01/2024

mittendrin

Spitex – mehr als nur Stützstrümpfe

Überall für alle
SPITEX
Region Lueg

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

In der Schweiz hat sich das Pflegeverständnis im Laufe der Jahre gewandelt, von der krankheitsorientierten Fürsorge zu einem gesamtheitlichen Ansatz, der beispielsweise Autonomie und Selbstkompetenz der pflegebedürftigen Menschen in den Vordergrund stellt.

Andreas Bütikofer, Geschäftsleiter SPITEX Region Lueg

Um den Bedürfnissen und Wünschen der Kundinnen und Kunden besser gerecht zu werden, liegt der Fokus heute auf der Förderung von Selbstbestimmung und Eigenverantwortung. Pflegekräfte agieren nicht mehr nur als reine Versorger, sondern als Partner und Partnerinnen in der Pflege, die gemeinsam mit den Patienten Entscheidungen treffen und so deren Lebensqualität verbessern.

Auch das Tätigkeitsgebiet der Spitex hat sich entsprechend verändert: Es deckt nicht mehr nur die Grundpflege ab – Fachbereiche wie Psychiatrie, Palliative Care, Demenz und spezialisierte Wundpflege oder auch die familienorientierte Kinderspitex ergänzen das Angebot der ambulanten Pflege. Im Interview ab Seite 4 berichten zwei Pflegefachfrauen mit ganz unterschiedlichen Berufserfahrungen, wie es früher war, wie sie ihre Tätigkeit wahrnehmen und welchen Herausforderungen sie heute begegnen.

Kommunikation, Empathie und kulturelle Sensibilität sind heute ebenso wichtige Bestandteile der Pflegepraxis wie medizinisches Know-how. Dass auch die Kundinnen und Kunden verstehen, was mit Begriffen wie «Zuweisende» oder «gemischte Einsätze» gemeint ist, ist zentral. Das Glossar ab Seite 8 ermöglicht, Fachbegriffe aus der Welt der Spitex und der Pflege richtig einzuordnen.

Der Ratgeber ab Seite 14 widmet sich einem zentralen Thema der Spitex: den Stützstrümpfen. Dass diese keineswegs ein alter Hut sind, sondern genauso praktisch wie gesundheitsfördernd – und erst noch modisch – sein können, zeigt Dr. med. Torsten Willenberg vom Gefässzentrum Bern auf.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und einen schönen Frühling.

4 | Interview
Zwei Pflegefachfrauen erzählen von ihren Erfahrungen.

8 | Glossar
Begriffe und Fachausdrücke kurz erklärt.

12 | Carte blanche
Mit einfachen Mitteln kleine Kunstwerke schaffen.

14 | Ratgeber
Wissenswertes zur bunten Welt der Stützstrümpfe.

News aus der Region

Drei-Generationen-Video

Grossmutter, Sohn und Enkelin, drei Generationen die bei uns in der SPITEX Region Lueg arbeiten – darauf sind wir sehr stolz.
In einem spannenden Video erzählen die drei über den anspruchsvollen, jedoch auch sehr erfüllenden Beruf und ihren Alltag bei der SPITEX Region Lueg.
Besuchen Sie unsere Website, das Video finden Sie direkt auf der Homepage: www.spitexlueg.ch

Berufliche Veränderung? Neues wagen?

Haben Sie Lust auf eine berufliche Veränderung? Der Umgang mit Menschen begeistert Sie und das Gesundheitswesen fasziniert Sie? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Die SPITEX Region Lueg ermöglicht und finanziert Ihnen den Einstieg in die Pflege – kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf Sie!
www.spitexlueg.ch

Tag der Kranken: «Zuversicht stärken»

Zum 85. Mal sensibilisierte der Verein «Tag der Kranken» am 3. März 2024 die Bevölkerung, in diesem Jahr unter dem Motto «Zuversicht stärken».
Der Begriff Mangel scheint derzeit im Gesundheitswesen allgegenwärtig und die Zeichen deuten darauf hin, dass sich das Thema weiter verschärfen wird. Bei kranken, betagten und beeinträchtigten Menschen kann die laufende Thematisierung, was nicht gut läuft oder fehlt, zu vielen Fragen und Unsicherheiten führen. Unter dem gewählten Motto ist der Verein auf Spurensuche gegangen und hat, gemeinsam mit Gesundheitsfachpersonen und Menschen mit chronischen Krankheiten, geprüft, wie es gelingt, angesichts der aktuellen Ausgangslage den Mut nicht zu verlieren. Dabei wurde von allen Seiten bestätigt, dass sich die Situation schon verändert hat, die Menschen in der Schweiz jedoch immer noch darauf vertrauen können, dass sie im Ernstfall medizinische Hilfe erhalten. So schwierig diese und andere Mangellagen sind, beinhalten sie jedoch auch die Chance für Innovation und neue Modelle, zum Beispiel bei der Zusammenarbeit.
Die Quintessenz: Wir alle können gemeinsam etwas tun, um das Gesundheitswesen zu entlasten, schwierige Momente zu meistern und Betroffene zu unterstützen, indem wir kommunizieren, zuhören und auch zielgerichtet neue Kommunikationsmittel nutzen.
Erfahren Sie mehr zum Tag der Kranken:
www.tagderkranken.ch

Arbeiten Sie gerne selbstständig, sind Sie gerne unterwegs und gleichzeitig Teil eines motivierten Teams?

Eine Stelle bei der SPITEX Region Lueg ist spannend, abwechslungsreich und anspruchsvoll. Wir fördern unsere Mitarbeitenden in ihrer fachlichen Weiterentwicklung und übertragen ihnen Verantwortung – zum Beispiel im Rahmen von Spezialfunktionen.
Mehr zu aktuell offenen Stellen finden Sie unter:
www.spitexlueg.ch

«Unser Beruf hat viele tolle Seiten!»

Wie hat sich die Pflege in den letzten Jahrzehnten verändert, was hat dabei an Bedeutung gewonnen und worauf legen Pflegefachleute heute grossen Wert? Die Spitex-Pflegefachfrauen Viola Fischer (31) und Marianne Binggeli (64) erzählen von ihren Sichtweisen und Erfahrungen.

Interview: Rea Wittwer

Marianne Binggeli (MB)

Frau Binggeli, Sie sind seit 42 Jahren im Pflegeberuf tätig. Erzählen Sie uns von Ihren vielseitigen Erfahrungen.

MB: Zum Glück konnte ich mich auf das Interview vorbereiten, ich wusste vieles von früher gar nicht mehr *(lacht)*. Also, in meiner Ausbildung in Allgemeiner Krankenpflege hatten wir vor allem Frontalunterricht durch Ärzte und Schulschwestern. Wir notierten von Hand auf Papier. Als Grundlage dienten Scripts, Lehrbücher und das Pflegebuch von Schwester Liliane Juchli, welche das damals gängige Pflegemodell entwickelt hatte. Mit den Jahren veränderte sich meine Tätigkeit von reinen Handlungsanweisungen zu einem ganzheitlichen Modell der Bezugspflege.

Frau Fischer, Sie haben Ihre Ausbildung 2018 abgeschlossen. Was denken Sie, wenn Sie Frau Binggelis frühe Erfahrungen mit Ihren eigenen vergleichen?

VF: In meiner Ausbildung erlebte ich eine gute Mischung aus Frontalunterricht, Gruppenarbeiten und Selbststudium. Nun arbeite ich seit 2019 als Pflegefachfrau bei der Spitex, wo die ganzheitliche Bezugspflege zentral ist. Wir orientieren uns an pflegewissenschaftlichen Konzepten und es findet immer ein Austausch mit Angehörigen, Ärztinnen, Ärzten und weiteren Fachpersonen statt. Mir wird gerade bewusst, dass wir heute viel mehr Entscheidungskompetenzen haben als Pflegefachpersonen vor 40 Jahren.

MB: Das stimmt. Während meiner beruflichen Laufbahn habe ich diese Veränderung von reinen Handlungsanweisungen über deren kritisches Hinterfragen bis hin zur heutigen Praxis, wo wir eigenständig Pflegediagnosen stellen, miterlebt.

Wie denken Sie über diese Entwicklung, Frau Fischer?

VF: Pflegediagnosen waren bereits in meiner Ausbildung ein fester Bestandteil. Wir leiten daraus unsere Ziele und Massnahmen ab. Das macht unseren Job so spannend und vielseitig.

Viola Fischer (VF)

Und wie beurteilen Sie beide die frühere Pflegepraxis?

VF: Ich denke, dass wir heute im Rahmen von Pflegestandards unsere Arbeit einheitlicher ausführen. Gemäss meinen erfahreneren Arbeitskolleginnen und -kollegen waren wohl auch der administrative Aufwand und das Dokumentieren früher weniger umfangreich.

MB: Ja, im Spital jedenfalls hatten wir mehr Ressourcen, um beispielsweise Beziehungen zu Patientinnen und Patienten aufzubauen. Diese blieben früher auch viel länger im Spital. Zwar nahmen administrative Arbeiten einen weniger grossen Platz ein, da wir aber noch keine digitalen Möglichkeiten hatten, brauchte das doch auch seine Zeit.

Welche neuen Ansätze haben Ihrer Meinung nach die Pflegetätigkeit beeinflusst?

MB: Früher mussten wir die Papierdossiers noch mittragen und alle Berichte von Hand schreiben. Einige Handschriften zu entziffern war nicht einfach … Mit der Digitalisierung wurden Arbeitsschritte effizienter, die Kommunikation einfacher.

Zudem werden die Patientinnen und Patienten heute früher aus dem Spital entlassen, die Spitex-Pflege ist dadurch komplexer geworden. Dank technischen Hilfsmitteln für zu Hause sind Therapien und Behandlungen möglich, die früher nur im Spital gemacht werden konnten.

VF: Ich habe die Zeit mit Papier und Ordnern zum Glück nicht miterlebt *(schmunzelt).* Die Arbeit mit dem Tablet finde ich bezüglich Produktivität sehr wichtig: Ich kann von unterwegs Mails erledigen, ein Foto von einer Wunde weitersenden oder mit dem Team im Austausch sein.

Frau Binggeli, wie hat sich Ihrer Meinung nach das Verständnis von Pflege im Laufe Ihrer Karriere entwickelt?

MB: Obwohl das Pflegeverständnis individuell ist, bilden ethische Grundlagen den Boden. Pflege ist immer Teamarbeit, deshalb braucht es ein gemeinsames Verständnis. Die Pflege wurde in den letzten Jahrzehnten selbstbewusster und eigenständiger. Heute werden Pflegetätigkeiten benannt und sichtbar gemacht, die früher einfach gemacht wurden.

VF: Für mich steht dabei immer der Mensch im Mittelpunkt. Meine Arbeit geschieht auf Augenhöhe und unsere inneren Werte tragen ebenfalls zum Pflegeverständnis bei.

MB: Heute sind Kundinnen und Kunden sensibilisierter und aufgeklärter in Gesundheitsfragen und entscheiden mehr mit als früher. Die Autonomie ist ein zentrales Thema.

Welche Rolle spielt die Beziehung zwischen Pflegenden und Kundinnen oder Kunden heute?

VF: Für mich ist Beziehungsaufbau und -pflege zu Kundinnen und Kunden ein zentraler Aspekt. Deshalb gefällt mir auch die Langzeitpflege so gut. Bei der Spitex ist es besonders spannend, wir arbeiten im privaten Wohnraum von vielen unterschiedlichen Menschen. Das braucht Fingerspitzengefühl.

MB: Es ist wichtig, dass wir uns Zeit für Gespräche nehmen können. Aktiv zuhören, achtsam sein, Zwischentöne erfassen – auch im Umgang mit Angehörigen. So können wir Beziehungen aufbauen und beratend zur Seite stehen. Dieser Teil der Arbeit gefällt mir sehr gut.

Es gibt auch grosse Herausforderungen im Gesundheits- und Pflegebereich…

VF: Aus meiner Sicht ist das ganz klar der Fachkräftemangel im Pflegebereich und bei den Hausärzten, welche auch administrativ

Viola Fischer und Marianne Binggeli tauschen ihre vielseitigen Erfahrungen aus.

überlastet sind. Die Spitäler und Langzeitinstitutionen sind meistens voll, die Wartezeiten für einen Platz teilweise sehr lang. Das macht mir schon Sorgen, auch weil es zu wenig Nachwuchs gibt. Dabei hat unser Beruf so viel Sinnhaftigkeit und tolle Seiten!
MB: Die Kundinnen und Kunden kommen manchmal in einem fragilen Zustand vom Spital nach Hause, allenfalls in ein fragiles Umfeld. Wir von der Spitex können dabei leider nicht immer alle Erwartungen erfüllen, die an uns gestellt werden …

Was meinen Sie damit?
MB: Ich hätte manchmal gerne mehr Zeit, um in einer Pflegesituation auf alle Bedürfnisse eingehen zu können. Manchmal muss ich halt ein bisschen «Schüü» geben, versuche das aber mit Humor und Empathie rüberzubringen.
VF: Viele Kundinnen und Kunden wünschen sich eine Beständigkeit, was die Pflegekräfte und die Einsatzzeit betrifft. Obwohl ich das gut verstehe, ist dies aus organisatorischen Gründen oft nicht möglich.

Gibt es weitere Grenzen und Einschränkungen in der ambulanten Pflege, die Sie beide wahrnehmen?
VF: Den Überblick über die vielen verschiedenen Medikamente und Materialien zu behalten, ist anspruchsvoll. Zudem hätte ich oft gerne mehr Zeit für Gespräche, auch mit Angehörigen. Da sind wir durch die finanziellen Gegebenheiten eingegrenzt.

Was schätzen Sie beide an Ihrer Tätigkeit bei der Spitex?
MB: Die Selbstständigkeit mit dem Team im Hintergrund ist für mich toll. Die Spitex hat, oder hatte, zu Unrecht das Kompressionsstrümpfe-Image – dabei ist unsere Arbeit unglaublich vielfältig und erfordert vielseitige Kompetenzen und Skills.
VF: Dem kann ich nur zustimmen. Menschen in ihrem Zuhause zu begleiten, den Stress rausnehmen, Gutes tun: Es ist für mich der beste Job mit vielen Freiheiten.

Über die Interviewpartnerinnen

Viola Fischer, Pflegefachfrau HF

Grundausbildung zur Fachfrau Betreuung Kind EFZ in einer Kindertagesstätte, dort auch Erfahrungen als Stellvertretende Kita-Leiterin gesammelt. Weiterbildung zur Pflegefachfrau HF. Nach dem Studium als Pflegefachfrau HF im Inselspital tätig. Seit Februar 2019 als Pflegefachfrau HF bei der Spitex.

Marianne Binggeli, dipl. Pflegefachfrau AKP

Ausbildung in Allgemeiner Krankenpflege, Weiterbildung in Intensivpflege, Master in Public Health. 12 Jahre auf einer Intensivstation tätig, danach während 17 Jahren mehrere Auslandeinsätze für das Internationale Komitee vom Roten Kreuz (IKRK), dazu weitere 9 Jahre im Inselspital tätig. Seit 2018 bei der Spitex als dipl. Pflegefachfrau.

One-Pot-Spinat-Pasta

Für 3–4 Personen

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf den Greyerzer-Käse in eine Gratinform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Bouillonwürfel zerbröseln. Wasser im Wasserkocher aufkochen. Das heisse Wasser in die Gratinform zu den Zutaten geben. Das Ganze einmal durchmischen und das Gratin bei 180 °C ca. 20 Minuten im vorgeheiztem Ofen backen. Das Gratin aus dem Ofen nehmen, umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geriebenen Greyerzer darüber geben und nochmals ca. 10 bis 15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

Den Ricotta mit Zitronenschale, ein wenig Zitronensaft und Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pasta auf Tellern anrichten und mit dem Ricotta und der Kresse garnieren.

Kochanleitung und Tipps

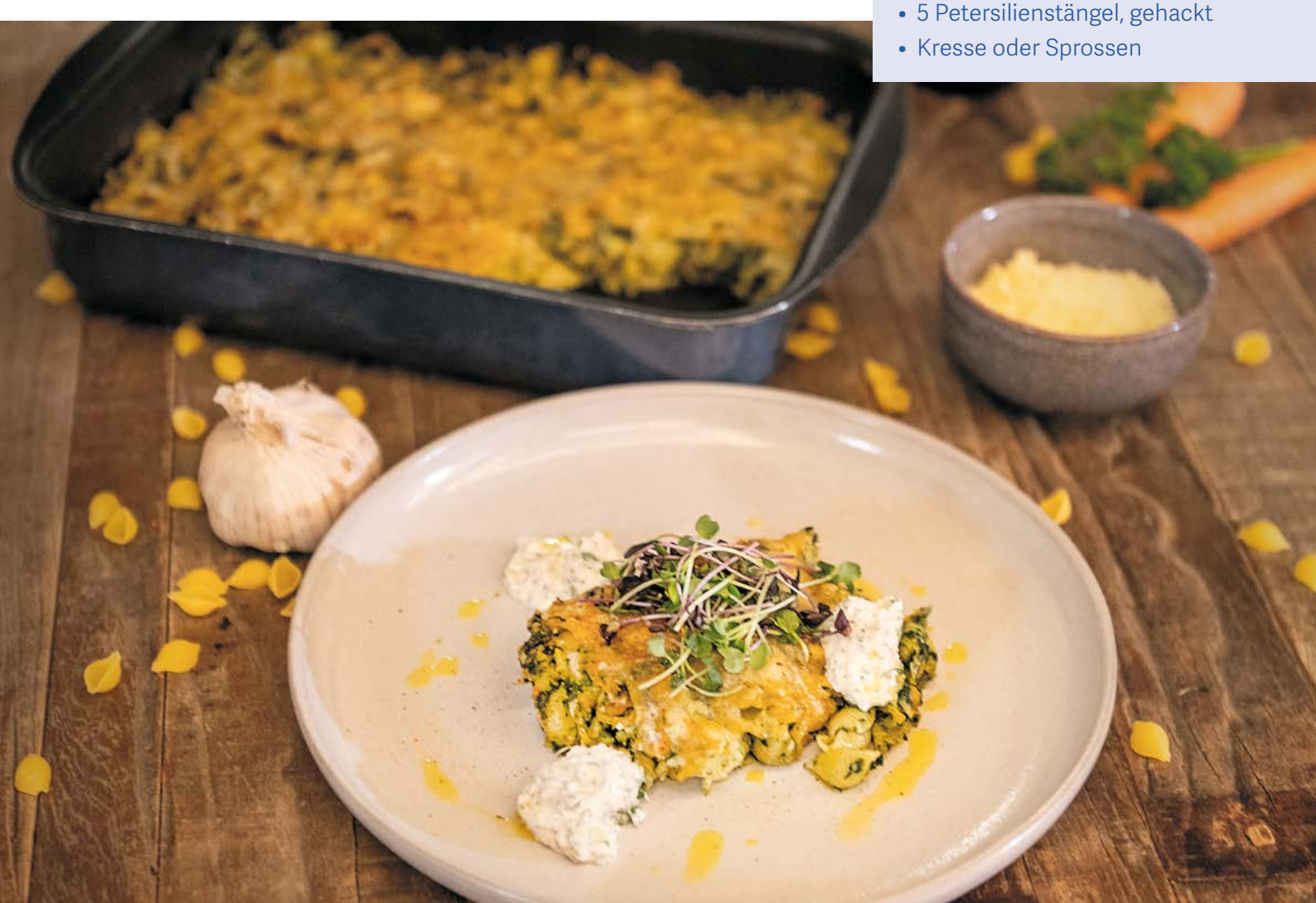
Der Spitzenkoch Philemon Kleeb zeigt in einem kurzen Video, wie einfach die Zubereitung ist und warum er auf Schweizer Gemüse setzt.
www.processed.ch

Zutaten

- 270 g Pasta (z.B. Müscheli)
- 6,5 dl Gemüsebouilllon
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 300 g Rahmspinat, tiefgekühlt
- 70 g Karotten, gerieben (Röstiraffel)
- 70 g Sellerie, gerieben (Röstiraffel)
- 100 g Greyerzer, gerieben
- Etwas Olivenöl
- Salz/Pfeffer

Garnitur

- 100 g Ricotta
- 1 Zitrone
- 5 Petersilienstängel, gehackt
- Kresse oder Sprossen



Rund um die Pflege

Die Begriffe und Fachausdrücke im Pflege- und Gesundheitsbereich sind zahlreich und nicht immer selbsterklärend. Dieses Glossar hilft, die Welt und die Begriffe rund um die Spitex-Pflege besser zu verstehen.

Text: Sandra Gurtner, Kathrin Kiener, Rea Wittwer

Bedarfsabklärung

Die Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV) verlangt eine umfassende Bedarfsabklärung. Diese erfolgt bei der Spitex in der Regel mit dem Instrument interRAI Home Care Schweiz (s. Seite 11). Die standardisierte Bedarfsabklärung umfasst die Beurteilung der Gesamtsituation sowie des individuellen Pflege- und Unterstützungsbedarfs der Kundinnen und Kunden. Auch das soziale Umfeld wird dabei berücksichtigt. Die Informationen fliessen in den Pflegeplanungs- und Qualitätssicherungsprozess ein. Mittels Bedarfsabklärung wird zudem die Zusammenarbeit zwischen der Spitex und den Kundinnen und Kunden definiert.

Unterschied Pflege und Betreuung

Oft werden sie bedeutungsgleich betrachtet, dabei gibt es wesentliche Unterschiede zwischen den beiden Aufgabengebieten Pflege und Betreuung. Die Pflege umfasst medizinische und physische Tätigkeiten wie Wundversorgung, Medikamentenabgabe oder Körperhygiene und wird durch entsprechend ausgebildete Fachpersonen erbracht. Die Betreuung hingegen beinhaltet soziale und alltagsorientierte Aktivitäten wie Hilfe im Haushalt, einkaufen oder Gesellschaft leisten. Die Krankenkassen finanzieren solche Betreuungsleistungen nicht, Pflegeleistungen nach ausgewiesenem Bedarf hingegen schon. Deshalb wird die Betreuung oft von Angehörigen oder Bezugspersonen übernommen.

Miteinbezug Angehörige

Die Spitex-Mitarbeitenden stehen oft in engem Kontakt mit den Angehörigen ihrer Kundinnen und Kunden. Dies fördert eine ganzheitliche und individuelle Versorgung, da die Angehörigen die Bedürfnisse und Gewohnheiten der Betroffenen sehr gut kennen. Ihre Einbindung in die Planung und Durchführung der Pflege ermöglicht eine individuelle Unterstützung, die auf medizinische, soziale und emotionale Bedürfnisse eingeht. Angehörige übernehmen auch oft Vermittlungsaufgaben oder pflegen selbst mit. Sofern dies im Sinne der Kundinnen und Kunden ist, legen die Spitex-Mitarbeitenden deshalb besonderen Wert darauf, sie in sämtliche Entscheide mit einzubeziehen.

Pflegeplanung

Zahnpflege, Ganzwäsche im Bad, Wundpflege, Blutdruckmessen, Medikamentenabgabe, Gespräche: Die Pflegeplanung und -dokumentation trägt dazu bei, zielgerichtetes pflegerisches Handeln zu strukturieren, systematisch zu erfassen, durchzuführen und zu bewerten. Sämtliche Arbeitsschritte, von der Planung bis zur Evaluation, sind in einem digitalen System hinterlegt. Nach dem Erstgespräch mit der Kundin oder dem Kunden werden die notwendigen Leistungen in der Planung erfasst. Diese Leistungen können jederzeit bearbeitet werden. Die individuell zugeschnittene Pflegeplanung ist für das ganze Team immer sicht- und nachvollziehbar.

Pflegeverständnis

Der pflegebedürftige Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen steht im Mittelpunkt und soll dabei unterstützt werden, ein möglichst selbstbestimmtes und selbstständiges Leben zu führen. Ein gemeinsames Verständnis aller Beteiligten im Pflegeprozess trägt zum Gelingen bei. Leitbilder oder Leitmotive der jeweiligen Institutionen sind die Voraussetzungen, damit das Pflegeverständnis aktiv gelebt werden kann.

Zuweisende

Die Gesundheitsversorgung im Kanton Bern wird von verschiedenen Anbietern sichergestellt: von Spitälern, Hausärztinnen und Hausärzten, Psychiatrie- und Rehabilitationskliniken, Alters- und Pflegeheimen sowie von Spitex-Organisationen. Als Zuweisende bezeichnet man diejenigen Institutionen oder Fachpersonen, welche ihre Patientinnen und Patienten an eine andere Gesundheitsinstitution überweisen. Dies kann beispielsweise eine Spitalärztin sein, welche einen Patienten nach einer Operation an die Spitex überweist, damit er zu Hause weitergepflegt werden kann.

Gesundheitliche Vorausplanung

Die gesundheitliche Vorausplanung hat zum Ziel, die Selbstbestimmung bezüglich medizinischer Fragen zu stärken. Dank der Vorausplanung werden kranke oder verunfallte Menschen auch bei Urteilsunfähigkeit gemäss ihrem Willen behandelt, In der Vorausplanung werden der eigene Wille und die eigenen Werte festgehalten. Entsprechend werden medizinische Massnahmen ergriffen oder unterlassen. Die gesundheitliche Vorausplanung umfasst in der Regel eine gültige Patientenverfügung sowie einen Vorsorgeauftrag mit Benennung einer Vertrauensperson oder eines Bevollmächtigten.

Pflegediagnose

Vor einem ersten Spitex-Einsatz wird mithilfe von interRAI (siehe Seite 11) der Pflegebedarf identifiziert. Daraus abgeleitet beschreibt die Pflegediagnose bestehende oder potenzielle pflegerische, gesundheitliche oder soziale Schwerpunkte der Pflege. Die Pflegediagnose ist ein wichtiger Schritt in der Planung der individuellen Betreuung. Sie beurteilt die individuelle Situation und das Umfeld der Kundinnen und Kunden – aktuelle oder mögliche Herausforderungen sowie gesundheitliche Ressourcen, Möglichkeiten und Grenzen werden dabei berücksichtigt. Aus der Pflegediagnose werden entsprechende Massnahmen abgeleitet.

Leistungsvertrag

Der Kanton Bern hat den Auftrag, die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung sicherzustellen. Er schliesst deshalb Leistungsverträge mit den verschiedenen Versorgungsbereichen ab. Dazu gehören auch die Leistungsverträge für die Versorgungspflicht der Spitex-Organisationen. Sie müssen sich alle vier Jahre bei der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern einer Ausschreibung um den Leistungsvertrag im angestrebten Spitex-Perimeter stellen. In diesem Vertrag werden die Rechte und Pflichten sowie die Tarife geregelt. Aktuell verfügen alle öffentlichen Spitex-Organisationen über eine Versorgungspflicht für ihr Einzugsgebiet.

Pflegeziele

Basierend auf den Pflegediagnosen definieren die Spitex-Pflegefachkräfte gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden die Pflege- und Unterstützungsziele und erstellen eine individuelle Pflegeplanung. Diese beschreibt, mit welchen Massnahmen die für die pflegebedürftige Person vordefinierten Ziele erreicht werden sollen.

Fachkräftemangel

Ein Fachkräftemangel im Gesundheitswesen besteht dann, wenn nicht genügend qualifizierte Fachkräfte zur Verfügung stehen, um den Bedarf an medizinischer Versorgung zu decken. Dies betrifft insbesondere die Pflegeberufe, aber auch die Ärztinnen und Ärzte. Die Gründe für den Fachkräftemangel liegen unter anderem in der demografischen Entwicklung, der zu geringen Ausbildungskapazität oder der zunehmenden Belastung des Gesundheitssystems. Die Folgen des Fachkräftemangels können zu längeren Wartezeiten für die Patientinnen und Patienten, zu Qualitätseinbussen sowie zu einer Überlastung des Gesundheitssystems führen.

Betreuungsnetz

Mit dem Betreuungsnetz der Kundinnen und Kunden sind sämtliche Personen gemeint, die in irgendeiner Form in ihre Pflege oder Betreuung eingebunden sind: vom ärztlichen Fachpersonal über Pflegefachpersonen bis zu den Angehörigen. Dazu gehören aber auch Sozialdienste, ehrenamtliche Betreuungspersonen oder Mitarbeitende in Apotheken. Zusammen gewährleisten sie eine umfassende Versorgung, die körperliche, soziale und psychologische Bedürfnisse berücksichtigt. Ab einer bestimmten Pflegeabhängigkeit ist ein unterstützendes und funktionierendes Betreuungsnetz die Voraussetzung für das Leben zu Hause.

Aktivitäten des täglichen Lebens

In der Pflege beschreiben die Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL) wiederkehrende Leistungen, welche die menschlichen Grundbedürfnisse erfüllen und deren Ausübung im Alter oder im Krankheitsfall erschwert sein können. Je nach Definition gibt es zwölf ATL: atmen, waschen und anziehen, sich als Mann oder Frau fühlen und verhalten, für Sicherheit sorgen, ausscheiden, Sinn finden, Kommunikation, ruhen und schlafen, Körpertemperatur regulieren, essen und trinken sowie Beschäftigung und Bewegung. Die Pflegefachpersonen interpretieren die ATL jeweils individuell, situations- und bedürfnisbezogen.

Vitalzeichen

Vitalzeichen beschreiben die prüf- oder messbaren Lebensfunktionen. Einige davon sind Atemfrequenz, Blutdruck, Puls, Bewusstsein und Körpertemperatur. Weil ihre Messwerte aussagekräftige Hinweise auf den Gesundheitszustand der Kundinnen und Kunden geben, überprüfen und beurteilen Pflegefachpersonen die Vitalzeichen regelmässig und bei Bedarf. Verändern sich die Werte, sind dies Anzeichen von Gesundheitsproblemen. Entsprechend können die Pflegenden (frühzeitig) darauf reagieren.

interRAI Home Care Schweiz (interRAI HC)

interRAI ist ein evidenzbasiertes Instrument zur Bedarfsabklärung bei Kundinnen und Kunden der Spitex. Es dient als Leitfaden für eine systematische, personenzentrierte und ganzheitliche Pflege- und Betreuungsplanung. interRAI HC erleichtert es den Pflegefachpersonen, den Bedarf und die Ressourcen der Kundinnen und Kunden zu beurteilen und andere Leistungserbringer gezielt einzubeziehen. Das Instrument fördert eine ganzheitliche Beratung und vereinfacht die Bewertung der geleisteten Pflegemassnahmen. Dank den standardisierten Prozessen von interRAI HC wird zudem die Pflegequalität gesteigert.

Auf, auf zur Schnipseljagd

Arbeiten mit dem, was da ist. Kreativsein zu Hause ist einfach und bringt ein Gefühl von Freude und Wohlbefinden. Die Künstlerin Regula Stucki zeigt, wie sich mit einfachen Mitteln kleine Kunstwerke schaffen lassen.

Regula Stucki

Darf ich Sie zu einem Experiment einladen? Gehen Sie durch Ihre Wohnung oder Ihr Arbeitszimmer. Schauen Sie, was sich hier so finden lässt. Ein Einkaufszettel, ein roter Farbstift, ein Zitat, herausgerissen aus dem «Bund». Ein Foto der Kinder, ein Schokoladenpapier, ein Stück Serviette oder Stoff. Eine Briefmarke, ein Knopf und ein Kinobillett. Bei Ihnen ist fein säuberlich aufgeräumt? Ich beneide Sie. Vielleicht finden Sie ein paar schöne Schnipsel im Papierkorb oder im Altpapier? Suchen Sie dort auch nach drei Briefumschlägen. Verwenden Sie ein Messer oder eine Schere und öffnen Sie vorsichtig drei von vier Seiten. Nun können Sie die Umschlagbogen ineinanderlegen und das entstandene Heft mit etwas Klebeband verbinden. Platzieren Sie ein paar schmale Streifen Scotch quer über die Innenseiten und freuen Sie sich an dem Journal, das Sie soeben kreiert haben. Mit Leim oder Klebeband kleben Sie nun die Schnipsel und Elemente auf und versehen alles mit ein paar handschriftlichen Kommentaren und einfachen Zeichnungen. Ihre Handschrift macht dieses Werk zu Ihrem eigenen. Und haben Sie es bemerkt? Kreativsein macht glücklich. Wiederholen Sie dieses Experiment mit einem Kind. Sein Entdeckergeist wird Sie bestimmt inspirieren.

Weil eine Schnipselsuche gemeinsam noch mehr Spass macht, biete ich diese auch als Workshop in meinem Atelier an. Ich verfüge über eine Fülle an schönen Materialien und habe viele Tipps zur Gestaltung. Wir sticken und nähen in die Seiten und machen schöne dicke Hefte, die zum Begleiter im Alltag werden. Ich starte meinen Tag jeweils mit ein paar Gedanken, die ich in eines meiner Hefte schreibe. So in den neuen Morgen einzusteigen, hinterlässt ein gutes Gefühl.

Seit zwölf Jahren mache ich Ausstellungen und biete Kurse an. Bis vor vier Jahren war ich zudem als Spitalclown Dr. Trallalla unterwegs. Manchmal denke ich, dass sich die Art und Weise, wie ich meine Kursteilnehmenden animiere, gar nicht so von meiner Ar-

Was sich zu Hause so finden lässt, wandert in ein Journal aus ausgedienten Briefumschlägen.

beit als Spitalclown unterscheidet: Es geht darum, den Anteil zu stärken, der spielen und gestalten möchte und das innere Kind berührt. Alle diese Erfahrungen und meine eigene Geschichte habe ich in ein Buch verpackt. Es heisst «Papiergeschichten» und lädt ein, in meine Bilderwelten einzutauchen und das Eigene darin zu entdecken. Dabei inspirieren viele Ideen und Anleitungen mit Recyclingmaterialien zum Kreativsein. Einfach, weil Schnipseln und Kleben glücklich macht.

Weitere Infos:
www.regulastucki.ch

Regula Stucki: Papiergeschichten.
160 Seiten, CHF 28.–, 2024, Haupt Verlag, Bern.

Porträts, Abbilder	▼	frz.: unsere	Abk.: Forint	Fremdwortteil: Italien	▼	Wortteil: Stickstoff	Haushaltsplan	Einmal ist ...	▼	▼	brit. Prinzessin	▼	Stadt an der Weichsel (Polen)	grammat. Geschlecht	▼	Gebiet, Gelände	▼
anstecken (med.) ►		▼	▼	▼			▼				Feuerwerkskörper ►						
Zahlenglücksspiel ►				6		Nichtrechtlose im MA		unverschämt, gemein ►						alter Name f. Januar		musik. Übungsstücke	
►			Unternehmen, Betrieb		Alkoholmundgeruch (ugs.) ►	▼					feines Baumwollgewebe		besitzanzeig. Fürwort ►	▼		▼	
Musikträger Mz.		Liebelei, Romanze ►	▼					altgriech. Fabeldichter		profess. Kaffeezubereiter ►	▼						
Fremdwortteil: eigen, sonder ►					Computerdateien (engl.)		Kantonshauptort ►	▼			5		bibl. Bez. für das Paradies		Ausruf ►		
med.: Schlaflosigkeit		Stadt im Kt. SO		mittelalt. Saiteninstrument ►	▼	3				schweiz. Partei		nachmähen ►	▼				
►	1	▼					andernfalls		Schlagersänger † (Rex) ►	▼					vertraute Anrede		Nasallaut
►				Missfallen laut ausdrücken		tägl. TV-Sendereihen (engl.) ►	▼			2		aufhören ►			▼		▼
Tessiner Bildhauer † 1891	grenznaher ital. Wintersportort		Jazzstil der 40er-Jahre ►	▼					Zahlungsaufschub ►								
►	▼					westafrikan. Geheimkult											
Nervengeflecht (med.)			Ergebenheit, Hingabe		Autokz. Kanton Wallis ►	▼											
Schwermetall		unterwürfig ►	▼														
►					Filmfaultier		kurz für: an das										
med. Flüssigkeitszufuhr		Abk.: fortissimo		schweiz. Presseagentur ►	▼		▼										
►	4	▼															
häufig, nicht selten ►				span.: zwei ►		raetsel.ch											

1	2	3	4	5	6

Wettbewerb

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN.
Mit der Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Name publiziert werden darf, wenn Sie gewinnen.

Einsendeschluss: 15. Mai 2024. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 2 bekannt gegeben. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Senden Sie das Lösungswort an: mittendrin@spitex-bern.ch
oder SPITEX BERN, Mittendrin, Salvisbergstrasse 6, 3006 Bern

Gewinnerin der Ausgabe 4/2023: Marisa Stahl, Bremgarten

Die bunte Welt der Stützstrümpfe

Stützstrümpfe sorgen für den nötigen Druck in den Beinen, pumpen das Blut von unten nach oben und fördern so die Durchblutung. Ob als Schwangerschaftsstützen, Leistungsoptimierer oder Flugbegleiter – sie sind längst mehr als ein Kranke-Leute-Strumpf und auch bei der Spitex oft im Einsatz. Dr. med. Torsten Willenberg vom Gefässzentrum Bern verrät uns ein paar überraschende Fakten zu den praktischen Hilfsmitteln.

Text: Sandra Gurtner

Vier Klassen für den richtigen Druck

In der Welt der Gefässgesundheit unterscheiden Profis zwischen zwei Arten von Strümpfen. Dr. Willenberg erläutert: «Stützstrümpfe sind meist im Lifestylebereich, beispielsweise als Flug- oder Sportsocken, anzutreffen. Medizinische Kompressionsstrümpfe hingegen verfügen über einen definierten Druck. Sie sind in vier Klassen erhältlich, wobei Klasse zwei mit einer mittelstarken Kompression am häufigsten eingesetzt und von der Krankenkasse vergütet wird. Je höher die Klasse, desto satter sitzt der Strumpf.»

Stützstrümpfe müssen nicht immer hautfarbig sein. Mittlerweile gibt es Modelle in einer Vielzahl attraktiver Farben und Muster. Diese Illustration wurde mit künstlicher Intelligenz erstellt.

Bereits im alten Ägypten beliebt

Archäologische Funde und historische Darstellungen deuten darauf hin, dass bereits die Ägypter bei Verletzungen auf Kompression setzten: «Eine eng anliegende Bandage kann schmerzlindernd sein und nach einem Unfall helfen, die Schwellung einzudämmen. Das ist anscheinend eine derart intuitive Angelegenheit, dass bereits Gesellschaften vor 5000 Jahren solche Druckverbände anwendeten», erläutert Dr. Willenberg.

Gut für Gesundheit, Sport und Beruf

Kompressionsstrümpfe konnten sich vor allem im medizinischen Bereich etablieren und sind auch in der Spitex-Pflege nicht mehr wegzudenken. Sie haben ihre unterstützende Wirkung zudem in vielen weiteren Lebensbereichen entfaltet: «Wahrscheinlich haben viele von uns schon einmal auf einem längeren Flug Stützstrümpfe zur Thrombosen-Vorsorge getragen. Heute setzen beispielsweise auch Sportprofis auf Kompression, weil sie damit ihre Regenerationsphase verkürzen können.» Weiter erklärt Dr. Willenberg, dass auch Menschen, die im Beruf viel stehen oder sitzen, die entlastende Wirkung der Strümpfe schätzen: «Eine von mir geleitete Studie mit Berner Friseuren und Friseurinnen hat ergeben, dass sich ihr subjektives Wohlbefinden beim Tragen von Kompressionsstrümpfen gesteigert und ihre Beinmüdigkeit deutlich abgenommen hat.»

Halten drei bis vier Monate

Technisch gesehen hat sich der Kompressionsstrumpf in den letzten Jahren stark weiterentwickelt: «Heute gibt es Strümpfe aus verschiedenen Materialien, die individuell auf den Beinumfang eingestellt werden können. Der Kompressionseffekt nimmt allerdings durch regelmässiges Tragen und Waschen ab. Angenommen, eine Person trägt ihren Strumpf täglich während ungefähr acht Stunden, sollte sie diesen nach drei bis vier Monaten ersetzen», führt Dr. Willenberg aus.

In der Modewelt angekommen

Fragt man Dr. Willenberg nach aktuellen Trends, ist schnell klar: «Der Kompressionsstrumpf ist im Markt der Gesunden angekommen und verspricht hier alles Mögliche. Einiges davon zu Recht, manches, wie beispielsweise Strümpfe zur Gewichtsreduktion, finde ich wissenschaftlich nicht fundiert.» Auch die Modebranche hat die gesunden Druckmittel längst auf dem Radar: Strümpfe mit Kompressionswirkung gibt es entsprechend in einer Vielzahl attraktiver Farben und Muster. Der Designer Wolfgang Joop brachte bereits 2009 seine Stützstrumpfkollektion als «Cure Couture» auf den Laufsteg.

Suchtpotenzial vorhanden

Es scheinen sich alle einig zu sein, dass Kompressionsstrümpfe eine wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung haben. Dr. Willenberg konnte sogar schon beobachten, dass Personen ihre Strümpfe gar nicht mehr ausziehen wollen: «Es kommt vor, dass eine gewisse Strumpf-Abhängigkeit entsteht. Die Betroffenen sind dabei sehr fixiert auf den Druck und fühlen sich ohne die Hilfsmittel schlaff und ausgeliefert.» Bedenklich ist das Dauertragen von Stützstrümpfen aber grundsätzlich nicht, je nach Druckkategorie höchstens unbequem.

Privatdozent Dr. med. Torsten Willenberg ist Facharzt Allgemeine Innere Medizin und Angiologie im Gefässzentrum Bern und Belegarzt am Lindenhofspital Bern.

AZB
CH-3006 Bern
P.P./Journal

Post CH AG
Mittendrin

Lesen Sie mehr zur bunten Welt der Stützstrümpfe auf Seite 14 dieser Ausgabe.

Impressum

«mittendrin» ist die offizielle Publikation der SPITEX Region Lueg und der verbundenen Organisationen. Der Einzelverkaufspreis beträgt CHF 3.40, für Vereinsmitglieder und Gönner:innen ist das Abonnement im Beitrag inkludiert.
Herausgeberin: SPITEX Region Lueg | Rüegsaustrasse 8 | 3415 Hasle-Rüegsau
Kontaktperson für Rückfragen und Adressänderungen: Andreas Bütikofer | Telefon 034 460 50 00 | info@spitexlueg.ch

Verlag und Konzept: rubmedia AG, Bern
Redaktion: Rea Wittwer, Kathrin Kiener
Layout, Korrektorat: rubmedia AG, Bern
Gedruckt in der Schweiz

Bildquellen (Seitenzahl und Position in Klammer):
Yanik Gasser, rubmedia: (1/4/5/6/7u) | zVg: (2/3/7o/11ru/12/13/15)
iStock: 16 | Shutterstock: 8/9l/9mo/10/11l/11m) | Adobe Firefly: 9mu/11ro/14)
Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin