04/2023

mittendrin

Gegenseitige Hilfe im Pflegealltag –
Zäme geits besser

Überall für alle
SPITEX
Region Lueg

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Das Leben hält manchmal unerwartete Herausforderungen bereit: Ein Unfall, eine Krankheit oder eine Geburt mit Komplikationen kann den Alltag auf den Kopf stellen. Doch auch in strengen Zeiten, in denen wir Schmerzen haben und plötzlich abhängig sind von anderen Menschen, dürfen wir uns immer wieder daran erinnern: Auch wenn wir mit gesundheitlichen Einschränkungen umgehen müssen, ein gewisses Mass an Selbstständigkeit ist meistens möglich.

Ein wichtiger Schritt in Richtung Selbstständigkeit trotz Krankheit oder Einschränkungen ist, im eigenen Zuhause zu leben. Die vertraute Umgebung kann ein sicherer Ort sein, in dem wir uns wohlfühlen und uns am besten erholen können. Die Spitex unterstützt dabei auf vielen Ebenen und gewinnt in Zeiten von überlasteten Spitälern und Arztpraxen an Stellenwert: Die Pflegefachpersonen der Spitex können anhand der individuellen Bedarfsabklärung einen allfälligen Hilfsmittelbedarf abschätzen – und damit sowohl zu mehr Selbstständigkeit der Kundinnen und Kunden beitragen als auch die Pflege entlasten.

Bei der Hilfe zur Selbsthilfe geht es aber nicht nur darum, Unterstützung von anderen zu erhalten. Hilfe zur Selbsthilfe bedeutet auch, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und zu fördern, um alltägliche Aufgaben selbst erledigen zu können. Gespräche über die eigenen

Andreas Bütikofer, Geschäftsleiter SPITEX Region Lueg

Ziele und Wünsche mit den Spitex-Pflegefachpersonen ermöglichen es, gemeinsam die besten Lösungen zu finden.

In diesem Magazin erfahren Sie mehr zum Thema Hilfe zur Selbsthilfe; wie die Spitex-Organisationen Hilfe zur Selbsthilfe aktiv fördern, die Mitarbeitenden der Spitex dies in ihren Arbeitsalltag einbauen und welche Erfahrungen Kundinnen und Kunden diesbezüglich machen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre – und kommen Sie gesund durch den Winter.

4 | Reportage
Berichte aus dem Alltag von Pflegenden und Gepflegten.

11 | Rezept
Mit Kürbis bringen wir Farbe auf den Teller.

12 | Carte blanche
Wie die Digitalisierung die Demenz-Diagnostik unterstützt.

14 | Ratgeber
So können wir uns den Pflegealltag erleichtern.

Willkommen im Team

Eine Stelle bei der Spitex Region Lueg ist spannend, abwechslungsreich und anspruchsvoll. Das Unternehmen fördert die Mitarbeitenden in ihrer fachlichen Weiterentwicklung und überträgt ihnen Verantwortung – zum Beispiel im Rahmen von Spezialfunktionen. Interessiert? Die SPITEX Region Lueg freut sich auf Ihre Bewerbung.

Zur Erweiterung unseres Fachteams Psychiatrie suchen wir per 1. Februar 2024 oder nach Vereinbarung eine motivierte und engagierte

- **Dipl. Pflegefachperson HF Fokus Psychiatrie, 40–80%**

Für unseren Standort Sumiswald suchen wir nach Vereinbarung eine motivierte und engagierte

- **Dipl. Pflegefachperson HF, als Stv. Standortleitung, 60–80%**

Für unsere Standorte Sumiswald und Weier i.E. suchen wir

- **Pflegeassistent/in oder Pflegehelfer/in SRK, 40–70%**

Für unsere Standorte Weier i.E. und Wynigen suchen wir

- **Dipl. Pflegefachperson HF, 40–80%**

Für unsere Standorte Hasle-Rüegsau, Weier i.E. und Wynigen suchen wir

- **Fachfrau/Fachmann Gesundheit EFZ (mit/ohne Berufsbildner), 40–80%**

Sind Sie interessiert an einer Stelle bei der Spitex Region Lueg? Senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen bitte online via Bewerbungsformular oder per E-Mail an personal@spitexlueg.ch.

Spontanbewerbungen sind bei uns herzlich willkommen.
Ist zur Zeit keine Stelle ausgeschrieben, welche zu Ihrem Profil passt? Zögern Sie nicht und senden Sie Ihre Spontanbewerbung online via Bewerbungsformular oder per E-Mail an personal@spitexlueg.ch.

Gemeinsam gehts besser

So lange wie möglich zu Hause wohnen und leben: Die Selbstbestimmung und Eigenständigkeit der Kundinnen und Kunden sind zentrale Werte, die von der Spitex aktiv gefördert werden.

Text: Rea Wittwer

Die Spitex bietet pflegebedürftigen Menschen – ob nach einem Unfall, im Alter oder aufgrund einer Krankheit – professionelle Unterstützung in den eigenen vier Wänden. Nebst medizinischen Aspekten ist dabei auch wichtig, die Kundinnen und Kunden darin zu bestärken, so weit als möglich selbstständig zu leben. So beziehen sie mit der Zeit weniger Spitex-Leistungen, was auch den knappen Ressourcen im Pflegebereich entgegenkommt.

Um die Pflege zu Hause umzusetzen und gleichzeitig ihre Kundinnen und Kunden zur Selbsthilfe anzuleiten, setzt die Spitex auf konkrete Massnahmen:

1. **Individuelle Bedarfsabklärung:** Zu Beginn werden die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Kundinnen und Kunden aufgenommen. Dies ermöglicht es, Pflegepläne zu entwickeln, die auf den Stärken der Person aufbauen.
2. **Förderung der Selbstpflege:** Die Kundinnen und Kunden werden ermuntert, wo immer möglich eigenständig zu handeln. Dies können Tätigkeiten wie die Körperpflege oder das Einhalten von Therapieplänen sein.
3. **Gemeinsame Ziele:** In enger Zusammenarbeit mit den Kundinnen und Kunden werden gemeinsame Ziele definiert: Schritte zur Verbesserung der Lebensqualität, zur Erreichung bestimmter Gesundheitsziele oder zur Förderung der Unabhängigkeit beispielsweise.
4. **Ressourcenvermittlung:** Die Spitex unterstützt dabei, lokale Angebote und Dienstleistungen zu nutzen.

So schafft die Spitex eine Umgebung, in der Kundinnen und Kunden nicht nur Pflege und Unterstützung erhalten: Sie werden ermutigt, ihre eigenen Fähigkeiten zu nutzen und ihre Selbstständigkeit zu bewahren. Dies stärkt nicht nur das Selbstvertrauen, sondern trägt auch zur langfristigen Verbesserung der Lebensqualität bei.

Familienzentrierte Pflege mit der Kinderspitex

Wenn alles anders kommt: Fatma Yildirim's drittes Kind braucht seit der Geburt medizinische Versorgung und Pflege. Die Kinderspitex ist deshalb täglich vor Ort, bis es sie nicht mehr braucht.

Text: Rea Wittwer

8.15 Uhr in Bern West, ein ganz normaler Dienstagmorgen: Fatma Yildirim (37) macht nach dem Frühstück ihren zweijährigen Sohn und die dreijährige Tochter parat und packt ihre Rucksäckli. Die beiden verbringen den Tag heute mit ihrem Vater. Kaum sind sie aus der Wohnung, kann sich Fatma Yildirim zusammen mit der Pflegefachfrau der Kinderspitex um die Kleinste kümmern: Elif wurde im April dieses Jahres mit einem Herzfehler geboren und musste bereits zehn Tage nach der Geburt operiert werden. Hinzu kamen weitere gesundheitliche Komplikationen, die dem Baby das selbstständige Trinken erschwert haben. Elif wird seither täglich von der Kinderspitex überwacht und mit einer Magensonde ernährt. «Es war und ist eine intensive Zeit, wir haben teilweise im Spital gelebt», sagt Fatma Yildirim nachdenklich. Sie dachte, nach zwei Kindern wisse sie wie es laufe mit einem Neugeborenen, «aber bei Elif ist alles anders. Ich bin sehr froh um die Unterstützung und wertvollen Tipps der Kinderspitex. Dass jeden Tag jemand vorbeikommt, gibt mir eine grosse Sicherheit.»

Etwas später nimmt sich Fatma Yildirim eine kurze Verschnaufpause, während Marije Stewart die kleine Elif wickelt und die Ernährungssonde für die nächste Mahlzeit vorbereitet. Eine von sechs in 24 Stunden, die anderen führt Fatma Yildirim durch. Marije Stewart ist diplomierte Pflegefachfrau HF und arbeitet seit sechs Jahren bei der Kinderspitex. Sie schätzt es, dass sie für ihre Einsätze genug Zeit hat. «Mir ist es sehr wichtig, dass ich mich bei jeder Familie voll auf die jeweilige Situation einlassen kann. Nebst der allgemeinen medizinischen Versorgung und dem Austausch für Beratung und Anleitung, haben Anerkennung und Wertschätzung für die pflegenden Angehörigen einen grossen Stellenwert in der familienzentrierten Pflege», so Marije Stewart. Bei jedem Besuch von Marije Stewart übt Fatma Yildirim mit Elif auch das Flaschentrinken. «Elif ist stark, eine Kämpferin. Ich vertraue ihr und freue mich auf eine stabilere gemeinsame Zeit», sagt Fatma Yildirim und streicht dem Baby über die feinen Härchen.

«Psychiatrie-Spitex basiert auf Vertrauen»

In vielen psychiatrischen Institutionen sind die Plätze knapp. Patientinnen und Patienten werden deshalb auch dann entlassen, wenn sie sich selbst noch nicht 100 Prozent dazu bereit fühlen. Doris Beer und ihr Team von der Psychiatrie-Spitex AareGürbetal entwickeln mit diesen Menschen Strategien, um den Alltag wieder selbstständig zu meistern. Dazu braucht es einen Austausch auf Augenhöhe und von beiden Seiten viel Vertrauen.

Text: Sandra Gurtner

Doris Beer unterstützt ihre Kundinnen und Kunden dabei, Strategien zu entwickeln, um den Alltag selbstständig meistern zu können.

Ob Burn-out, Suchterkrankung oder Angststörung: Die Gründe für eine Behandlung in einer psychiatrischen Klinik sind so divers, wie die Biografien der Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Benötigen sie nach dem Klinikaufenthalt Unterstützung, um den Herausforderungen des Lebens begegnen zu können, ist die Psychiatrie-Spitex mit ihren speziell ausgebildeten Pflegefachpersonen für sie da. Eine davon ist Doris Beer: «Unsere Kundinnen und Kunden kommen mit einer gewissen Grundstabilität zu uns. Gemeinsam finden wir heraus, wie wir sie unterstützen können, damit das Leben zuhause selbstständig möglich wird. Bereits der soziale Faktor und die Regelmässigkeit unserer Einsätze sind für viele eine Art Support.» Das wichtigste Arbeitsmittel in der Psychiatrie-Spitex ist das Vertrauen, denn Doris Beer muss sich auf die Aussagen ihrer Kundinnen und Kunden verlassen können. Hier braucht es viel Fingerspitzengefühl und eine gute Portion Erfahrung: «Erzählt mir jemand, dass alles okay ist und ich sehe, dass in der Wohnung ein ungewöhnlich grosses Chaos herrscht oder die Körperhygiene schlecht ist, berücksichtige ich diese Faktoren. Sie helfen mir herauszufinden, ob jemand seine Medikamente nicht richtig nimmt, überlastet ist oder einfach Hilfe bei der Umsetzung von Alltagsarbeiten benötigt.»

Gemeinsam suchen sie nach Lösungen und entwickeln Strategien: «Bei akuten Anspannungen können oft schon Atemübungen, ein Spaziergang oder ein heisses Bad helfen. Wir unterstützen auch bei einem Telefonat mit einer Behörde oder in der Haushaltsführung.» Nachdem sie die Situation gemeinsam entschärft haben, schreiben sie die individuellen Hilfestellungen auf, damit sie jederzeit verfügbar sind. «Meine Kundinnen und Kunden sind stolz, wenn sie Herausforderungen wieder selbst meistern können und sich Dinge wieder zutrauen. Das ist der grösste Nutzen unserer Dienstleistung.»

Im Rollstuhl mobil

Trotz körperlicher Einschränkungen weitgehend selbstständig und mobil: Hanspeter Fuchs kennt seine Freiheiten – und auch die Grenzen.

Text: Rea Wittwer

Hanspeter Fuchs ist seit einem Unfall vor einigen Jahren auf den Rollstuhl angewiesen. Zuvor konnte er trotz seiner angeborenen cerebralen Lähmung zwar stehen und gehen, aber die Muskelkraft liess keine grossen Sprünge zu. Auf Dauer hatten seine Beine und Arme zu wenig Kraft. «Hinzu kam der Sturz mit der Folge eines Aortarisses, sodass ich nun den Rollstuhl brauche», sagt Hanspeter Fuchs. Die Lebensfreude kam ihm jedoch nie abhanden – der 63-Jährige ist vielseitig interessiert, macht Ausflüge mit dem Zug und engagiert sich mit Herzblut bei seiner Arbeit. An seine Reisen nach Afrika und in andere ferne Länder denkt er gerne zurück.

Die Spitex besucht Hanspeter Fuchs dreimal pro Woche jeweils am Morgen und unterstützt ihn bei der Körperpflege und beim Anziehen, «damit ich rechtzeitig bei der Arbeit bin. Die Hauswirtschaft kommt einmal in der Woche und hilft mir bei Tätigkeiten im Haushalt», so Hanspeter Fuchs. «Abgesehen davon organisiere ich meinen Alltag selbstständig und geniesse diese Unabhängigkeit auch.» Hanspeter Fuchs hat gelernt, mit Einschränkungen umzugehen, aber weiss auch, wo seine Freiheiten liegen und wie er diese nutzen kann.

«Wenn Menschen auf mich zukommen und fragen, ob ich Hilfe beim Aussteigen aus dem Tram oder beim Einpacken der Einkäufe brauche, lasse ich das gerne zu. Auch wenn diese Art von Unterstützung in meinem Fall nicht unbedingt nötig wäre.» Ein Nein seinerseits könnte ja die Menschen davon abhalten, ein anderes Mal jemand anderem Hilfe anzubieten, «und das wäre schade!»

«Mehr Lebensqualität im Alltag»

Rosmarie Bähler ist als Fachfrau Gesundheit bei der Spitex tätig. Zu ihren Aufgaben gehört es, die Kundinnen und Kunden so anzuleiten, dass sie ihren Alltag möglichst selbstständig gestalten können. Damit dies gelingt, setzt die Pflegende auf eine gute Kommunikation und eine Prise Humor.

Text: Kathrin Kiener

«Wenn ich eine Kundin oder einen Kunden erstmals besuche, gehe ich nach dem Motto ‹Luege, lose, louffe› vor», erzählt Rosmarie Bähler. Ihre Beobachtungsgabe hilft ihr, die Situation vor Ort einzuschätzen und die Bedürfnisse ihres Gegenübers genau wahrzunehmen. Nebst der Grund- und Behandlungspflege gehört auch die Hilfe zur Selbsthilfe zu den Aufgaben der Fachfrau Gesundheit. Ziel ist, dass die Kundinnen und Kunden möglichst lange selbstständig in ihrem Daheim leben können. Rosmarie Bähler unterstützt sie dabei, ihre Ressourcen zu nutzen und aktiv zu bleiben.

Die Fachfrau Gesundheit leitet die Kundinnen und Kunden beispielsweise bei der Körperpflege, beim Anziehen oder beim Blutzuckermessen an. Sie leistet dabei nur so viel Hilfe, wie nötig ist. «Ich stelle immer wieder fest, wie sehr es das Selbstbewusstsein der Kunden stärkt, wenn sie alltägliche Handlungen noch selbst ausführen können», sagt sie. Damit die Hilfe zur Selbsthilfe gelingt, seien eine gute Beziehung zu den Kundinnen und Kunden sowie Kommunikation auf Augenhöhe wichtig. «Wenn jemand nicht so recht mitmachen will, hilft zudem eine Prise Humor», schmunzelt Rosmarie Bähler.

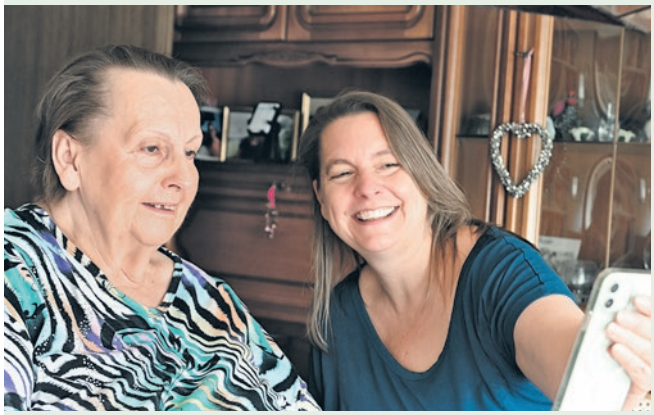
«Die Hilfe zur Selbsthilfe lohnt sich für alle.»

Die Anleitung zur Selbsthilfe brauche zwar anfänglich etwas Zeit seitens der Pflegenden, doch mit zunehmender Selbstständigkeit nähmen die Kundinnen und Kunden oftmals weniger Spitex-Leistungen in Anspruch. Das lohne sich für alle und trage zudem dazu bei, die knappen personellen Ressourcen zu entschärfen, stellt Rosmarie Bähler fest. «Am wichtigsten finde ich jedoch, dass die geistige und körperliche Aktivität viel zur Lebensqualität unserer Kundinnen und Kunden beiträgt. Dafür nehme ich mir gerne Zeit.»

«Wieder auf eigenen Beinen stehen, das wärs»

Vor einem Jahr hat sich Jutta Messerli bei einem Sturz eine Oberschenkelhalsfraktur zugezogen. Seither ist sie auf den Rollstuhl und die Unterstützung der Spitex angewiesen. Geht es nach ihr, ändert sich das eines Tages aber wieder.

Text: Sandra Gurtner



Jutta Messerli liebt soziale Kontakte und tauscht sich regelmässig mit Familie und Freunden aus.

Die diesjährige Feier zu ihrem 80. Geburtstag hat sich Jutta Messerli etwas anders vorgestellt: «Dass ich im Rollstuhl sitzen würde, hätte ich nicht gedacht.» Trotz eines längeren Reha-Aufenthalts verläuft die Genesung harzig, und sie kann sich seit dem Beinbruch nicht mehr ohne Rollstuhl fortbewegen. Das wirkt sich auch auf ihr Leben zuhause aus: «Ich habe mir ein Pflegebett angeschafft und bin ins Wohnzimmer gezogen. Das erleichtert meinen Alltag, denn in meiner Wohnung hat jedes Zimmer eine Schwelle.» Die gebürtige Saarländerin kommt trotz eingeschränkter Mobilität relativ gut in den eigenen vier Wänden zurecht: «Ich schaue ausgesuchte Serien auf Netflix, lese viel, trainiere meine Französischkenntnisse auf Duolingo oder telefoniere mit meinen Kindern. Seit Neuestem habe ich auch ein Facebook-Profil, und ich koche immer noch selbst. Möchte ich im Wohnzimmer essen, habe ich mir eine Technik antrainiert, mit der ich einen Teller transportieren kann, ohne dass mir jemand dabei helfen muss.»

Zwei Mal am Tag kommt die Spitex. Jutta Messerli freut sich auf diese Besuche: «Sie kümmern sich alle rührend um mich und sind ein wichtiger Teil meines Alltags.» Die Pflegefachpersonen helfen Jutta Messerli bei der Körperpflege und sorgen dafür, dass sie ihre körperlichen Fähigkeiten behalten oder gar ausbauen kann: «Es geht darum, dass ich meine Kraft und meine Motorik bewahre. Mein Ziel ist es, dass ich bald wieder gehen kann.» Für den Muskelaufbau sorgt die Physiotherapie: «Zusammen machen wir vor allem Gehtraining. Viele der

anderen Physioübungen baue ich in meinen Alltag ein und mache ich allein.» Unterstützt wird die dreifache Mutter zudem von ihrer Tochter und einer lieben Freundin aus der Nachbarschaft, die mit ihr die Administration erledigen oder für sie einkaufen gehen. Und sollte sie einmal dringend Hilfe benötigen, trägt sie einen Notfallknopf am Handgelenk: «Wenn ich den Knopf drücke, erhalten meine Nachbarin und meine Familienangehörigen eine entsprechende Meldung.» Eine wichtige Sicherheitsvorkehrung, die Jutta Messerli etwas selbstständiger macht und alle Involvierten entlastet.

«Selbstständigkeit erhält die Gesundheit»

Margrit Badertscher ist seit zehn Jahren als Standortleiterin bei der Spitex tätig. Die ausgebildete Pflegefachfrau und Kinästhetik-Trainerin ist Führungsperson aus Leidenschaft. Sie ist überzeugt, dass die Hilfe zur Selbsthilfe auch die Gesundheit der Mitarbeitenden stärkt.

Text: Kathrin Kiener

«Wenn wir alles für die Kundinnen und Kunden erledigen, dann nehmen wir ihnen ein Stück Selbstständigkeit», sagt Margrit Badertscher. Für den Erhalt der Gesundheit sei es wichtig, dass die Kunden alltägliche Handlungen wie Zähneputzen, Anziehen oder die Mobilisation an den Bettrand wenn möglich selbst ausführen würden. «Bewegungsabläufe verlernt man schneller als man denkt. Dabei regt Bewegung den Kreislauf an und wirkt sich positiv aufs Denken aus», weiss die Pflegefachfrau. Die Selbstständigkeit der Kundinnen und Kunden hat jedoch nicht nur einen gesundheitsfördernden Aspekt – sie entlastet auch die Pflegefachpersonen. «Während sich eine Kundin selbst anzieht, hat die Pflegende Zeit, sich beispielsweise mit den Angehörigen auszutauschen oder die Pflegedokumentation nachzuführen», erzählt Margrit Badertscher. Die erforderliche Zeit für die Anleitung zur Selbsthilfe wird bei der Spitex bereits bei der Einsatzplanung berücksichtigt. «Es kommt sogar vor, dass wir Einsätze streichen können, weil eine Kundin alltägliche Handlungen wieder selbst ausführen kann», erzählt die Standortleiterin.

«Auch die Mitarbeitenden werden entlastet.»

«Nicht zu unterschätzen ist, dass sich die Hilfe zur Selbsthilfe positiv auf die Gesundheit der Mitarbeitenden auswirkt», sagt Margrit Badertscher. So entschleunige die gewonnene Zeit den oftmals hektischen Pflegealltag. Zudem würden die Mitarbeitenden auch physisch entlastet, etwa wenn jemand den Transfer vom Bett in einen Stuhl wieder ohne Hilfe schaffe. Ohnehin liegt ihr die Gesundheit ihres Teams am Herzen: «In Zeiten des Fachkräftemangels müssen wir besonders gut zu unseren Mitarbeitenden schauen. Die Hilfe zur Selbsthilfe unterstützt dieses Anliegen», ist Margrit Badertscher überzeugt.

Kürbissuppe mit Ingwer

Dieses einfache, feine Winterrezept wärmt an kalten Tagen schön auf.

Zutaten

- 1 Kürbis à ca. 600 g, z. B. oranger Knirps (Hokkaido)
- 4 cm Ingwer
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1,2 l Bouillon
- 2,5 dl Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Paprika
- ½ Bund Koriander

Zubereitung

Kürbis, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln, im Olivenöl andünsten. Mit der Bouillon aufgiessen und in etwa 15–20 Minuten weich kochen. Kokosmilch zur Suppe geben. Einmal aufkochen. Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprika abschmecken und noch mal erwärmen. Mit Korianderblättchen garniert servieren.

Remote Memory Clinic

Ein Pilotprojekt zur videogestützten Ferndiagnostik dementieller Erkrankungen.

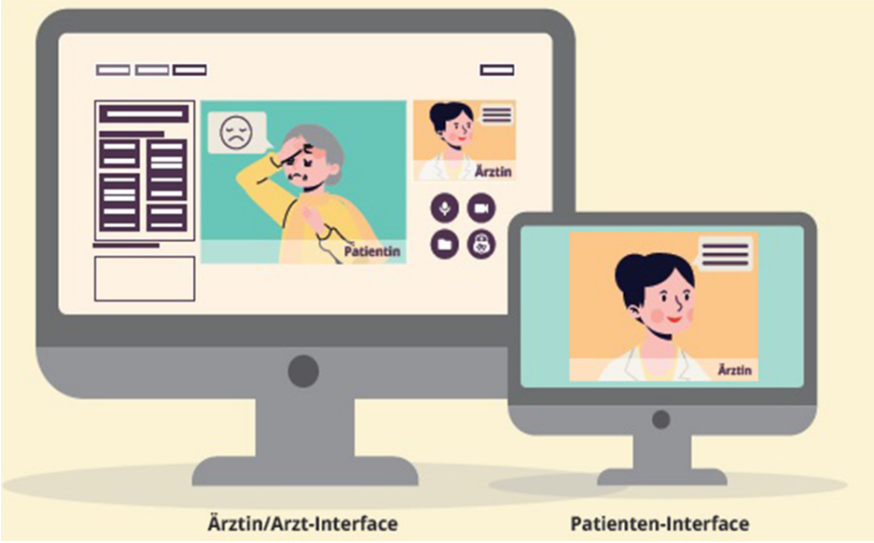


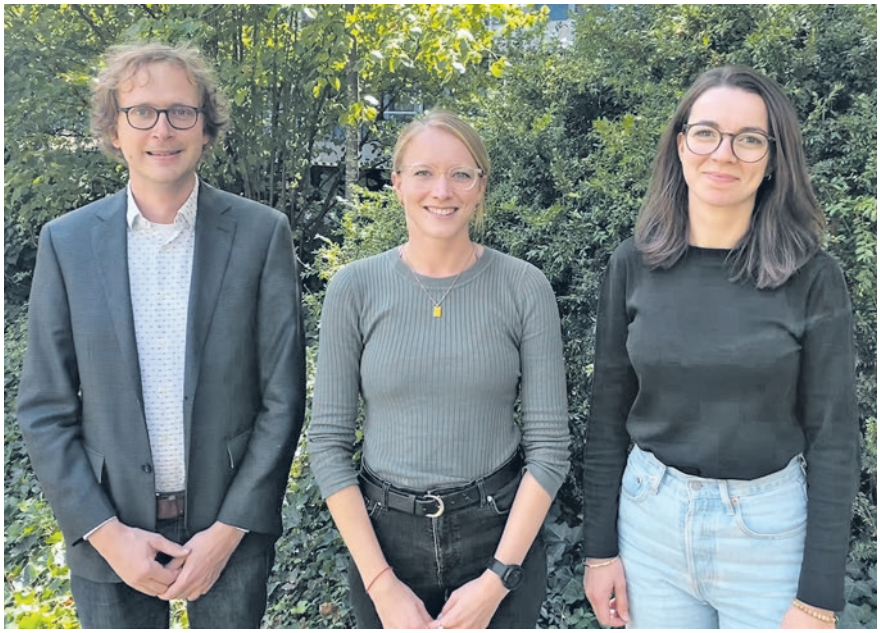
Abbildung 1: Schematische Darstellung der Nutzerinterfaces: Der Bildschirm der Patient:innen (rechts) zeigt die Therapeut:in oder Testmaterialien an (z.B. Gegenstände bei einer Benennaufgabe; © Owens et al. 2022).

Die fortschreitende Alterung der Bevölkerung und die damit einhergehende Zunahme demenzieller Erkrankungen erfordern innovative Herangehensweisen in der medizinischen Versorgung. Aktuell leiden über 150 000 Menschen in der Schweiz an einer demenziellen Erkrankung – wobei die Dunkelziffer deutlich höher liegt und in den nächsten 30 Jahren von einer Verdopplung ausgegangen wird. Einen vielversprechenden Lösungsansatz bietet die «Remote Memory Clinic», ein durch die Alois & Auguste Stiftung gefördertes Pilotprojekt der Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie in Bern.

Die «Remote Memory Clinic» zielt darauf ab, Menschen mit alters- oder krankheitsbedingtem kognitivem Abbau einen leichteren Zugang zur Diagnose und Behandlung zu ermöglichen. Von diesem innovativen Ansatz werden insbesondere Personen profitieren, die in ländlichen Regionen leben oder aufgrund von Immobilität oder Ängsten Schwierigkeiten haben, eine Memory Clinic zu besuchen.

Das Kernstück des Projekts ist die Implementierung einer spezialisierten Videotelefonie-Software (siehe Abbildung 1), welche die Abklärung von kognitiven Defiziten durch eine videogestützte neuropsychologische Testung aus der Ferne in patientennahen hausärztlichen Praxen und Apotheken ermöglicht. Im Falle auffälliger Ergebnisse kann eine weiterführende Diagnostik vor Ort in einer Memory Clinic empfohlen werden.

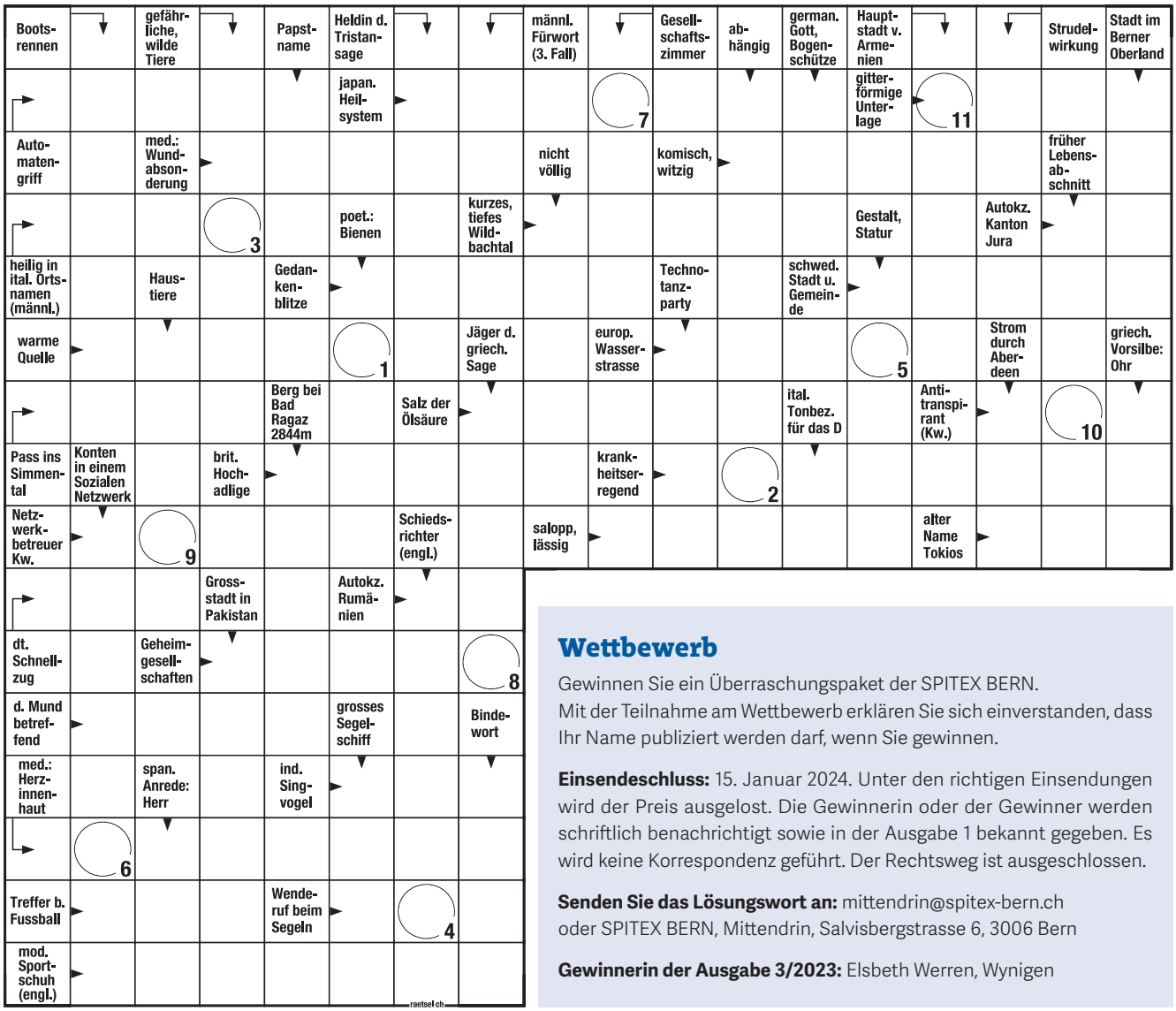
Weiter dient das Projekt der Vernetzung von Hausarztpraxen, Apotheken und Memory Clinics, ein entscheidender Faktor zur Verbesserung der Versorgungsinfrastruktur von Menschen mit Demenz. Der integrative Ansatz ermöglicht frühzeitige Interventionen, die Entwicklung entsprechender Behandlungspläne und den Zugang zu Fachpersonen zur spezifischen Beratung.



J. Lahr, A. Holfelder, E. Brill – Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie Bern

Das Pilotprojekt «Remote Memory Clinic» steht für einen modernen, multiprofessionellen und patientenzentrierten Ansatz in der Alterspsychiatrie. Es zeigt die Möglichkeiten der Digitalisierung auf und kann einen signifikanten Beitrag nicht nur zur Verbesserung der Versorgung von Patientinnen und Patienten mit kognitiven Defiziten leisten, sondern durch eine zeitnahe Abklärung auch für Gewissheit bei Angehörigen sorgen. Bei positivem Verlauf des Pilotprojektes wird eine Zusammenarbeit der Spitex und der «Remote Memory Clinic» besonders relevant, da hiermit die Hürde für neuropsychologische Testungen durch eine Durchführung zu Hause weiter gesenkt werden kann. Auch könnten als weitere Bausteine einer «Remote Memory Clinic» Beratungsangebote über Video mit einbezogen werden. Mit dem geplanten Projekt «Remote Memory Clinic» erwarten wir, den Weg für zukünftige digitale Entwicklung in der Alterspsychiatrie zu ebnen.

Weitere Informationen:
memory-clinic-bern.ch



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

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. Januar 2024. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Die Gewinnerin oder der Gewinner werden schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 1 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 3/2023: Elsbeth Werren, Wynigen

Ein Pflegebett nützt allen

Pflegebetten spielen eine wichtige Rolle in der Arbeit von Spitex-Mitarbeitenden. Sie bieten zahlreiche Vorteile in Bezug auf die Pflegeeffizienz, die Sicherheit der Patienten, den Komfort und die Hygiene. Die Wahl des richtigen Bettes trägt massgeblich zur Qualität der Pflege und zur Genesung bei.

Das Spitex-Pflegepersonal profitiert bei der Versorgung der Kundinnen und Kunden erheblich von der Verwendung von Pflegebetten anstelle herkömmlicher Betten. Zum einen bietet ein Pflegebett zahlreiche Verstellmöglichkeiten. Dadurch können Spitex-Mitarbeitende oder Angehörige rascher die optimale Position für die zu pflegende Person finden. Dies ist insbesondere bei immobilen Menschen von grosser Bedeutung, da die Positionierung im Bett zur Vorbeugung von Druckgeschwüren und zur Verbesserung der Atmung und Verdauung entscheidend ist. Die Möglichkeit, das Kopf- und Fussteil zu verstellen, erleichtert die Pflege und sorgt für ein bequemeres und schmerzfreies Liegen.

Der Entscheid für ein Pflegebett hat vielfältige Gründe, die sich in der Effizienz und dem Wohlbefinden der Patienten widerspiegeln.

Des Weiteren verfügen Pflegebetten oft über Seitengitter, die die Sicherheit der Patienten erhöhen. Diese Gitter verhindern, dass Patienten aus dem Bett fallen, was besonders bei verwirrten oder sturzgefährdeten Personen von grosser Bedeutung ist. So können schwerwiegende Verletzungen vermieden werden.

Ein weiterer Vorteil von Pflegebetten ist die Möglichkeit, die Betthöhe anzupassen. Dies ermöglicht dem Pflegepersonal, auf die ideale Arbeitshöhe zu kommen, ist besonders rückenschonend und hilft, Verletzungen bei der Pflege zu verhindern.

Auch für die zu pflegende Person bietet das spezielle Bett Vorteile. Die Verstellmöglichkeiten erhöhen den Komfort und die Unabhängigkeit. Patienten können die Position ihres Bettes nach ihren Bedürfnissen anpassen, sei es zum Essen, Lesen oder Fernsehen. Dies fördert das allgemeine Wohlbefinden und kann den Genesungsprozess beschleunigen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Hygiene. Pflegebetten sind oft leichter zu reinigen als herkömmliche Betten. Dadurch können Infektionen reduziert und Krankheitsübertragungen verhindert werden. Pflegebetten können also sowohl die Arbeit der Spitex-Mitarbeitenden erleichtern als auch für eine bessere Gesundheit der Patienten sorgen.

Kleine Hilfsmittel – grosse Wirkung

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den Alltag erleichtern. Die hier präsentierten Produkte sind eine zufällige Auswahl aus einem grossen Angebot von Hilfsmitteln mit kleinem Preis.

Ein Duschstuhl gewährt älteren Menschen oder Menschen mit eingeschränkter Mobilität Sicherheit in der Dusche. Durch das bequeme Sitzen wird das Duschen angenehmer und weniger anstrengend. Zudem erleichtert ein Duschstuhl die Pflege, da Pflegekräfte leichter unterstützen können. Die rutschfeste Sitzfläche minimiert das Sturzrisiko, was die Unfallgefahr in der Nasszelle deutlich verringert. Ein Duschstuhl fördert die Selbstständigkeit und ermöglicht es vielen Menschen, länger in ihrem eigenen Zuhause zu bleiben, anstatt auf teure Pflegeeinrichtungen angewiesen zu sein.

Preis: ab 50 Franken
Bezugsquelle: hilfsmittelstelle.ch

Dieses praktische Werkzeug hilft Strümpfe anzuziehen, ohne sich bücken oder verrenken zu müssen. Zudem reduziert es das Sturzrisiko, da das Balancieren auf einem Bein vermieden wird. Ein Strumpfanzieher ist eine ergonomische Lösung, die Schmerzen und Anstrengung beim Anziehen von Kompressionsstrümpfen oder Socken minimiert. Damit gewinnen Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit mehr Unabhängigkeit und Lebensqualität.

Preis: ab 15 Franken
Bezugsquelle: rs-hilfsmittel.ch

Ein Handtrainer bietet zahlreiche Vorteile. Durch regelmässiges Training kann die Handmuskulatur gestärkt, die Greifkraft erhöht und die Fingerfertigkeit verbessert werden. Dies unterstützt alltägliche Aufgaben wie das Öffnen von Flaschen oder das Schliessen von Knöpfen. Zudem fördert das Training die Durchblutung und beugt Steifheit vor. Ein Handtrainer ist leicht zu handhaben, mobil und kostengünstig, wodurch er sich ideal in den Alltag integrieren lässt. Das Resultat ist mehr Selbstständigkeit und ein gesteigertes Wohlbefinden im Alter.

Preis: ab 20 Franken
Bezugsquelle: sport-thieme.ch

AZB
CH-3006 Bern
P.P./Journal

Post CH AG

Mittendrin

Informationen zu unserer Tochterunternehmung BELLEVIE SUISSE AG

Die BelleVie Suisse AG ist ein Tochterunternehmen verschiedener öffentlicher Spitex-Organisationen und bietet massgeschneiderte Dienstleistungen an, durch die Sie Ihr Leben unbeschwerter geniessen können. Ihre Lebensfreude und Lebensqualität – dafür setzen wir uns ein.
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.

Die Breite der Dienstleistungen gestaltet sich wie folgt:

- Einkaufen
- Kochen
- Waschen
- Bügeln
- Putzen
- Pflanzen pflegen
- Behördengänge
- Administrative Arbeiten

Was auch immer Ihren Alltag erleichtert oder bereichert – unsere zuverlässigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind für Sie da und erledigen Ihre Aufträge genau so, wie Sie es wünschen.

Melden Sie sich bei uns – wir stehen Ihnen gerne für weitere Auskünfte zur Verfügung. Auch stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BelleVie Suisse AG direkt für Fragen oder Unklarheiten gerne zur Verfügung:
Telefon 031 537 07 00
Montag bis Freitag,
08.00 bis 12.00 Uhr, 13.00 bis 17.00 Uhr
info@bellevie.ch
www.bellevie.ch

BELLEVIE
Unbeschwerter Leben

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 (1/4/5/7/9/11) | zVg (2/3/6/8/10/12/14/15)

Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin