



senevita
Bernerrose

Ausgabe 5 / April 2021

Beruerrose aktuell

Sehr geehrte Leserinnen und Leser

Kürzlich habe ich davon geträumt, wie wir wieder ein Bernerrose-Fest feiern konnten mit vielen Besuchern und vielen Aktivitäten. Ganz ohne Masken und ohne Mindestabstand. Wann wird dieser Weg wieder frei zu einem fröhlichen, friedlichen und freien Zusammensein? Wir wissen es nicht. Wann haben Sie Ihr letztes persönliches Fest gefeiert, wann einen Ausflug an einen Ihrer Lieblingsorte gemacht? Lange ist es her.

Träumen muss man ab und zu in schweren Zeiten, wie wir sie gerade erleben. Träumen von besseren Zeiten, optimistisch den Blick nach vorne gerichtet. Im Februar und März haben wir hunderte von Corona-Impfdosen unseren Bewohnenden und Mitarbeitenden verabreicht. Diese Impfungen geben uns neue Hoffnung, auch wenn Geduld gefragt ist. Denn es ist noch nicht ausgestanden, die Pandemie ist noch lange nicht vorbei. Träume, Glaube und Hoffnung gehören da zu den wichtigsten Energiespendern. Woraus schöpfen Sie Ihre Kraft und Ihren Durchhaltewillen?

In schwierigen Zeiten wird man bescheiden und besinnt sich auf die kleinen Freuden im Alltag. Für unsere Bewohnenden kann das heissen: Jassen, Brätzeli backen, Dekorationskugeln basteln oder sich bewegen. Die Fachfrauen für Akti-

vierung und Alltagsgestaltung sind kreativ und haben immer eine Idee auf Lager, um den stark eingeschränkten Alltag etwas zu versüssen. Die Hände sind dabei immer im Spiel. Als Ausgleich dazu werden in der Sturzprävention vor allem die Beine gefordert und gefördert: Sei es im Kraftbereich, in der Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit oder in der Ausdauer. Das abwechslungsreiche Training verhindert nicht nur Stürze, es macht auch hungrig. Diesen Hunger jeweils zu stillen, ist die Aufgabe des Verpflegungsteams. Sie sind das wichtige Verbindungsglied zwischen Küche und Bewohnenden und freuen sich jeden Tag, ihre Gäste kulinarisch verwöhnen zu dürfen. Davon träumt auch das Service-Team und wartet geduldig, bis wir unser Restaurant wieder öffnen dürfen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass bei der Lektüre, ab und zu einen schönen Traum und viel Hoffnung, um die sonnigen Seiten des Frühlings geniessen zu können.

Gesunde Grüsse

Jürg Schüpbach
Geschäftsführer



Meine Arbeit im Room Service

Von Doris Streit, Mitarbeiterin Room Service

Meine Teamkolleginnen und -kollegen und ich sind unter anderem für folgende Arbeiten zuständig: Für alle drei Mahlzeiten jeweils die Tische decken, Frühstück bereitstellen, Mittag- und Abendessen je nach Wünschen der Bewohnenden auf die Teller schöpfen und unseren Vorratsraum auf der Abteilung im Überblick halten. Bei Bedarf füllen wir die Vorräte wie beispielsweise Tischsets, Servietten, diverse Getränke und Guetzli auf.

Für den Tellerservice werden die täglich wechselnden Bestellungen genauso berücksichtigt wie die dauerhaften Spezialkost-Informationen. Beim Nachtessen fragen wir die Bewohnenden nach ihren Wünschen fürs Mittagessen des nächsten Tages. Hier können sie zwischen dem Wochenhit und dem

fleischhaltigen oder vegetarischen Mittagsmenü wählen. Für das Nachtessen dürfen uns die Bewohnenden beim Frühstück desselben Tages ihre Wünsche angeben. Nebst dem Abendmenü stehen zehn Alternativen zur Verfügung.

Nachdem die Bewohnenden die Mahlzeiten geniessen konnten, räumen wir Room Service-Mitarbeitenden zusammen mit den Pflege-Mitarbeitenden das Geschirr ab. Die Essensbehälter werden für den Rücktransport in die Küche zusammengestellt. Alles Geschirr mit Ausnahme der Teller waschen wir in der Abwaschmaschine auf der Abteilung ab. Dass alles ordentlich und sauber gehalten wird, gehört zum A und O unseres Arbeitsalltages. So sind auch die täglichen Hygienekontrollen und die Reinigung des Küchenbereichs sehr wichtig.

Auf eine gute Zusammenarbeit lege ich grossen Wert. Das bedeutet beispielsweise auch, dass wir gegenseitiges Verständnis haben, wenn etwas anders läuft als geplant und dass wir uns aus den verschiedenen Bereichen gegenseitig helfen.

Dass ich die Wünsche der Bewohnenden so gut wie möglich umsetzen kann, ist mir sehr wichtig. Ich begegne allen Menschen mit Respekt und Würde. Viele Bewohnende darf ich bereits seit ihrem Einzug im Betagtenheim Zollikofen begleiten. Diese Beziehungen schätze ich sehr. Mit den Bewohnenden im Alltag auch einmal zu Musik ein Tänzchen machen, gemeinsam über Lustiges lachen und über Verschiedenes diskutieren können, das ist es, was meinen Beruf so einzigartig macht. Für mich ist es die schönste Arbeit, die ich machen kann. Ich freue mich sehr auf viele weitere Begegnungen.





Sturzprävention

Stürze im Alter sind ein grosses Thema und eine der häufigsten Ursachen von zunehmender Abhängigkeit und Einschränkungen. Rund ein Drittel aller Menschen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal jährlich, bei den über 85-jährigen stürzt jede zweite Person mindestens einmal pro Jahr. Mit einem Sturzpräventions-Training kann der Körper darauf vorbereitet werden, Stürze zu verhindern. Sowohl das zentrale Nervensystem zur Steuerung aller Bewegungen wie auch Muskeln und Herz-Kreislaufsystem zur Ausübung aller Bewegungen können unabhängig vom Alter trainiert und deren Leistungsfähigkeit verbessert werden. Wer seinen Körper und seinen Kopf nicht regelmässig fordert respektive trainiert, verliert schleichend seine Bewegungsfähigkeiten und erhöht unbeabsichtigt, aber unausweichlich sein Sturzrisiko. Daher sind wir stolz darauf, im hauseigenen Fitnessraum Kurse zur Sturzprävention in kleinen Gruppen anbieten zu können.

Karitatives Sponsoring

In Anbetracht der beträchtlichen Lohn-, Betriebs- und Gerätekosten stellt sich unweigerlich die Frage der Finanzierung resp. der Kosten für die Teilnehmenden. Wir sind in der glücklichen Lage, dass wir mit der Magdalena Schweizer Stiftung aus Zollikofen eine Partnerin gefunden haben, die den guten Zweck unterstützt und sich namhaft an den Kosten beteiligt. Für alle Bewohnenden der Senevita Bernerrose sind diese Kurse kostenlos. Für weitere Bewohnende aus Zollikofen kostet eine Kursteilnahme für drei Monate nur CHF 50.00. Der Magdalena Schweizer Stiftung gebührt an dieser Stelle ein riesengrosses Dankeschön für ihr soziales Engagement zugunsten der älteren Bevölkerung von Zollikofen.

Interessierte dürfen sich am Empfang der Senevita Bernerrose melden unter der Telefon-Nr.: 031 910 26 26.

Wissenschaftliche Forschung

Im Rahmen der Forschungstätigkeit am Institut für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH Zürich wurde in den letzten Jahren ein wissenschaftlich begründetes Sturzpräventionsprogramm entwickelt. Dieses beinhaltet neben dem Training von Kraft und Gleichgewicht auch kognitives Training, weil sich herausgestellt hat, dass die Reizverarbeitung und die motorische Steuerung der Gehbewegungen von entscheidender Bedeutung sind. In einer Studie wurde in mehr als 20 Altersinstitutionen mit über 200 Teilnehmenden das Programm getestet und laufend verbessert. Das Ergebnis der Studie mit 80% weniger Stürzen hat alle Erwartungen übertroffen.

Aus dieser Forschungstätigkeit hat sich ein spin off Unternehmen der ETH Zürich entwickelt, auf dessen Unterstützung und Zusammenarbeit wir setzen. Die Dividat AG hat unter anderem ein Gerät zur Förderung der selbständigen Mobilität entwickelt, den Dividat Senso. Dieses Gerät bildet die Grundlage für das interaktiv kognitiv-motorische Training. Das Training erfolgt auf einer drucksensiblen Platte mit eigens für das Programm entwickelten Videospiele. Die Software ist so konzipiert, dass das Niveau an Herausforderung optimal auf alle Teilnehmenden angepasst werden kann. Unterschiedliche Spiele sorgen für Abwechslung und Spass.



Covid19-Impfung in der Bernerrose

Verteilt auf drei Tage wurden während gesamthaft 19 Stunden 295 erste Covid19-Impfungen an Bewohnende und Mitarbeitende der Bernerrose verabreicht. Das Ärzteteam der Heimarztpraxis Medaxo hat zusammen mit weiteren fleissigen Mitarbeitenden die Impfungen auf den Pflegeabteilungen und im grossen Saal durchgeführt. Für die zweite Impfung wurde das gesamte Programm erneut durchgearbeitet. Nun dürfen wir darauf hoffen, dass die Impfungen eine gewisse Beruhigung der Covid19-Situation bringen.



Restaurant

Wir hoffen sehr, dass wir die Türen zu unserem Restaurant «Bernerrose» bald wieder für Sie öffnen dürfen und freuen uns auf Ihren Besuch.

Sobald wir das Restaurant wieder offen haben, wartet auf sie ein abwechslungsreiches, kulinarisches und mit Liebe zubereitetes Frühlingsangebot.

Kommen Sie auch nachmittags vorbei und lassen Sie sich im schönen Bistrobereich oder auf der kleinen Terrasse mit unserem wöchentlich wechselnden Bistro-Hit den Tag versüssen.

Für eine Tischreservation unter der Telefon-Nr. 031 910 26 44 sind wir Ihnen dankbar, damit die geltenden Abstandsregeln optimal umgesetzt werden können. Wir arbeiten nach den Vorschriften des BAG und halten uns an die Schutzkonzepte der Gastronomie.

Ansprechpersonen

Für Pflege und Betreuung = Zimmer in Wohngruppen



Clemy Coojmans
Themenverantwortliche Eintritte
031 910 26 75
clemy.cooijmans@senevita.ch

Für betreutes Wohnen = 1- oder 2-Zimmer-Wohnungen und Studios



Jürg Schüpbach
Geschäftsführer
031 910 26 21
juerg.schuepbach@senevita.ch