


Heimspiel

04
07

ISSN 1661-8513
SPITEX BERN
CHF 3.40

 Informationen zur Welt der Spitex | Hilfe und Pflege zu Hause



SPITEX BERN:
Jeden Tag für
Sie unterwegs...


SPITEX
Hilfe und Pflege zu Hause

SPITEX BERN
031 388 50 50



wir bewegen Menschen.

Treppenlifte

Für ein langes
Verbleiben in
den eigenen vier
Wänden

Treppenlifte sind einfach
und schnell zu installieren.

Sie sind formschön
und äusserst einfach
in der Bedienung.



GARAVENTA LIFTECH AG
Treppen- und Senkrechtlifte
Alte Zugerstrasse 15
CH-6403 Küssnacht am Rigi

T +41 (0)41 854 78 80
F +41 (0)41 854 78 20
www.liftech.ch
liftech@garaventa.com

Alleine und trotzdem sicher

Über das Sicherheitstelefon von Vitatel kann jederzeit Hilfe gerufen werden. Das Funkarmband ist mit einem Mikrofon ausgestattet.



Vitatel hat ein Mikrofon ins Funkarmband integriert. Das kann Leben retten.

Das kommt leider häufig vor: Jemand rutscht aus, verletzt sich und liegt während Stunden in der eigenen Wohnung. Das Telefon ist plötzlich un erreichbar, und Nachbarn hören das Rufen nicht. Exakt für solche Situationen hat Vitatel ein Sicherheitstelefon entwickelt.

Hinter der schlichten Form von Vitatel, verbirgt sich ein High-Tech-Gerät, mit dem rund um die Uhr Hilfe herbeigerufen werden kann. Der Hilferuf erfolgt über das Funkarmband mit integriertem Mikrofon. Das Mikrofon, eine Exklusivität von Vitatel, erlaubt unabhängig vom Standort, direkt mit der Notrufzentrale zu sprechen. Diese organisiert Nachbarn, Verwandte oder vielleicht aber auch den Arzt, die Polizei oder die Ambulanz – je

nach Fall und Wunsch der hilfesuchenden Person.

Vitatel, gegründet im Jahr 2000, arbeitet mit der Notrufzentrale Mobi 24 zusammen. Als Tochtergesellschaft der Mobilier-Gruppe, bietet diese einen absolut zuverlässigen Dienst an 365 Tagen im Jahr. Das Preis-Leistungsverhältnis von Vitatel ist ausgezeichnet.

Überzeugend ist auch die unbürokratische Abwicklung von der Bestellung bis zur Installation des Notruf-Systems.

Ein Anruf genügt und drei Tage später ist die Soforthilfe installiert. In dringenden Fällen sogar am selben Tag.

Die Soforthilfe macht ihrem Namen Ehre.

Vitatel AG
Mürtschenstrasse 42
8048 Zürich
Tel. 044 734 62 56
www.vitatel.ch
info@vitatel.ch



4-mal jährlich ein «Heimspiel» in Ihrem Briefkasten?

- Interessante Themen
- Menschen aus der Region Bern
- Nützliche Tipps

Für nur Fr. 25.– erhalten Sie ein Zweijahresabo mit acht Ausgaben dieser unterhaltsamen Zeitschrift (Einzelpreis Fr. 3.10 statt Fr. 3.40 im Einzelverkauf).

Ja, ich abonniere «Heimspiel»

Schnupper-Abo
2 Ausgaben gratis

Zweijahresabo
8 Ausgaben für nur Fr. 25.–

Meine Adresse:

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Tel./E-Mail

**Nächstes
Schwerpunktthema:**
«Ökologie – gutes
Klima bei der
SPITEX BERN»

Heimspiel



Informationen zur Welt der Spitex | Hilfe und Pflege zu Hause

04
07

ISSN 1661-8513
SPITEX BERN
CHF 3.40

...und neu auch
jede Nacht!

Die SPITEX BERN ist 7 x 24 Stunden für Sie da:
Der Nachtdienst ermöglicht Kranken,
Betagten und Behinderten mehr Unab-
hängigkeit und entlastet Angehörige.

Ab Seite 6

Wenn Schäfchen zählen nichts hilft

Die weissen Schafe bleiben lahm und die schwarzen Schäfchen grinsen hähmisch: Schlaflosigkeit zerrt an den Nerven. Tipps zur Selbsthilfe. Seite 12

Nachtarbeit in Bern

Sie arbeiten, wenn andere schlafen: Nachteulen erzählen von ihren nächtlichen Einsätzen. Ab Seite 16



ERN
0 50

Pflege bei **Mondschein**



Marcel Rüfenacht, Direktor SPITEX BERN

Die Bundesverfassung hält fest, dass jede Person die für ihre Gesundheit notwendige Pflege erhalten soll, sofern die private Initiative dazu nicht ausreicht. Tagsüber kann diese Pflege durch die Dienstleistungen der Spitex gewährleistet werden. Nachts bestand bisher aber eine zeitliche Betreuungslücke. Dies war ein Problem, denn ein Teil der Alleinstehenden und Hochbetagten kann die Nächte nicht ohne Unterstützung verbringen. Und für viele Angehörige ist es nicht möglich, nachts Betreuung zu leisten; zudem zerren solche schlaflosen Nächte an den Kräften.

Seit vergangenem August ist diese Lücke geschlossen: Die SPITEX BERN bietet den Nachtdienst an und ist damit 7 x 24 Stunden einsatzbereit. Die am Tag durchgeführte medizinische Betreuung wird also durch qualifiziertes Personal wenn nötig auch nachts fortgesetzt. Kompetente Pflegerinnen der SPITEX BERN stehen für Kontrollbesuche und Pflege zur Verfügung oder können in schwierigen Situationen gerufen werden.

Die Tarife für den Nachtdienst sind dieselben wie für den Tagdienst – es wird kein Zuschlag verrechnet. Dies ermöglicht Pflegebedürftigen, zu Hause zu bleiben. Behinderte oder Betagte können durch diese Spitex-Einsätze ihre Freizeit auch bis spät abends unabhängiger bestimmen. Gesundheit findet auch nachts statt – in Spitälern, Heimen und nun auch bei der SPITEX BERN.

Aber nicht nur die Spitex ist nachts unterwegs: Nachtarbeit beschäftigt viele Menschen – damit am Morgen die Gipfeli frisch gebacken sind und die Zeitung gedruckt und verteilt ist. Die Welt bleibt nicht stehen, wenn es dunkel ist: Die Güter des täglichen Bedarfs werden zu einem grossen Teil nachts transportiert, sei es auf der Schiene, auf der Strasse oder in der Luft. Die Nacht wird immer mehr zum Tag. Deshalb widmen wir diese Heimspiel-Ausgabe den Menschen, die nachts arbeiten, wenn andere ruhig schlafen. Sie alle verdienen Anerkennung und ein grosses Dankeschön.

«Der Nachtdienst ermöglicht es Pflegebedürftigen, zu Hause zu bleiben.»



Marcel Rüfenacht

Impressum HEIMSPIEL – Offizielles Magazin der SPITEX BERN

Herausgeberin SPITEX BERN Verein für ambulante Dienste der Stadt Bern, Könizstrasse 60, Postfach 450, 3000 Bern 5, Tel. 031 388 50 50, verantwortlich Katharina Bieri, Tel. 031 388 50 55, katharina.bieri@spitex-bern.ch, www.spitex-bern.ch **Redaktion** typisch – atelier für mediengestaltung, Landoltstrasse 61, Postfach, 3000 Bern 23, Tel. 031 372 55 55, redaktion@typisch.ch, www.typisch.ch, verantwortlich: Patrick Bachmann, Tel. 031 372 51 10, pat@typisch.ch **Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe** Annett Altvater, Patrick Bachmann, Katharina Bieri, Daniel Flach, Romano Paganini, Marcel Rüfenacht, Yves Zenger **Anzeigenverkauf** typisch – atelier für mediengestaltung, Petra Schawaller, Tel. 026 674 34 55, inserate@typisch.ch **Konzept/Gestaltung** typisch – atelier für mediengestaltung, Bern, Tel. 031 372 55 55, info@typisch.ch **Fotos** Martin Bichsel (Seiten 6, 7, 8, 9, 11, 16, 17), Roland Blattner (Titelseiten, Seiten 15, 18, 19, 21, 23, 25, 26), Thomas Wiedmer (Seite 4) **Druck** Rub Graf-Lehmann AG, Murtenstrasse 40, 3001 Bern, Tel. 031 380 14 80, www.rubmedia.ch **Preis** Fr. 3.40, Heftpreis im Mitgliederbeitrag der SPITEX BERN inbegriffen **Druckauflage** 13000 Exemplare **Erscheinungsweise** 4-mal jährlich **Nächste Erscheinungsdaten** 1/2008 (Schwerpunkt «Ökologie – gutes Klima bei der SPITEX BERN»): 5. März 2008; 2/2008 (Schwerpunkt «Hinter den Kulissen der SPITEX BERN»): 5. Juni 2008; 3/2008 (Schwerpunkt «Wellness, Gesundheit, Körperpflege»): 4. September 2008; 4/2008 (Schwerpunkt «Grenzenlos: Spitex International»): 26. November 2008

Bitte beachten Sie die Anzeigen. Wir danken den Inserenten für ihr Engagement, sie unterstützen damit die SPITEX BERN.

Frühzeitig vorbereiten – nachhaltig älter werden

Die ersten 100 interessierten Stadtbernerinnen und -berner über 55 Jahre können das Sonderangebot einer kostenlosen Gesundheitsberatung beanspruchen. Profitieren Sie von diesem einmaligen Angebot der SPITEX BERN!



Positive Auswirkungen auf Wohlbefinden und Portemonnaie: Gesundheitsberatung der SPITEX BERN.

Ab sofort bietet die SPITEX BERN Gesundheitsberatung für Menschen ab 55 an. Dank dieser sollen Seniorinnen und Senioren einen gesunden zufriedenen Lebensabend in den eigenen vier Wänden verbringen können.

Für solche Beratungsgespräche gibt es kein oberes Alterslimit – die interessierten Personen sollten jedoch noch relativ gesund sein, eigene Visionen und Ziele für den Lebensabend haben oder interessiert

am Thema sein. Eine Beratung dauert zirka anderthalb Stunden und findet zu Hause statt, damit die Lebenswelt der besuchten Menschen in das Beratungsgespräch einbezogen und eine hohe Beratungsqualität garantiert werden kann. Die Auswertung erfolgt anhand einer 10 Punkte-Checkliste. Eine Kopie des ausgefüllten Befragungsinstrumentes, Empfehlungen nach Auswertung der Checkliste, ein Fragebogen zur Erhebung der Zufriedenheit und weitere spezifische Unterlagen werden danach per Post gestellt.

Profitieren Sie doppelt von der Gesundheitsberatung: Neben dem Vorteil eines besseren Wohlbefindens lässt sich Geld sparen. Denn der Selbstkostenanteil bei der Pflege älterer Menschen wird in Zukunft voraussichtlich steigen. Wer seiner Gesundheit Sorge trägt, tut sich selber also den grössten Gefallen. ■

Das Angebot der SPITEX BERN

Nutzen Sie das Angebot einer kostenlosen Gesundheitsberatung! Danach kostet eine solche Beratung der SPITEX BERN Fr. 250.–.
Beratungstermin und weitere Informationen:
 Tel. 031 388 50 50
 E-Mail: info@spitex-bern.ch

Buchtipp:



Pflegekalender für 2008

Jährlich gibt der Huber Verlag in Bern den Terminplaner für Pflegenden heraus. Er ist praktisch und informativ und ist ein ideales Geschenk für Kolleginnen und Kollegen. Nebst umfangreichen Kalendarien und separatem Adressteil bietet er zusätzlich über 25 redaktionelle Beiträge zu verschiedenen Themen wie «Gewalt gegen Pflegenden», «Selbstvernachlässigung» oder «Medikamentensicherheit».
 Huber Verlag, 288 Seiten, Taschenformat, Fr. 15.20

Heimspiel 4/2007

- 6 Reportage: **Mit Melinda Bartók auf Klientenbesuch.**



- 9 Der Nachtdienst machts möglich: **Maria Stebler lebt trotz Krankheit zu Hause. Ein Besuch.**



«Das ist ganz wunderbar», zeigt sich Maria Stebler begeistert vom Nachtdienst.

- 12 Tipps und Trends: **Rastlos schlaflos. Mittel gegen Schlaflosigkeit**



- 15 Forum: **Daniel Flach von der City Notfall AG in Bern**

- 16 Portraits: **Nachtaktiv – drei Berufsleute erzählen von ihrer Arbeit**

- 21 Rückblick I: **Vorträge und Diskussion zum Thema Demenz**

- 23 Rückblick II: **Eindrücke vom Jugendanlass der SPITEX BERN**



- 25 Sponsoring: **Die Rub Graf-Lehmann AG ist Sponsorin der SPITEX BERN**



Pflege bei Mondschein – wie die Spitex ihre Klienten bettet

NACHTDIENST ■ Pflegebedürftige Menschen ins Bett zu bringen und zu kontrollieren, ob beim Klienten alles in Ordnung ist, gehört zum Aufgabenbereich von Melinda Bartók. «Heimspiel» hat die ausgebildete Krankenschwester auf ihrem Nachteinsatz begleitet.

VON ANNETT ALTVATER (TEXT) UND MARTIN BICHSEL (BILD)

Als Melinda Bartók gegen zwölf Uhr nachts auf Zehenspitzen die Treppe in Maria Steblers Haus hinaufschleicht, ist alles ruhig. Maria Stebler, eine Klientin der SPITEX BERN, schläft tief und fest. Ebenso leise, wie sie gekommen ist, kehrt Melinda Bartók wieder um, verriegelt die Haustür und steigt in ihr Auto. Dieser Kontrollgang ist somit bereits abgeschlossen. Die 42-Jährige arbeitet seit August bei der SPITEX BERN, wo sie für den Nachtdienst im Einsatz ist (siehe Kasten). Zweimal wöchentlich setzt sie sich in ihren Honda String, um von ihrem Wohnort Flamatt in die Könizstrasse in Bern zur Spitexzentrale zu fahren. Hier steigt sie auf den Renault Twingo der SPITEX BERN um. Rund 70 Kilometer wird sie zurückgelegt haben, wenn sie am Morgen früh wieder nach Flamatt fährt, ihren fünfjährigen Sohn

Bertalam in den Kindergarten bringt und sich dann für ein paar Stunden aufs Ohr legt.

Der nächste Besuch gilt Anna Fortaleza (*Name geändert*), die in einem Hochhaus in Bern Bethlehem wohnt. Im Hauseingang zückt Melinda Bartók ihre elektronische Agenda. Auf dem Gerät muss sie jeweils die Anfangs- und Endzeiten ihrer Einsätze vermerken. Bei Anna Fortaleza ist sie um 22 Uhr angemeldet. Die junge Frau leidet an Multipler Sklerose und ist auf den Rollstuhl angewiesen. Melinda Bartók hilft ihr ins Bett und legt Telefon und Kopfhörer neben die Fernbedienung auf ein Tischchen bei ihrem Bett, damit alles in Reichweite ist. «Die Kopfhörer setze ich auf, wenn ich nachts fernsehe. Sonst störe ich die Nachbarn», sagt



Nachtdienst ist sich die Krankenschwester Melinda Bartók gewohnt. Auch das Autofahren zu später Stunde stört sie nicht.

Anna Fortaleza. Sie lächelt viel, sie freut sich über den Besuch. Und über den Nachtdienst, dank dem sie endlich später ins Bett gehen kann. Melinda Bartók arbeitet konzentriert. Dann nimmt sie ihren schwarzen Rucksack, in dem sie einen Blutdruckmesser sowie Verbands- und Schreibmaterial herumträgt. Sie zieht ihre schwarze gefütterte Sportjacke über, tritt hinaus in die mondbeschienene Nacht und bugsiert den weissen Twingo geübt aus der Parklücke. Bartók stammt aus dem ehemaligen Jugoslawien, wo sie der ungarischen Minderheit angehörte. Vor 18 Jahren zog sie nach Bern, von 1991 bis zu ihrem Wechsel zur Spitex arbeitete die gelernte Krankenschwester im Nachtdienst eines Pflegeheims. Schichtdienst macht ihr nichts aus. Auch das Autofahren stört sie nicht, zumal zu so später Stunde, wenn nur wenig andere Autos unterwegs sind. «Nur wenn ich mal unter Zeitdruck eine Strasse suchen muss, gerate ich in Stress», gesteht Melinda Bartók. Eine andere Denksportaufgabe, die bei der Spitex zum Alltag gehört: Manche Schlüssler zu Klientenwohnungen werden zentral verwaltet. Das bedeutet für Melinda Bartók, dass sie bestimmte Schlüssel bei den Standorten der SPITEX BERN abholt, dann zur Wohnung des Klienten fährt und danach den Schlüssel zurück an seinen Haken hängt, bevor sie zur nächsten Wohnung düst.

Gegen 22.40 Uhr hat Melinda Bartók den Schlüssel zur Wohnung von Fritz Seiler (*Name geändert*) geholt, die im Wankdorf liegt. Bevor sie aufschliesst, klingelt sie an der Tür. Die Tochter des Klienten öffnet, sie wohnt einen Stock über ihrem Vater. Fritz Seiler sitzt in seinem Rollstuhl und schaut «Aeschbacher». Von der Wohnzimmerwand lächelt ein Mädchen mit einem Blumenkorb aus einem Stickbild. Eine Schürze um die Hüften hilft Seilers Tochter, den Vater ins benachbarte Schlaf-

zimmer zu schieben. Dort beugt sich die Pflegerin über Fritz Seiler und packt ihn am Gürtel. «Eins, zwei...», zählt sie. «Drei», beendet der 95-Jährige den Satz, und mit wenig Kraft und viel technischem Geschick befördert die zierliche Person ihren Klienten auf sein Bett, wo sie ihm Schuhe und Hose auszieht und eine Decke zwischen seine Knie stopft. «So ist es bequem», ist Fritz Seiler zufrieden. «Kann ich nächsten Dienstag schon etwas früher kommen?», fragt Melinda Bartók. Seilers Tochter ist ein-

Nachtdienst – auch nachts gut versorgt

Die SPITEX BERN ist seit dem 20. August auch nachts im Einsatz. Auf dem ganzen Stadtgebiet können bisherige und neue Klienten der SPITEX BERN die Nachtpflege in Anspruch nehmen. Das Angebot richtet sich an Menschen, die nachts Medikamente oder Pflege brauchen. Auch Kontrollgänge bietet die SPITEX BERN an. Für die nächtliche Dienstleistung werden dieselben Tarife verrechnet wie für die Tagespflege. Momentan sind drei Krankenschwestern im Einsatz, die sich 210 Stellenprozente teilen. Sie betreuen momentan acht Klientinnen und Klienten, haben aber Kapazität für 10 bis 15. Der Nachtdienst ermöglicht pflegebedürftigen und alten Menschen, zuhause wohnen zu bleiben. Vor der Einführung der Pflege bei Mondschein konnten die Dienstleistungen der Spitex bis 22 Uhr bezogen werden. Gerade für jüngere Pflegebedürftige war das oft zu wenig lang. «Auch Behinderte oder Betagte sollen über ihre Freizeit selbst bestimmen können», begründet Daniela Brunner von der SPITEX BERN das neue Angebot.



Nur der Gong der Wanduhr und ruhiger Atem ist zu hören: Der Kontrollgang bei der Klientin Maria Stebler verläuft ruhig.

verstanden. «Dienstag geht – das Fussballspiel, das er unbedingt sehen möchte, läuft erst am Mittwoch», sagt sie. Falls möglich, geht der Nachtdienst der SPITEX BERN auf die Terminwünsche der Kundschaft ein. Will jemand länger ausgehen oder einen Film schauen, versucht sich Melinda Bartók danach zu richten. Manchmal sagen ihre Klienten aber erst gar nicht, dass sie noch etwas vorhaben. So wie Hans Curiger. Der 69-Jährige ist um 23 Uhr an der Reihe. Seine Wohnung im Wankdorf besteht aus einem Zimmer mit Küche. Dreimal war sie im September umsonst hingefahren, Curiger war nicht da. «Ich machte mir Sorgen, aber wie sich herausstellte, war er einfach im Ausgang, Fondue essen», sagt Melinda Bartók. Sie entfernt mit schnellen Handgriffen die Verbände um seine geschwollenen Waden und erinnert ihn daran, dass er die Beine hochlagern soll. Er will der Einlagerung von Wasser auch noch mit anderen Mitteln begegnen: Das Buch «6 Minuten Beintraining» liegt auf dem Tisch neben seinem Bett. Das habe er sich gerade erst gekauft, meint Curiger. Daneben steht eine Schreibmaschine, in der eine Schreibübung eingespannt ist. Curiger bringt sich das Zehn-Finger-System bei. «Ich kann doch nicht nur rumsitzen», sagt er. Melinda Bartók

notiert, welche Tabletten ihr Klient einnimmt, dann ist sie fertig, tippt etwas in ihren Minicomputer und schreitet wieder ihrem Auto entgegen.

Der vorerst letzte Abendbesuch führt wieder zu Maria Stebler. Falls sie wach wäre, würde Melinda Bartók ihre Hilfe beim Gang auf die Toilette anbieten, aber die Klientin schläft tief. Nur ihr ruhiger Atem und der Gong der grossen Wanduhr sind zu hören. So ist sie schon um Mitternacht zurück an der Könizstrasse, setzt sich an den Computer und prüft, ob jemand Nachrichten auf dem Telefonbeantworter hinterlassen hat. Jetzt beginnt das grosse Warten auf spontane Einsätze. Zwischen Mitternacht und vier Uhr morgens beschäftigt sich Bartók mit dem Computer. «Das ist für mich neu und interessant. Zum Lesen bin ich deswegen noch gar nicht gekommen», sagt sie. Erst um vier geht es weiter: Bei Maria Stebler schaut sie rein, ob alles in Ordnung und ruhig ist, dann hilft sie einem Klienten beim Aufstehen. Um 7.30 Uhr, wenn andere zur Arbeit gehen, macht Melinda Bartók sich auf den Heimweg. Dann freut sie sich auf ihren Sohn und eine Tasse heissen Kaffee. ■

Anzeigen



Individuell wohnen und leben. Unabhängig und trotzdem gut aufgehoben sein!

Für jedes Budget bieten wir Ihnen die passende Wohnung. Wir garantieren Ihnen ein lebenslanges Wohn- und Betreuungsrecht! Unsere Pflegeleistungen werden von den Krankenkassen anerkannt. Verlangen Sie die Dokumentation unserer Betriebe oder rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne und unverbindlich.

Alterssiedlung Bümpliz, Bern
Seniorenvilla Grüneck, Bern
Alterssiedlung Dammweg, Bern
Seniorenresidenz Chly Wabere, Wabern
Seniorenresidenz Multengut, Muri

Tel. 031 992 93 50 www.alterssiedlung-buempliz.ch
 Tel. 031 357 17 17 www.grueneck.ch
 Tel. 031 333 11 36 www.dammweg.ch
 Tel. 031 960 60 60 www.chly-wabere.ch
 Tel. 031 950 00 00 www.multengut.ch

senevita



Dank dem Nachtdienst der SPITEX BERN noch zu Hause

MARIA STEBLER, KLIENTIN DER SPITEX BERN ■ Nachtschwestern bringen ihre Klienten entweder ins Bett oder besuchen sie zur Kontrolle, wenn sie schon schlafen. Die Pflegerin aber, die nur auf die schlafende Maria Stebler trifft, hat einiges verpasst.

VON ANNETT ALTVATER (TEXT) UND MARTIN BICHSEL (BILD)

Eine italienische Moderatorin schnattert in Maria Steblers Wohnzimmer, die 80-Jährige schaut eine Quizsendung. Der Fernseher bringt Maria Stebler die Welt in ihr Haus, das ihr alles bedeutet, denn: «Ich wohne schon seit 1960 hier», sagt sie. «Mein Mann Franz und ich haben das Haus zusammen gebaut.» Die kleine Frau gibt eine Führung durch die Räume, die sie seit dem Tod ihres Mannes vor drei Jahren allein bewohnt: Küche, Wohn- und Esszimmer sind im Erdgeschoss, darüber liegen Schlaf-, Gästezimmer sowie das Bad. Und im zweiten Stock ist ein Estrich, in dem ein weiteres Zimmer eingebaut ist. In jedem Raum stehen ausgesuchte alte Möbel, eine grosse Pendeluhr schlägt zur vollen Stunde, Porzellan, Kristallgläser, Fotos der Enkelkinder und Ferienandenken stehen auf Anrichten und in

Schränken. Jedes Ding hat hier seinen Platz, und alles ist blitzblank. Das ist nicht nur den Spitex-Fachkräften zu verdanken, die einmal wöchentlich die Wohnung saugen und abstauben. Auch Maria Stebler selbst legt viel Wert auf Sauberkeit und Ordnung. Ihren weissen Küchenschränken ist dank ihrer Pflege nicht anzusehen, dass sie bereits 25 Jahre auf dem Buckel haben, und die Sofakissen sind so glatt und fleckenlos, als wären sie neu.

«**Ja, ich hab's gern ordentlich**», bestätigt die gebürtige Italienerin Maria Stebler, die als Jugendliche dreieinhalb Jahre bei einer vornehmen Familie in Rom als Haushaltshilfe arbeitete. Wie alt sie war, als sie von Rom in die Schweiz zog, weiss sie nicht mehr genau. «Das ist so lange her», sagt sie mit ihrer leisen

Spitzenklasse. 

Man muss sich einiges einfallen lassen, um aus dem Mittelmass herauszustechen. Zum Beispiel tiefe Gebühren, attraktive Hypotheken, Pauschaltarife für Börsengeschäfte und Beratung auch am Samstag.

Für mehr Informationen oder ein persönliches Gespräch erreichen Sie uns unter 0848 845 400. Alles zu unseren Angeboten und Leistungen finden Sie zudem auf www.migrosbank.ch

MIGROSBANK
Es geht auch anders.

Pflege und Betreuung ist eine Basis zum Erfolg.



rubmedia
graf-lehmann

Druckerei
Verlag
Neue Medien

Murtenstrasse 40, 3001 Bern
Fon 031 380 14 80, Fax 031 380 14 89
info@rubmedia.ch, www.rubmedia.ch

Nachtdienst?

Typisch SPITEX BERN

Wir gratulieren der SPITEX BERN zum neuen Angebot und wünschen ihren Klientinnen und Klienten eine gute Nachtruhe.

typisch

atelier für medien-gestaltung
landoltstrasse 61
postfach
3000 bern 23

fon 031 372 55 55
fax 031 372 55 58
info@typisch.ch
www.typisch.ch

Stimme. Auch wenn sie sich nicht mehr an alles erinnern kann; es war viel, das es Wert wäre. «Ich hätte so viel zu erzählen», meint sie an diesem Vormittag öfter. Zum Beispiel von ihrem Garten, in dem sie Tomaten, Auberginen, Salat und Kartoffeln erntete. «Ich musste nie Gemüse oder Kräuter kaufen.» Oder von ihren Besuchen am Grab ihres Mannes, mit dem sie sich dann gern unterhält. Oder von der Verwandten, die gelegentlich vorbeikommt und Geschirr und Kristallgläser entstaubt – wenngleich vieles gar nicht mehr benutzt wird. Denn Kochen kann Maria Stebler nicht mehr allein, sie bekommt ihr Mittagessen vom Lieferdienst der Pro Senectute. Die Gastgeberin grosser Gesellschaften, als die sie auf vielen älteren Bildern zu sehen ist, stellt sie heute nicht mehr dar. Dennoch, für Maria Stebler sind ihre Gläser, Tassen und sogar ihre Kleider Zeugen ihrer Vergangenheit, Erinnerungsstütze und Andenken. Sie zeigt auf blau-weiße rustikale Vasen, die auf einem Buffet stehen. «Die hat mir Albano aus Russland mitgebracht, die gefallen mir so gut», sagt sie. Albano ist einer ihrer drei Söhne.

Als sie 1960 ihren Franz heiratete, brachte der Witwer zwei Buben mit in die Ehe: Albano und Georges. Und Maria Stebler brachte Bruno mit. Sie war schon vier Jahre allein mit ihrem Sohn, als sie Franz kennenlernte. «Ich setzte mich mit meiner Schwester im Café zu ihm an den Tisch. Franz und ich redeten den ganzen Nachmittag lang. Fünf Wochen später waren wir verheiratet», erzählt Maria Stebler. Für sie habe damit die schönste Zeit ihres Lebens begonnen. «Ich hatte einen sehr guten Mann», schwärmt sie während des Gesprächs mehrfach. Franz hat sein Leben lang im Militärdepartement gearbeitet. Auf Bildern ist er in schicken Anzügen zu sehen, mit Fliege und im eleganten Mantel. Auch Maria Stebler ist auf den Fotos stets damenhaft gekleidet. «Wir hatten beide gern klassische Kleider», erzählt sie. Wohl auch deswegen hängen in den Schränken noch immer ihre besten Stücke, die sie gern zeigt. «Das liess ich bei einer Schneiderin anfertigen, kurz nach unserer Hochzeit.» Maria Stebler hält ein grau glänzendes Kostüm mit Dreiviertelärmeln und knielangem Rock in der Hand. In seiner Plastikhülle sieht es aus wie neu und fühlt sich auch so an. Ihr Stolz ist aber eine rote Kombination aus Jäckchen, Rock und Pullover, die sie selbst strickte. «Damals sass ich hier auf dem Sofa und mein Franz daneben. Während der Fernseher lief, habe ich vor mich hin gestrickt.» Jetzt geht das nicht mehr. Die Hände machen nicht mehr mit, die Parkinson-Krankheit lässt sie zu sehr zittern. Zwischenzeitlich war es so schlimm, dass Maria Stebler schon mit einem Bein im Pflegeheim stand – die Gefahr, hinzufallen, war zu gross. Nachdem die Medikamente besser eingestellt waren, hat sich die Situation



«Franz und ich redeten den ganzen Nachmittag lang. Fünf Wochen später waren wir verheiratet», erzählt Maria Stebler. Vor drei Jahren ist ihr Mann gestorben.

entschärft. Und dank der Spitex, die ihr beim Aufstehen und Zubettgehen behilflich ist. «Das ist ganz wunderbar», sagt sie. Wenngleich Maria Stebler «am letzten Bahnhof» ist, wie sie es nennt, Grund zu jammern sieht sie nicht. Immerhin könne sie mit Hilfe des neuen Nachtdienstes der SPITEX BERN allein in ihrem Haus wohnen bleiben. Wo sie umgeben ist von Dingen, an denen ihr Herz hängt. ■

Anzeigen

Ihre Apotheke zu Hause

**APOTHEKE
BALLINARI**
Gesellschaftsstr. 36
3012 Bern
Tel. 031 301 19 10

**DR. NOYER
APOTHEKE
HAAF**

**Haaf'sche
Apotheke AG**

Marktgasse 44, 3000 Bern 7
direkt neben Migros

Tel. 031 313 17 17, Fax 031 313 17 18, haafsche-apo@bluewin.ch

100 Jahre im Dienst Ihrer Gesundheit



Schlaflose Nächte

in einer rastlosen Gesellschaft

SCHLAFSTÖRUNGEN ■ Noch nie haben die Menschen so wenig geschlafen wie heute – wir sind eine übermüdete Gesellschaft. Und hat man endlich mal Zeit zum Schlafen, gibt es viele, die sich nachts im Bett wälzen und unter Schlaflosigkeit leiden.

VON PATRICK BACHMANN (TEXT)

Schlafen ist verlorene Zeit – diese Ansicht kann fatal sein. Man schätzt, dass Übermüdung und ungewolltes Einnicken rund ein Drittel aller Verkehrs- und Arbeitsunfälle verursachen. Noch nie haben die Menschen so wenig Schlaf gefunden wie in den heutigen Industrienationen. Durchschnittlich sind es ein bis zwei Stunden weniger als noch vor hundert Jahren. Eine ruhelose Gesellschaft, wie es scheint.

Für Menschen ohne Schlafstörungen ist guter Schlaf eine Selbstverständlichkeit. «Schlafen kann ich noch lange genug», heisst es in Kreisen junger aufstrebender Leute oft. Ist es wirklich so? Keineswegs! Jeder vierte Erwachsene und rund die Hälfte der über 65-Jährigen leiden an Schlafstörungen. Frauen

sind dabei etwas häufiger betroffen. Menschen, die sich während der Nacht nicht genügend ausruhen können, spüren die Folgen, wenn es längst wieder hell geworden ist. Diese sind: Leistungsverminderung, Konzentrationsstörungen, Tagesschläfrigkeit, Stimmungsverschlechterung, Angstzustände oder Depressionen. Die Betroffenen erholen sich schlecht und fühlen sich morgens wie «gerädert».

Die Ursachen von Schlafstörungen sind vielfältig: Gründe können in einer allgemeinen Überforderung liegen. Arbeitsstress, Familiensorgen, Beziehungsängste – dies alles wird ins Bett mitgenommen und verscheucht den Schlaf. Viele Menschen arbeiten, rauchen oder trinken bis spät abends, sind

Anzeigen

UANPIOTTOHBELKEER
UANPIOTTOHBELKEER

... immer in Ihrer Nähe, immer gut beraten

C. Riva, Neufeldstrasse 1, 3012 Bern
031 301 16 16, Fax 031 301 57 07
E-Mail: info@unitobler.ch www.unitobler.ch

**Tag und Nacht**

031 302 20 32
Neubrückstrasse 70
3012 Bern


Susann und Franz Lattrell

Arche Bestattungen GmbH
www.arche-bestattungen.ch

aufgedreht und nervös. Der heutige Tagesrhythmus gerät aus den Fugen, entspricht nicht mehr dem natürlichen Tageslicht und fordert von früh bis spät Leistung. Da bleibt wenig Ruhe und oft ist es nicht möglich, dass sich der Körper danach innert Minuten umstellt und genug Gelassenheit findet, um einschlafen zu können. Oft erfolgt so der Griff zu Schlaftabletten, welche aber in eine Abhängigkeit führen können.

Insbesondere im Alter gibt es noch weitere Gründe für Schlafstörungen. Der Schlaf wandelt sich im Laufe der Zeit. Im Alter reduzieren sich die Tiefschlafphasen und es ist mit mehr Schlafunterbrechungen zu rechnen. Hinzu kommen organische Ursachen, wie zum Beispiel internistische, neurologische und rheumatologische Erkrankungen. Auch etliche Medikamente beeinflussen den Schlaf.

Besonders verbreitete Ursache für Schlafprobleme sind nächtliche Atemstörungen wie sie die Schlafapnoe genannte Erkrankung hervorruft. Explosionsartiges Schnarchen, unruhiger Schlaf, Atemstillstände, Tagesmüdigkeit und Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit sind Symptome davon. Andere

Menschen quält ein nicht unterdrückbarer Bewegungsdrang mit unruhigen Beinen, das sogenannte Restless-Legs-Syndrom. Ob Schlafapnoe und Restless-Legs-Syndrom – beides erfordert eine ärztliche Abklärung und Behandlung.

In diesem Sog von Stress, körperlichen Leiden und Ablenkung beginnt ein Teufelskreis zu wirken, der eine Problemlösung erschwert. Denn Schlafprobleme verstärken sich selbst. Will meinen: Die Angst, nicht schlafen zu können, führt zu Schlaflosigkeit. Da hilft die Selbstüberlistung unter dem Motto: «Ich will gar nicht einschlafen.» Dies reduziert den Druck einer Erwartungshaltung mit dem dazugehörigen Frust, wenn das Einschlafen nicht klappt.

Auf jeden Fall ist es sinnvoll, sich nicht mit Schlafstörungen abzufinden, denn wir verbringen einen Drittel unseres Lebens im Schlaf. Es gibt viele Möglichkeiten, sich selbst zu helfen. Auch Schlafexperten, Schlaftherapeuten und andere Fachpersonen sorgen dafür, dass die Nachtruhe wieder einkehrt. Es gibt doch kaum Schöneres, als nach einer durchgeschlafenen Nacht munter und ausgeruht aufzuwachen. ■

Tipps für eine gesunde Nachtruhe

Ruhige Tätigkeiten am Abend

Verbringen Sie die Stunde vor dem Insbettgehen ruhig und führen Sie vor dem Schlafen keine Problemgespräche mehr.

Wieder aufstehen, wenn man nicht schlafen kann

Sonst verbinden Sie das Bett immer mehr mit dem schlaflosen Rumwälzen statt mit erholsamen Schlaf.

Erst ins Bett gehen, wenn man wirklich müde ist

Finden Sie heraus, zu welcher Zeit Sie abends müde werden und gehen Sie erst dann ins Bett. Beachten Sie: Mit zunehmendem Alter braucht man weniger Schlaf.

Gedämpftes Licht macht müde

Helles Licht macht wach – sorgen Sie daher in der letzten Stunde vor dem Schlafen für gedämpftes Licht.

Einschlafrituale

Zelebrieren Sie ein entspanntes abendliches Ritual (Spaziergang, Bad, Kräutertee u.a.). Das Unterbewusstsein stellt sich darauf ein und stimmt den Körper auf den Schlaf ein.

Richtige Temperatur

Die Raumtemperatur sollte weder zu kalt noch zu warm sein. Sorgen Sie für passende Dicke und Art der Bettdecke. Bei kalten Füßen helfen Bettsocken.

Frische Luft im Schlafzimmer

Lüften Sie vor dem Schlafen noch einmal gründlich oder stellen Sie die Heizung ab und lassen Sie nachts das Fenster offen.

Dunkelheit im Schlafzimmer

Im Schlafzimmer sollte es möglichst dunkel sein. Besonders schädlich bei Schlafproblemen ist bewegtes Licht, wie zum Beispiel vorbeifahrende Autos, flackerndes Reklamelicht, Fernseher oder Radiowecker.

Ruhe zum Schlafen

Es klingt banal, ist aber eine Grundbedingung für einen guten Schlaf: Zum Schlafen braucht man Ruhe! Bei lauter Umgebung helfen notfalls Ohrstöpsel.

Leichte Abendmahlzeiten

Nehmen Sie abends nur eine leichte Mahlzeit zu sich. Alkohol beeinträchtigt den Schlafrhythmus negativ.

Bewegung und frische Luft

Gehen Sie tagsüber an die frische Luft, bewegen Sie sich ausreichend und tanken Sie Licht. Verzichten Sie jedoch auf abendliche sportliche Aktivitäten.

Keinen oder kurzen Mittagschlaf

Verzichten Sie bei Einschlafstörungen auf einen Mittagsschlaf oder halten Sie nur ein kurzes Nickerchen. Mit einem langen Mittagsschlaf verringern Sie die abendliche Müdigkeit.

Autogenes Training

Mithilfe von autogenem Training können Sie lernen, sich gezielt zu entspannen. Dadurch wird auch die Schlaffähigkeit verbessert. Volkshochschulen und einige Krankenkassen bieten entsprechende Kurse an.

Kräutertee

Besonders geeignet für die Entspannung: Hopfen, Baldrian, Melisse, Lavendel, Verveine oder Gänsefingerkraut.

Heisse Milch mit Honig

Heisse Milch mit Honig hat eine entspannende Wirkung auf stressgeplagte Menschen.

Warmes Bad

Besonders entspannend ist so ein Bad, wenn man ätherische Öle ins Wasser giesst.

Duftkissen

Der Geruch beruhigender Kräuter fördert das Einschlafen. Dafür eignen sich besonders Lavendelblüten oder Hopfen.

Schlafmittel

Vorsicht mit chemischen Schlaftabletten. Konsultieren Sie vorher einen Arzt und lassen Sie sich beraten.

Wichtig:

Haben Sie länger als drei Wochen ernsthafte Schlafprobleme, sollten Sie zu einem Arzt gehen.



SPITEX BERN NACHTDIENST

Krankheit oder Behinderung?
Dank dem Nachtdienst
der SPITEX BERN ein Heimspiel!

Ab sofort:
Nächtliche Pflege und Kontrollbesuche – ohne Aufpreis.
Weitere Infos zum Nachtdienst der SPITEX BERN:
Tel. 031 388 50 50 oder www.spitex-bern.ch



S P I T E X
Hilfe und Pflege zu Hause

fitness5
www.fitness5.ch

Medical Fitness

Medizinische Trainingstherapie

- Prävention, Rehabilitation, Diagnostik, Training
- individuelle Trainings-Programme
- kompetente Betreuung (diplomiertes Fachpersonal)
- enge Zusammenarbeit mit physio5
- limitierter Abo-Verkauf „Qualität statt Quantität“

Mit diesen Massnahmen möchten wir uns bewusst von herkömmlichen Fitness-Studios abgrenzen.

Könizstrasse 60, CH-3008 Bern, Tel 031-305 05 05, E-Mail: info@fitness5.ch

CARITAS

**So möchte ich leben.
So möchte ich sterben.**

„Die Caritas-Patientenverfügung.“

Mit einer Caritas-Patientenverfügung bestimmen Sie. Auch wenn Sie Ihren Willen einmal nicht mehr äussern können. Informationen und Bestellungen unter 041 419 22 22 oder www.caritas.ch

By night ist auch Bauchweh anders

MEINE MEINUNG ■ Gastbeitrag von Daniel Flach, leitender Arzt und Geschäftsführer, City Notfall AG in Bern

Wir alle lieben den Tag und das Licht der Sonne, sehnen uns danach, wenn über uns der Hochnebel drückt. Wir lieben die Wärme, das Spiel der vielfältigen Farben, die Klarheit eines schönen Herbsttages. Licht und Wärme vermitteln uns gute Gefühle und Geborgenheit.

Schwindet die Sonne, wird uns kalt. Vergeht das Licht, kommt uns Dunkelheit entgegen. Der Mensch ist nicht geschaffen, um im Dunkeln zu sehen. Unsere Orientierung ist auf Licht ausgerichtet. Im Dunkeln sind alle Katzen grau, so wird gesagt. Im Dunkeln wird unser menschliches Wahrnehmen eingeschränkt, Farben verlieren für uns ihre Schönheit, Glanz verblasst, Konturen verschwimmen, Grenzen verwischen. Im Licht Gesehenes wird unsichtbar, Klares wird diffus. Was uns am Tag sicher scheint, wird im Dunkeln – by night – zur Unsicherheit, löst Angst aus oder wird gar zur Bedrohung.

Kunstlicht ersetzt, was wir selber nicht können. Die Lampe mit einem warmen Licht gibt uns Geborgenheit, Kerzen schaffen Atmosphäre, eine Lichtquelle im Dunkeln vermittelt das Gefühl von Sicherheit. Wir versuchen, mit künstlichem Licht das zu schaffen, was wir tagsüber hatten und halten uns damit auch bewusst oder unbewusst die «Angst vom Leib».

Tag oder Nacht, Licht oder Dunkelheit. Diese Gegensätze sind uns an einem gewöhnlichen Tag nicht so sehr bewusst. Alles nimmt seinen alltäglichen Lauf, automatisch schalten wir abends das Licht an. Und plötzlich wird alles anders: Bauchschmerzen plagen uns. Oder sonst irgendwelche körperlichen Beschwerden, die für uns ungewohnt sind. Auch tagsüber, im hellen Licht betrachtet, sind Bauchschmerzen in der Lage, uns ein Gefühl von Unsicherheit zu schaffen. Aber Angehörige sind um uns, Hilfspersonen sind leicht zu erreichen, die Praxis des Hausarztes ist geöffnet. Wir erreichen ein Gleichgewicht zwischen Schmerzen und Hilfsangeboten, was uns ein Gefühl von relativer Sicher-



Daniel Flach: «Was am Tag einfach zu bewältigen war, kann im Dunkeln zum fast unüberwindlichen Problem werden.»

heit gibt. Aber jeder Tag neigt sich dem Abend zu und schon alleine das Wissen, dass die Nacht bevorsteht, vergrössert die Unsicherheit. Was tue ich nachts mit meinen Bauchschmerzen? Und was für uns am Tag noch einfach zu bewältigen war, kann im Dunkeln zum grossen, schier unüberwindlichen Problem werden. Die Bauchschmerzen werden zur Bedrohung, nun kommt die Angst «in den Leib».

Nachts wach im Bett zu liegen und Probleme zu wälzen, erscheint oft unerträglich. Jedoch krank im Bett zu liegen, im Bauch die Schmerzen zu spüren – dies wird endgültig zur Qual. Wer einmal eine Nacht lang mit Schmerzen im Spital lag, weiss, wie lang Stunden sein können und kennt die Gefühlsmischung von Unsicherheit oder Angst und der Hoffnung, dass doch bald alles vorbei sein möge; nicht nur die Schmerzen, auch die Nacht. Hiob, der seine Krankheit lange erdulden musste, meinte dazu: «Des Nachts durchbohrt es mir die Knochen, mein nagender Schmerz kommt nicht zur Ruh.»* In solchen dunklen Momenten ist es wunderbar, jemanden zur Seite zu haben, der Sicherheit vermittelt. Sei es

der Partner, ein guter Freund, der Ratschlag des Arztes oder neu die helfenden Hände des Spitex-Nachtdienstes. Schön, dass wir in der Unsicherheit der Nacht einen neuen Partner haben, auf den wir vertrauen können. In diesem Sinne wünsche ich dem Nachtdienst der SPITEX BERN viel Licht bei ihrer Arbeit. Der Dank der Hilfsbedürftigen ist ihr gewiss. ■

* Hiob, Kapitel 30, Vers 17, Die Bibel, Einheitsübersetzung

Die gute Adresse für Notfälle

City Notfall AG, Arztstation im Zentrum von Bern
für medizinisch dringliche Konsultationen,
Bubenbergrplatz 10, 3011 Bern, Telefon 031 326 20 00,
Mail: info@citynotfall.ch
Täglich 7–22 Uhr, mit und ohne Anmeldung



Nachts in Bern unterwegs

BERN BY NIGHT ■ Nicht nur Angestellte der SPITEX BERN sind nachts im Einsatz. In etlichen Berufen ist nächtliche Arbeit eine Notwendigkeit. Wir stellen drei Personen vor, welche die Nächte nicht im warmen Bett verbringen können.

In bestimmten Branchen war Nachtarbeit schon immer üblich. Doch die heutige Gesellschaft wird immer nachtaktiver und immer mehr Menschen werden zu «Nachtschaffenden». 2006 arbeiteten rund 209 000 Personen regelmässig nachts. Das sind 5,4 Prozent aller Erwerbstätigen. Der Frauenanteil erreichte dabei bei steigender Tendenz 4,6 Prozent.

Gemäss Arbeitsgesetz sind die Nacht- wie auch die Sonntagsarbeit verboten. Für dauernde oder regelmässig wiederkehrende Nacht- und Sonntagsarbeit braucht es eine Bewilligung des Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco). Gesuchstellende müssen die technische oder wirtschaftliche Unentbehrlichkeit nachwei-

sen können. Als bewilligungspflichtige Nachtarbeit gilt die Zeit von 23 Uhr bis 6 Uhr früh. Das Seco erteilte im letzten Jahr 1838 solche Bewilligungen.

Doch Nachtarbeit bleibt umstritten. Effizienter Ressourceneinsatz, internationaler Wettbewerb und gewandelte Kundenbedürfnisse erfordern nächtliche Arbeitseinsätze. Diesem Druck zu mehr Flexibilität stehen biologische und gesundheitliche Schranken menschlicher Arbeitskraft gegenüber.

Auf den nächsten Seiten erzählen drei verschiedene Berufsleute, wie sie die Nachtarbeit erleben und welche Vor- oder Nachteile damit verbunden sind. |



Nächtliche Medizin

ROGER WOLF, 48, HIRSCHENGRABEN-APOTHEKE ■ Eine bis drei Wochen pro Jahr bedient der Apotheker seine Kunden auch in der Nacht. Manchmal muss er erklären, dass eine Apotheke kein Tankstellenshop ist.

ROMANO PAGANINI (AUFGEZEICHNET) UND MARTIN BICHSEL (BILD)

Gegen 23.30 Uhr lege ich mich das erste Mal in mein Bett im ersten Stock. Vorher hat es keinen Sinn. Denn nach 22 Uhr, wenn die Bahnhofsapotheke geschlossen ist, benötigen mindestens zwei bis drei Personen noch eine Medizin. Das können Schmerzmittel sein, etwas gegen Erkältung oder Fieberzäpfchen für ein krankes Kind. Vielfach liegen diese Leute den ganzen Tag krank zuhause, warten, wie sich das Fieber oder die Magendarmverstimmung entwickelt, und merken vor dem Zubettgehen: Ich brauche doch noch etwas. Oder sie kehren spät abends aus den Ferien zurück, telefonieren zwischen Kloten und Bern und legen dann einen Zwischenstopp in der Apotheke ein. Insgesamt unterscheidet sich die Klientel aber nicht gross zu jener am Tag.

Meist sind die Kunden freundlich und dankbar, dass sie mitten in der Nacht zu ihrem Medikament kommen. In der Stadt Bern sind verschiedene Apotheken via Hotline erreichbar. Ich versuche in diesen Beratungsgesprächen möglichst genau rauszufinden, um was für Beschwerden es sich handelt und wie ich der Person am besten helfen kann. Auch erwähne ich, dass bei einem allfälligen Vorbeikommen ein Nachtzuschlag von siebzehn Franken dreissig zu bezahlen ist – ein nicht zu unterschätzendes Detail. Die

Leute wissen dies nämlich oft nicht und reagieren teilweise gereizt darauf. Dabei verlangt ein Arzt oder ein Sanitärinstallateur auch einen Aufpreis, wenn er nachts vorbeikommen muss. Eine Apotheke – das verwechselt man manchmal – ist kein Tankstellenshop und der Apotheker nicht nur ein Verkäufer von Produkten, im Gegenteil: Oftmals kann ich in der Nacht ausführlicher auf die Bedürfnisse der Menschen eingehen. Ich habe mehr Zeit und Ruhe, mich mit den Problemen auseinanderzusetzen und muss nicht wie am Tag gleich die nächste Person beraten.

Vorsichtshalber lasse ich die Leute nicht in die Apotheke hinein, sondern bediene sie durch einen schmalen Spalt in der Glastüre. Ich habe zwar in den 23 Jahren meiner Tätigkeit kaum negative Erfahrungen gemacht, fühle mich so aber sicherer.

Manchmal gibt es unhöfliche Kunden. Etwa jene, die anrufen, ein Medikament verlangen, es dann aber nicht abholen kommen. So werde ich einerseits aus dem Schlaf gerissen, mache mir Gedanken über das richtige Medikament, und kann mich nach dreissig bis vierzig Minuten warten wieder ins Bett legen. Mit dem Einschlafen habe ich keine Schwierigkeiten. Wenn ich aber im Anderthalb-Stunden-Rhythmus aufstehen muss, wird es hart, denn am nächsten Morgen wird ganz normal weitergearbeitet. ■



Schwarztee und Schlägereien

KARIN BAUMGARTNER, 39, POLIZISTIN ■ Früher war Karin Baumgartner auf Patrouille, heute koordiniert sie die Einsätze ihrer Kollegen aus der Einsatzleitzentrale – und ist nachts auch mal Sorgentelefon.

ROMANO PAGANINI (AUFGEZEICHNET) UND ROLAND BLATTNER (BILD)

Manchmal läuft an den Wochenenden dermassen viel, dass ich vier bis fünf Stunden nicht zur Toilette gehen kann. Da bin ich ständig am Schreiben, am Telefonieren und am Funken: Hier eine Körperverletzung, dort ein Unfall und in der Innenstadt eine Schlägerei unter Jugendlichen. Die Einsatzleitzentrale ist quasi das Nervenzentrum der Stadtpolizei Bern. Sämtliche Fäden laufen hier zusammen, sowohl Meldungen von Bürgern als auch jene von den Patrouillen. Die Aufgabe meines Kollegen und mir – nachts sind mindestens zwei Personen hier – ist es, die Meldungen entgegenzunehmen, zu protokollieren und schliesslich zu entscheiden, ob und in welcher Form die Polizei helfen kann. Natürlich kommt mir da die Erfahrung der vergangenen 17 Jahre entgegen. Ich gehörte zu den ersten Frauen im Corps und war früher auch auf der Strasse unterwegs. Allerdings gab es nach meinem Empfinden damals weit weniger Delikte, und sie waren nicht so brutal wie heute. Angst hatte ich nie. Die Bewaffnung, der Funk und nicht zuletzt die Anwesenheit meines Kollegen gaben mir Sicherheit. Zudem fühle ich mich in Uniform sicherer als in zivil. Die Nächte an den Wochenenden sind wesentlich intensiver als wochentags und gehen deshalb schneller vorbei. Dafür erhalten wir unter der Woche regelmässig Anrufe

von Leuten, die ein bisschen reden möchten. Sie erzählen aus ihrem Alltag, von ihren Problemen und möchten einfach, dass ihnen jemand zuhört. Ich mache das gerne und habe wochentags in der Nacht viel mehr Zeit und Ruhe, auf die einzelnen Anliegen einzugehen. Tagsüber sind es rechtliche Beratungen, nachts eher zwischenmenschliche. Wenn ich den Menschen dadurch helfen kann, gibt mir das ein gutes Gefühl.

Zwischen drei und fünf Uhr herrscht unter der Woche meistens Flaute. Die Kneipen haben geschlossen und die Pendler sind noch nicht unterwegs. Dann beginnt man die Zeit totzuschlagen: Man liest die verfassten Einträge nochmals durch, erstellt eine Zusammenfassung der Nacht für die Ablösung am Morgen und trinkt genügend Schwarztee. Wichtig ist auch, dass ich mich zusammen mit meinem Kollegen über die einzelnen Fälle austausche. Diese Form des Bearbeitungsprozesses ist aber wichtiger für die Leute an der Front. Wir konzentrieren uns mehr auf die Einteilung unserer Kräfte. Denn eine Nachtschicht kann lange sein. In der Regel arbeiten wir morgens zwischen 6 und 11 Uhr, gehen dann nach Hause und kommen um 18 Uhr wieder zur Arbeit. Wenn man dann am darauffolgenden Tag um 6 Uhr endlich nach Hause gehen kann, will man nur noch eines: schlafen. ■



Nachtdienst für die Reichen und Schönen

MARTIN RUTISHAUSER, 38, NACHTCONCIERGE ■ Das Berner Grandhotel Bellevue Palace ist eine Visitenkarte der Schweiz und Drehtür der Prominenz. Martin Rutishauser sorgt nachts für das Wohl der Gäste.

YVES ZENGER (AUFGEZEICHNET) UND ROLAND BLATTNER (BILD)

Kaiser und Königinnen haben hier logiert, aber auch Ministerpräsidenten, Sportasse und Filmstars. Es ist ein edles Hotel, das Bellevue Palace. Klassische Musik erklingt in der Eingangshalle, oft riecht es nach Zigarren. Nichts wirkt aufdringlich, das Noble wird hier subtil zelebriert. Es ist eine Oase mitten in der Stadt Bern. Nichts deutet heute Nacht darauf hin, dass ganz in der Nähe die Schweiz regiert wird. Um 22.30 Uhr beginne ich meinen Dienst als Nachtconcierge im Hotel meiner Träume. Bis 7 Uhr morgens Sorge ich für das Wohl der Gäste – nicht nur Berühmtheiten, aber Menschen, die diese einmalige Atmosphäre des Hotels zu schätzen wissen und entsprechende Ansprüche haben. Ich liebe meinen Beruf. Zwar hatte ich Philosophie studiert und arbeite nebenher noch als PR-Texter. Doch die Hotelwelt hat es mir angetan. Früher arbeitete ich in kleineren, nicht so bekannten Häusern, seit 2005 bin ich während zweier Nächte pro Woche im Grandhotel Bellevue Palace. Buchhalterische Aufgaben gehören hier genauso zu meinen Pflichten wie logistische. So muss ich schon mal einem hungrigen Gast um 4 Uhr morgens eine Mahlzeit organisieren.

Das Arbeiten in der Nacht und das Schlafen am Tag machen mir nichts aus. Im Gegenteil: Ich bin ein Nachtmensch. Und

die Arbeit zu dieser Zeit hat mir in diesem Fünf-Sterne-Hotel schon viele spezielle Erlebnisse gebracht. Die drei Punks, die plötzlich vor mir an der Reception standen, sich umdrehen und die Hosen runterliessen, gehörten eher zur bizarren Sorte. Eine türkische Hochzeit ist mir besonders in Erinnerung geblieben: Noch immer habe ich diese Bilder im Kopf. Bilder einer geballten Lebensfreude, von wunderschönen Frauen und einer exotischen Feier, die nicht mehr aufhören wollte.

Mit den Berühmtheiten komme ich praktisch nie in direkten Kontakt. Die werden meist durch ihre Manager vertreten. Hektisch kann es bei ihnen dennoch werden. Zum Beispiel führte dieses Jahr ausgerechnet in Erwartung der chilenischen Präsidentin Michelle Bachelet ein Kurzschluss zu einem Stromausfall auf der für den hohen Gast vorgesehenen Etage. Da musste ich ganz schön rennen, ausgerüstet mit Schlüsseln und Werkzeug haben unser Techniker und ich es gerade noch rechtzeitig geschafft, das Problem zu beheben.

Seit Kurzem bin ich Vater einer Tochter. Es wird zunehmend schwieriger, die Nachtarbeit mit den Ansprüchen und Wünschen der Familie in Einklang zu bringen. Aber noch bin ich hier, und genieße diese eigene Welt im Bellevue Palace in vollen Zügen. ■

NOTRUFDIENST



Das Notrufgerät für Ihre Sicherheit zuhause. Ein Tastendruck – und Hilfe kommt. Rund um die Uhr.

Einsatzgebiet:
Gemeinde Bern und Umgebung.

Weitere Informationen:
Tel. 031 997 17 77
E-Mail: info@vbbb.ch
www.vbbb.ch

 Verein für die Betreuung Betagter in Bümpliz



Früher hörte ich abends sogar die Grillen zirpen

Gutschein für **Hörtest**

Montag – Freitag
08.00 – 17.45 Uhr

Ausserdem Hörsystem-Service
Kontrolle, Reinigung, Service, Batterien

Wer gut hört, gehört dazu, hat mehr vom Leben und schützt sich vor schleichender Isolation. Ein kurzer, kostenloser Hörtest bringt Gewissheit. Der erste unverbindliche Schritt zurück in die Welt des umfassenden Hörens und Verstehens.

Hörmittelzentrale
Bern

Waaghaus-Passage 8, 3011 Bern, Telefon 031 311 60 07

Weitere Hörmittelzentralen im Raum Bern: Burgdorf, Interlaken, Langnau i.E. Schwarzenburg und Thun. Eine Liste aller 22 Hörmittelzentralen finden Sie auf dem Internet unter www.auditosuisse.ch.



Wir sind auf Draht.

aerni elektro

Projektierungen • Telefon und EDV-Installationen • Reparaturen und Unterhalt

Aerni Elektro AG, Elektrische Anlagen, Weissensteinstrasse 33, 3000 Bern 5, Fax 031 371 33 97, Telefon 031 371 30 31



Bümpliz-Apotheke + Drogerie
Bernstr. 72 (vis-à-vis Post)
Tel. 031 992 10 62
3018 Bern-Bümpliz

Bachmätteli-Apotheke
Bümplizstr. 128
Tel. 031 991 22 11
3018 Bern-Bümpliz

Dr. H. + K. Gurtner AG
www.buempliz-apotheke.ch

Gratis Hauslieferdienst

Dies könnte Ihr Inserat sein.
Für nur Fr. 220.– finden Sie Beachtung bei über 13000 Leserinnen und Lesern.

Mehr Infos und Media-Daten erhalten Sie unter inserate@typisch.ch oder Telefon 026 674 34 55.



Kein Hosen- und Bettnässen mehr!

NUMAX Patent Urinal für Männer

- sicher und einfach in der Anwendung
- Reisen problemlos

NUMAX-medical • S. B. Ammon • Bäumlisackerweg 17 • 3274 Merzlingen
Tel. 032 381 51 70 • Fax 032 381 51 71 • www.numax.ch

Sagen Sie uns, was Ihnen den Kopf zerbröckelt.

Wir wissen weiter.

Bern: Ryfflihof | Wankdorf

coop
vitality 



Marius Muff, Sandra Oppikofer, Wilhelm Frieling-Sonnenberg, Ueli Heiniger, Gabriele Stoppe und Ingo Füsgen (v.l.)

Glücklich sein – trotz Demenz?

10 JAHRE SPITEX BERN ■ Das Thema Demenz scheint zu bewegen. Ein zahlreiches Publikum fand am 20. September den Weg ins Hotel Bern zu weiteren Jubiläums-Vorträgen, welche die Vielschichtigkeit im Umgang mit dementen Menschen und Angehörigen aufgezeigt haben.

Die Lebensqualität der Demenzkranken ist sehr unterschiedlich und wird geprägt vom Lebensalter und seinen Umständen. Zudem verändert sie sich laufend. Von den über 90 000 Demenzkranken in der Schweiz leben nur rund 40 Prozent in Heimen. 59 000 Kranke können mit Unterstützung zu Hause wohnen. Am dritten Anlass der Vortrags-Jubiläumssreihe wurde den zahlreichen Zuhörenden die Vielschichtigkeit im Umgang mit dementen Menschen und Angehörigen aufgezeigt. Sandra Oppikofer vom Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich plädierte für die Förderung und Aufrechterhaltung der Lebensqualität durch die individuelle Beratung Angehöriger und Betroffener. Der Fokus sei auf Kompetenzen und nicht auf die Defizite der Kranken zu legen. Sandra Oppikofer betonte zudem die positive Wirkung des Gedächtnis- und Fitnesstrainings. Grundsätzlich gelte es, emotional positive Alltagssituationen zu fördern und negativ erlebte Alltagssituationen zu vermeiden.

Ingo Füsgen, unter anderem ärztlicher Direktor der geriatrischen Kliniken St. Antonius in Wuppertal, machte die Tabuthemen in der Demenzbetreuung zum Thema. Dazu zählt er Bereiche wie Sehen und Hören, Zahnstatus, Schluckstörungen, Obstipation (Verstopfung), Multimedikation und den Sterbevergang bei Demenzkranken. Anhand von Beispielen aus der Praxis zeigte er auf, wie schwierig Behandlungen Demenzkranker sind, wenn bei ihnen eine weitere Krankheit diagnostiziert wird. Ingo Füsgen empfiehlt, Tabuthemen aufzugreifen und Zielvorstellungen individuell zu setzen.

Das anschliessende Podiumsgespräch leitete Ueli Heiniger. Zwischen den beiden Referenten sowie dem Gerontologen und Gesundheitswissenschaftler Wilhelm Frieling-Sonnenberg,



Ingo Füsgen und Sandra Oppikofer während ihrer Vorträge.

Gabriele Stoppe von den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel und dem Betriebsleiter der SPITEX BERN, Marius Muff, ergab sich eine vertiefte Diskussion zum Thema.

Wie bei jedem Jubiläumsanlass der SPITEX BERN gehörte der anschliessende Apéro inklusive Gedankenaustausch mit den Referenten und weiteren Vertretern von verschiedenen Institutionen mit zu den Highlights des Abends.

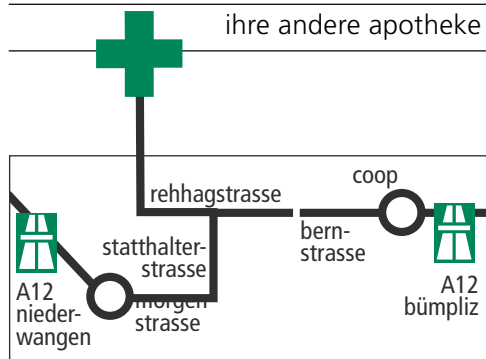
Jubiläums-Vorträge der SPITEX BERN

Die Vortragsreihe findet zum 10. Geburtstag der SPITEX BERN statt. Am 4. Dezember findet im Hotel Bern der letzte Anlass zur Finanzierung des Gesundheitswesens, insbesondere der Langzeitpflege, statt.

Dienstag, 4. Dez. um 19 Uhr im Hotel Bern. Anmeldung erwünscht, Eintritt frei! Weitere Informationen finden Sie auf www.spitex-bern.ch/de/10-jahre-spitex-bern/vortragsreihe

ihr direkter weg zu günstigeren medikamenten

apolino chleefeld



- keine apothekentaxen (seit august 2006)
- gratis-hauslieferdienst
- haustier-medikamente
- tierärztliche beratung
- unsere beratung ist nie vergebens, aber gratis

tax free pharmacy

wir verrechnen **keine** apothekentaxen

apolino • im chleehus • mädergutstr. 5 • 3018 bern
 gratistelefon 0800 11 44 44 • gratisfax 0800 11 44 88
 www.apolino.ch • info@apolino.ch

«Wenn es im Dezember schneit, dann ist Chevrolet schon bereit!»
Gratis! 4 Komplett Winterräder



Zu jedem neuen Chevrolet-Modell* erhalten Sie gratis 4 Komplett-Winterräder. Und zusätzlich (ausser Captiva) haben Sie die Wahl zwischen Cash-Bonus, Top Leasing oder Give me 5-Ratenzahlung. Bei uns oder auf www.chevrolet.ch erfahren Sie mehr.

www.belwag.ch **BELWAG BERN**

- AUTOWANKDORF** 3014 Bern, 031 330 18 18
- AUTOBRÖNNIMANN** 3123 Belp, 031 819 11 55
- AUTOBÜMPLIZ** 3018 Bern, 031 996 15 15
- AUTOLIEBEFELD** 3097 Liebefeld, 031 971 55 01



*Gültig für Lagerfahrzeuge mit Erstimmatrikulation bis 31.12.07.

So vielseitig wie das Leben. Opel. Frisches Denken für bessere Autos.

OPEL MERIVA

Abbildung zeigt Sonderausstattung. www.opel.ch

- Geräumiges FlexSpace®-Stoffsitzsystem vom 5- zum 3-Pfötzer ohne Sitzausbau
- Max. Laderaumfreiheit 2000 Liter
- Motoren von 75 bis 180 PS (1.3 CDTi serienmässig mit Partikelfilter)
- OSA-Sicherheitsfahrwerk
- Halogen-, Abblende- und Kurvenlicht auf Wunsch
- Meriva ab Fr. 20'300.- (1.4 Twinport 90 PS)

Die neuesten Modelle stehen für Sie zum unverbindlichen Probe fahren bereit. **Bei uns.**

www.belwag.ch **BELWAG BERN**

AUTOWANKDORF	Scherweg 5	3014 Bern	Tel. 031 330 18 18
AUTOBÜMPLIZ	Bernstrasse 54	3018 Bern	Tel. 031 996 15 15
AUTOBÄRTSCH	Sänggenstrasse 95	3042 Bern	Tel. 031 341 34 33
AUTOLIEBEFELD	Schwarzenbühlstr. 142	3097 Liebefeld	Tel. 031 971 55 01
AUTOCARROSSERIE WARTI	Thunstrasse 7	3110 Mörigen	Tel. 031 734 95 15
AUTOBRÖNNIMANN	Veltheimstrasse 12	3131 Belp	Tel. 031 819 11 55

Die Jugend rappte für die Spitex

10 JAHRE SPITEX BERN ■ Am 18. August war der Waisenhausplatz fest in der Hand der Jugend. Die SPITEX BERN lud zum Openair mit heissen Bands, interessanten Themenzelten und einem Infopoint.

SPITEX BERN informiert die Bevölkerung über Pflege und Hauswirtschaft, Nacht- und Expressdienst, Kinderspitex, sowie SEOP und Ausbildung. Zu diesem Angebot wurden Filme gezeigt und manch konnte sich vor Ort den Blutdruck oder den Blutzucker messen lassen.



Das Openair fasziniert auch die Kleinen...



Schmidi Schmidhauser von den «Stop the Shoppers» in vollem Einsatz. Nach diesem Konzert führte die DRS3-Moderatorin Marina Villa ein Interview mit Spitex-Klienten und deren Betreuerinnen der SPITEX BERN über die Unterstützung zu Hause. Auch Lernende der SPITEX BERN erzählten über ihre Lehre und die Arbeit.

In einem weiteren Interviewblock unterhielt sich Marina Villa mit Marcel Rüfenacht, Direktor der SPITEX BERN und mit Personen aus Bildung und Politik.



Steff la Chèffe gibt ihren Beatbox und Rap zum besten, daraufhin Eufe den Rap und Marzel den Beatbox. Die Zuschauenden sind begeistert, der Applaus entsprechend.



Anschliessend swingte die «TK's Swingmaschine» für die gesetzteren Jahrgänge (und für einige Kinder).




In good company 

**Private Banking
in Ihrer Reichweite**



Baloise Bank SoBa

Niederlassung Bern
Spitalgasse 35
3011 Bern
Tel. 031 313 85 85
bank@baloise.ch
www.baloise.ch



**DR. F. + B. LEDERMANN
SCHLOSS-APOTHEKE**

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

GRATIS HAUSLIEFERDIENST

Beratung Hörgeräte Service

a-plus Audio - Akustik
Brünnenstr. 126, 3018 Bern
(Coop Center Bümpliz)
Tel.: 031 991 20 30
und an der Spitalackerstr. 63,
3013 Bern (Breitenrain)
Tel.: 031 348 20 35
Zugang beiderorts rollstuhlgängig



wir hören uns!



**Alters- und Pflegeheim
Kühlewil**



3086 Englisberg
Tel. 031 960 31 11 • Fax 031 960 31 14
office@kuehlewil.ch • www.kuehlewil.ch

Inserate im Heimspiel werden beachtet.
Mehr als 13 000 Mal pro Ausgabe.
Nutzen Sie diese Möglichkeit!

Nächste Erscheinungsdaten:

Ausgabe	Inserateschluss	Erscheinungstermin	Schwerpunktthema
1/2008	21. Januar 2008	5. März 2008	Ökologie – Gutes Klima bei der SPITEX BERN
2/2008	18. April 2008	5. Juni 2008	Hinter den Kulissen der SPITEX BERN
3/2008	18. Juli 2008	4. September 2008	Wellness, Gesundheit, Körperpflege
4/2008	10. Oktober 2008	26. November 2008	Grenzenlos: Spitex International

Mit einem Inserat im HEIMSPIEL erreichen Sie über 13000 interessierte Leserinnen und Leser – gleichzeitig unterstützen Sie damit eine gemeinnützige Organisation. Mehr Infos und Media-Daten erhalten Sie bei Petra Schawaller unter inserate@typisch.ch oder Telefon 026 674 34 55.



Peter Rub, Heinz Kläy, Céline Acker, Roland Meinwolf (v.l.) und als Hauptdarstellerin die 5-Farben-Druckmaschine von MAN.

Bis spät abends im Druck

SPONSORING ■ Die Rub Graf-Lehmann AG ist Sponsor der SPITEX BERN. Sie ist aber auch der Ort, wo diese Zeitschrift gedruckt wird. Auch abends, wenn es dunkel ist, laufen die Maschinen der Druckerei auf Hochbetrieb. Mitinhaber Peter Rub erzählt von seinem Engagement und führt uns durch den Betrieb.

VON YVES ZENGER (INTERVIEW) UND ROLAND BLATTNER (BILD)

Peter Rub ist ein Machertyp. Voller Elan und Energie, gepflegt vom Scheitel bis zur Sohle. Halstuch und Krautwatte trägt der Geschäftsführer der Rub Graf-Lehmann AG an diesem Arbeitstag. Damit setzt er auch modische Akzente.

Aber nicht nur: Der 61-Jährige versteht sich als «Chef der alten Schule»; als Patron, der Wert legt auf das Wohlbefinden seiner Angestellten: «Der Mensch steht bei mir klar im Vordergrund», sagt Rub, der früher im Spitex-Vorstand war und sich nun finan-

Druckerei **Rub Graf-Lehmann AG**

Die Rub Graf-Lehmann AG befindet sich an der Murtenstrasse 40 in Bern. Sie beschäftigt 40 Angestellte und fünf Lehrlinge und bietet die ganze Dienstleistungspalette der Verlagsleistungen an: Buch- und Presseverlag, Inserateverwaltung, Abo- und Adressverwaltungen, Weiterverarbeitung, Druck und Veredelung, Druckplattenkopien und Druckvorstufe für Printprodukte und Neue Medien. Stolz ist die Geschäftsleitung auch auf ihr Korrektoats-Angebot: Autoren und Korrektoren überarbeiten die Publikationen Hand in Hand, und zwar in den Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch.

Peter Rub ist Geschäftsführer und Verwaltungsratspräsident der Firma. Er führt das Unternehmen in der dritten Generation, nachdem sein Grossvater die damalige Paul Haupt AG vor über 100 Jahren gegründet und sein Vater die Druckerei weiterge-

führt hatte. Die Geschäftsleitung besteht aus fünf Mitgliedern. Die Rub Graf-Lehmann AG hat sich vor allem auf Drucksachen, Periodika und Publikationen von Verbänden, Behörden und Organisationen spezialisiert. Dies tut sie möglichst umweltbewusst: Dank hohem Automatisierungsgrad arbeiten die Maschinen mit geringem Einsatz von chemischen Zusätzen. Die Rub Graf-Lehmann AG war schweizweit die erste Druckerei, welche Maschinen zur Herstellung der Offsetdruckplatten zum Einsatz brachte, die gänzlich chemiefrei produzieren. Kurze Transportwege bei der Materialbeschaffung, das Recycling der Materialien und der Einsatz der nach Standards von Nachhaltigkeitslabels (wie zum Beispiel FSC) hergestellten Papiere sind wichtige Kriterien für die Abwicklung der Aufträge.

Weitere Informationen: www.rubmedia.ch,
Telefon 031 380 14 80



Das Heimspiel der SPITEX BERN wird bei der Rub Graf-Lehrmann AG gedruckt. Hier das Titelbild der Ausgabe vom September.

ziell für die SPITEX BERN engagiert. «Wie meinen Mitarbeitern gegenüber möchte ich auch pflegebedürftigen Menschen meine Aufmerksamkeit und meinen Respekt entgegenbringen», sagt er. Seine Firma sponsert bewusst nur karitative Organisationen. Dahinter steckt neben einem grossen Herz auch eine persönliche Geschichte: «Dank der fachkundigen und intensiven Betreuung der SPITEX BERN durfte mein kranker Vater nach einem Spitalaufenthalt die Zeit bis zu seinem Tod zu Hause verbringen», erzählt Rub. «Ich bin den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der SpiteX noch heute dankbar dafür, dass sich durch ihr Engagement der Wunsch meines Vaters, die letzten Tage im gewohnten Umfeld zu verbringen, erfüllen liess.»

Neben seinem Büro, hinter einer Glaswand, befinden sich die schweren Druckmaschinen. Es rattert und knattert in der

Wer ist Peter Rub?

Peter Rub lebt mit seiner Frau und zwei Border Collies (schwarz-weiße Schafhühndchen) in Kirchliedach. Als Präsident der Schweizerischen Kynologischen Gesellschaft engagiert er sich für Hunde und deren Akzeptanz in der Gesellschaft. Er hat einen Sohn und eine Tochter sowie zwei kleine Grosskinder. Politisch engagiert sich der ehemalige Berner Stadtrat in seiner Wohngemeinde.

Produktionshalle. Von sechs Uhr früh bis abends um zehn werden hier Prospekte, Periodika und Magazine gedruckt. Manchmal auch am Samstag, jedoch nie am Sonntag. Auch abends, wenn es dunkel wird, laufen die Maschinen auf vollen Touren. Der Schichtplan wird jede Woche neu erstellt. Seine Mitarbeiter kommen laut Rub gut mit der Abendarbeit klar.

Der Maschinenpark ist eindrücklich. Eine gigantische Maschine füllt den Raum aus. Hochmodern sei sie, und umweltschonend, erklärt Rub. Der Rundgang durch die Druckerei ist ein Heimspiel: «Hier wird das Magazin der SPITEX BERN gedruckt», erzählt Rub. «So wie viele andere Zeitschriften und Periodika, etwa der Heilsarmee.» Daneben befindet sich ein Lager voller Drucksachen, für private Kunden, für Verbände und Organisationen.

Rub wäre nicht Rub, wenn er nicht auch an die Zukunft seiner Angestellten und seiner Firma denken würde: Er habe ein grosses Verantwortungsbewusstsein dafür, seinen Angestellten eine möglichst sichere Zukunft zu gewährleisten. Deshalb wolle er langsam und in geordneten Bahnen, aber dennoch so rasch wie möglich, seine Nachfolge regeln. Er hat grosses Vertrauen in seine vier Mitinhaber: Bruno Grütter, Heinz Hunziker, Pascal Rub und Ruedi Zundel. Die nächste Generation macht sich an, dieses traditionsreiche Berner Familien-Unternehmen in eine sichere Zukunft zu schiffen. Soziales Engagement macht sich eben doch bezahlt. Zu jeder Tageszeit. ■

Himmliche Adventszeit!



Für jeden Wunsch – die passende Geschenkidee
in Ihrer TopPharm Apotheke. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

TopPharm Egghölzli Apotheke

Monique Weiss, Egghölzlistrasse 20, 3006 Bern,
Telefon 031 351 10 20

TopPharm Apotheke Gümligen

Dr. Andreas Neuenschwander, Turbenweg 2,
3073 Gümligen, Telefon 031 952 62 52

TopPharm Gurten Apotheke

Brigitta Schär, Seftigenstrasse 219, 3084 Wabern,
Telefon 031 961 26 10

TopPharm Hirschengraben Apotheke

Roger Wolf, Hirschengraben 9, 3011 Bern,
Telefon 031 311 45 55

TopPharm Länggass Apotheke

Christine Waldner, Länggassstrasse 28, 3012 Bern,
Telefon 031 301 23 22

TopPharm Nordring Apotheke

Pius Germann, Nordring 38, 3013 Bern,
Telefon 031 332 11 36

TopPharm Rathaus Apotheke

Dr. Stefan Fritz, Kramgasse 2, 3000 Bern 8,
Telefon 031 311 14 81

TopPharm Apotheke Rösli

Dominik Rösli, Eigerstrasse 55, 3000 Bern 23,
Telefon 031 371 95 20

toppharm
Apotheken

www.toppfarm.ch

Für die Torte.



Für die Kerzen.




Coop wünscht viel Glück
und eine schöne Feier.



Für mich und dich.

ABACUS Business Software
für effiziente Kostenkontrolle
Optimale Unterstützung von Spitex-Leistungen

< digital erp >
abacus business software®

 **customize**
St. Gallen Zürich Bern Renens

St. Gallen: Telefon 071 226 10 00, Fax 071 226 10 01
Zürich: Telefon 044 880 02 40, Fax 044 880 02 41
Bern: Telefon 031 918 05 50, Fax 031 918 05 51
Renens: Téléphone 021 631 36 90, Fax 021 631 36 63
www.customize.ch E-Mail: info@customize.ch

Fordern Sie unsere Spitex-Referenzliste an.

