 Bern

Tel 031 991 60 80 | Fax 031 991 17 35  
[www.hilfsmittelstelle.ch](http://www.hilfsmittelstelle.ch) | [info@hilfsmittelstelle.ch](mailto:info@hilfsmittelstelle.ch)

Gegen Vorweisung dieses Inserates erhalten Sie **10% Rabatt\*** auf Verkaufsartikel.  
(gültig bis 31.12.2015) \*exkl. Nettoangebote und Occasionen



### 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](http://www.schloss-apotheke-bern.ch)  
[info@schloss-apotheke-bern.ch](mailto:info@schloss-apotheke-bern.ch)

**GRATIS  
HAUSLIEFERDIENST**

VEREIN BETREUUNG BETAGTER  
3027 BERN · 031 997 17 77  
[WWW.NOTRUFDIENST.CH](http://WWW.NOTRUFDIENST.CH)

**notrufdienst**

MEDIZINISCHE HILFE AUF KNOPFDRUCK



**SICHERHEIT**

**SZUHAUSE UND UNTERWEGS**

# «WIR MÜSSEN ENG ZUSAMMENARBEITEN»

Die Hausärzte und die öffentliche Spitex sitzen im gleichen Boot: «Beide müssen sich im Schweizer Gesundheitsbereich grossen Herausforderungen stellen», sagt Monika Reber Feissli, Co-Präsidentin des Vereins Berner Haus- und Kinderärzte (VBHK) und Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin. Und meistern liessen sich diese nur, wenn alle Akteure eng zusammenarbeiten würden.

Von Monika Reber Feissli

Als Hausärztin schätze ich die Zusammenarbeit mit der Spitex sehr. Ich kann mich darauf verlassen, dass die Spitex-Mitarbeitenden mitdenken. Das ist sehr wichtig, da ich meine Patienten meist nur kurz sehe – in der Regel während einer fünfzehnminütigen Sprechstunde. Die Spitex-Mitarbeitenden haben hingegen meist täglich Kontakt zu den pflegebedürftigen Personen. Sie können daher viel näher mitverfolgen, wie sich deren gesundheitliche Verfassung entwickelt. Ich hatte zum Beispiel einmal eine ältere, demente Patientin, die zu Hause von ihren Angehörigen und der Spitex gepflegt wurde. Bei mir in der Sprechstunde machte die Patientin einen stabilen Eindruck. Doch zu Hause verschlechterte sich ihre Situation zunehmend. Die Angehörigen stiessen an ihre Grenzen – die Umstände wurden für alle Beteiligten unzumutbar. Ich erfuhr erst davon, als mich die Spitex-Mitarbeitenden darüber informierten.

## UNTER ZEITDRUCK

Die Kommunikation zwischen der Spitex und den Hausärzten ist enorm wichtig. Und sie wird in naher Zukunft weiter an Bedeutung zunehmen. Denn der Trend im Schweizer Gesundheitsbereich, die Patienten immer früher aus dem Spital zu entlassen, wird sich fortsetzen – «ambulant vor stationär» lautet die Devise. Dabei sind die Hausärzte

und die Spitex besonders gefordert, weil die entlassenen Patienten zu Hause oftmals vorübergehend vermehrt auf Hilfe angewiesen sind. Und zwar möglichst rasch. So bekam ich beispielsweise an einem Freitagnachmittag vom Spital die Mitteilung, eine alte, demente Patientin von mir werde noch am selben Tag entlassen. Die Frau hatte sich bei einem Sturz den Arm gebrochen. Innerhalb weniger Stunden musste nun eine sichere Pflegelösung für zu Hause organisiert werden, denn die Frau lebte ganz alleine an einem abgelegenen Ort und hatte keine Angehörigen. Zudem hatte sich ihre ganze gesundheitliche Situation durch den Sturz stark verschlechtert. Die Spitex musste extrem kurzfristig Mitarbeitende aufbieten, um bereits ab diesem Abend die tägliche Pflege sicherstellen zu können. In solchen Situationen ist eine funktionierende Kommunikation das A und O.

## PATIENTEN INS ZENTRUM

Eine weitere gemeinsame Herausforderung im Gesundheitsbereich ist die demografische Entwicklung: Unsere Gesellschaft wird immer älter, und die Anzahl pflegebedürftiger Menschen nimmt zu. Gleichzeitig fehlt uns im Gesundheitswesen je länger, je mehr fachkundiges Personal. Beispielsweise wird fast die Hälfte der heute praktizierenden Hausärzte in den nächsten zehn Jahren in Rente ge-



Monika Reber Feissli (45) ist Co-Präsidentin des Vereins Berner Haus- und Kinderärzte (VBHK) und Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin in der Praxisgemeinschaft für Hausarztmedizin in Langnau im Emmental. Bild: zVg

hen. Schon heute ist es je nach Region schwierig, einen Hausarzt zu finden. Ich bin der Meinung, dass sich die aktuellen Diskussionen über das Schweizer Gesundheitssystem zu wenig an den Bedürfnissen der Patienten orientieren. Im Mittelpunkt stehen leider vielmehr wirtschaftliche Überlegungen – was gut rentabel ist, wird grosszügig ausgebaut. Was der Sicherstellung einer flächendeckenden Grundversorgung dient, geniesst wenig Interesse. Wir sollten uns stattdessen fragen, was die unterschiedlichen Patienten benötigen. Die Patientenbedürfnisse müssen im Vordergrund stehen, und die Grundversorgung muss gesichert werden. In Zukunft müssen alle Akteure des Gesundheitsbereichs – also Hausärzte, Spitex, Spitäler, Heime, Apotheker usw. – eng zusammenarbeiten und gemeinsam das Gesundheitssystem gestalten – mit dem Patienten im Zentrum. ■



Anja Gyger treibt Leistungssport – aber nur in der Freizeit. Während der Arbeit fährt die 20-Jährige am liebsten mit Elektroantrieb zu den Kunden.

# «ICH GEBE IMMER MEIN BESTES»

Tagsüber pflegt sie SpiteX-Kunden. Abends trainiert sie Leichtathletik auf Spitzenniveau. Anja Gyger gibt alles. Ob beim Weitsprung, im Sprint, bei der Blutdruckmessung oder der Wundversorgung – die 20-jährige SpiteX-Mitarbeiterin ist mit Leidenschaft bei der Sache.

Von Remo Hagnauer (Text) und Reto Andreoli (Bilder)

Anja Gyger hat einen wachen Blick und ein herzliches Lachen – auch bereits um 6 Uhr früh, wenn sich die 20-Jährige in ihrem ländlichen Wohnort Zauggenried auf den Weg zur Arbeit macht. Seit knapp einem Jahr arbeitet Anja Gyger bei der SPITEX BERN im Betrieb Bümpliz Nord. Hier ist die Fachangestellte Gesundheit in ihrem Element. «Ein Bürojob wäre nichts für mich», sagt Anja Gyger. «Ich brauche den Kontakt zu anderen Menschen. Es gibt nichts Schöneres als eine zufriedene und lachende Kundin. Dafür gebe ich alles.»

## HOCHHÄUSER STATT BAUERNHÖFE

Nach ihrer Lehre bei der SpiteX Grauholz wollte Anja Gyger einen neuen Betrieb kennenlernen. Als «Landei» habe sie Lust auf ein grösseres, städtisches Arbeitsumfeld gehabt. Also bewarb sie sich bei der SPITEX BERN. «Der Betrieb hier in Bümpliz fasziniert mich, da er viel grösser ist als jener in Urtenen-Schönbühl.» Früher war Anja Gyger auf Bauernhöfen zu Besuch, in Bümpliz wohnen viele Kunden in Hochhäusern. Die Aufgaben der Fachangestellten Gesundheit sind jedoch gleich geblie-

ben: Medikamente abgeben, beim Waschen helfen, Insulin spritzen, Blutzucker messen, Hautkontrollen durchführen, Augentropfen verabreichen, Wunden versorgen, beim An- und Ausziehen helfen. «Am meisten interessiere ich mich dabei für das medizinische Hintergrundwissen. Deshalb will ich mich später zur Pflegefachfrau HF weiterbilden», sagt Anja Gyger.

### LEISTUNGSSPORT ZUM AUSGLEICH

Ausgleich zur Arbeit verschafft sich Anja Gyger beim Sport. «Wenn ich im Training bin, kann ich meinen Kopf leeren und die zum Teil sehr bewegenden Erlebnisse aus der Arbeit verarbeiten.» An vier bis fünf Abenden pro Woche trainiert Anja Gyger beim Stadtturnverein Bern (STB) Leichtathletik. Sie betreibt Leistungssport in den Disziplinen Weitsprung sowie 100-Meter- und 200-Meter-Lauf. An den U-20-Schweizer-Meisterschaften 2014 wurde sie im Weitsprung Dritte, und an den Schweizer Vereinsmeisterschaften gewann sie im Team Gold. Anja Gyger will sich weiter verbessern: «Mein grosses Ziel ist es, in zwei Jahren an der U-23-Europameisterschaft teilzunehmen», sagt sie.

### STARKES UMFELD

Um ihr sportliches Ziel erreichen zu können, arbeitet Anja Gyger Teilzeit mit einem Pensum von 70 Prozent. «Wenn ich aufgrund eines wichtigen Trainings einen Arbeitseinsatz verschieben muss, hat meine Chefin immer ein offenes Ohr», sagt Anja Gyger. «Das schätze ich sehr.» Das gute Arbeitsklima bei der SPITEX BERN helfe ihr, Kraft für das intensive Training zu schöpfen. Unterstützung erhält sie auch zu Hause. Dort ist sie ganz unter Sportlern: Ihr Vater ist Sportlehrer, ihre Zwillingss-

chwester trainiert ebenfalls beim STB, und auch ihre Mutter und ihr älterer Bruder sind immer in Bewegung.

### DICHTES PROGRAMM

Anja Gygers Arbeits- und Trainingstag hat jeweils einen klaren Ablauf: Von 7 bis 16 Uhr ist sie als Fachangestellte Gesundheit für die SPITEX BERN unterwegs, von 17.30 bis 20 Uhr läuft und springt sie für den STB. Um 21 Uhr ist sie zurück bei ihren Eltern in Zauggenried. Dann bleibt meist nur noch Zeit, um etwas zu essen und die Trainingskleider für den nächsten Tag bereitzulegen. Diesen strengen, dichten Tagesablauf empfindet Anja Gyger als sehr angenehm: «Mir fehlt es an nichts – meine Tage sind ein idealer Mix aus Arbeit und Sport», sagt sie. Zudem kann Anja Gyger mit ihrem Teilzeitpensum auch einmal einen freien Tag geniessen. «Meistens schlafe ich dann ganz lange, gehe mich später in der Aare oder zu Hause im Pool abkühlen, oder ich räume mein Zimmer auf.»

### MEDIZINISCHES WISSEN NUTZEN

Die Kombination aus Arbeit und Leistungssport bietet Anja Gyger nicht nur einen idealen Ausgleich, sondern auch wertvolle Synergien. So hilft ihr beispielsweise ihr medizinisches Wissen von der Spitex, im Sport auf ihre Gesundheit zu achten: «Ich höre dank meiner Arbeit viel mehr auf meinen eigenen Körper. Ich trinke viel Wasser und weiss, wann mein Körper an seine Grenzen stösst.» Umgekehrt setzt sie sich bei der Arbeit wie im Training Etappenziele. «Ich nehme mir vor, Schritt für Schritt besser zu werden», sagt Anja Gyger. «Dabei will ich sowohl im Beruf als auch beim Sport immer mein Bestes geben.» ■

*Das Team Bümpliz Nord steht voll und ganz hinter Anja Gyger.*





**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**

**Mobiler Coiffeur Service**  
Ariana Grosse

*Rapunzel*

Seit 1998 IHRE kompetente mobile Coffeurin für zu Hause und Spital

079 354 71 91  
www.coiffeurservice-rapunzel.ch



**„Ihr Aus- und Weiterbildungsinstitut IKP: wissenschaftlich – praxisbezogen – anerkannt“**  
Dr. med. Yvonne Maurer

**Zert. Ganzheitlich-Psychologischer Coach IKP**

Coaching- und Gesprächskompetenz für Spitex-Fachpersonen: Coaching-Tools aus dem Bereich systemisch-lösungsorientierter Beratung. Dauer: 8 Monate.

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

EDUQUA IKP

Lehrgang startet am 25. Sept. Noch wenige Plätze frei.

Seit 30 Jahren anerkannt

individuelle Vorsorge  
Begleitung und Beratung

jederzeit erreichbar unter der Telefonnummer:  
**031 332 44 44**

**aurora**  
das andere Bestattungsunternehmen

Beundenfeldstrasse 15, 3013 Bern, www.aurora-bestattungen.ch



**Viktoria**  
ALTERSZENTRUM



**Für Ihre Ansprüche im Alter**

**Tageszentrum Viktoria**  
Das Tageszentrum bietet für jeden Gast eine willkommene Abwechslung vom Alltag und für pflegende Angehörige ist es eine hilfreiche Entlastung. Wir gehen bewusst und liebevoll auf die Fähigkeiten und Wünsche unserer Gäste ein.

**Spitex Viktoria**  
Die private Spitex Viktoria richtet sich an Seniorinnen und Senioren im Raum Bern, die zu Hause kompetent gepflegt und begleitet werden möchten. Wir achten darauf, dass Sie möglichst immer die gleichen Bezugspersonen haben. Nebst den krankenkassenanerkannten Grundleistungen bieten wir auch Haushalts- oder Wunschleistungen an.

**Alterszentrum Viktoria**  
Pflegerzimmer, Alterswohnungen, Tageszentrum, Spitex, Restaurant  
Schänzlistrasse 63, 3000 Bern 25, Telefon 031 337 21 11, www.az-viktoria.ch

Bei uns sind Sie in den besten Händen



**rubmedia**

Seftigenstrasse 310, 3084 Wabern  
Fon 031 380 14 80, Fax 031 380 14 89  
info@rubmedia.ch, www.rubmedia.ch

Druckerei | Verlag | Zeitschriften | Medienlogistik

# «WIR PFLEGEN MENSCHEN UND BEZIEHUNGEN»

Die Carte blanche in diesem «Mittendrin» erhält Marianne Schmid. Die diplomierte Pflegefachfrau erzählt, wie sie im Alltag Vertrauen zu den Spitex-Kunden aufbaut – und wie sie sich wenn nötig abgrenzt.

Von Marianne Schmid

Grundlage für eine gute Pflege ist eine gute Beziehung. Nur, wenn sich die Kunden von uns Pflegenden angenommen und respektiert fühlen, lassen sie sich pflegen. Die Kunden spüren, wenn die Chemie stimmt. Zu manchen Kunden finde ich sofort den Draht. Bei anderen brauche ich etwas mehr Anlaufzeit. Ich pflege zum Beispiel einen Mann, der mir gleich beim ersten Besuch ganz offen aus seinem Leben erzählt hat. Zwischen uns bildete sich rasch ein Vertrauensverhältnis.

## OFFEN FÜR DIE KUNDEN

Um gute Beziehung aufbauen zu können, besuche ich die Leute unvoreingenommen. Natürlich informiere ich mich im Vorfeld über ihre Krankheit und weiss, welche Pflege sie benötigen. Gleichzeitig bin ich aber offen für den Menschen, den ich antreffe, und für die Situation, in der er sich befindet. Egal, ob ein Kunde dement, psychisch krank oder blind ist – ich nehme ihn, wie er ist. Ich respektiere ihn, sodass er sich ernst genommen fühlt. Und ich kritisiere nie jemanden. Wenn beispielsweise ein Kunde, der mit seiner Situation überfordert ist, ein schmutziges Hemd trägt oder schlecht rasiert ist, sage ich dazu nichts.

## NÄHE UND DISTANZ

Ohne Beziehung keine Pflege. Aber Fachwissen ist natürlich ebenso wichtig. Wenn ich zum Beispiel einem Kunden eine Infusion stecken will, muss er mir zwar vertrauen. Genauso wichtig ist es aber, dass ich weiss, wie man eine Infusion steckt. Zu einer gesunden Beziehung zwischen Pflegenden und Kunden gehört auch das richtige Mass an Nähe und Distanz. Als mich eine Kundin zu ihrem Geburtstagsfest einlud,

musste ich ablehnen. Die Teilnahme an Geburtstagsfesten gehört nicht zu unserer Rolle. Die Kundin hat das verstanden. Dieselbe Kundin wollte sich für meinen Einsatz bei mir bedanken und mir zu Weihnachten etwas schenken. Um mir etwas zuzuschicken, fragte sie nach meiner Privatadresse, die ich ungern bekannt gebe. Statt zu mir nach Hause liess sie das Geschenk, einen Blumenstrauss, ins Büro meines Teams liefern. Seither erhalten wir jeden Monat einen kleinen Strauss zugestellt. Ein Dankeschön und ein Zeichen der Wertschätzung, das uns sehr freut. Allzu grosse Geschenke haben aber auch ihre Kehrseite. Sie können uns Pflegenden das Gefühl geben, den Kunden etwas schuldig zu sein. Das geht natürlich nicht.

## ANS HERZ GEWACHSEN

Eine gute Beziehung lässt sich nicht erzwingen, sie muss sich auch ergeben. Manche Kunden betreue ich, seit ich vor sieben Jahren bei der SPITEX BERN angefangen habe. Einige sind mir mit der Zeit besonders ans Herz gewachsen. Es freut mich, wenn mir ein Kunde sagt, dass er sich auf meinen Besuch freut. Manchmal gilt es auch, loszulassen – wenn jemand ins Heim zieht oder stirbt. Ältere Menschen an ihrem Lebensende zu begleiten, belastet mich nicht. Das gehört zu meiner Arbeit.

## MENSCHEN UND BEZIEHUNGEN

Auch wenn jemand leidet, kann ich mich abgrenzen. Sonst könnte ich meinen Job nicht machen. Wir Spitex-Pflegerinnen und -Pfleger messen den Puls, geben Spritzen und heilen Wunden. Wir gehen Beziehungen ein und vertiefen sie. Kurz: Wir pflegen Menschen und Beziehungen. ■

# «MITTENDRIN» GEFÄLLT DEN LESERN

Die Kundenumfrage zum «Mittendrin» zeigt: Das Magazin der SPITEX BERN wird rege gelesen. Die meisten Kunden finden die Texte spannend und das Layout ansprechend. Die Leser wünschen sich weitere Geschichten über Kunden und Mitarbeitende und mehr praktische Gesundheitstipps.

Um zu erfahren, ob ihre Kunden mit dem Magazin «Mittendrin» zufrieden sind, hat die SPITEX BERN im vergangenen Frühling eine Leserumfrage durchgeführt. 518 Kunden haben an der Umfrage teilgenommen. Mehr als die Hälfte (54 Prozent) geben an, das Spitex-Magazin zu lesen. Zahlreiche Kunden finden die Artikel spannend und interessant (60 Prozent Zustimmung) oder erfahren beim Lesen Dinge, die sie vorher nicht wussten (57 Prozent Zustimmung). So schreibt ein Kunde: «Vielseitig und interessant, gebe es oft an Bekannte weiter zum Lesen.» Ein anderer meint: «Manche Artikel sind so gut, dass ich sie zweimal lese.» Vielen Kunden bringt das Magazin Abwechslung in den Alltag (47 Prozent Zustimmung), und manchen gefällt es, dass sie im «Mittendrin» Gesichter sehen, die sie kennen (40 Prozent Zustimmung).

## LAYOUT GEFÄLLT

Neben den Texten kommt auch das Layout bei den meisten Lesern gut an. Nur gerade 5 Prozent der Befragten finden das Layout nicht ansprechend. Aufgrund der Rückmeldung mancher Kunden, dass die Schrift schlecht lesbar sei, wurde in der letzten Ausgabe die Sättigung der Schrift etwas erhöht, um den Kontrast zu verstärken.

## NICHT ALLE LESEN

46 Prozent der Befragten lesen das «Mittendrin» nicht – in erster Linie weil sie sehbehindert, zu alt oder zu krank sind, weil sie zu wenig gut Deutsch können oder allgemein kaum lesen. Bei anderen bleibt das Magazin ungelesen, weil es sie nicht interessiert oder weil sie zu viele Zeitschriften erhalten. Eine ältere Kundin, die das Magazin nicht liest, hat Folgendes auf den Fragebogen geschrieben: «Ich mag nicht mehr in meinem Alter: 101!»

## WAS DIE LESER INTERESSIERT

Geschichten und Schicksale von Mitarbeitenden und anderen Spitex-Kunden interessieren die Kunden sehr. Manche Leser würden gerne mehr erfahren über einzelne Krankheiten wie Arthritis, Augenerkrankungen oder psychische Erkrankungen.

Andere hätten gerne einen Einblick in die einzelnen Spitex-Betriebe oder Spezialdienste. Wieder andere wünschen sich mehr Tipps für Gesundheit und Pflege. Wir werden diese Wünsche bei der Redaktion kommender Magazine so weit als möglich berücksichtigen. ■

## KUNDENUMFRAGE ZUM «MITTENDRIN»

Viele Spitex-Kunden finden die Artikel im «Mittendrin» spannend und interessant. Ausserdem erfahren sie bei der Lektüre Dinge, die sie vorher nicht wussten.






# BRIEF EINER KUNDIN AN DIE SPITEX BERN

An die Spitex, Betrieb Kirchenfeld

letztes Jahr, nach einer Rückenoperation, und diesen Frühling, nach dem Einsatz einer Hüftprothese, durfte ich die Hilfe von Spitex entgegennehmen. Dafür bin ich von ganzem Herzen dankbar! Die Pflegerinnen waren durchwegs alle sehr lieb, einfühlsam und kompetent. Ich kann mir nicht vorstellen, was ich getan hätte ohne Sie. Dabei danke ich an unsere Eltern und Grosselken, die ohne jede Betreuung ihre oft Einsamen Tage ertragen mussten.

Mit herzlichem Dank und Gruss 

Luise Rickenbach

## SCHREIBEN SIE UNS!

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie gefällt Ihnen die Zeitschrift «Mittendrin»? Was wollten Sie schon immer einmal zum Thema Spitex loswerden? Haben Sie eine Frage an die Spitex-Experten, die auch andere Leser interessieren könnte?

Schreiben Sie uns einen Leserbrief an:  
mittendrin@spitex-bern.ch  
oder SPITEX BERN – Mittendrin  
Könizstrasse 60, Postfach 450,  
3000 Bern 5

fürchten, meiden	frz.: Herz	ehem. span. Währung	16	eurasi-scher Staaten-bund	westl. Militär-bündnis (Abk.)	Gelenk-erkrankung	häufig	Film mit E. Stone (2011, 2 W.)	Kloster-vor-steher	alt Bun-desrat (Alphons)	Auto-bahn-tunnel der A2	Vieh führen
						genial, sehr talentiert			4			
			5	Ein-zeller		Drall der Billard-kugel			Jass-karten-farbe (CH-Blatt)	Autokz. Eritrea		
Fluss im Kanton Zürich	sexueller Antrieb	frz.: Trumpf		6			14	engl.: Asien	Ritze			3
letzter Tag des Monats (kaufm.)						frz. Schau-spieler † (Jean)	Fremd-wortteil: Luft			frz.: hier		
			11	Sauer-stoffauf-nahme	stark über-trieben					Doppel-konsonant	Autokz. Kanton Tessin	7
nord. Liebes-göttin	Filmfigur von Sylvester Stallone	Zeit-alter		2		engl.: wichtige Person (Abk.)			Vorname von Lauder †			
Zürcher Kunst-samm-lung							Gleit-mittel	Quatsch, Nonsens		9		
13					europ. Welt-raumorg. (Abk.)	Anti-transpi-rant (Kw.)						
frz. Anrede: Frau		Sieg beim Boxen			Wahr-heits-gelübde Mz.							
schweiz. Olympia-sieger (Dario)		israe-lisches Parla-ment								8		
						Berg im Kt. GR: Piz ...						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

## WETTBEWERB

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN. Einsendeschluss: 15. Oktober 2015. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt; es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinner des letzten Wettbewerbs: Peter Lienhardt, Bern.

Senden Sie das Lösungswort an:  
mittendrin@spitex-bern.ch  
oder SPITEX BERN – Mittendrin  
Könizstrasse 60, Postfach 450, 3000 Bern 5

# ÜBER DAS LEBEN HINAUS GUTES TUN

Dank Ihrer Spende kann die SPITEX BERN die Selbstständigkeit und Würde von vielen Menschen jeden Alters erhalten und stärken. Mit einem Legat unterstützen Sie dieses Ansinnen über die eigene Lebenszeit hinaus.

Als gemeinnützige Organisation unterstützt die SPITEX BERN ihre Kunden auch dann, wenn diese über beschränkte Mittel verfügen und keine Versicherung die Leistungen bezahlt. Damit die SpiteX ihre soziale Verantwortung wahrnehmen kann, ist sie auf Spenden angewiesen. Eine besondere Form der Spende ist das Legat: Dieses ermöglicht es dem Spender, über sein eigenes Leben hinaus Gutes zu tun. Dabei handelt es sich um ein im Testament festgelegtes Vermächtnis an eine bestimmte Organisation. Mit einem Legat haben Sie die Möglichkeit, der SPITEX BERN einen fixen Geldbetrag oder bestimmte Sachwerte – wie Immobilien, Wertschriften oder Wertsachen – zu hinterlassen. Dabei können Sie den Verwendungszweck Ihrer Mittel selbst bestimmen, indem Sie diese einem der sieben Spendenfonds zuweisen (siehe Kasten). ■

*Von einer Spende oder einem Legat profitieren auch die kleinen SpiteX-Kunden. Bild: Pia Neuenschwander*



## DIE SIEBEN SPENDENFONDS DER SPITEX BERN

### 1 | KLIENTENFONDS

Die Mittel werden zugunsten von kranken, verunfallten, betagten oder behinderten Menschen eingesetzt, welche die Dienste der SpiteX benötigen und im Tätigkeitsgebiet der SPITEX BERN wohnen.

### 2 | FONDS FÜR INNOVATION UND ENTWICKLUNG

Dieser Fonds finanziert Projekte und Massnahmen zur Weiterentwicklung der SPITEX BERN.

### 3 | PERSONALFONDS

Diese Mittel werden zugunsten einzelner Mitarbeitender oder für alle Angestellten der SPITEX BERN eingesetzt.

### 4 | FONDS FÜR AMBULANTE PALLIATIVPFLEGE

Der Fonds unterstützt die Pflege von schwer kranken Menschen bei ihnen zu Hause, damit sie ihren letzten Lebensabschnitt im gewohnten Umfeld verbringen können.

### 5 | FONDS KINDERSPITEX

Die Mittel dieses Fonds kommen der ambulanten Pflege von Kindern und Jugendlichen zugute.

### 6 | BILDUNGSFONDS

Die Gelder werden für die Aus- und Weiterbildung von Mitarbeitenden der SPITEX BERN eingesetzt.

### 7 | FONDS KEHRSATZ

Der Fonds unterstützt die Mitarbeitenden und die Kunden des Betriebs Kehrsatz der SPITEX BERN.

## SPENDENKONTO

Raiffeisenbank Bern, 3011 Bern  
(PC 30-507790-7)  
Zugunsten von SPITEX BERN,  
Könizstrasse 60, 3008 Bern  
(Konto 33355.49)  
IBAN: CH24 8148 8000 0033 3554 9

PHYSIOTHERAPIE  
FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE & INTEGRATION®  
COACHING

## HAUSBESUCHE AUF ÄRZTLICHE VERORDNUNG

FRANCO POLESANA  
Dipl. Physiotherapeut FH – Coach ICF ACC  
Bernstrasse 65A | 3122 Kehrsatz | Telefon 031 961 90 60 | www.physio-polesana.ch

## Hilfe im Alter

### Fisa Verwaltungen AG

Hilfe an ältere Leute bei Zahlungen,  
Administration, Problemen mit Mietern oder  
Liegenschaften, Steuererklärung etc.

**Holligenstrasse 5, 3008 Bern, 031 312 04 71**



Inkomed.ch  
Inkontinenzversand.ch  
Inkontinenzartikel diskret verschickt  
Gratis Versand  
Gratis  
Bestellnummer:  
0800 544 544

## MITTENDRIN 4/2015

Das nächste «Mittendrin» erscheint im November 2015.

## TALON ANTEILSCHEIN GENOSSENSCHAFT

Ich möchte Genossenschafter werden und zeichne .....  
Anteilschein/e (mind. 1) der Spitex Genossenschaft Bern zum  
Ausgabepreis von je CHF 200.–.

Ich bin bereits Genossenschafter und zeichne .....  
zusätzliche/n Anteilschein/e der Spitex Genossenschaft Bern  
zum Ausgabepreis von je CHF 200.–.

Korrespondenz bitte an nebenstehende Adresse.

Korrespondenz bitte an folgende Adresse:  
.....  
.....

Bitte schicken Sie mir ..... weitere Zeichnungsscheine.

Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Ich möchte die Spitex Genossenschaft Bern anders als durch  
einen Beitritt unterstützen (z. B. durch eine Schenkung oder ein  
Legat). Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Name, Vorname: .....

Geburtsdatum: .....

Ggf. Firma: .....

Strasse, Nr.: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Durch Unterzeichnung dieses Zeichnungsscheines anerkenne ich  
die Statuten der Spitex Genossenschaft Bern, insbesondere, dass  
kein Anrecht auf Rückzahlung des/r Anteils/e besteht und dass die  
Mitgliedschaft nicht übertragbar und nicht vererbbar ist.

Ort, Datum .....

Unterschrift .....

Näher am Menschen  
**senevita**  
Betreutes Wohnen und Pflege



## Lebensqualität im Alter

Zuhause ist, wo man sich aufgehoben fühlt. Die individuellen Wohn- und Betreuungsangebote von Senevita schenken Lebensqualität im Alter.

**Seniorenwohnungen und Pflegezimmer in Bern, Bümpliz, Burgdorf, Muri und Studen.**

**Senevita AG** | Worbstrasse 46 | Postfach 345  
CH-3074 Muri b. Bern | Telefon +41 31 960 99 99  
kontakt@senevita.ch | www.senevita.ch



**«ICH BIN FAN VOM ROTEN KREUZ. DANK IHM FÜHLE ICH MICH ZU HAUSE SICHER.»**  
Paul von Siebenthal, selbständig wohnender Rentner



**Der Rotkreuz-Notruf** gibt ein gutes Gefühl im Alltag und Sicherheit im Notfall. Wir beraten Sie gerne: Telefon 031 384 02 00.

Effingerstrasse 25  
CH-3008 Bern  
notruf@srk-bern.ch  
www.srk-bern.ch

**Schweizerisches Rotes Kreuz**   
Bern-Mittelland  
menschlich. stark. engagiert.



Ihr Zuhause im Alter.

  
**Domicil**

Neben Selbstbestimmung und einer respektierten Privatsphäre ist für ältere Menschen eine sichere Umgebung mit gepflegter Ambiance wichtig. Domicil bietet ihnen ein Zuhause, das diese Werte lebt.

**So vielfältig wie die Menschen sind, ist auch unser Wohn- und Dienstleistungsangebot.**

Vom unabhängigen Leben in den eigenen vier Wänden bis zur liebevollen intensiven Pflege bieten unsere 20 Häuser in Bern, Belp, Hinterkappelen, Münchenbuchsee, Stettlen und Thun alles für ein erfülltes und aktives Leben im Alter.

Beim Domicil Infocenter erhalten Sie alle gewünschten Auskünfte. Telefon 031 307 20 65.

[www.domicilbern.ch](http://www.domicilbern.ch)