

# Heimspiel

 Informationen zur Welt der Spitex | Hilfe und Pflege zu Hause

03  
07

ISSN 1661-8513  
SPITEX BERN  
CHF 3.40

## Ein Blick über den Tellerrand

Hinter den Kulissen des Mahlzeitendienstes:  
In einer Grossküche in Oberlindach  
werden täglich hunderte von Fertigmahlzeiten für die Region Bern gekocht.

Ab Seite 12

### Der Mensch ist, was er isst

«Mit unserer Nachfrage nach Lebensmitteln entscheiden wir über die Zukunft unserer Erde», sagt der Präsident von Slow Food Schweiz. Seite 11

### Gesundheitsberatung ab 55

Die neue Dienstleistung der SPITEX BERN – ein Gespräch, das lange wirkt. Ab Seite 16

# Geniessen und gesund bleiben



Marcel Rüfenacht, Direktor SPITEX BERN

«Es ist doch herrlich, wenn  
gesundes Essen so gut schmeckt.»

Bereits im Alten Rom war die Alltagskost von Nahrungsbestandteilen dominiert, wie sie heute noch bei der mediterranen Kost vorzufinden sind: Getreide, Oliven, Gemüse und auch Wein. Während der Industrialisierung und Modernisierung der letzten 150 Jahre veränderte sich bei uns die Ernährung jedoch, verbunden mit den Folgen des Überflusses wie zum Beispiel Übergewicht. Und: Der jährliche Fleischkonsum liegt nördlich der Alpen mit rund 50 Kilo pro Person fast doppelt so hoch wie im Süden.

Die mediterranen Länder haben diese Entwicklung nicht im gleichen Ausmass mitgemacht. Zahlreiche medizinische Studien zeigen, dass die mediterrane Ernährungsweise vorbeugenden und schützenden Charakter vor Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Herzinfarkt und auch Krebs besitzt. Die Fettzufuhr ist in Mittelmeerländern charakterisiert durch einen extrem hohen Olivenölanteil (bis zu 30 Liter pro Kopf und Jahr in Kreta gegenüber rund einem Liter bei uns). Dadurch wird das Fettmuster im Körper – insbesondere das von Cholesterin – äusserst positiv beeinflusst. Auch andere wichtige Mikronährstoffe (Polyphenole und Aromastoffe) werden so zugeführt und Vitamine aus Gemüse besser verwertet.

Auch Wein ist wie Olivenöl fester Bestandteil der mediterranen Küche. Wein schützt die Gefässe und wirkt offenbar gut gegen Diabetes.

Ebenso wenig aus der Küche südlichen Länder wegzudenken sind Kombinationen frischer Kräuter mit Knoblauch. Die ätherischen Öle des Basilikums sind sehr wirkungsvoll. Thymian ist wie Rosmarin wegen seiner zarten Bitterstoffe und seinem «Duft nach Provence» ein beliebtes Universalkraut. Salbei wirkt gegen übermässiges Schwitzen. Das Wissen um die Heilkraft von Knoblauch ist älter als alle Hochkulturen des

Altertums. Aufgrund seiner schwefeligen Inhaltsstoffe ist er antibakteriell und antiviral wirksam und er beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv. Minze, Petersilie, Lorbeer und Koriander gelten als mediterran, finden aber auch in unseren Breitengraden hinreichend Verwendung und können somit als «Schnittstelle» aufgegriffen werden, um sich mit mediterranem Kochen intensiver zu beschäftigen.

Es ist doch herrlich, wenn gesundes Essen so gut schmeckt. E Guete und bleiben Sie gesund! *Marcel Rüfenacht, Direktor SPITEX BERN*



## 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, Dominique Graf, Marius Muff, Rafael Pérez, 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 (Titelseite, Seiten 8, 9, 12, 13, 15), Roland Blattner (Seiten 19, 20, 21, 25, 26), Daniel Fuchs (Seiten 4, 5, 7, 16, 17), Thomas Wiedmer (Seite 2)

**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** 15 000 Exemplare **Erscheinungsweise** 4-mal jährlich **Erscheinungsdatum** 4/2007 (Schwerpunkt «Berne by night»): 27. November 2007 **Bitte beachten Sie die Anzeigen. Wir danken den Inserenten für ihr Engagement, sie unterstützen damit die SPITEX BERN.**

# Spitex-Tag 2007



Trotz des nasskalten Wetters wurden die Spitex-Stände gut besucht, hier zum Beispiel auf dem Bärenplatz.

Unter dem Motto «Spitex für Alle» fand am 5. Mai der diesjährige nationale Spitex-Tag statt. Die SPITEX BERN war an fünf verschiedenen Orten in der Stadt mit Ständen vertreten. So machte man der Bevölkerung das breite Dienstleistungsangebot bekannt. Und wer mochte, konnte gratis Blutdruck und Blutzucker messen lassen. Erstmals bot sich auch die Gelegen-

heit, an einem Wettbewerb teilzunehmen und das Elektrofahrrad «Flyer» zu gewinnen. Die Firma Kuhn Bieri sponserte diesen attraktiven Hauptpreis. Weitere Preise waren die beliebten Spitex-Badetücher sowie das unverkäufliche Büchlein «Jahrring». Anlässlich des 10-Jahr-Jubiläums der SPITEX BERN fand eine Festwirtschaft mit Grillwürsten und Getränken statt.

## Wettbewerb: Herzliche Gratulation!



Markus Joho (Geschäftsführer Kuhn Bieri), der Wettbewerbsgewinner Werner Kohli, Marcel Rüfenacht (Direktor SPITEX BERN) und Stefanie Suter (Biketec) bei der Übergabe des Hauptpreises, des Elektrofahrrads «Flyer».

Wir gratulieren allen Wettbewerb-Gewinnern anlässlich des Spitex-Tages:

### 1. Preis (Elektrofahrrad «Flyer»)

Werner Kohli, Bern  
(Werner Kohli wohnt im Altersheim und gibt den «Flyer» an seinen Sohn weiter.)

### 2. bis 5. Preis

(je drei SPITEX BERN-Badetücher)  
Elena Kluser, Kerzers  
Mario Lanz, Häutligen  
Verena Loosli, Schlieren  
Anita Mathys, Bern  
André Zenger, Bern

### 6. bis 10. Preis

(Jahrring-Buch der SPITEX BERN)  
Andrea Bolliger, Burgdorf  
Stéphanie Gisin, Bern  
Filippo Pizzuto, Bern  
Therese Wenger, Rüfenacht  
Nicole Zeltner, Bern

Die SPITEX BERN bedankt sich bei den Firmen Biketec, Kirchberg sowie Kuhn Bieri, Köniz als Sponsoren des Hauptpreises.

## Heimspiel 3/2007

### 4 Entlastung für Armutsbetroffene:

#### Die Institution Tischlein deck dich



### 8 Die SPITEX BERN kocht: Christine

#### Handschin im Einsatz



Christine Handschin: «Regelmässiges Essen und Trinken fördert die Gesundheit und die Konzentrationsfähigkeit.»

### 11 Forum: Gastbeitrag von Rafael Pérez, Präsident Slow Food Schweiz

### 12 Reportage: Ein Blick in Susis Kochtopf in Oberlindach

### 16 Sonderangebot: Kostenlose Gesundheitsberatung für die ersten 100 Interessierten!

### 19 Rückblick I: Eindrücke vom Klientenausflug der SPITEX BERN

### 20 Rückblick II: Palliation – Grenzen und Spannungsfelder. Vorträge und Diskussion im Casino Bern.

### 23 Ausblick: Jubiläumsanlässe der SPITEX BERN im Herbst 2007.

### 25 Interview: Thomas Stadelhofer von der Baloise Bank SoBa zum Thema Sponsoring





Salatsauce und Kaffee – Mary, Asok und Talal (im Vordergrund) verteilen die Lebensmittel auf den Tischen.

## Wie kann man Brot wegwerfen?

**NAHRUNGSMITTEL FÜR ARME** ■ Das «Tischlein deck dich» ist eine feste Institution für viele Armutsbetroffene. Mit Gipfeli, Kaffee und Salat für einen symbolischen Franken entlasten die Bezüger ihr Budget. Wählerisch sind sie natürlich dennoch.

VON ANNETT ALTVATER (TEXT) UND DANIEL FUCHS (BILD)

Mit dem Staubsauger beseitigt Ursula Fischer um 15.30 Uhr die letzten Krümel vom mausgrauen Teppich. Der Raum in der Pauluskirche im Berner Länggassquartier ist wieder ordentlich hergerichtet, die dunklen Tische blank gewischt, die hohen Fenster verriegelt. Fischer schliesst die Kirchentür. Sie ist eine der Freiwilligen, die für die Organisation Tischlein deck dich regelmässig einen Nachmittag damit verbringt, Lebensmittel zu verteilen. Jetzt machen sie und weitere Helferinnen und Helfer sich auf den Heimweg. Am nächsten Montag, wenn das Tischlein sich in der Pauluskirche wieder deckt, sieht man einander wieder, gleiche Zeit, gleicher Ort.

**Dies gilt auch** für Mary und Talal. Die beiden Irakis kommen seit sechs Jahren einmal wöchentlich hierher, um zuerst bei

der Verteilung der Lebensmittel zu helfen und anschliessend selbst ihre Tasche zu füllen. Pünktlich um 13 Uhr, als der Transporter von Tischlein deck dich in die Einfahrt rollt, steht das Paar in der Kirchentür. Talal schleppt Kisten voller Lebensmittel herein. Mary hilft dabei, die Brote in Plastiktüten einzupacken, ordnet die Boxen mit Salat auf dem Tisch und räumt leere Behälter auf die Seite. Auch Hassan, Asok und Ali kommen regelmässig als freiwillige Helfer, um Lebensmittel auszuladen. Anschliessend werden auch sie mit vollen Taschen in ihre Wohnungen zurückkehren. 150 Produktespender wie Bäckereien, Supermärkte, Schokoladenfabriken, Käsereien, Babynahrungs-Hersteller oder Reformhäuser überlassen dem Tischlein deck dich Lebensmittel. Das Angebot variiert; mal sind die Tische mehr, mal weniger voll. Während der Sommerferien etwa schliessen viele Bäcke-

reien und andere Läden, deswegen bleiben weniger Reste übrig. Ursula Fischer inspiziert die grünen Boxen, die die Helfer auf den Tischen verteilt haben: Mineralwasser mit Himbeergeschmack, Säfte in kleinen Plastikverpackungen, M-Budget-Kaffee und Tee liegen auf der linken Seite. Geradeaus gibts Fleischpastete in Dosen und Gummierchen. Rechts warten Fleisch, Quark und Joghurt in der Kühlbox auf Abnehmer; Zucchetti und Gurken liegen neben knackigen Kopf- und Eisbergsalaten, dazwischen abgepackte Selleriestreifen. Am Ende der Verteilung kann jeder Brot vom Samstag einpacken. Und für Grossfamilien gibt es einen Vier-Liter-Kanister Süssmost und eine Grosspackung Fondue. Die unterschiedlichsten Sachen kommen hierher, sogar Kaviar wurde schon an die Armutsbetroffenen, wie die Kundenschaft von Tischlein deck dich in der Behördensprache heisst, verteilt. Aber auch lampiger Salat fand schon seinen Weg in die Verteilkisten, woraufhin Ursula Fischer und ihre Kolleginnen reklamierten. Denn beim Tischlein deck dich ist nicht nur die verfügbare Menge wichtig, auch die Qualität der Lebensmittel spielt eine Rolle.

**Namen werden aufgerufen**, Kühlflaschen ausgepackt. Die Reihenfolge bestimmt der Zufall: Nicht nach Ankunftszeit geht es hier, sondern nach der ausgelosten Folge der Bezugskarten. Elisabeth, eine Freiwillige, führt Jürg (42) und seinen Kollegen an die Tische. Die Helferin erzählt, was es gibt. Jürg darf sagen, was er mitnehmen möchte, Elisabeth legt es in seine Tasche. Damit vermeidet man, dass jeder einsackt, was ihm oder ihr gerade passt – und besonders begehrte Waren wie Buttergipfel und Weissbrot in Nullkommanichts verschwinden. Für Asok (31) und seine Familie reichen die Lebensmittel zwei bis drei Tage. Der Tamile arbeitet in einer Papierfabrik und hat zwei Kinder.

## Das Tischlein deckt sich in der ganzen Schweiz

Seit 1999 sorgt der Verein Tischlein deck dich (Tdd) für die Umverteilung von Lebensmitteln. Dafür sammelt Tdd von 150 Produktspendern wie Supermärkten, Herstellern von Nahrungsmitteln und Hilfswerken qualitativ einwandfreie Produkte ein, die nicht mehr verkauft werden dürfen. In der Winterthurer Zentrale wird alles sortiert und gelagert. Von dort aus beliefern Transporter 48 Abgabestellen in der ganzen Schweiz, wo freiwillige Mitarbeiter die Ware in Empfang nehmen und verteilen. Schweizweit sind 600 Freiwillige im Einsatz, wöchentlich werden 7700 Bedürftige versorgt. Um Lebensmittel abzuholen, benötigen die Bezüger eine Karte, die von den sozialen Fach- und Beratungsstellen angeboten wird. Im letzten Jahr verteilte Tdd 560 Tonnen oder 140 000 Tragtaschen mit Lebensmitteln. Bis zum Ende dieses Jahrs sollen an 50 Abgabestellen 700 Tonnen Lebensmittel verteilt werden.

«Die essen alles», sagt er. Deswegen nimmt er aus der Pauluskirche auch Lebensmittel mit, die er selbst nicht so gern mag. Er isst am liebsten Reis und Currysauce, gesteht er.

**Asok ist einer von vielen** Bezüger mit Migrationshintergrund, die vor der Tür darauf warten, dass sie an der Reihe sind. Viele von ihnen kommen aus dem arabischen Raum und beziehen Sozialhilfe, nur wenige sprechen gut deutsch. «Man müsste sechs Sprachen können», meint Ursula Fischer, die sich gerade mit einer kleinen verschleierten Frau zu verständigen versucht. Die Frau möchte zwei Salatköpfe und mehr Joghurt, die



Die Lebensmittel sind da. Hassan hilft, die Kisten hereinzutragen.

**Bären Apotheke**



„Kennen Sie etwas Besseres?“


Am Zytglogge Turm.  
Auch für Sanitätsartikel!  
www.apotheke-bern.ch  
031 311 02 42

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



**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**



**Mahlzeitendienst**

- Können Sie unfallbedingt vorübergehend nicht mehr selbst kochen?
- Ist Ihnen eine gesunde Ernährung wichtig?
- Möchten Sie sich vom Kochen entlasten?

Der Mahlzeitendienst der Pro Senectute Region Bern trägt dazu bei, dass sich SeniorInnen ausgewogen und gesund ernähren und weiterhin zuhause leben können. Die vielfältigen Menüs werden mit frischen regionalen Produkten – meist direkt ab Bauernhof – gekocht. Die Mahlzeiten werden direkt nach Hause geliefert, sind bis zu zehn Tage im Kühlschrank haltbar und einfach zum Zubereiten (Mikrowelle oder Wasserbad).

**Gluschtig gemacht?**  
Verlangen Sie ein Probemenü oder weitere Informationen über die «saisonale Küche aus der Region»:

**Pro Senectute Region Bern**  
Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Tel. 031 359 03 03  
region.bern@be.pro-senectute.ch, pro-senectute-regionbern.ch

Spendenkonto: 30-890-6



**Aktuelles Wissen für Sie**

**Nachdiplomstudium**  
«Pflege, Gesundheitsförderung und Prävention»

**Nachdiplomkurs**  
«Psychoziale Gesundheitsförderung»

**Pflege trainings**  
**Netzwerktreffen**  
**Fachimpulse**  
**Beratung / Coaching und Schulung**  
**Seminare**

Lindenhof Schule  
Informationen und Anmeldung  
Telefon 0800 888 678  
info@lindenhof-schule.ch



**LINDENHOF SCHULE**  
+ ROTKREUZSTIFTUNG FÜR KRANKENPFLEGE

**www.lindenhof-schule.ch**



**f r a u a r b e i t w e i t e r b i l d u n g**

**Wir sind Ihre Ansprechpartnerin zu den Themen**

- Verbindung von Familie und Beruf
- Berufliche Veränderung/Neuorientierung
- Erfassen von persönlichen und beruflichen Kompetenzen
- Weiterbildung
- Wiedereinstieg
- Erwerbslosigkeit

Persönliche Beratung nach telefonischer Vereinbarung

**Standortbestimmung**  
1-stündiges Beratungsgespräch Fr. 20.–

**Neuorientierung**  
im Beratungspaket (3–5 Sitzungen) Fr. 240.–

fraw  
frau arbeit weiterbildung  
Laupenstrasse 2  
3008 Bern  
T 031 311 41 82  
fraw@fraw.ch  
www.fraw.ch

**Laufbahngestaltung von Frau zu Frau**



Szene erinnert an einen Basar, aber Ursula Fischer feilscht nicht, sondern versucht, gerecht zu verteilen. Sie fordert die zurückhaltende Mary dazu auf, ihre Tasche hinzuhalten. Skeptisch schaut Mary in die Kühlbox mit dem Schweinefleisch und schüttelt den Kopf. Als Christin dürfe sie zwar Schwein essen, aber niemand in der Familie mag es. Ursula beharrt aber darauf, dass sie wenigstens die Streichpastete versucht. Da ist zwar auch Schweiniges drin, aber die Kinder nehmen es bestimmt. Ein Mann prüft das Brot. «Keine Gipfel heute? Die mögen die Kinder so gern.» Auf das dunkle Roggenbrot verzichtet er. Ursula ist Mäkelei gewohnt. «Als ich hier anfang, habe ich überhaupt nicht verstanden, dass bedürftige Menschen so wählerisch sind. Jetzt kann ich besser damit umgehen, weil ich weiss, dass vieles mit der Kultur und dem Glauben zusammenhängt.» Die glänzenden Johannisbeeren beispielsweise will kaum jemand und auch das Fleisch wird kaum weniger. Auch Razia (34) aus Irak nimmt kein Fleisch. «Nie», sagt sie, «selbst wenn es Rind oder Poulet ist. Das Tier wurde ja nicht auf muslimische Art geschlachtet.» Die fröhliche Frau kommt seit sieben Jahren hierher. «Das hilft mir sehr», sagt sie. Zwei bis drei Tage reichen die hier eingepackten Lebensmittel. Die Zutaten für das typische Familienessen, nämlich Reis und Tomaten, findet sie hier jedoch selten. Stattdessen nimmt sie heute Zucchini mit nach Hause. Sie zeigt auf ihre Tasche. «Heute koche ich eine grüne Suppe», sagt Razia und verabschiedet sich winkend bei Talal. Er seufzt: «Früher hatten wir zuhause oft Gäste zum Essen, jetzt können wir uns das nicht mehr leisten.» Über Talals Tisch am Eingang zum Kirchenvorraum gehen die Ausweise aller 36 Personen, die heute für sich und ihre Familie eine Tasche mit Lebensmitteln füllen wollen. Er stempelt alle ab und kassiert den Einkaufspreis von einem symbolischen Franken. Auch Anja (63) reicht ihm einen Einfränkler. Draussen reicht sie ihrer Freundin, die im gleichen Haus wohnt, einen Salatkopf rüber. «Wir besuchen einander oft zum Essen, da spielt es keine Rolle, wer den Salat mit nach Hause nimmt», sagt Anja. Die Sozialhilfeempfängerin kann nicht verstehen, wie man Essen wegwerfen kann. Wenn sie merkt, dass sie zu viel für sich gekocht hat, bringt sie ihrem alten Nachbarn einen Teller Suppe hoch.

**Auch der 42-jährigen Corinne** geht es so. Seit sie arbeitslos sei, habe sich ihr Verhältnis zum Essen gewandelt. «Ich werfe beispielsweise nie Brot weg», sagt sie. Und wenn der Salat vom Tischlein deck dich mal nicht ganz so knackig sei, schneide sie eben die schlechten Stellen weg. «Ich bin sehr einfallreich geworden, was das Kochen angeht.» Für Corinne, die als freiwillige Helferin einen Transporter fährt und auch selbst Lebensmittel bezieht, ist die Hauptsache, dass die Ware nicht abgelaufen ist.



*Ursula Fischer begleitet Razia und die anderen Bezüger an die gedeckten Tische.*

Inzwischen betritt der letzte Kunde den Raum, die Tische sind bis auf wenige Reste leer gefegt. Nun geht auch die Grosspackung Saft weg. Vom gehobelten Sellerie sind noch immer ein paar Säckchen übrig, auch Senf und ein paar Teepackungen liegen noch auf den Tischen. Corinne bringt die Reste aus der Pauluskirche weiter nach Bern Ostermundigen, zur nächsten Abgabestelle. Dort warten doppelt so viele Bezüger, um Brot, Fleisch und Joghurt in ihre Kühl Taschen zu packen. ■

Anzeigen

**Ihre Partnerin für Bücher**

Buchhandlung Irene Candinas    Tel/Fax 031 312 13 85  
Münstergasse 41    info@candinasbuch.ch  
3000 Bern 9    www.candinasbuch.ch

**buchhandlung  
irene candinas**

**JURA APOTHEKE**



Mirko Kubala  
Breitenrainplatz 40  
3014 Bern

Tel 031 331 01 43  
Fax 031 331 08 78

info@jurapharmacy.com



# Gemeinsam kochen

## gegen die Isolation

**DIE SPITEX KOCHT** ■ Die Spitex-Dienstleistung «Hauswirtschaft» ist eine wichtige Stütze im Alltag und ein grosser Beitrag gegen die Isolation mancher Klientinnen und Klienten. Auch Einkaufen und Kochen gehören zu den Aufgaben der Hauswirtschafterinnen der SPITEX BERN.

VON YVES ZENGER (TEXT) UND MARTIN BICHSEL (BILD)

**W**er einen guten Braten macht, hat auch ein gutes Herz». Dieses Zitat des deutschen Schriftstellers und Zeichners Wilhelm Busch trifft besonders gut auf Christine Handschin zu. Die 53-Jährige arbeitet seit 1991 im Bereich Hauswirtschaft der SPITEX BERN. Eine ihrer Hauptaufgaben ist es, Lebensmittel für Klientinnen und Klienten einzukaufen und direkt bei diesen zuhause, mit deren Hilfe, ein genussreiches Mahl zuzubereiten.

**Für ihre Kochkünste** kriegt die diplomierte Hauspflegerin keine Gault-Millau-Punkte. Dafür umso mehr Dankbarkeit und Zuneigung. Das ist auch bei der heutigen Klientin zu spüren, deren Betreuungsverantwortliche sie ist und für die sie, neben den sonstigen Haushaltsarbeiten, das Mittag- und Abendessen zubereitet. Die Einkäufe sehen sehr gesund aus. Sie basieren auf

einem Wochenplan, der eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung sichern soll. Die Klientin feiert ihren 92. Geburtstag. Kerzen muss sie keine ausblasen, aber es gibt ein feines Mittagessen. Zusammen mit der Jubilarin rüstet Christine Handschin die Zutaten für eine Ratatouille und einen Obstsalat als Dessert: Peperoni, Tomaten, Zucchetti, Zwiebeln und Kartoffeln und verschiedene Fruchtsorten. Die Klientin freut sich sehr über den Spitex-Besuch. Sie hat die Pflegerin lieb gewonnen: «Ich sehe Frau Handschin sehr gerne kommen, aber nur ungerne wieder gehen», sagt sie mit einem schelmischen Lächeln auf den Lippen. «Sie ist mir ans Herz gewachsen.»

**Schulter an Schulter** bereiten die beiden Frauen das Essen zu. «Schneiden Sie die Zucchetti doch etwas dünner», sagt die Betreuerin. «Dass ich in meinem Alter noch immer so gehorchen



muss», witzelt das Geburtstagskind, die viele Anekdoten aus ihrem Leben zu erzählen weiss. Christine Handschin übt ihren Beruf mit Freude aus: «Ich werde belohnt mit vielen schönen Gesprächen, absolutem Vertrauen und tiefer Dankbarkeit. Und noch immer lernen mich die Klientinnen neue Rezepte», sagt sie. So hätte sie als Vegetarierin einmal einen halben Kalbskopf zubereiten müssen, da sei sie ohne das Kochwissen der Hausherrin ziemlich hilflos gewesen. Die Klientinnen ernst nehmen, heisst auch ihren Stolz wieder zu wecken, nachdem sie die Aufgabe, eine Familie ernähren zu müssen, verloren haben. Probleme gibt es laut Handschin eigentlich nie, ausser dass man gut auf die Klienten aufpassen muss. Schnell wird aus einer Apfelwähe ein versalzener Kuchen, da noch «nachgezuckert» wurde. Zwar hätten viele Klientinnen Mühe mit dem Kurzzeitgedächtnis und würden oft von der Vergangenheit erzählen. Und natürlich komme es vor, dass das Messer auch mal verkehrt herum in der Hand liegt oder dass sie abgewaschene Pfannen im Kühlschrank finde. «Es ist aber rührend zu sehen, wie sehr die Klienten beim Ausüben der sinnvollen Beschäftigung auftauen und Lebensfreude tanken», sagt Handschin, die selber erst später isst, nach ihrem Mittagsbesuch. «Die gemeinsame Arbeit ist gut für die Feinmotorik und fördert das kognitive Denken sowie das Erkennen von Farben, Formen und Gerüchen. Und regelmässiges Essen und Trinken fördert die Gesundheit und die Konzentrationsfähigkeit», ergänzt sie.

**Das Mahl ist zubereitet.** Während die Jubilarin isst, geht Frau Handschin einer anderen Haushaltstätigkeit nach und setzt sich zwischendurch ebenfalls an den Tisch. «Alleine essen ist langweilig», so die 92-Jährige, die gerne Gesellschaft hat. Nichts vormachen könne sie ihrer heutigen Klientin beim Zubereiten einer Weissen Sauce. «Dafür ist immer noch sie zuständig», schmunzelt sie. Die Jubilarin stimmt zu und lobt das gegessene Geburts-

## Hauswirtschaft der SPITEX BERN

Die Spitex-Dienstleistung «Hauswirtschaft» umfasst die Aufgaben Ernährung (Menüplanung, einkaufen, kochen), Haushaltspflege (zum Beispiel aufräumen, abwaschen, Fenster putzen, Haustiere pflegen) und Wäschepflege (waschen, bügeln, Schuhpflege usw.). Sie wird je nach Bedürfnis und den Wünschen der Klientinnen und Klienten erbracht.

Pflegebedürftige Menschen können aufgrund ihrer Erkrankung oftmals nicht regelmässig ausser Haus gehen. Alleinstehenden ist es so nicht möglich, in Gesellschaft zu essen. Für diese Menschen ist neben den bekannten Mahlzeitendiensten besonders die Betreuung wichtig. Spitex-Angestellte kochen zusammen mit den Betroffenen und können auch weitere Hilfen erbringen. Das gemeinsame Kochen verhindert die Isolation und die Einsamkeit. Die SPITEX BERN nimmt Rücksicht auf Diäten und Essgewohnheiten der meist sehr betagten Klientinnen, die auch Sonderwünsche äussern können. Die Kosten sind höher als für den gewöhnlichen Mahlzeitendienst. Dafür bekommen die Klienten quasi eine Vollzeit-Betreuung und haben sozialen Kontakt. Hauswirtschaftsleistungen werden teilweise von Zusatzversicherungen übernommen.

tagsmahl. Das Dessert ist gegessen, der Kaffee getrunken. Nun geht es an den Abwasch, bevor die Hauspflegerin die Klientin einstweilen verlässt. «Wenn ich am Abend wiederkomme, jassen wir dann zusammen», plant die Spitex-Frau bereits den weiteren Tagesverlauf. «Von mir aus können Sie gleich hier bleiben, ich hätte nichts dagegen», kommt die Antwort postwendend. ■



*Dankbarkeit statt  
Gault-Millau-Punkte:  
Die diplomierte  
Hauspflegerin  
Christine Handschin*

In good company  **Baloise Bank SoBa**

**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

**Pflege und Betreuung ist eine  
Basis zum Erfolg.**



**rubmedia**  
graf-lehmann

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

**IHRE APOTHEKE ZU HAUSE**

**ZÄHRINGER  
APOTHEKE  
BALLINARI**




**Alters- und Pflegeheim  
Kühlewil**



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



**Arche  
BESTATTUNGEN**

**Tag und Nacht**

**031 302 20 32**

Neubrückstrasse 70  
3012 Bern



Susann und Franz Lattrell

**Arche Bestattungen GmbH**  
www.arche-bestattungen.ch


**A P O T H E K E  
U N I T O B L I E R**

**... Immer in Ihrer Nähe, immer gut beraten**


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

**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.



<b>Alterssiedlung Bümpliz, Bern</b>	Tel. 031 992 93 50	www.alterssiedlung-buempliz.ch
<b>Seniorenvilla Grüneck, Bern</b>	Tel. 031 357 17 17	www.grueneck.ch
<b>Alterssiedlung Dammweg, Bern</b>	Tel. 031 333 11 36	www.dammweg.ch
<b>Seniorenresidenz Chly Wabere, Wabern</b>	Tel. 031 960 60 60	www.chly-wabere.ch
<b>Seniorenresidenz Multengut, Muri</b>	Tel. 031 950 00 00	www.multengut.ch



# Essen ist doch mehr als sich ernähren

**MEINE MEINUNG ■** Gastbeitrag von Rafael Pérez, Präsident Slow Food Schweiz

**S**low Food ist ein internationaler Non-Profit-Verein, der 1986 als Antwort auf die rasante Ausbreitung des Fast Food und des damit einhergehenden Verlustes der Esskultur und Geschmacksvielfalt gegründet wurde. Heute ist Slow Food eine weltweite Bewegung mit mehr als 80 000 Mitgliedern in über 100 Ländern. Sich für eine neue Esskultur einzusetzen, bedeutet, den Tisch und die Küche wieder als Orte der Kultur, des Genusses und der Geselligkeit zurückzugewinnen. Denn die Gesundheit ist ein Gut, das auch und vor allem in der Küche gedeiht.

**Slow Food** fördert die biologische Vielfalt, die regionalen Spezialitäten und das traditionelle Handwerk. Wir setzen uns für eine neue Gastronomie ein. Eine, die auf Produkten basiert, die gut, sauber und gerecht sind. Gut, weil sie uns gut schmecken und Freude bereiten. Sauber, weil sie nachhaltig produziert werden und keine unnötigen Zusatzstoffe haben. Gerecht, weil sie das Einkommen und die Würde der Produzentinnen und Produzenten auf der ganzen Welt garantieren.

**Für uns ist Essen** eine landwirtschaftliche Handlung. Mit unserer Nachfrage nach Lebensmitteln entscheiden wir über die Zukunft unserer Erde. Und um diese steht es zurzeit nicht besonders gut. Keine andere menschliche Tätigkeit hat einen wichtigeren – weil direkten – Einfluss auf den Menschen wie das Essen. Der Mensch ist, was er isst. Dies ist keine Floskel, denn die Nahrung wirkt auf Körperzellen, Knochen, Blut, Haare, Nägel... Und trotzdem wird dem äusserlichen Aussehen eine grössere Bedeutung beigemessen. In jeder Schweizer Stadt gibt es viel mehr Modegeschäfte, Coiffeure und Garagen als gute Lebensmittelläden. Andererseits hat auch die stetige Zunahme der Städte und ihrer Randgebiete einen negativen Einfluss auf die Essgewohnheiten vieler Menschen; in erster Linie auf jene der Pendler, die oft mehr Zeit im Stau als in der Küche verbringen. Die Tatsache, dass immer mehr Menschen sich gleichzeitig und in kürzester Zeit ernähren müssen – von essen im Sinne von Slow



**Rafael Pérez plädiert für ein verantwortungsvolles Kochen und Essen.**

Food kann hier nicht die Rede sein – fördert die Nachfrage nach standardisiertem Fast- und Convenience Food.

**Diese Faktoren gefährden** in höchstem Masse die nachhaltige Landwirtschaft und die traditionelle Lebensmittelproduktion mit ihren regionalen Spezialitäten und somit sowohl das Handwerk wie auch die biologische Vielfalt. Die regionalen Spezialitäten sind entstanden über Hunderte von Jahren aus einer Symbiose von Landwirtschaft und Handwerk. Sie bilden einen bedeutenden Teil der Identität und der Kultur jeder Region und jedes Volkes.

**Unter diesem Prozess** leiden einerseits der Geschmackssinn und andererseits auch der Stellenwert der Lebensmittel. Wenn man nicht unterscheiden kann zwischen hoch- und minderwertigen Produkten, kauft man tendenziell die billigsten. Die Preise der Lebensmittel und somit das Einkommen der Landwirtinnen und -wirte sinken. Jedes Jahr geben Tausende von Bauern und Bäuerinnen auf. Damit verschwinden auch das lokale Handwerk und das Wissen um die Erzeugnisse.

**Wie Slow Food ihre Philosophie** in die Praxis umsetzt, wird in erster Linie an unseren zwei wichtigsten internationalen Anlässen in Turin gezeigt. Der «Salone del Gusto» ist eine Ausstellung, an der bedrohte Produkte, die gut, sauber und gerecht sind, durch die Produzentinnen und Produzenten direkt angeboten werden. Und «Terra Madre» ist ein von Slow Food organisiertes Treffen, an dem im letzten Oktober 5000 Landwirte, Fischer, Nomaden und Handwerker aus aller Welt zusammen mit 1000 Köchinnen und Köchen und über 200 Akademikerinnen und Akademiker teilgenommen haben. Auch in der Schweiz haben wir dieses Jahr eine Stiftung Slow Food ins Leben gerufen, deren Aufgabe es ist, gefährdete einheimische Produkte, Sorten und Tierrassen aufzuspüren und zu fördern. Denn essen soll wieder etwas mehr bedeuten als sich ernähren. ■

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



smutje.ch



*Vom Feld auf den Teller: Eine Fotogeschichte zur Produktion von Fertigmahlzeiten der Pro Senectute Region Bern. In Susis Kochtopf landen konsequent Schweizer Produkte. «Warum sollen wir anderes nehmen, wenn es hier vorhanden ist?», fragt dazu Susanne Stuber.*

# Speisen auf Reisen – ein Blick in Susis Kochtopf

**MAHLZEITENDIENST** ■ Die Schweizer Spitex-Organisationen verkaufen jährlich über 2,5 Millionen Mahlzeiten. Und die Mahlzeitendienste der Pro Senectute Schweiz liefern nochmals rund 1,2 Millionen Menüs aus. Doch wo werden diese Speisen gekocht? Die ausgelieferten Mahlzeiten der Pro Senectute Region Bern zum Beispiel stammen aus einer Grossküche in Oberlindach.

## Mahlzeitendienst im Überblick

Der Mahlzeitendienst ist etwas Sinnvolles: Alte Menschen, denen das Einkaufen und Kochen schwerfällt, werden mit diesem Angebot regelmässig mit einer ausgewogenen warmen Mahlzeit versorgt, zudem ermöglicht es einen minimalen sozialen Kontakt. Bei den Schweizer Pro Senectute-Organisationen ging die Anzahl verkaufter Mahlzeiten in den letzten Jahren insgesamt leicht zurück auf rund 1,2 Millionen. Der Mahlzeitendienst der Spitex Schweiz hingegen steigerte sich innert drei Jahren um rund 10% und versorgte 2005 rund 244 000 Personen mit mehr als 2,5 Millionen Mahlzeiten, das sind also rund 103 Mahlzeiten pro Person.

Knapp die Hälfte aller Schweizer Spitex-Organisationen vermitteln einen solchen Mahlzeitendienst. Er wird je nach Region als Kerndienst, als ergänzender Dienst oder nur als Vermittlung geführt. In der Stadt Bern leitet die SPITEX BERN entsprechende Anfragen an die Pro Senectute weiter.

VON PATRICK BACHMANN (TEXT)  
UND MARTIN BICHSEL (BILD)

Auf der Menükarte sind neben den üblichen Angeboten auch spezielle Menüs aufgeführt, unter anderem der Sommerhit oder ein Gotthelf-Menü. Die hungrigen Kunden vom Mahlzeitendienst der Pro Senectute Region Bern können aus rund 28 verschiedenen Menüs auswählen. Und regelmässig wird sogar das Wunschmenü einer Kundin oder eines Kunden gekocht – das entsprechende Lieblingsgericht wird von der Küche geprüft und erscheint dann eines Tages auf der Speisekarte. Für die Auswahl und die Herstellung dieser Fertigmahlzeiten ist der Kleinbetrieb Smutje GmbH in Oberlindach zuständig. Gründerin und Geschäftsführerin Susanne Stuber möchte mit dieser Menüvielfalt die Abwechslung und damit die Freude beim Essen fördern. «Wir erhalten gute Rückmeldungen auf unser Angebot», erzählt die gelernte Hotelfachassistentin und Wirtin stolz. Inzwischen kocht die Smutje GmbH alleine für die Pro Senectute Region Bern täglich über 700 Fertiggerichte. Bei der Pro Senectute Region Bern nimmt die Nachfrage für den Mahlzeitendienst wieder leicht zu, seit die Altersorganisation vor rund zwei Jahren

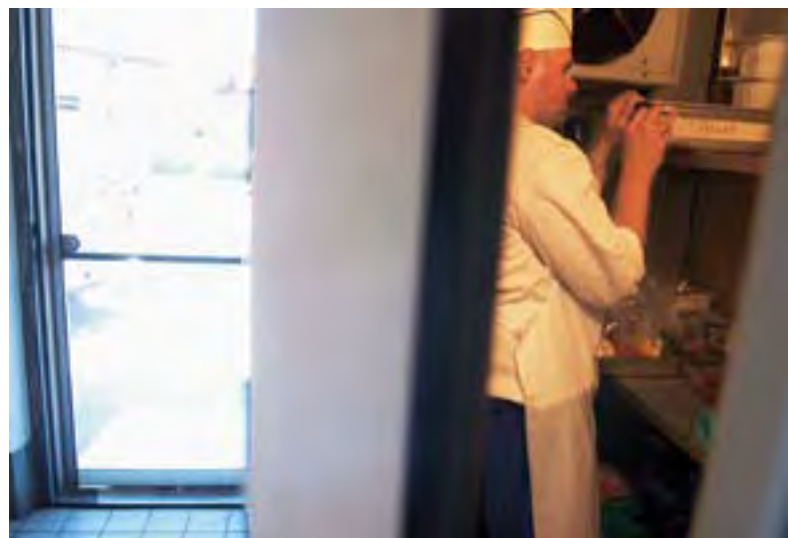


den Anbieter wechselte und mit Susanne Stuber einen Vertrag abschloss. Gemäss Regula-Sibylle Schweizer, Kommunikationsverantwortliche der Pro Senectute Region Bern, wurden im letzten Jahr über 67 000 Mahlzeiten für insgesamt 300 Seniorinnen und Senioren ausgeliefert. «Die meisten Kunden werden uns von Spitalsozialdiensten oder von der Spitex vermittelt», sagt Schweizer.

**Diese leichte Zunahme** ist angesichts der steigenden Konkurrenz nicht selbstverständlich – denn immer mehr Grosskonzerne wollen mit dem Mahlzeitendienst für Senioren Geld verdienen. Nahrungsmittelmultis wie Nestlé versuchen sich auf dem Markt der Mahlzeitendienste breit zu machen und werben entsprechend für ihr Angebot. Regula-Sibylle Schweizer hingegen betont die Flexibilität und Kundennähe eines kleinen Unternehmens wie die Smutje GmbH. So hat Susanne Stuber den Senioren zuliebe den Mahlzeitendienst der Pro Senectute Region Bern «Susis Kochtopf» genannt. «Die älteren Menschen konnten mit unserem Firmennamen Smutje – die Bezeichnung für einen Schiffskoch – nicht viel anfangen. Also wählten wir einen besser verständlichen Namen», erklärt die aus dem Rheintal stammende Susanne Stuber lachend.



**In der Überschaubarkeit** eines Kleinunternehmens steckt auch dessen Überlebenschance. Denn hier kann die Geschäftsführerin ab und zu selber mit dem Mahlzeitendienst der Pro Senectute Region Bern mitgehen, um die Wünsche und Anliegen der Senioren zu erfahren. Und es ist für sie möglich, teilweise sogar hofeigene Produkte zu verwenden – zusammen mit dem Lebenspartner Peter Schori führt Susanne Stuber nämlich gleich nebenan noch einen Bauernbetrieb. «Wir verwenden konsequent Schweizer Produkte, möglichst sogar aus der Region», betont Stuber. So baut ein Nachbar rund sieben Tonnen Kartoffeln für Susis Kochtopf an. Dabei ist die Pro Senectute Region Bern nicht die einzige Bezügerin der Smutje GmbH. «Wir beliefern auch mehrere Tagesschulen und betreiben neu eine Cafeteria», sagt Susanne Stuber. Zudem gibt auch der angeschlossene Partyservice zu tun. «Dies alles bedeutet schon sehr viel Arbeit, ja», antwortet Stuber auf die entsprechende Frage, «aber wir machen es gerne». Dies glaubt man ihr sofort, wenn sie mit Begeisterung die Küche in der alten, umgebauten Käserei in Oberlindach zeigt. Rund zwölf Angestellte helfen mit, dass genügend Menüs zur richtigen Zeit ausgeliefert werden können. Für die Pro Senectute ist ein besonderes Verfahren nötig: «Cook and chill» – kochen und kühlen. Der Garprozess wird kurz vor Schluss unterbrochen und die Speisen umgehend auf unter vier Grad heruntergekühlt.



# BIAFINE®

- Fördert eine schnelle Wundheilung
- Behandlung von Verbrennungen ersten Grades, kleinen Wunden und Verletzungen
- Behandlung von nicht infizierten Hautwunden



Auskünfte: Interdelta SA, CP 791, CH - 1701 Fribourg oder [www.interdelta.ch](http://www.interdelta.ch)



**Bequem und sicher unterwegs**

**auforum**  
mobil bewegend sicher

Auforum AG  
Emil Frey-Strasse 137, 4142 Münchenstein  
T 061 411 24 24, [www.auforum.ch](http://www.auforum.ch)

Rollstühle. Badelifte. Pflegebetten.  
WC-Hilfen. Sessel. Treppenlifte.

## 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](mailto:info@vbbb.ch)  
[www.vbbb.ch](http://www.vbbb.ch)

 Verein für die Betreuung Betagter in Bümpliz


## Spitzenklasse.

Man muss sich einiges einfallen lassen, um aus dem Mittelmass herauszusteichen. 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](http://www.migrosbank.ch)

**MIGROSBANK**  
Es geht auch anders.

## Auto Lanz Bern-West



**unterstützt die SPITEX BERN auf 4 Rädern. Da fahren Sie in jedem Fall gut.**

**RENAULT Neuwagen und Occasionen.**  
Freiburgstrasse 451 • 3018 Bern • Tel. 031 335 23 23

 **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](http://www.buempliz-apotheke.ch)

**Gratis Hauslieferdienst**



Smutje.ch / Stefan Marthaler

Damit wird die nötige Haltbarkeit von rund zehn Tagen erreicht und der Geschmack und die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten. Unter hohen hygienischen Anforderungen werden die Menüs in einem eigens dafür eingerichteten Raum abgefüllt und vakuumverpackt.

Danach gehen die Speisen auf Reisen: «Suis Kochtopf» liefert die Portionen an die Verteilzentrale der Pro Senectute Region Bern in Bümpliz. Auf dem Stadtgebiet liefern die Verteilerinnen diese Mahlzeiten zwei Mal wöchentlich den Senioren nach Hause, die Kühlkette darf dabei nie unterbrochen werden. Auch zu Hause müssen die Menüs zwingend im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bei Bedarf wärmen sie die Senioren dann im Mikrowellenherd oder im Wasserbad auf.

**Susanne Stuber weiss**, was beim Kochen für ältere Menschen beachtet werden muss: «Wir achten darauf, dass die Speisen etwas weicher sind als üblich. Und wir salzen zurückhaltend.» Frische Kräuter können nicht verwendet werden, die vielen Keime und Bakterien würden die Haltbarkeit verringern. Die Menüs werden stattdessen mit klein geschnittenem farbigen Gemüse dekoriert – denn das Auge isst bekanntlich mit. ■



Smutje.ch / Stefan Marthaler

## Angebote für Seniorinnen und Senioren

Für Menschen im AHV-Alter, bei Nachlassen der Eigenkräfte, Behinderung, Krankheit, Rekonvaleszenz, Unfall und Invalidität gibt es verschiedene Möglichkeiten, um trotzdem eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sicher zu stellen:

- Der Mahlzeitendienst der Pro Senectute Region Bern bietet unter dem Label «Suis Kochtopf» ein reichhaltiges Angebot (Vollkost, Schonkos, fleischlose Kos sowie Menüs für Menschen mit Altersdiabetes). Die gekühlten, luftdicht verpackten Mahlzeiten werden ein bis zwei Mal wöchentlich direkt nach Hause geliefert.
- Eine Alternative dazu ist das Angebot der SPITEX BERN, für die betroffenen Klientinnen und Klienten einzukaufen und für sie zu kochen. Essgewohnheiten und Sonderwünsche können so individuell berücksichtigt werden. Dieses Angebot gehört zur hauswirtschaftlichen Dienstleistung und wird teilweise von Zusatzversicherungen übernommen. Weitere Informationen dazu finden Sie auf den Seiten 8 und 9.



Smutje.ch / Stefan Marthaler



# Frühzeitig vorbereiten – nachhaltig älter werden

**GESUNDHEITSBERATUNG** ■ Ein Gespräch, das lange wirkt – die SPITEX BERN bietet ab sofort Gesundheitsberatungen für Menschen ab 55 an. Damit Seniorinnen und Senioren einen gesunden, zufriedenen Lebensabend in den eigenen vier Wänden verbringen können. Die ersten 100 Interessierten profitieren dabei von dem Sonderangebot einer kostenlosen Gesundheitsberatung.

VON PATRICK BACHMANN UND MARIUS MUFF (TEXT), FOTOS VON DANIEL FUCHS

Im Jahr 2005 waren 16 Prozent der Schweizer Bevölkerung über 65 Jahre alt, in gut 20 Jahren soll sich bereits jeder Vierte im Rentenalter befinden. Gemäss Bundesamt für Statistik wird diese Altersgruppe also um mehr als 50 Prozent wachsen. Damit die Stadtbernerinnen und -berner ihr Alter gesund geniessen können, lanciert die SPITEX BERN die Gesundheitsberatung. Sieben bestens ausgewiesene Fachpersonen mit höherer Fachausbildung Pflege beraten Personen über 55 inklusiv ihre Angehörigen zu Gesundheitsthemen und fördern damit die allgemeine Lebensqualität. Im Vordergrund stehen die Lebensfreude, aber auch die Mitverantwortung für sich und seine Angehörigen. Dank persönlicher Verhaltensänderungen und mit dem Ver-

ändern der Verhältnisse im Umfeld sollen die Seniorinnen und Senioren gesünder alt werden.

**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 an diesem Thema sein. Eine Beratung dauert zirka anderthalb Stunden und findet zuhause statt, damit die Lebenswelt der besuchten Menschen in das Beratungsgespräch einbezogen werden kann. Auf diese Weise kann eine hohe Beratungsqualität garantiert werden. Die Auswertung erfolgt anhand einer 10-Punkte-Checkliste. Eine Kopie des ausgefüllten Befra-



*Die Gesundheitsberatung der SPITEX BERN: Ein nachhaltiges Gespräch, das sich längerfristig günstig auf Wohlbefinden und Portemonnaie auswirkt.*



gungsinstrumentes, Empfehlungen nach Auswertung der Checkliste, ein Fragebogen zur Erhebung der Zufriedenheit und weitere spezifische Unterlagen werden danach per Post zugestellt.

**Die SPITEX BERN ist überzeugt,** dass diese neue Dienstleistung ein sinnvolles und interessantes Angebot ist. Und dieses Engagement der SPITEX BERN rechnet sich auch für die Allgemeinheit: Das gesundheitsbewusste und gesündere Leben von älteren Menschen hat auch dämpfende Auswirkungen bei den Kosten im Gesundheitswesen. Zudem ermöglicht es betagten Menschen, möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu bleiben, was ebenfalls kostengünstig wirkt. Denn erst bei schwer Pflegebedürftigen rechnet sich ein Heimplatz finanziell.

**Aber auch die Seniorinnen und Senioren** selber profitieren doppelt von der Gesundheitsberatung: Neben einem besseren Wohlbefinden lässt sich Geld sparen. Zurzeit wird auf politischer Ebene nämlich der zukünftige Selbstkostenanteil bei der Pflege von älteren Menschen zu Hause diskutiert und es muss angenommen werden, dass der Selbstkostenanteil steigen wird. Wer zu seiner Gesundheit Sorge trägt, tut sich selber also den grössten Gefallen. ■

### Gesundheitsberatung mit Sonderangebot

Zielpublikum sind alle Stadtbernerinnen und -berner ab 55 Jahren, die Ziele und Visionen für den eigenen Lebensabend haben, an diesem Thema interessiert sind und noch keine Spitex-Leistungen beziehen. Das Projekt startet im September 2007. Die ersten 100 Besuche werden aus dem Klientenfond der SPITEX BERN finanziert – unter dem Motto «Berner spenden für Berner». Danach wird eine Gesundheitsberatung insgesamt Fr. 250.– kosten. Gesundheitsberatungen sind keine Pflichtleistungen der Krankenkassen. Melden Sie sich für einen Beratungstermin oder weitere Informationen telefonisch bei der SPITEX BERN: 031 388 50 50.

*Die SPITEX BERN bedankt sich bei allen Spenderinnen und Spendern. Dank ihrer Unterstützung haben 100 Bernerinnen und Berner die Möglichkeit, kostenlos ihre persönliche Gesundheitssituation gründlich mit einer Fachperson zu besprechen.*

## Anmeldung Gesundheitsberatung

Ich bitte um eine Gesundheitsberatung

Vorname	Name
Geb.-Datum	
Strasse/Nr.	PLZ/Ort
Tel./E-Mail	

Anmeldung auch telefonisch unter 031 388 50 50 möglich

SPITEX BERN  
Verein für ambulante Dienste  
Könizstrasse 60, Postfach 450,  
3000 Bern 5

Tel. 031 388 50 50  
Montag bis Freitag,  
8 bis 12 Uhr und 13.30 bis 16.30 Uhr  
(ab 20.9.2007 bis 17 Uhr)  
Fax 031 388 50 40

info@spitex-bern.ch  
www.spitex-bern.ch

ALPINAMED®  
**Preiselbeer**  
 Trinkgranulat & Kapseln

Preiselbeeren können einen Beitrag leisten zur Gesunderhaltung der Blase.



Schonend hergestellt aus frischen, handverlesenen Preiselbeeren. Ohne Zusatz von Zuckerarten, auch für Diabetiker geeignet.

In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

www.alpinamed.ch

# 20% Rabatt

auf das Sortiment  
**Daylong Sonnenschutzprodukte.**

Die innovativen Sonnenschutzprodukte von Daylong sind jeder Lichtschutzproblematik gewachsen.



Gültig bis 30.6.2007, solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

Wir wissen weiter.



Bern: Ryfflihof | Wankdorf

## WIR PFLEGEN IHRE GESUNDHEIT!

«Das Geschenk für heute Abend habe ich nun auch schon.»

«In meiner Apotheke wissen sie immer einen Rat.»

«Ich brauche Vitamine, am besten lasse ich mich beraten.»

«Dies ist meine Lieblings-Apotheke.»

### BREITFELD APOTHEKE

Scheibenstrasse 18, 3014 Bern, Telefon 031 348 12 12

### LINDEN APOTHEKE

Freiburgstrasse 2, 3008 Bern, Telefon 031 388 20 20

### APOTHEKE HÖRNING

Marktgasse 58, 3011 Bern, Telefon 031 329 24 24

### JUPITER APOTHEKE

Jupiterstrasse 15, 3015 Bern, Telefon 031 940 13 13

### 365 Tage offen BAHNHOF APOTHEKE

Im Hauptbahnhof, 3011 Bern, Telefon 031 329 25 25



# Bilder vom Klientenausflug im Jubiläumsjahr

**RÜCKBLICK AUF DEN 5. JUNI** ■ Die SPITEX BERN lud ihre Klientinnen und Klienten zu einem gemütlichen Nachmittag mit einer Aarefahrt von Biel nach Solothurn ein. Einige Eindrücke von diesem für die 120 älteren Teilnehmenden unvergesslichen Tag.

VON KATHARINA BIERI (TEXT) UND ROLAND BLATTNER (BILD)



*Bei schönem und warmem Wetter startete der diesjährige Klientenausflug auf der Schützenmatte. 14 Betreuungspersonen der SPITEX BERN sorgten für den reibungslosen Ablauf.*



*Ein Blick nach draussen auf die vorbeiziehende Landschaft, Musik im Ohr und ein feines Zvieri auf dem Teller; was will man da noch mehr?*



*Richtig gemütlich wurde es auf dem Schiff, als das Schwyzerörgeliduell Amacher-Siegrist in der Oberländer-Tracht aufspielte und sogar Alphornklänge ertönt.*

## Danke für die Unterstützung

Diese Reise wurde dank Spenden an den Klientenfonds ermöglicht – herzlichen Dank allen, die dazu beigetragen haben und die SPITEX BERN unterstützen!



*Es war eine schöne genussvolle Aarefahrt, wie die vielen entspannten und lachenden Gesichter verrieten. Dies freute auch Marcel Rüfenacht, Direktor der SPITEX BERN.*



*Nach der Ankunft in Solothurn war das Umsteigen in die Cars zu bewältigen. Einigen bereitete das ziemlich steile Stück am Aussteigeort Mühe – doch letztendlich sassen alle zufrieden im Bus.*



# Palliation: Ausbau des Angebots notwendig

**10 JAHRE SPITEX BERN** ■ Die Palliation – also die lindernde Behandlung – stand beim zweiten Vortragsabend anlässlich des Spitex-Jubiläums im Zentrum. Wie bei Themen rund um das Gesundheitswesen üblich, führte insbesondere die Finanzierung des palliativen Versorgungskonzepts zu intensiven Diskussionen.

VON DOMINIQUE GRAF (TEXT) UND ROLAND BLATTNER (BILD)

An einem Podium, das die SPITEX BERN zu ihrem 10-Jahre-Jubiläum Mitte Juni durchgeführt hat, wurden die Grenzen und Spannungsfelder der Palliation erörtert. Im Zentrum stand dabei die Finanzierung des palliativen Versorgungskonzepts. Sie ist besonders aktuell, da das Parlament das Bundesgesetz über die Neuordnung der Pflegefinanzierung behandelt hat. Der Ständerat hat beschlossen, die Belastung der Krankenversicherer nicht zu ändern; die Verteilung der restlichen Pflegekosten auf Versicherte und die öffentliche Hand will er den Kantonen überlassen. Der Nationalrat dagegen forderte, dass die Pflegebedürftigen höchstens 20 Prozent der Kosten, die nicht von der Versicherung gedeckt sind, übernehmen müssen. Dies entspricht rund 7000 Franken im Jahr. Den Rest sollen die Kantone finanzieren. Die Gesetzesvorlage geht in der Herbstsession zurück in den Ständerat. Befürchtet wird, dass die Palliativpflege die Krankheitskosten in die Höhe treibt. «Dies ist nicht das eigentliche Problem», sagt Monika Egli, Leiterin Spitalexterne Onkologie- und Palliativpflege (SEOP) der SPITEX BERN. «Vielmehr geht es um eine Umverteilung der finanziellen Aufwendungen.

In Palliativsituationen werden noch immer Untersuchungen und Behandlungen durchgeführt und von den Kassen bezahlt, obwohl sie in vielen Fällen nicht angemessen sind. Hauptziel der Palliation sind nicht Untersuchung und Behandlung, sondern Betreuung des Patienten und Linderung seiner Beschwerden zur Steigerung seiner Lebensqualität bis zuletzt. Ambulante Massnahmen, die diese Ziele nachweislich unterstützen – beispielsweise die psycho-onkologische Beratung oder die Lymphdrainage – werden von den Krankenkassen jedoch nicht als Pflichtleistung übernommen.»

**Der Leistungskatalog** der Krankenpflege (KLV 7) ist hinsichtlich der Massnahmen, die in der Palliativpflege wirksam sind, nicht genug differenziert formuliert. Die Spitex fordert daher, den Leistungskatalog zu überarbeiten. «Die bisherigen Formulierungen lassen einen zu grossen Interpretationsspielraum offen», sagt Monika Egli.

Da die Palliativpflege die Krankheitssymptome – auf körperlicher, seelischer und spiritueller Ebene – so gut wie möglich lindern und den Patienten Lebensqualität und grösstmögliche Auto-

nomie vermitteln will, nimmt die psychosoziale Betreuung einen grossen Raum ein. Das Pflegeteam vereint Spezialisten diverser Fachrichtungen. Sie müssen nicht nur über Wissen in ihrem Bereich, sondern auch über eine hohe Sozialkompetenz verfügen. Denn die Kommunikation und die Vertrauensbildung zwischen allen Beteiligten – Klient, Familienangehörige, Arzt, Pflegeteam – tragen wesentlich zum Erfolg der Pflege und Betreuung bei. «Palliativpflege ist nichts Neues», sagt Monika Egli. «Neu ist, dass man benennt, was man tut, und klar entscheidet, worum es geht. Dieses Hinschauen und Dasein sowie das gemeinsame Entscheiden, wenn das Ende des Lebens zum Thema wird, will gelernt sein.»

Palliativpflege wird sowohl spitalextern als auch stationär durchgeführt. Wichtig ist, dass die ambulante Pflege, bei welcher der Klient möglichst lange zu Hause verbleiben kann – nicht zuletzt, weil diese Art der Versorgung kostengünstiger ist als die Pflege in einem Hospiz oder Spital – ausgebaut wird und alle Betroffenen Zugang haben zu einem spezialisierten Angebot der Palliativpflege. Palliationsfachleute fordern einen weiteren Ausbau der palliativen Versorgung, da das Angebot in der Schweiz bei Weitem noch nicht flächendeckend ist.

«In den Krankenhäusern sind die Ressourcen teilweise kritisch», erklärt der Spitex-Podiumsgast Andreas Gerber, Arzt

auf der Palliativ-Station des Diakonissenhauses Bern. «Einerseits ist das Budget knapp und andererseits müssen immer mehr Menschen mit Krebskrankheiten im Endstadium ihrer Krankheit betreut werden.» In den Akutspitälern würden wegen der Personalsituation kürzere Aufenthaltsdauer angestrebt, gibt Gerber zu bedenken; zudem stehe die Palliativpflege in Akutspitälern stets in Widerspruch zu den dort definierten Prozesszielen Heilung, Lebensrettung und Rehabilitation. «Mögliche Lösungen wären, entweder die palliative Pflege in Hospize auszulagern», sagt Gerber, «oder spitalintern spezielle Behandlungspfade zu entwickeln – mit dem Ziel einer palliativen Organisationskultur.»

### Jubiläums-Vorträge der SPITEX BERN

Die Vortragsreihe findet zum 10. Geburtstag der SPITEX BERN statt. Die ersten Vorträge im Frühjahr behandelten das Thema «Ethik in der ambulanten Pflege». Bis Ende Jahr stehen noch zwei weitere Vorträge auf dem Programm.

*Eintritt frei! Weitere Informationen finden Sie auf der folgenden Seite oder auf*

*[www.spitex-bern.ch/de/10-jahre-spitex-bern/vortragsreihe](http://www.spitex-bern.ch/de/10-jahre-spitex-bern/vortragsreihe)*



*Der Arzt Andreas Gerber des Diakonissenhauses Bern und Eberhard Klaschnik, Präsident der deutschen Palliativmedizin-Gesellschaft während der intensiven Diskussion.*



*Manfred Manser, Vorsitzender der Konzernleitung Helsana, Markus Loosli, Vorsteher Alters- und Behindertenamt Kanton Bern und Edith Olibet, Berner Gemeinderätin.*



*Moderator Patrick Rohr befragt Monika Egli, Leiterin Spitalexterne Onkologie- und Palliativpflege (SEOP) der SPITEX BERN.*



*Rahel Gmür, Präsidentin der SPITEX BERN, begrüßte das zahlreich erschienene Publikum und freute sich über das grosse Interesse.*

Rehabilitation nach Hüft-, Knie-, Schulter- und Rückenoperationen  
Herzrehabilitation






- Einmalige Lage
- Betreuung durch Fachärzte
- Physiotherapie
- Fitnessraum
- Hallenschwimmbad
- Therapiebad
- Diätküche

Spezial-Angebote:  
AntiStress-, Osteoporose  
und Diabetikerwochen

REHA-Klinik Hasliberg  
CH-6083 Hasliberg  
Tel. 033 972 55 55  
Fax 033 972 55 56  
www.haslibergerhof.ch  
info@haslibergerhof.ch



„Es ist ganz natürlich,  
alt zu werden.  
Es ist nicht immer einfach,  
alt zu sein.“

Als dipl. Gerontologin, Pflegefachfrau, Gesprächstherapeutin und Spezialistin in Fragen der Demenz, biete ich folgende Dienstleistungen an:

- Beratungen für Einzelpersonen und/oder deren Angehörige
- DCM Evaluation und Beratung (Dementia Care Mapping)
- Pflegeteam Coaching
- Haus- und Spitalbesuche

**Ruth Gyga**  
USt. Gerontologin

Weihergasse 7 | 3005 Bern | Telefon 031 311 21 56  
info@ruthgyga.ch | www.ruthgyga.ch

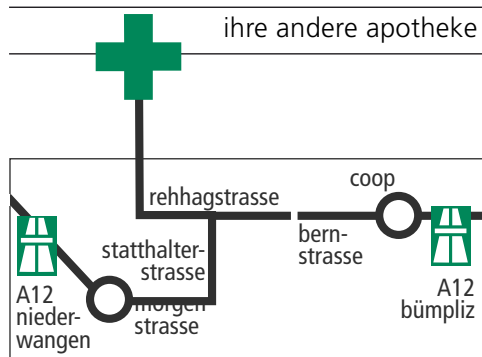


Baumliackerweg 17  
Tel. 032 3615170  
E-Mail: numax@numax.ch

CH-3274 Merzigen  
Fax: 032 3615171  
www.numax.ch

# 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

# Weitere Vorträge zum Spitex-Jubiläum:



**Donnerstag, 20. September, 19–21 Uhr im Hotel Bern**  
Eintritt frei!

## **Demenz** Aufzeigen der Vielschichtigkeit im Umgang mit dementen Menschen und Angehörigen

Moderation: Dr. phil. Ueli Heiniger

- **Dr. Sandra Oppikofer**, Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich
  - **Prof. Dr. med. Ingo Füsgen**, Ärztlicher Direktor, Zentrum für Geriatrie, Lehrstuhl für Geriatrie, Universität Witten/Herdecke, Wuppertal
- Zusätzlich auf dem Podium:*
- **Prof. Dr. Wilhelm Frieling-Sonnenberg**, Gerontologe und Gesundheitswissenschaftler, Fachhochschule Nordhausen
  - **Prof. Gabriele Stoppe**, Ärztliche Leiterin des Bereichs Allgemeine Psychiatrie, Universität Psychiatrische Kliniken Basel
  - und andere

**Demenz ist die am häufigsten** auftretende psychische Erkrankung im Alter. Rund 90 000 Demenzkranke leben heute in der Schweiz, wovon mehr als die Hälfte zu Hause betreut und gepflegt wird. Die Demenz trifft nicht nur einzelne Personen. Sie betrifft Paare und Familien im privaten Bereich sowie Freiwillige und Professionelle im stationären oder institutionellen Bereich. Da bisher noch keine wirksamen Heilmethoden zur Verfügung stehen, stellt sich in der Pflege die Frage, wie Wohlbefinden gefördert und eine optimale Lebensqualität aufrechterhalten werden kann. Sandra Oppikofer zeigt anhand aktueller Studien auf, wie es um die Lebensqualität und das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz steht und wie beides positiv beeinflusst werden kann. Und sie stellt die Frage, ob an Demenz Erkrankte notgedrungen über eine schlechtere Lebensqualität verfügen als nicht erkrankte Gleichaltrige.

**Etliche tabuisierte Funktionsstörungen** bei der Demenzkrankheit ortet Professor Ingo Füsgen: «Einige Tabuthemen sind in den letzten Jahren aufgegriffen worden, aber meist noch nicht befriedigend für die pflegerische Tätigkeit gelöst worden.» Im Rahmen des Vortrages soll auf drei Tabuthemen eingegangen werden: Schluckstörungen, Obstipation (Verstopfung) und Multimedikation. Sie sollen unter anderem deutlich machen, dass es sich bei diesen Tabuthemen nicht um ein isoliertes pflegerisches Problem handelt, sondern dass eine enge Zusammenarbeit mit den anderen an der Betreuung des Demenzkranken beteiligten Disziplinen notwendig ist.

**Viel Diskussionsstoff** also für das anschliessende Podiumsgespräch mit Moderator Ueli Heiniger.



**Dienstag, 4. Dezember, 19–21 Uhr im Hotel Bern**  
Eintritt frei!

## **Finanzierung** des Gesundheitswesens mit Fokus Langzeitpflege

Moderation: Roger de Weck, Publizist, Zürich/Berlin

- **Fritz Britt**, Direktor Krankenkassenverband santésuisse
  - **Hélène Jaccard Ruedin**, Wissenschaftliche Projektleiterin Bereiche Alter und Gesundheit und Versorgungssystem, Schweizerisches Gesundheitsobservatorium Obsan
- Zusätzlich auf dem Podium:*
- **Toni Bortoluzzi**, SVP-Nationalrat und Mitglied der Kommission für Soziale Sicherheit und Gesundheit SGK NR
  - **Edith Olibet**, Direktorin für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern
  - **Peter Indra**, Leiter Direktion Kranken- und Unfallversicherung KUV, Bundesamt für Gesundheit BAG
  - **Michael Rindlisbacher**, Vorsitzender der Geschäftsleitung, Innova Versicherung, Worb
  - **Marcel Rüfenacht**, Direktor SPITEX BERN
  - und andere

**Der vierte Anlass** verspricht politisch zu werden. Die Finanzierung des Gesundheitswesens ist ein Dauerbrenner in den politischen Auseinandersetzungen. An diesem Abend soll der Fokus auf die Finanzierung der Langzeitpflege gerichtet sein.

**Vor einem Jahr** veröffentlichte das Gesundheitsobservatorium eine Studie, welche den Kostenanstieg für die Langzeitpflege bis ins Jahr 2030 untersuchte. Das Resultat: Bei der Fortsetzung des heutigen Trends würden sich die Pflegekosten mehr als verdoppeln! Die Alterung der Bevölkerung macht dabei nicht den wichtigsten Teil aus. Die Zunahme der Patientenzahl beträgt einen Drittel (37%) des gesamten Kostenanstiegs, während die Zunahme von Preis und Umfang der Pflege pro Patient für die übrigen zwei Drittel verantwortlich ist.

**Die Zahlen verdeutlichen** die Wichtigkeit von Präventivmassnahmen, welche diese natürliche Entwicklung unterstützen und das Auftreten der Pflegebedürftigkeit verzögern würden. «Eine Ausweitung der behinderungsfreien Lebenszeit und entsprechend ein späteres Auftreten des Pflegebedarfs könnten den Kostenanstieg wesentlich verlangsamen», ist Hélène Jaccard Ruedin überzeugt.

**Das Podium verspricht** eine spannende Diskussion mit politischen Grössen sowie Vertretern von Bund, Krankenkassen und der SPITEX BERN.



**Die grosse DRIVE&SMILE-Aktion.  
4 Jahre Garantie<sup>1</sup>, Gratis-Service<sup>2</sup> und gratis Totalmobill.**

Zu jedem neuen Golf (Limousine) gibt es jetzt 4 Jahre lang sorgenloses Autofahren obendrauf: 4 Jahre Garantie<sup>1</sup>, Gratis-Service<sup>2</sup> und gratis Totalmobill. Und das alles für nur 298 Franken/Monat<sup>3</sup>. Kommen Sie doch auf eine Probefahrt bei uns vorbei und erfahren Sie mehr über unsere DRIVE&SMILE-Aktion.



Aus Liebe zum Automobil

Gültig nur für Verkäufe an Privatkunden. 2 Jahre Werkgarantie, 2 Jahre VW Lifetime Assistancegarantie, 4 Jahre oder max. 100'000 km (das zuerst Erreichte gilt). Arbeiten u. Ersatzteile (außer Verschleißteile u. Flüssigkeiten) gemäss Wartungsabelle sowie die obligatorischen Abgasuntersuchen, 4% (rd. Jahreszins 4,07%) AMAG Leasing AG, 48 Monate, 10'000 km/Jahr, Sonderzahlung Fr. 5'450.- (mindestens 30% vom Katalogpreis inkl. Zuleihe obligatorisch). Die Berechnungsbasis ist der Katalogpreis Fr. 28'690.-. Die Aktion läuft bis am 30.6.2007. Die obligatorische Vollkaskoversicherung ist nicht in den Kosten enthalten. Die Kreditvergabe ist unabhängig, falls sie zur Überbrückung des Konsumenten dient.



**AMAG Bern  
Automobil- und Motoren AG**  
Wankdorffeldstrasse 60, 3000 Bern 22  
Tel. 031 337 55 11, www.bern.amag.ch

Unsere Servicepartner der Region:  
Bern-Bümpliz: AMAG, Morgenstrasse 136, 031 990 95 95  
Bern: Garage A. & M. Bizzozero, Länggassstrasse 103, 031 301 44 44  
Belp: Steinbach-Garage AG, Steinbachstrasse 39, 031 819 36 36  
Gümligen: AMAG, Worbstrasse 226, 031 915 15 15  
Münsingen: Garage Ozelley AG, Erlenuweg 5c, 031 721 22 45  
Ostermündigen: Garage Beutler & Co, Bernstrasse 55, 031 931 61 61



**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*

**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!*

BRÜNNEN  APOTHEKE

Gisella Tschirren - Robbiani  
Eidg. Dipl. Apothekerin

Hauptgeschäft  
Bümplizstrasse 104 a  
Telefon : 031 992 44 33  
FAX : 031 991 50 17

Zentrum - Bümpliz  
Bümplizstrasse 117  
Telefon : 031 992 44 34  
FAX : 031 992 44 64

Krankmobilen im Hauptgeschäft Kostenloser Botendienst

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

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

Für nur Fr. 25.- erhalten Sie ein Zwei-jahresabo 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:**  
«Berne by night»





# Der Mensch steht im Vordergrund

**SPONSORING ■ Die Baloise Bank SoBa finanziert nicht nur Sport- und Kulturveranstaltungen. Ihre Berner Niederlassung ist einer der Hauptsponsoren des 10-Jahr-Jubiläums der SPITEX BERN. Direktor Thomas Stadelhofer ist von der Pflegeorganisation begeistert, wie er im Gespräch mit dem «Heimspiel» zu erkennen gibt.**

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

## **Herr Stadelhofer, warum tritt die Baloise Bank SoBa als Sponsor der SPITEX BERN auf?**

Vor zwei Jahren war die Präsidentin der SPITEX BERN an mich herantreten betreffend einer national bedeutenden Ausstellung im Kornhaus-Forum zur palliativen Medizin. Sie überzeugte mich davon, diese Veranstaltung zu unterstützen. Von diesem Moment an war ich sensibilisiert. Ich begann mir Gedanken zu machen über das Leben und die Endlichkeit des menschlichen Seins. Gleichzeitig bin ich in die Spitex-Welt hineingewachsen und habe angefangen, mich mit der Organisation zu identifizieren. Ich musste daher nicht lange über die erneute Sponsoring-Anfrage überlegen. Es ist mir eine grosse Freude, dass die Baloise Bank SoBa beim 10-Jahr-Jubiläum der SPITEX BERN als Partner dabei sein kann.

## **Was schätzen Sie an der SPITEX BERN?**

Die Struktur als Nonprofit-Organisation ist für mich die Basis. Für mich steht aber eindeutig der Mensch im Vordergrund. Die Einstellung der Spitex-Mitarbeitenden beeindruckt mich zutiefst. Sie sind mit Herz und Leidenschaft dabei und sehen in ihrem Beruf eine Berufung. Das sind ebenfalls wichtige Voraussetzungen in meinem Beruf, dem Banking, denn umfassende Betreuung schafft Vertrauen.

## **Wie sieht das Engagement denn genau aus?**

Angefangen hat es vor zwei Jahren im Kornhaus-Forum. Das 10-Jahr-Jubiläum ist ein weiterer Schritt. So wie es aussieht, habe

ich mich von der Spitex fesseln lassen. Es ist mir ein Bedürfnis, diese Zusammenarbeit aufrechtzuerhalten und damit weiterzuführen.

## **Wäre ein Engagement in den Bereichen Sport oder Kultur für die Bank nicht lukrativer?**

Bei uns läuft das Engagement bei der SPITEX BERN unter dem Motto Vergabungen. Von Gaben erwarten wir nicht, dass sie sich auszahlen. Es ist schön, dass unser Institut solch uneigen-

## **Wer ist Thomas Stadelhofer?**

Thomas Stadelhofer ist 47. Er lebt mit seiner Lebenspartnerin in Worb. Er bezeichnet seinen Beruf als Berufung und pflegt einen grossen Freundschaftskreis, organisiert Anlässe und reist gerne.

Die Baloise Bank SoBa ist eine Tochter des Basler Versicherungskonzerns. Sie bietet im angestammten Marktgebiet alle Dienstleistungen einer regionalen Universalbank sowie Versicherungen der Basler Versicherung an. 2006 erwirtschaftete sie ein Leistungsvolumen von über 924 Millionen Franken. Die Berner Niederlassung der Bank besteht aus fünf Leuten, welche im Privatebanking tätig sind. Das Engagement bei der SPITEX BERN ist ihr einziges soziales Sponsoring. Der Hauptsitz allerdings investiert in verschiedene soziale Institutionen.

nütziges und sinnvolles Engagement ermöglicht, wo der soziale Aspekt im Vordergrund stehen darf.

**Wie gut kennen Sie die Spitex? Haben Sie schon Erfahrungen mit ihr gemacht?**

Ich lebe in einem Worber Quartier mit vielen Ein- und Zweifamilienhäusern und vielen älteren Einwohnern. Die Spitex war für mich zu jeder Tageszeit unbewusst stets präsent. Letztes Jahr habe ich sie dann ganz bewusst wahrgenommen, als ein 50-jähriger guter Freund einen Hirnschlag erlitt. Die Spitex begleitet ihn nun seit damals auf seinem Weg. In jungen Jahren macht man sich kaum Gedanken über Krankheiten. Plötzlich sind sie so nah und man setzt sich zwangsläufig damit auseinander.

**Sind Sie ein gesundheitsbewusster Mensch?**

Ich war bisher glücklicherweise nie krank oder verletzt. Insofern schaue ich nicht besonders darauf, wie gesund ich lebe. Meine Lebenspartnerin versucht allerdings schon, mich zu mehr Sport zu bewegen.

**Viele Leute sind selber nicht mehr mobil. Was bedeutet Ihnen Mobilität?**

Mobil sein heisst für mich, frei zu sein und die schönen Seiten des Lebens geniessen zu können. Auf der anderen Seite erlebe ich in meinem Wohnquartier, dass Menschen, die nicht mehr mobil sind, sehr viel dankbarer sind und viel mehr auch die Kleinigkeiten des Lebens geniessen können. Sie helfen sich



Thomas Stadelhofer: «Die Spitex-Dienstleistungen sind eine absolut geniale Sache.»

gegenseitig und pflegen ihre Freundschaften. Gerade im Alter ist es sehr wichtig, ein soziales Umfeld zu haben.

**Macht es Ihnen Angst, einmal im Alter auf Pflege angewiesen zu sein?**

Zuerst hoffe ich natürlich, dass ich nie oder noch lange nicht auf Pflege angewiesen sein werde. Es ist aber ein gutes, ein beruhigendes Gefühl zu wissen, dass man dafür nicht aus dem vertrauten Umfeld herausgerissen werden muss, dass das auch im eigenen Zuhause möglich ist. Die Spitex-Dienstleistungen sind eine absolut geniale Sache. ■

Anzeige

**Für die Torte.**



**Für die Kerzen.**



Coop wünscht viel Glück und eine schöne Feier.

**coop**

Für mich und dich.

# Vital und gesund durchs Leben – wir wissen wie.



In Ihrer TopPharm Apotheke erfahren Sie jetzt, wie Sie gezielt Vitamine und Mineralstoffe einsetzen und sich rundum vitaler fühlen. Profitieren Sie jetzt von einer persönlichen Beratung und holen Sie sich **gratis unseren Ratgeber zum Thema Vitalstoffe**.

Vom **23.08. bis 20.09.2007** in den **Berner TopPharm Apotheken** in Ihrer Nähe.



**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

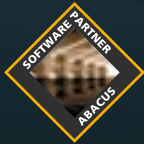
[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)



# 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](http://www.customize.ch) E-Mail: [info@customize.ch](mailto:info@customize.ch)

Fordern Sie unsere Spitex-Referenzliste an.



Beratung, Planung und Leitung von IT-Projekten  
Installation und Konfiguration von Hard- und Software  
Assembling massgeschneiderter PC's und Workstations  
Planung, Installation und Support hochwertiger IT-Infrastruktur

**Ihr kompetenter Informatikspezialist**