

# MITTENDRIN

ISSN 2296-3391 Preis CHF 3.40



Verein Etoile:  
Freiwilliger Helfer  
im Einsatz



## 20 Jahre SPITEX BERN – die ambulante Pflege im Wandel

*Fokus:* Präsidentin Rahel Gmür verrät, worauf sie besonders stolz ist

*Carte blanche:* Eine ehemalige Gemeindeförderin erinnert sich

*Porträt:* Christiane Zutter steht mitten im Leben – trotz bipolarer Störung

*Reportage:* Freiwilliger Helfer auf Hausbesuch

# INHALT

## EDITORIAL

- 3 Die SPITEX BERN feiert ihr 20-Jahr-Jubiläum

## FOKUS

- 5 Dank an alle Partner und Sponsoren  
6 Zeitreise: von den Anfängen bis zur digitalisierten Spitex  
10 Interview: Rahel Gmür hat die SPITEX BERN massgeblich mitgeprägt

## CARTE BLANCHE

- 13 Maya Pfarrer, ehemalige Gemeindehelferin

## DAS PORTRÄT

- 14 Leben mit einer bipolaren Störung

## PERSPEKTIVE

- 17 Pflegeberufe sind komplexer geworden

## DAS FORUM

- 19 Freiwilliger Helfer auf Hausbesuch  
22 E-Mail einer Kundin

## WETTBEWERB

- 23 Kreuzworträtsel

## IMPRESSUM

Mittendrin – offizielles Organ der SPITEX BERN

Herausgeberin: SPITEX BERN,  
Spitex Genossenschaft Bern, Könizstrasse 60,  
Postfach 450, 3000 Bern 5, Tel. 031 388 50 50,  
mittendrin@spitex-bern.ch, www.spitex-bern.ch  
Verantwortlich: Eva Zwahlen, Tel. 031 388 50 27,  
eva.zwahlen@spitex-bern.ch

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

Layout und Druck: Rub Media AG, Wabern/Bern

Preis: Einzelverkauf CHF 3.40, für Genossenschafter  
der SPITEX BERN, Spitex Genossenschaft Bern,  
und Mitglieder des Vereins Etoile kostenlos

Druckauflage: 10 500 Exemplare

Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der  
Herausgeberin

Fotos: Pia Neuenschwander

Titelbild: Edith Ruesch erhält Besuch vom frei-  
willigen Helfer Johannes Decker



**MIX**  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C023093

# EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Bis ins Jahr 1848 gehen die Aufzeichnungen zurück, die von der Hilfsbereitschaft vieler Frauen im Kanton Bern zeugen, die pflege- und hilfsbedürftige Menschen zu Hause pflegten. Lange Zeit war die ambulante Pflege in der Verantwortung von Frauenvereinen und der Kirche. 1997 schlossen sich die einzelnen Vereine zusammen: Die SPITEX BERN war geboren. Seither hat die Spitex ihre Organisation von Jahr zu Jahr professionalisiert und ihr Angebot laufend erweitert. Heute bieten wir neben der Grund- und Behandlungspflege eine ganze Palette spezialisierter Dienstleistungen an. Wir betreuen alle: das herzkrankte Kleinkind, den verunfallten Vater, die psychisch kranke Berufsfrau genauso wie die demenzkranke Seniorin. Und zwar überall in Bern: von der Villa im Kirchenfeld bis zum Hochhaus im Holenacker, von der Altstadtwohnung bis zum Bauernhof in Oberbottigen.

Die Spitex-Arbeit wird immer komplexer. Das hat mit zwei Entwicklungen zu tun. Erstens bleiben unsere Kunden länger zu Hause als noch vor zehn, zwanzig Jahren. Früher zogen viele Senioren ins Pflegeheim, bevor sie auf Pflege angewiesen waren. Heute möchten viele so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben. Die Spitex macht es möglich. Wir können heute auch anspruchsvolle Situationen meistern. Zweitens sind die Ansprüche unserer Kunden gestiegen. Die Nachkriegsgeneration hat ganz andere Ansprüche als die Generation davor. Sie ist es sich gewohnt, mitzureden, Wünsche zu äussern und unter verschiedenen Angeboten auszuwählen. Wenn die Pflege und die Kunden anspruchsvoller werden, müssen unsere Mitarbeitenden entsprechend fit sein. Neben dem pflegerischen Handwerk müssen sie auch kompetent



Daniel Piccolruaz,  
Geschäftsführer SPITEX BERN

beraten und zwischen verschiedenen involvierten Stellen koordinieren können. Ausserdem brauchen wir immer mehr Spezialisten: für psychische Erkrankungen, Demenz, in der Palliative Care oder bei der Kinderspitex.

Die SPITEX BERN feiert ihr 20-Jahr-Jubiläum. Seit zwei Jahrzehnten schwärmen unsere Mitarbeitenden täglich – und auch mitten in der Nacht – aus, um unsere Kundinnen und Kunden gezielt mit dem zu versorgen, was sie gerade brauchen. Für die Zukunft wünsche ich mir noch mehr Zusammenarbeit zwischen Hausärzten, Spitälern, Pflegeheimen, Freiwilligen und der Spitex. Ich bin überzeugt: Die Koordinationsaufgaben, welche die Spitex bereits heute übernimmt, werden in Zukunft noch viel wichtiger. Stossen wir an, auf die nächsten 20 Jahre!

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Daniel Piccolruaz, Geschäftsführer SPITEX BERN

FOKUS S. 6

FOKUS INTERVIEW S. 10

CARTE BLANCHE S. 13

DAS PORTRÄT S. 14



**reashop.ch**  
WIEDER ALLES WIE FRÜHER

Ihr preiswerter  
Reha Hilfsmittel Shop  
Markenprodukte für Ihre Gesundheit  
und Mobilität zu Top-Preisen!



Fachberatungs-  
und Bestellhotline:

Tel.: 0800 - 88 99 12  
Mo.-Fr. 09.00 - 18.00 Uhr  
Kostenlos aus dem Festnetz (CH)



Für Sie vor Ort!  
Rehashop Ausstellung:

Bischmattstrasse 11a  
2544 Bettlach  
Mo.-Fr. 09.00 - 12.00 Uhr  
13.30 - 18.00 Uhr

Näher am Menschen

**senevita**  
Betreutes Wohnen und Pflege



## Lebensqualität im Alter

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

**Seniorenwohnungen und Pflegezimmer in Bern, Bümpliz, Burgdorf, Ittigen, Lenk im Simmental, Muri, Studen und Zollikofen.**

Senevita AG | Worbstrasse 46 | Postfach 345  
CH-3074 Muri b. Bern | Telefon 031 950 01 01  
infostelle@senevita.ch | www.senevita.ch



## Bachelorstudium Pflege: Berufsbegleitendes Studium für FaGe/FaBe mit Maturität

**Pflege studieren – Studium und Beruf kombinieren**

Dieser Studiengang wurde speziell für Personen entwickelt, die bereits eine Ausbildung als FaGe oder als FaBe und eine Maturität absolviert haben und sich für das Bachelorstudium in Pflege auf Hochschulniveau interessieren.

- Erstmaliger Studienstart: 18.9.2017
- Dauer des Bachelorstudiums: 4 Jahre
- 50% Berufstätigkeit während des ganzen Bachelorstudiums möglich

### Infoveranstaltungen

- Dienstag, 13. Juni 2017
- Donnerstag, 16. November 2017

### Auskunft zum Studium und Anmeldung zu den Infoveranstaltungen

Telefon +41 31 848 35 40  
pflege@bfh.ch  
gesundheit.bfh.ch/pflege



Berner  
Fachhochschule

► Gesundheit

# DANKESCHÖN

Seit 20 Jahren ist die SPITEX BERN mit vollem Einsatz unterwegs. Immer mit dem Ziel, rundum für ihre Kunden da zu sein, wenn es sie braucht. Ohne ihre Sponsoren und Partner wäre dies nicht möglich. Die SPITEX BERN dankt deshalb allen Weggefährten für die grosszügige Unterstützung in den vergangenen Jahren und insbesondere im Jubiläumsjahr ganz herzlich.



**BORN CONSULTING**

# ZEITREISE

Seit 20 Jahren ist die SPITEX BERN für ihre Kunden da. Heute leistet die SPITEX BERN Grund- und Behandlungspflege, klärt den Pflegebedarf ab, berät Betroffene und Angehörige im Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen und koordiniert die Hilfe und Pflege zu Hause. Die BelleVie Suisse AG bietet ergänzend Entlastung im Haushalt und weitere Comfortleistungen an. Als Lehrbetrieb bildet die SPITEX BERN jährlich zahlreiche Fachfrauen und Fachmänner Gesundheit (FaGe) aus. Zusätzlich absolvieren Studierende der Höheren Fachschule Pflege ihr Praktikum bei der SPITEX BERN. Der Verein Etoile erfreut sich zahlreicher Freiwilliger, die sich für eine sinnvolle Tätigkeit engagieren wollen.

Die SPITEX BERN professionalisiert laufend ihre Organisation und ihre Dienstleistungen.



## 2005

Schaffung von acht Lehrstellen als «Fachangestellte Gesundheit FaGe».



Die SPITEX BERN baut die ambulante Palliativ- und Onkologiepflege aus und betreut immer mehr psychisch erkrankte Menschen zu Hause.

## 1997

30. Juni: Gründung «Verein für ambulante Dienste der Stadt Bern», genannt SPITEX BERN, als Zusammenschluss der Hauspflege und -hilfe Stadt Bern und des Vereins für Gesundheits- und Krankenpflege.



**SPITEX BERN**  
*Hilfe und Pflege zu Hause*

## 2003

Die SPITEX BERN bietet neu auch Palliativ- und Onkologiepflege an.



## 2007

Die SPITEX BERN lanciert das Angebot Gesundheitsberatung.



Der Nachtdienst wird eingeführt. Somit gewährleistet die SPITEX BERN Betreuung rund um die Uhr, sieben Tage die Woche.



## 2009

Die Stiftung «generationplus» zeichnet die SPITEX BERN mit dem «Eulaward» für die Dienstleistung Mind Care aus.

Das Angebot Nachtdienst wird mit der Sitznachtwache erweitert.



Als erste Spitex-Organisation der Schweiz erhält die SPITEX BERN die Auszeichnung «Committed to Excellence» (Verpflichtung zu Excellence) von der Swiss Association for Quality.

## 2006

Die Kinderspitem nimmt die Arbeit auf und pflegt schwerkranke Kinder.



Expressdienst: Ein Team sorgt ab sofort für die rasche und unkomplizierte Übernahme von Patienten nach einem Spitalaufenthalt.

Neben weiteren fünf FaGe-Lernenden beginnt eine kaufmännische Lernende ihre Ausbildung bei der SPITEX BERN.

## 2008

Acht Freiwillige leisten wertvolle Einsätze. Sie werden sorgfältig in die Arbeit eingeführt und begleitet.



Neue Dienstleistung Mind Care: Zusammen mit der Berner Fachhochschule erarbeitet die SPITEX BERN ein Konzept zur Betreuung psychisch- und demenzkranker Personen. In jedem Betrieb werden Mitarbeitende ausgewählt, die das Mind-Care-Team bilden.

## 2013

Das Sparpaket des Kantons Bern hat massive Folgen für die SPITEX BERN. Eine umfassende Umstrukturierung, insbesondere im Bereich der Hauswirtschaft, zeichnet sich ab.

Die BelleVie Suisse AG nimmt den Betrieb im Bereich Comfortleistungen auf. Ab dem Frühjahr 2014 übernimmt die Tochterfirma der SPITEX BERN die Hauswirtschaftseinsätze der SPITEX BERN.

Der Kundendienst der SPITEX BERN steht den Kundinnen und Kunden sowie den Zuweisern mit längeren Öffnungszeiten und klaren Zuständigkeiten zur Verfügung.



Unter der Leitung der SPITEX BERN wird OPAN®, die Online-Patientenanmeldung für Spitex-Dienstleistungen, entwickelt und Schritt für Schritt im Kanton Bern eingeführt.



## 2010

Die SPITEX BERN und die Spitex Kehrsatz fusionieren.

## 2014

Das Zentrum Schönberg, eine Tochterfirma der SPITEX BERN und der tilia Stiftung für Langzeitpflege, nimmt den Betrieb auf.

Die Spitex Genossenschaft Bern wird gegründet, die erste Spitex-Genossenschaft der Schweiz.



## 2015

OPAN®, die Online-Patientenanmeldung für Spitex-Dienstleistungen, ist seit Anfang Jahr auch für Privatpersonen und Hausärzte nutzbar und wird im Kanton Zürich eingeführt.

## 2017

Die SPITEX BERN führt die elektronische Pflegedokumentation ein. Die Mitarbeitenden sind somit stets bestens über die Pflegebedürfnisse ihrer Kunden informiert.



## 2016

Gründung des Vereins Etoile: Rund 30 freiwillige Helferinnen und Helfer leisten Besuchsdienste, soziale Begleitung sowie palliativen Entlastungsdienst. Etoile bietet ausserdem kulturelle Erlebnisse mit Begleitung an.



# «DAFÜR LOHNT ES SICH ZU KÄMPFEN»

Rahel Gmür ist seit 17 Jahren Präsidentin der SPITEX BERN. Im Interview sagt sie, was sie in ihrem Engagement für die Spitex antreibt, worauf sie besonders stolz ist und was sie von der Politik erwartet.

Von Res Mettler (Interview) und Pia Neuenschwander (Bild)

## FRAU GMÜR, WIE HAT SICH DIE SPITEX BERN SEIT IHRER GRÜNDUNG 1997 VERÄNDERT?

Die SPITEX BERN hat sich in den letzten zwei Jahrzehnten massiv weiterentwickelt. Als ich das Präsidium der SPITEX BERN übernahm, erfassten die Mitarbeitenden ihre Leistungen noch mit dem Bleistift. Heute findet alles elektronisch statt, zum Beispiel die Einsatzplanung oder die Leistungserfassung beim Kunden. Unser Leistungsangebot haben wir laufend ausgebaut: In den ersten zehn Jahren entstanden die Onkologie- und Palliativpflege sowie die Kinderspitex. Später kamen die Angebote Mind Care für psychisch und demenzerkrankte Menschen, Nachtdienst und Sitznachtwache dazu. Wenn ich mit Politikern im Bundeshaus rede, stelle ich fest, dass unsere Leistungsangebote verbunden mit der Professionalisierung noch nicht bei allen angekommen sind. Die meisten Politiker sind überrascht, wenn ich ihnen von unseren spezialisierten Dienstleistungen – zum Beispiel von der ambulanten Chemotherapie zu Hause – erzähle. Die Spitex arbeitet hoch professionell und ist heute ein zentraler Pfeiler der Gesundheitsversorgung.

## WIE HAT SICH DAS POLITISCHE UMFELD IN DEN LETZTEN 20 JAHREN VERÄNDERT?

Die Erwartungen an die Leistungen der Spitex sind gestiegen. Die Spitex bietet immer mehr Flexibilität, die Komplexität der Leistungen nimmt zu, und es gibt neue Entwicklungen: Stichwort IT oder elektronisches Patientendossier. Wir müssen viele Anforderungen erfüllen. Nur, die Politik ist sich unserer Bedeutung im Versorgungssystem nicht bewusst. Dies hat zur Folge, dass die Forderung nach weiteren Sparmassnahmen bei der Spitex sehr schnell laut wird. Bereits heute lastet auf der Spitex ein massiver Kostendruck. Dabei arbeiten wir hocheffizient. Die Spitex-Leistungen machen schweizweit nur gerade 2,8 Prozent der gesamten Gesundheitskosten von rund CHF 77,5 Mia. Franken aus.



Rahel Gmür, Präsidentin der SPITEX BERN: «Für eine sichere Grundversorgung zu Hause braucht es eine starke Spitex.»

## APROPOS SPAREN: WIE HAT DIE SPITEX BERN DIE BEIDEN SPARPAKETE DES KANTONS BERN VON 2013 UND 2014 VERKRAFTET?

Die Sparrunden haben uns stark getroffen. Wir haben unsere Unternehmung umstrukturiert, indem wir zum Beispiel die Hauswirtschaft in die BelleVie AG ausgelagert haben. Uns stehen heute spürbar weniger Mittel zur Verfügung, obwohl die Anforderungen steigen. Wer bei der Spitex sparen will, argumentiert oft, die Spitex werde immer teurer. Dies ist eine falsche Interpretation der Fakten, denn es ist lediglich die Nachfrage, die durch die demografische Entwicklung steigt. Die Tarife sind seit fünf Jahren unverändert.

## WIE HABEN SICH DIE BEDÜRFNISSE DER KUNDINEN UND KUNDEN ÜBER DIE JAHRE VERÄNDERT?

Viele unserer Kunden haben heute höhere und individuellere Ansprüche. Sie sind im Zeitalter von Google besser informiert. Sie wissen, was sie wollen und was nicht. Unsere Kunden wollen möglichst lange zu Hause bleiben, auch mit einer Demenzdiagnose oder mit einer anderen schweren Krankheit. Dadurch werden die Anforderungen an die Spitex immer komplexer. Wir sind deshalb auf gut ausgebildete und spezialisierte Fachfrauen und -männer angewiesen.

## GLEICHZEITIG SIEHT SICH DIE SPITEX MIT EINEM FACHKRÄFTEMANGEL KONFRONTIERT ...

Ja, das war vor 20 Jahren noch nicht so ausgeprägt. Wir wirken dem Fachkräftemangel entgegen, indem wir Fachfrauen und Fachmänner Gesundheit ausbilden und uns in der Ausbildung von diplomierten Pflegefachleuten engagieren. Bewusste Laufbahnplanung oder Weiterbildungsangebote für die Mitarbeitenden sind weitere Faktoren, die das Problem entschärfen. Ausserdem können unsere Mitarbeitenden auch nach der Pensionierung noch bei uns arbeiten, mit reduziertem Pensum. Und: Die SPITEX BERN bietet sehr gute Arbeitsbedingungen.

## WENN SIE AUF DIE LETZTEN 20 JAHRE ZURÜCKSCHAUEN, WORAUF SIND SIE BESONDERS STOLZ?

Ich bin extrem stolz auf unsere Mitarbeitenden. Trotz immer neuer Anforderungen waren sie stets motiviert bei der Arbeit und bereit, Veränderungen positiv mitzutragen. Viele unserer Mitarbeitenden sind uns über Jahrzehnte treu geblieben. Weiter bin ich stolz auf unsere Innovationskraft. Der SPITEX BERN gelingt es immer wieder, gemeinsam mit Partnern im Gesundheitswesen Neuausrichtungen zu gestalten. Und stolz bin ich auch auf die Realisierung des Zentrums Schönberg, das Pflege, Betreuung, Beratung, Bildung und Forschung unter einem Dach vereint. Das eigentliche Novum am Zentrum ist aber die durchlässige Versorgung mit Beratung sowie ambulanter, teilstationärer und stationärer Pflege und Betreuung.

## SIE ENGAGIEREN SICH SEIT JAHRZEHNEN FÜR DIE SACHE DER SPITEX. WAS TREIBT SIE AN?

Ich will, dass wir auch in 20 Jahren noch eine gute Grundversorgung haben. Dafür lohnt es sich zu kämpfen. Für mich ist ein sinnhaftes Engagement für die Gesellschaft sehr wichtig. Als mich die SPITEX BERN für den Vorstand anfragte, stellte ich zwei Forderungen: Erstens musste jedes Vorstandsmitglied eine Woche Mitarbeitende an der Front begleiten. Das löste zwar Widerstand aus, wurde aber murrend akzeptiert – und letztlich auch sehr geschätzt. Zweitens setzte ich durch, dass die Spitex neu von einem Betriebswirtschafter geführt wurde. Auch das hat sich bewährt.

## WAS ERWARTEN SIE VON DER POLITIK?

Dass bei den Exponenten das Bewusstsein steigt, dass ohne die Spitex die Versorgungssicherheit gefährdet ist und dass der Spitex als drittem Pfeiler der Grundversorgung eine zentrale Rolle zukommt. Die von der Politik gewählte Richtung «ambulant vor stationär» ist richtig, kann aber nur mit der Bereitstellung der nötigen Mittel erfolgreich umgesetzt werden. Ich finde es gefährlich, darauf zu bauen, dass in Zukunft wieder vermehrt Angehörige die Betreuung übernehmen werden. Ich gehe eher davon aus, dass die Möglichkeiten, Freiwilligenarbeit zu leisten, durch die wirtschaftlichen Veränderungen sinken. Gleichzeitig besteht das Risiko, dass der Wille dazu weiter abnehmen wird. ■

## ZUR PERSON

Rahel Gmür ist seit 17 Jahren Präsidentin der SPITEX BERN und hat die Organisation massgeblich mitgeprägt. Auf kantonaler und nationaler Ebene ist sie im Vorstand vertreten. Sie präsidiert die OdA Gesundheit Bern und ist im Vorstand des nationalen Dachverbandes OdA Santé tätig. Sie ist verheiratet und wohnt in Bern. In ihrer Freizeit findet man Rahel Gmür in den Bergen, an Konzerten, beim Lesen von Krimis oder beim Kochen und Geniessen.



**Bären  
Taxi AG**



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

**sicher von Tür zu Tür**

**031 3711111**



**BACO**

- Rollstuhllifte
- Senkrechtaufzüge
- Treppenlifte

[www.baco-treppenlifte.ch](http://www.baco-treppenlifte.ch)

BACO AG  
3613 Steffisburg  
Tel. +41 33 439 41 41  
[info@baco-ag.ch](mailto:info@baco-ag.ch)

**CURAVIVA** **weiterbildung**

Praxisnah und persönlich.

weiterbildung  
in der **spitex** für **mitarbeitende**

[www.weiterbildung.curaviva.ch/pflege](http://www.weiterbildung.curaviva.ch/pflege)

CURAVIVA Weiterbildung    Abendweg 1    6006 Luzern    Telefon 041 419 01 72    [weiterbildung@curaviva.ch](mailto:weiterbildung@curaviva.ch)

*Wir laden  
Sie ein!*

**Öffentliche Besichtigung**

Mittwoch, 12. Juli 2017, 14.30 Uhr:

Persönliche Führung durch unser Haus mit  
Besichtigungen der Seniorenwohnungen.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**Im Anschluss Kaffee & Kuchen.**

**Freie 2½- und  
3½-Zimmer-  
Wohnungen**

Tertianum  
Wohn- und Pflegezentrum Mitteldorfpark  
Mitteldorfstrasse 16  
3072 Ostermundigen  
Tel. 031 544 16 16  
[mitteldorfpark@tertianum.ch](mailto:mitteldorfpark@tertianum.ch)  
[www.mitteldorfpark.tertianum.ch](http://www.mitteldorfpark.tertianum.ch)

**TERTIANUM**



# «DIE SCHWESTERN ORGANISIERTEN IHRE EINSÄTZE NOCH SELBST»

Vor der Gründung der SPITEX BERN wurden Patienten von sogenannten Gemeindegewestern zu Hause gepflegt. Die ehemalige Gemeindegewestlerin Maya Pfarrer erinnert sich an jene Zeit, als man die Schwestern am besten über das Telefon der Patienten erreichte und das Pflegepersonal den Radwechsel am Dienstauro noch selbst organisieren musste.

*Aufgezeichnet von Res Mettler*

Unsere Gemeindegewestern sah man oft in der Stadt, unterwegs von einem Patienten zum nächsten. Anfangs noch zu Fuss, später auf dem Velo oder im Auto. 1979 fing ich bei der reformierten Kirchengemeinde Heiliggeist als Gemeindegewestlerin – heute würde man Sozialarbeiterin sagen – an zu arbeiten. Dabei stand ich in regem Austausch mit den Gemeindegewestern. In jeder der zwölf reformierten Kirchengemeinden der Stadt gab es einen Krankenpflegeverein, der ein paar Gemeindegewestern angestellt hatte. Diese genossen grosse Freiheiten und konnten ihren Tag selbstständig gestalten. Mit den Patienten tranken sie auch mal einen Kaffee oder bereiteten ihnen das Frühstück zu.

## ARBEIT OHNE HANDY

Damals lief alles sehr informell. Die Schwestern organisierten ihre Einsätze noch selbst. Die Patienten mussten sich direkt bei den Schwestern anmelden. Es war gar nicht so einfach, die Schwestern zu erreichen. Handys gab es ja keine, und auch ein Büro hatten die Schwestern noch nicht. Um eine Schwester zu erreichen, rief ich manchmal einen Patienten an, von dem ich wusste, dass die Schwester ihn besuchen würde, und bat ihn, der Schwester auszurichten, sie solle mich zurückrufen. So lief das. Erst in den 80er-Jahren wurden verschiedene Stützpunkte eingerichtet. Einen Kundendienst, wie ihn die SPITEX BERN heute betreibt, hätten wir uns damals auch gewünscht.

## BLUTZUCKER SELBST MESSEN

Im Laufe der Jahre wurden die Pflege und die Koordination der Einsätze immer professioneller. Mehr Personal wurde angestellt, und die ersten Schwestern fingen an, Teilzeit zu arbeiten. Die jüngeren Schwestern wollten sich weiterbilden, was zu Diskussionen führte, welche Kurse nötig waren und wer das bezahlte. Kontrovers diskutiert haben wir auch über die Kompetenzen der Schwestern. Die ersten Gemeindegewestern fingen an, den Blutzucker der Patienten selbst zu messen. Ein Hausarzt war jedoch strikte dagegen. Dabei war das mit den neuen Geräten überhaupt kein Problem. Irgendwann schaffte unser Krankenpflegeverein die ersten Autos an. Den Radwechsel und den Service mussten die Schwestern aber noch selbst organisieren.



*Maya Pfarrer, ehemalige Gemeindegewestlerin: «Damals gab es noch kein spezialisiertes Onkologie- und Palliative-Care-Team und keine Kinderspitex.»*

## NOCH KEINE SPEZIALDIENSTE

Über die Jahre nahm die Zahl psychisch erkrankter Patienten zu. Also stellte der Krankenpflegeverein eine Psychiatrieschwester an. Von einem professionellen Mind-Care-Team, wie es die SPITEX BERN heute betreibt, war man jedoch noch weit entfernt. Es gab noch kein spezialisiertes Onkologie- und Palliative-Care-Team und keine Kinderspitex. Auch von einem Nachtdienst konnten die Patienten nur träumen. Notruf-Armbänder gab es damals ebenfalls noch nicht. Das wurde einer Diabetes-Patientin fast zum Verhängnis. Als die Schwester ihr die Insulin-Spritze geben wollte, blieb die Tür der Patientin verschlossen. Niemand reagierte auf das Klopfen der Schwester. Also rief sie mich an, und wir verständigten die Polizei. Als die Beamten die Tür aufbrachen, fanden wir die Frau bewusstlos am Boden. Den Vorfall hat die Patientin zum Glück überlebt. ■

# «MANCHMAL KANN ICH MICH NICHT MEHR VOM BETT AUFRAFFEN»

Christiane Zutter sieht kerngesund aus. Sie hinkt nicht, hustet nicht und trägt auch keinen Verband. Doch der Eindruck täuscht.

Von Res Mettler (Text) und Pia Neuenschwander (Bild)



Christiane Zutter hat gepflegte, blonde Haare und wache Augen. Nichts deutet darauf hin, dass die 40-Jährige krank und auf Unterstützung angewiesen ist. Seit ihrer Pubertät leidet Christiane Zutter an einer bipolaren Störung (siehe Kasten). In ihren depressiven Phasen – und diese sind vorherrschend – fühlt sie sich niedergeschlagen und müde. «Meine Stimmung ist meistens schlecht. Alles ist wahnsinnig anstrengend, ich brauche viel Schlaf und kann mich schlecht konzentrieren», beschreibt Christiane Zutter ihren momentanen Gemütszustand. «Manchmal wird die Depression so stark, dass ich mich nicht mehr vom Bett aufraffen kann, so antriebslos fühle ich mich.» In ihren manischen Phasen – die letzte liegt sechs Jahre zurück – sprüht sie vor Energie. Dann braucht sie kaum Schlaf, ist gesprächig und kontaktfreudig, verspürt weder Hunger noch Durst und hat einen übermässigen Bewegungsdrang.

## TROTZ KRANKHEIT VOLL LEISTUNGSFÄHIG

Bis vor vier Jahren arbeitete die zweifache Mutter noch 80 Prozent; als kaufmännische Angestellte und Spezialistin für Datenverwaltung. Trotz ihrer Krankheit war sie voll leistungsfähig. «Ich habe dasselbe geleistet wie meine Kollegen, musste dafür aber viermal mehr Energie aufwenden.» Der ständige Kraftakt zehrte sie immer mehr aus. Aufgrund einer starken Depression musste sich Christiane Zutter langfristig krankschreiben lassen. Die IV-Stelle des Kantons Bern vermittelte ihr die SPITEX BERN. «Am Anfang war ich skeptisch. Ich dachte, die Spitex sei doch nur für alte Leute oder für Frauen nach der Geburt.» Ausserdem habe sie sich geschämt, Hilfe anzunehmen. «Ich ging nicht arbeiten, und jetzt brauchte ich auch noch Hilfe im Haushalt.» Heute weiss sie, dass man Hilfe annehmen darf.

Christiane Zutter (40), Kundin der SPITEX BERN: «Die Spitex bringt mir mehr Lebensqualität.»

## GEMEINSAM DEN ALLTAG BEWÄLTIGEN

Seit knapp fünf Jahren wird Christiane Zutter von der SPITEX BERN unterstützt. Zurzeit kommt etwa einmal im Monat Angélique Wüst vom Mind-Care-Team der SPITEX BERN vorbei. Die speziell ausgebildete Pflegefachfrau Psychiatrie unterstützt Christiane Zutter bei der Alltagsbewältigung. «Frau Wüst hilft mir, die Arbeiten im Haushalt und bei der Kinderbetreuung zu organisieren, Prioritäten zu setzen und die Dinge in Angriff zu nehmen. Denn manchmal sehe ich vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr, und alles wird mir zu viel. Manchmal bin ich so antriebs- und kraftlos, dass ich zum Beispiel fürs Einkaufen einen ganzen Tag benötige – obwohl ich eigentlich ein sehr organisierter Mensch bin.» Ein- bis dreimal pro Woche erhält Christiane Zutter ausserdem Besuch von Mitarbeitenden der SPITEX BERN, die auf Hauswirtschaft und Sozialbetreuung spezialisiert sind. Sie unterstützen Christiane Zutter beim Aufräumen, Putzen, Waschen und Kochen. «Die Spitex-Mitarbeitenden erledigen nicht einfach alles für mich. Ich helfe immer mit.»

## ENTLASTUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE

Die Spitex-Einsätze bedeuten für Christiane Zutter eine grosse Entlastung. «Ich bin froh, ist die Spitex da. Dank ihr kann ich meine Kraft anderweitig einsetzen. Die Spitex bringt mir mehr Lebensqualität.» Aber auch ihr Partner und die beiden Kinder profitieren von der Spitex. «Wenn ich tagsüber mit einer Spitex-Mitarbeiterin zum Beispiel die Wäsche machen kann,

muss das am Abend nicht noch mein Partner übernehmen.» Für Christiane Zutter ist die Spitex viel mehr als nur eine Putzkraft. «Es geht nicht nur darum, die Wohnung in Schuss zu halten, sondern mich mehr und mehr zu befähigen, Dinge wieder selbst zu erledigen. Ausserdem schätze ich den menschlichen Kontakt – gerade in Zeiten, in denen ich nicht so rauskomme.» Die Alternative zur Spitex wäre während Krisensituationen für Christiane Zutter ein stationärer Klinikaufenthalt. «Mir ist es aber wichtig, dass ich zu Hause für meine Kinder da sein kann.»

## ERFAHRUNG WEITERGEBEN

Trotz der Spitex trifft man Christiane Zutter seit Kurzem von Zeit zu Zeit in der Klinik an. Nicht als Patientin, sondern als sogenannter Peer. Christiane Zutter berät auf der Kriseninterventionsstation der Universitären Psychiatrischen Dienste psychisch Erkrankte. Dabei bringt sie ihre Erfahrungen im Umgang mit eigenen Krisen ein und wendet ihr Wissen aus einer Peer-Weiterbildung an, die sie zurzeit abschliesst. Anfang Jahr leitete Christiane Zutter ausserdem einen Workshop für Mitarbeitende der SPITEX BERN, um sie für psychische Erkrankungen zu sensibilisieren. Trotz starker Beeinträchtigung steht Christiane Zutter mitten im Leben. Sie zieht zwei Söhne gross, schmeisst den Haushalt, absolviert eine Weiterbildung und ist mehr und mehr beruflich engagiert. Möglich macht all dies auch die gezielte Unterstützung der SPITEX BERN. ■

## BIPOLARE STÖRUNG

Menschen mit einer bipolaren Störung erleben sowohl die Tiefen der Depression als auch die Höhen der Manie. Viele beschreiben ihr Leben als emotionale Achterbahn. Depressive und manische Phasen wechseln sich ab, wobei die Dauer und Intensität der einzelnen Phasen stark variieren. Während bei der Depression die lastende Schwermut vorherrscht, ist die Manie durch eine übertriebene Hochstimmung einer Person gekennzeichnet. Man geht davon aus, dass weltweit 1 bis 1,5 Prozent aller Erwachsenen an einer bipolaren Störung leiden.

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT BIS INS HOHE ALTER

Die Betreuung und Pflege demenzkranker und psychisch erkrankter Menschen ist anspruchsvoll und verlangt viel Einfühlungsvermögen. Das speziell ausgebildete und geschulte Fachpersonal des Mind-Care-Teams der SPITEX BERN betreut und pflegt psychisch und/oder demenzkranke Menschen in ihrer vertrauten Umgebung und unterstützt nahestehende Bezugspersonen.

VEREIN BETREUUNG BETAGTER  
3027 BERN · 031 997 17 77  
WWW.NOTRUFDIENST.CH

**notrufdienst**

MEDIZINISCHE HILFE AUF KNOPFDRUCK



SICHERHEIT

**SZUHAUSE UND UNTERWEGS**

Thomas Müller   
**Bestattungsdienst** Bern und Region  
Telefon 031 839 00 39  
www.bestattungsdienst-mueller.ch



**BESTATTUNGSDIENST  
OSWALD KRATTINGER AG**

**3018 BERN-BÜMPLIZ**

seit 1972  
24 Std. erreichbar

www.krattingerag.ch

**031 991 11 77**

## Hilfe im Alter

**Fisa Verwaltungen AG  
Erna Aeberhard, Notarin**

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

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

**SCHLOSS  
APOTHEKE** 

**Genossenschafts-Apotheke Bern  
Schloss-Apotheke**

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

**GRATIS  
HAUSLIEFERDIENST**

**Nova  
Taxi**

**Nova  
Taxi** 0800 879 879  
**0 313 313 313**

**WERTKARTE**

- Passt in jedes Portemonnaie,  
das ideale Geschenk für Freunde
- Die Karte ist gratis und kann aufgeladen werden
- Pro CHF 100.– profitieren Sie von CHF 5.– Rabatt

**0 313 313 313**

**LEBENSFREUDE  
AUF HAUSBESUCH**

Erleben Sie Gesellschaft, zu Hause oder unterwegs.  
Geniessen Sie Entlastung in Haushalt und Garten,  
lassen Sie sich zu Hause verwöhnen und finden Sie  
mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

BelleVie Suisse AG – ein Unternehmen verschiedener  
öffentlicher Spitex-Organisationen

Könizstrasse 60  
Postfach 450  
CH-3000 Bern 5

Telefon 031 388 50 80  
info@bellevie.ch  
www.bellevie.ch



**BELLE VIE**  
UNBESCHWERTER LEBEN

# «WIR SIND SPEZIALISIERTE ALLROUNDER»

So war es doch bei unseren Eltern oder Grosseltern, vor 25 Jahren: Am Morgen kommt die Frau der Spitex, hilft beim Aufstehen, macht einen neuen Verband und brüht vielleicht noch gleich den Kaffee auf. Inzwischen ist im Alltag der SPITEX BERN fast alles anders geworden.

Von Jens Lundsgaard-Hansen

Hauswirtschaftliche Arbeiten gibt es in der täglichen Arbeit der SPITEX BERN nur noch am Rand. Darum kümmert sich primär die BelleVie Suisse AG. Die Grund- und Behandlungspflege – beim Duschen helfen, Medikamente bereitstellen oder Wunden versorgen – gehört weiterhin zu den Kernaufgaben der Spitex. Doch andere Tätigkeiten rücken zunehmend in den Fokus: die Beratung von Kunden und Angehörigen, die Koordination zwischen den verschiedenen in die Betreuung involvierten Stellen und die Pflege psychisch oder demenzerkrankter Menschen (Mind Care), kranker oder behinderter Kinder (Kinderspitex) oder sterbender Menschen (Onkologie und Palliative Care). Daniel Thomet, Leiter Bildung bei der SPITEX BERN, sieht zwei grosse Veränderungen in den letzten 25 Jahren: «Zum einen haben die Komplexität und Digitalisierung im Berufsalltag stark zugenommen. Zum anderen ist Kommunikation zu einer der wichtigsten Kompetenzen unserer Mitarbeitenden geworden.»

## NEUE KOMPETENZEN UND ROLLEN

Was ist geschehen? Kurz gesagt: Unsere Gesellschaft hat sich verändert und damit auch die Kundschaft der Spitex. Aus Kostengründen ist der Aufenthalt in den Spitälern nach Operationen oder Unfällen heute kürzer als früher. Und ältere Menschen, die früher im Alters- oder Pflegeheim lebten, bleiben heute so lange wie möglich zu Hause. Die Ansprüche an die Pflege zu Hause sind gestiegen. Pflegediagnosen, Abklärungen und der Pflegeverlauf werden heute digital erfasst. Dies hat die Rolle der Spitex verändert, wie Daniel Thomet feststellt: «Unsere Mitarbeitenden bilden immer öfter eine Scharnierstelle zwischen den Kunden, Angehörigen und Spitälern oder Ärzten. Dies setzt hohe soziale und kommunikative Kompetenzen voraus.» Ähnliches gilt auch für die wachsende Gruppe von jüngeren Menschen, die im Arbeitsprozess vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr mithalten können. Daniel Thomet: «Die SPITEX BERN unterstützt viele Menschen mit Burnouts, Depressionen oder Suchtproblemen. Unsere Leute treffen oft auf menschlich schwierige Situationen. Sozial- und Selbstkompetenzen werden neben den pflegerischen Kenntnissen immer wichtiger.» In den nächsten 25 Jahren dürften sich diese Trends weiter verstärken.



Daniel Thomet, Bildungsverantwortlicher der SPITEX BERN: «Kommunikation ist zu einer der wichtigsten Kompetenzen unserer Mitarbeitenden geworden.»

## GLÜCKLICHE MITARBEITENDE, ZUFRIEDENE KUNDEN

Die Spitex-Frau von früher – inzwischen sind übrigens rund 20 Prozent der Mitarbeitenden der SPITEX BERN Männer, im Bereich Mind Care sogar fast die Hälfte – gibt es so also nicht mehr. Was bedeutet dies für die Ausbildung und das Berufsbild? «Wir sind heute spezialisierte Allrounder», bringt es Daniel Thomet auf den Punkt. Mit einem sehr breiten Spektrum an Aufgaben, bei gleichzeitig tiefgreifender Spezialisierung. Und wesentlich vielfältigeren Kunden als früher. Für Daniel Thomet ist klar: Die Aufgabe ist spannender denn je. Die SPITEX BERN wartet deshalb nicht darauf, dass der Markt ihr gutes Fachpersonal bringt. Sondern bietet den Lernenden und Mitarbeitenden selbst eine Laufbahn-Begleitung und spezialisierte Weiterbildungen an: «Wir wollen unsere Fachleute selbst ausbilden und auch längerfristig halten. Glückliche Mitarbeitende bedeuten auch zufriedene Kunden.» ■

## PROGRAMM «KULTUR BEWEGT» 2. QUARTAL 2017

Unter diesem Motto bietet der Verein Etoile monatlich ein Kulturerlebnis ausser Haus an, immer verbunden mit einem geselligen Zusammensein. Auf Wunsch steht ein unentgeltlicher Fahrdienst zur Verfügung.

**Do 8.6.17 | 18 Uhr**

### «Halt auf Verlangen»

Klassikstudierende der Hochschule der Künste  
Achtstimmige Motette von Bach und Werke für Laute und Gitarre aus Renaissance und Barock  
Generationenhaus, Spittelkappelle

**So 2.7.17 | 11 Uhr**

### «Bunter Klangstrass»

Das Repertoire des Jugendblasorchesters KMB reicht von originalen Blasorchesterwerken bis zu Musik aus Jazz, Film und Musical.

Orangerie Elfenau

Vorschau:

**Sa 2.9.17 | 17 Uhr**

### «Spätsommer-Serenade»

Zu Gast ist die Camerata Bern.  
Musik von Schoeck, Karłowicz und Mozart  
Orangerie Elfenau

Anmeldung: Tel. 031 388 50 05

Infos und Detail-Programm unter [www.verein-etoile.ch](http://www.verein-etoile.ch)



## ANLASS ZUM 20-JAHR-JUBILÄUM DER SPITEX BERN

Vorschau:

**Do 7.9.17 | 19 Uhr**

### «Die Bedeutung der Zeit in Philosophie und Musik»

Im Rahmen des Jubiläums der SPITEX BERN lädt der Verein Etoile zum Kulturerlebnis mit Wort und Musik ein:

- Dr. Eduard Käser (Physiker, Philosoph, Essayist)
- Simon Bucher (Pianist)

Anschliessend Apéro riche.  
Menuhin Forum, Bern




Diacosa AG · Dermatologische Kosmetikprodukte · CH-3400 Burgdorf · [www.diacosa.ch](http://www.diacosa.ch)



**kocher-bike.ch**  
*Seit 25 Jahren, mit 20 Jahren  
«E-Bike-Kompetenz»!*

Ihr kompetenter und zuverlässiger Partner für  
E-Bikes, Velos und Cargo-Bikes.  
Tel. 031 991 04 18, Montag geschlossen

Spitex-Mitarbeiter  
+ Gönner profitieren  
vom



Ihr Ansprechpartner  
in **Todesfall** und der **Bestattung**

**a u r o r a** Bern-Mittelland

jederzeit erreichbar  
**031 332 44 44**



**a u r o r a**  
das andere  
Bestattungsunternehmen

Spitalackerstrasse 53, 3013 Bern, [www.aurora-bestattungen.ch](http://www.aurora-bestattungen.ch)

# VERTRAUTER BESUCH

Johannes Decker kennt sich in der Wohnung von Edith Ruesch bestens aus. Einmal pro Woche ist er bei ihr zu Besuch – als Freiwilliger des Vereins «Etoile – soziale Teilhabe im Alter». Für kleine Hilfen, zum Reden und zum Lachen. «Mittendrin» hat den freiwilligen Helfer vom Verein Etoile begleitet.

Von Esther Schmid (Text) und Pia Neuenschwander (Bilder)



«Kommst du rasch auf den Balkon? Hier ist eine Schraube locker. Also nicht bei mir selber», sagt Edith Ruesch schmunzelnd zu Johannes Decker. Der Helfer vom Verein Etoile (siehe Kasten) ist soeben bei der 64-Jährigen eingetroffen. Das passende Werkzeug hat er schnell gefunden, die Schraube ist wieder angezogen. Sachen reparieren, Nägel einschlagen, einen stützenden Arm anbieten, bei Dokumenten helfen: Johannes Decker hilft gerne, wenn er kann. Auch beim Brillenkauf hat er Edith Ruesch begleitet. Seit ihrem Unfall auf einem Fussgängerstreifen vor knapp 20 Jahren ist Edith Ruesch auf Hilfe angewiesen. Schultern, Arme und Beine waren schwer verletzt.



## ETOILE – SOZIALE TEILHABE IM ALTER

Die SPITEX BERN und der Verein Etoile setzen sich gemeinsam dafür ein, dass ältere Menschen auch bei Krankheit und Bedürftigkeit möglichst lange zu Hause leben können. Etoile und seine rund 30 freiwilligen Helferinnen und Helfer unterstützen dieses Ziel mit Besuchsdienst und sozialer Begleitung, palliativem Entlastungsdienst und kulturellen Erlebnissen (siehe Programm, S. 18). Mehr Informationen zum Verein gibt es unter [www.verein-etoile.ch](http://www.verein-etoile.ch).

Sind Sie auch an einer Mitarbeit als Freiwillige oder Freiwilliger interessiert, und möchten Sie mehr darüber erfahren? Wir freuen uns auf Ihren unverbindlichen Anruf (Tel. 031 388 50 05).



Edith Ruesch und Johannes Decker: «Zusammen schaffen wir vieles.»

Trotz zahlreicher Operationen und viel Optimismus blieben Einschränkungen und Schmerzen bestehen. Ohne Rollstuhl, Rollator oder Krücken geht für Edith Ruesch heute nichts mehr. Die Arbeit bei der Bank musste sie nach und nach reduzieren. Heute verbringt sie die meiste Zeit in ihrer Wohnung. «Alleine kann ich nicht mehr aus dem Haus», sagt sie.

#### ANSTECKENDES LACHEN

Dank dem Besuchsdienst kann sich Edith Ruesch über regelmässige Gesellschaft freuen. Die Freitagnachmittage mit Johannes Decker sind etwas Besonderes für sie und tun gut. Der aufgestellte 73-Jährige bringt Leben in die Wohnung. Mit seinen lockeren Sprüchen und seiner herzlichen Art bringt er Edith Ruesch immer wieder zum Lachen. Auch setzt er gerne neue Ideen um. «Auf dem Balkon haben wir miteinander einen Strandkorb aufgebaut und vor Wind geschützt», berichtet der freiwillige Helfer.

#### HORIZONTERWEITERUNG

Jetzt tauschen sich die beiden am Stubentisch über die Versicherungssituation der Patientin aus. Johannes Decker unterstützt sie auch bei diesem heiklen

Thema. «Inzwischen bin ich schon fast zum Versicherungsexperten geworden», meint er lachend. Ihm gefällt es, dass er bei seinen freiwilligen Einsätzen Menschen kennenlernen und seinen Horizont erweitern kann. Für ihn war klar, dass er nach der Pensionierung Freiwilligenarbeit leisten möchte. Als ehemaliger Pflegefachmann bei der SPITEX BERN kannte er den freiwilligen Besuchsdienst gut. «Eine feine Sache», findet er. Nun ist er mit viel Herzblut für Etoile im Einsatz.

#### GEMEINSAME ZEIT

Bei Edith Ruesch geht Johannes Decker seit fünf Jahren wöchentlich ein und aus. Aus dem freiwilligen Helfer ist eine vertraute Bezugsperson geworden. Er weiss, wo er in ihrer Wohnung was findet und was Edith Ruesch beschäftigt. Oft reden die beiden einfach nur zusammen. Über den Coiffeurbesuch, den Hörnlisalat, den die 64-Jährige gemeinsam mit ihren Enkelkindern gekocht hat, oder über das Älterwerden. Edith Ruesch geniesst es, den Alltag mit ihrem vertrauten Besucher zu teilen. Wenn das Wetter gut ist, zieht es die beiden vermehrt nach draussen. Edith Ruesch lächelt und sagt: «Dann gehen wir etwas trinken oder essen eine Glace in der Gelateria.» ■



**Viktoria**  
ALTERSZENTRUM



## Tageszentrum Viktoria

Das Tageszentrum bietet älteren Menschen eine zuverlässige Abwechslung im Alltag. Die Tagesgäste können von unserem vielfältigen Aktivierungsprogramm und den bunten Heimanlässen profitieren. Mit unserem professionellen Betreuungsangebot können wir zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen, dem sozialen Rückzug entgegenwirken und Angehörige entlasten. Wir orientieren uns an den Bedürfnissen unserer Gäste und begegnen ihnen mit Offenheit, Respekt und Wertschätzung.

Unsere Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 9.00 bis 18.00 Uhr.

Für weitere Informationen steht Ihnen die Leiterin des Tageszentrums, Frau Annemarie Huber, gerne zur Verfügung: 031 337 23 13.

### Alterszentrum Viktoria

**Pflege- und Ferienzimmer, Alterswohnungen, Tageszentrum, Restaurant**  
Schänzlistrasse 63, 3000 Bern 22, Telefon 031 337 21 11, [www.az-viktoria.ch](http://www.az-viktoria.ch)

Im Todesfall beraten und unterstützen wir Sie mit einem umfassenden und würdevollen Bestattungsdienst.



**EGLI**  
**BESTATTUNGEN**

Bern und Region seit 1975

Breitenrainplatz 42, 3014 Bern  
www.egli-ag.ch, 24h-Tel. 031 333 88 00

PHYSIOTHERAPIE  
FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE & INTEGRATION®  
COACHING

KOMPETENZZENTRUM FÜR  
FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE & INTEGRATION®  
HAUSBESUCHE AUF ÄRZTLICHE VERORDNUNG

FRANCO POLESANA

Dipl. Physiotherapeut FH – Coach ICF ACC  
Bernstrasse 65A | 3122 Kehrsatz | Telefon 031 961 90 60 | [www.physio-polesana.ch](http://www.physio-polesana.ch)

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

**Zert. Ganzheitlich-  
Psychologischer Coach IKP**

Kompetenz in Psychologie und Coaching aus dem Bereich systemisch-lösungsorientierter psychosozialer Beratung. Dauer: 8 Monate.

**Info-Abend:**  
22. Juni, Lehrgang  
Start: 14. Sept.

**Mehr Infos?**  
Tel. **031 305 62 66** [www.ikp-therapien.com](http://www.ikp-therapien.com) IKP Institut Zürich / Bern

EDUQUA 

Seit 30 Jahren anerkannt



**«Ich bin Fan vom Roten Kreuz.  
Dank ihm können meine  
Angehörigen und auch ich  
wieder ruhig schlafen.»**

Ernst Widmer, selbständig wohnender Rentner

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

Effingerstrasse 25  
3008 Bern  
[notruf@srk-bern.ch](mailto:notruf@srk-bern.ch)  
[www.srk-bern.ch/mittelland](http://www.srk-bern.ch/mittelland)

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



**HILFSMITTELSTELLE BERN**  
Zentrum für Hilfsmittelversorgung

Beratung, Vermietung und Verkauf von Hilfsmittel wie:

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



**Mehr Lebensqualität durch die richtigen Hilfsmittel!**

Hilfsmittelstelle HMS Bern AG  
Kornweg 15 | 3027 Bern

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

Gegen Vorweisung dieses Inserates erhalten Sie **10% Rabatt\*** auf Verkaufsartikel.  
(gültig bis 31.12.2017) \*exkl. Nettoangebote und Occasionen

## E-MAIL EINER KUNDIN DER SPITEX BERN

Liebes Spitex-Team

Nach meinem Oberarmbruch trug ich während sechs Wochen Tag und Nacht ein Orthogilet. Jeden Morgen fragte ich mich freudig gespannt: «Wer von der Spitex kommt heute?» Aufmerksam, sorgfältig, rücksichtsvoll haben Sie mir geholfen. Dafür danke ich Ihnen ganz herzlich!

Mit guten Wünschen und freundlichen Grüßen  
Claudia Lüthi

### SCHREIBEN SIE UNS!

Liebe Leserin, lieber Leser

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

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



**rubmedia**

Druckerei | Verlag | Zeitschriften | Medienlogistik

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



**diaconis**

Wir begleiten Menschen

### Villa Sarepta – Alterswohnen mit Stil

An schönster Lage, mit Blick auf Park, Aare und Berner Altstadt, wohnen Sie in einer Jugendstilvilla in unmittelbarer Nähe von Bus, Einkauf und Apotheke. Hier finden Sie ein vielseitiges Freizeit- und Kulturprogramm sowie Dienstleistungen, Betreuung und Pflege entsprechend Ihren individuellen Bedürfnissen.

#### Aktuell zu vermieten:

> Helle 2-Zimmer-Wohnung Südwest im 3. Stock mit Blick auf die Berner Alpen, Altstadt und Kornhausbrücke.

Die Wohnung ist mit neuen Küchengeräten ausgestattet.

Melden Sie sich für eine unverbindliche Besichtigung.

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

Land-schaft im Kanton Bern	reibend, schleifend	Bild-hauer-arbeiten	Männer-kurz-name	Gefährte	zwei-stellige Zahl	adlige Frau	belg. Regis-seurin † 2015	Vorname von Lan-caster †	bestimm-ter frz. Plural-artikel	frühere türkische Anrede (Herr)	West-euro-päer Mz.	Südstaat der USA	Filter-utensil
					Bergkette im Wallis: Les ...								
Nach-frage					ausplaudern, verraten	Hand-werks-betrieb						2	
		1		Pracht-strasse (frz.)	schweiz. Olympia-siegerin (Maya)					9	logisch! (ugs.)		
Flug-hafen von Paris			Vorname v. Comedy-Star Engelke			Dorf, Sied-lung	8		Material-verlust am Reifen		Kälber-magen-extrakt		
Genfer Fussball-club					12			Cayman-Insel	span. Ab-schieds-gruss				Frucht der Rebe
		7		geschnit-tenes Holz		Disney-Film (1942)					Männer-name		kleinste einheim. Hirschart
Zahl-zeichen			hohe Aner-kenning	engl.: lernen					Kaviar-fische		Ein-fahrten		
Verbren-nungs-rück-stand	Mai-länder Opern-haus	Nacht-vögel		10		US-Astro-naut		Gär-futter-behälter				der Welt-raum	
				weibl. Vorname		Jahr-markt-atrak-tion							
Halb-kanton		Rund-funk-anstalt		Lasttier	6			Würdi-gung			seichte Fluss-stelle		engl. Polizist (ugs.)
								musik.: Zusam-men-klang		grau-gelbes Pferd			
Abk.: kantonal			Figur des Nibe-lungen-liedes			Trottel	hundert-ägiger Riese					chil. Lit.-Nobelpr.-träger † 1973	
		5		Stadion des HC Lugano		Material-stärke				Novelle von Fontane	Abk.: nördl. Breite		
dt. Stadt am Rhein	Weiser, Denker		eigenes Tun bedauern			4		ange-pflanzte Blumen-fläche		tragen-des Bauteil			3
					quirlen, wirbeln		Wasser-fahr-zeug				herb (alkohol. Getränke)		leblos
			Ge-steins-bruch-stücke		schweiz. Choreo-graph (Heinz)						einge-schaltet	Identi-tätskarte (Kw.)	engl.: auf
Chrono-meter		Vorname von Fröbe †				engl.: rot			dt. Soul-Sänger (Xavier)				
Höhen-rücken im Kt. Aargau						schweiz. Maler † 1910 (Albert)		Walliser Wein-sorte					
					Leit-gedanke		Zimmer-winkel						
Gift-schlange		letzter Kaiser v. Vietnam: ... Dai		altröm. Kalen-dertage									
Schiffs-ebene					11								
Farb-fernseh-system (Abk.)				dt. Frauen-name									
schweiz. Skirenn-fahrerin (Wendy)													

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

## WETTBEWERB

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN. Ein-sendeschluss: 31. Juli 2017. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Der Gewinner wird schriftlich benach-richtigt sowie in der Ausgabe 4 bekannt gegeben. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Ihr Zuhause im Alter.



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

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

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

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

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

Für mehr Lebensqualität.

# Verkauf • Beratung • Vermietung • Service



Rollatoren für mehr Sicherheit

Relax- und Aufstehsessel

elektr. Rollstühle Indoor/Outdoor

Rollstühle Vergütung via AHV/IV möglich

Badelifte und Badebrett

Dusch- und WC-Stühle

Pflegebetten Vergütung via IV/KK möglich

EMobil 3-/4-Rad auch mit Dach

## Weiter im Sortiment:

**TENA** - Inkontinenzprodukte  
**SIGVARIS** - Stützstrümpfe  
 - Kompressionsstrümpfe

**TEMPUR** - Sitz-, Rücken-, Nackenkissen  
 - Matratzen  
**Joya** - Gesundheitsschuhe

**HOGG** - Treppenlifte  
**LIFTSYSTEME**  
**Anita** - Brustprothesen  
 - Komfort BH's  
 - Spezial-Bademode

und vieles mehr...



Bernstrasse 292 • 3627 Heimberg  
 \*033 438 33 33 • [www.rs-hilfsmittel.ch](http://www.rs-hilfsmittel.ch)

Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 09:00 - 12:00  
 13:30 - 18:30 Samstag: geschlossen