



INTERMEZZO



«ICH MUSS GAR NICHTS»

STERBEN IN WÜRDE: GEFORDERT IST DAS UMFELD

ANGEBOTSENTWICKLUNG:

«EIN KOMPLEXES RÄDERWERK AUF KURS»

Inhalt

Editorial	3
Angebotsentwicklung – «Ein komplexes Räderwerk auf Kurs»	4-9
Uf Wiederluege – Stadträtin Esther Rickenbacher legt ihr Amt nieder	10
In Würde leben und sterben	10-14
Fokus – Daniela Reust, Bestatterin	15
Intermezzo – Impressionen aus dem Heimalltag	16-17
Aktuell	18
Ausblick – Veranstaltungen	19

IMPRESSUM

Herausgeber:
Heime Uster
Wagerenstrasse 20
8610 Uster
044 905 11 11
www.heime-uster.ch

Redaktion: Jeannette Machoi,
Panja Schärz
Erscheinungsweise: 2 mal jährlich
Bildnachweis: verschiedene interne und externe Stellen, Namen sind der Redaktion bekannt.



Liebe Leserin, lieber Leser



Wenn ich vom Bahnhof Uster zu Fuss meinen Weg Richtung Im Grund gehe, nutze ich die Zeit gerne zum Nachdenken. Dabei fällt mir immer mal wieder auf: Mein Arbeitsweg ist gesäumt von Baustellen. Wo gegenüber dem Bahnhof früher die Papeterie Köhler war, wächst ein neues Gebäude aus der Baugrube, am Standort der ehemaligen «Landi» entsteht eine neue Überbauung und beim benachbarten Spital schienen die Baukräne letzthin Ballett zu tanzen. Kein Zweifel: Uster ist im Aufbruch!

Beim Thema Baustellen denke ich dann unweigerlich auch an meine Arbeit. Mittlerweile im Im Grund angekommen, nehme ich mit Freude zur Kenntnis, dass die Bauarbeiten im Altersheim abgeschlossen sind. Sie waren Voraussetzung zur Erweiterung der Pflegeleistungen im ehemaligen Altersheim, ein bedeutender Schritt im Rahmen unserer Angebotsplanung bis 2030. Noch viele weitere Schritte – oder Teilprojekte, wie wir es nennen – folgen in den kommenden Monaten und Jahren. Diesen «Baustellen» ist einer der Schwerpunkte dieses Hefts gewidmet.

Wo wir doch beim Nachdenken gerade beim ehemaligen Altersheim angekommen waren: Dieses altherwürdige Gebäude wurde 1914 als «Altersasyl» errichtet und hat seither diverse Baustellen überdauert. Könnte ein Gebäude sprechen, so hätte das «Altersasyl» viel zu erzählen von Menschen, die gekommen und dann auch irgendwann wieder gegangen sind. «Gehen» ist der zweite Schwerpunkt

dieses INTERMEZZO und ich bin mir deutlich bewusst, dass dies kein sehr populäres Thema ist. Dennoch sind Sterben und Tod Teil unseres Alltags. Wir alle wollen – wenn es dann soweit ist – ‚in Würde‘ sterben. Doch: Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was das für Sie persönlich konkret bedeutet?

Der Respekt vor der Menschenwürde ist in den Leitlinien der Heime Uster essentiell verankert. Bei der Bearbeitung dieses höchst komplexen Themas im Rahmen dieses Heftes mussten wir allerdings feststellen, dass wir mindestens ein Buch dazu publizieren müssten.

Rat haben wir bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern gesucht. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Klang- und Philosophiegruppe unserer Aktivierung haben herausgeschält, was für sie Sterben in Würde letztlich bedeutet: «Ich muss gar nichts.»

In diesem Sinne wünsche ich auch Ihnen erhellendes und bereicherndes Nachdenken.

M. Summerauer

Ihr Martin Summerauer, Gesamtleiter

Angebotsentwicklung: «Ein komplexes Räderwerk auf Kurs»

Die Umsetzung der Angebotsentwicklung der Heime Uster ist ein anspruchsvoller und komplexer Prozess. In rund 30 Teilprojekte gegliedert, betrifft dieser Prozess alle Bereiche und Ebenen der Institution.

TEXT/BILD: URS HOELTSCHI

Veränderung kann auch Verunsicherung auslösen. Bei der Angebotsentwicklung der Heime Uster fällt besonders ins Gewicht, dass es sich dabei um einen fließenden Prozess über rund fünf Jahre handelt. Der Kommunikation kommt deshalb eine entscheidende Bedeutung zu. «Wir gestalten diesen Prozess sehr sorgsam und wollen alle Beteiligten integrieren», betont der Gesamtleiter Martin Summerauer.

Präzises Zusammenspiel aller Teile

Mit einer «Roadmap» (vgl. INTERMEZZO 1/2017) ist die kurz-, mittel- und langfristige Entwicklung der Heime

Uster in rund 30 Teilprojekte strukturiert. Dabei verhält es sich ähnlich wie bei einem mechanischen Uhrwerk: Nach aussen hin wird lediglich ein relativ bescheidener Teil des gesamten Systems sichtbar. Damit dieses aber nachhaltig und stabil funktionieren kann, ist das präzise Zusammenspiel aller Bestandteile erforderlich.

Der übergeordnete Organisationsentwicklungs-Prozess der Heime Uster stellt sicher, dass sich die Zeiger der Angebotsentwicklung im richtigen Tempo drehen. «Die Weiterentwicklung unserer Institution ist ein fließender

Mehr als Essen: Neues Verpflegungskonzept

Das Wort kommt nicht von ungefähr: Verpflegung ist weit mehr als die Aufnahme von sättigender Nahrung und genügend Nährstoffen. Gemeinsames Essen bietet Raum für Austausch und soziale Kontakte, Mahlzeiten bringen Struktur in den Alltag. Doch unser neues Verpflegungskonzept geht noch einige Schritte weiter.

Essensgewohnheiten verändern sich: Gesellschaftliche Trends prägen unsere Ernährung aber auch das eigene Lebensalter hat einen Einfluss darauf. In den beiden Küchen der Heime Uster werden im Durchschnitt täglich 900 Mahlzeiten zubereitet. Diese verköstigen unsere Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeiter und die Gäste der beiden Restaurants Terrasse und Paradiso. Mit unserem Cateringservice verwöhnen wir zudem Gruppen in unseren eigenen oder auch in externen Räumlichkeiten.

Das neue Verpflegungskonzept setzt einen Rahmen für Einkauf, Ernährung, Esskultur, Gästebetreuung,



Nachhaltigkeit und weitere relevante Aspekte. Ein abwechslungsreiches und gesundes Angebot, saisonal abgestimmt und wenn immer möglich mit aus der Region stammenden Zutaten zubereitet, soll die Bedürfnisse der unterschiedlichen Anspruchsgruppen erfüllen. «Mit dem Verpflegungskonzept möchten wir zeigen, wie wir arbeiten, was wir leisten und was uns wichtig ist», bringt Alex Poelman, Leiter Hotellerie, das Anliegen auf den Punkt.

Die aktuellen Menus und Spezialitätenkarten finden Sie auch jederzeit auf unserer Website www.heime-uster.ch.



Prozess», betont der Gesamtleiter Martin Summerauer. «Dies mag vielleicht paradox erscheinen, aber auch als Institution für Menschen im Alter sind wir einem permanenten Wandel und stetig ändernden Erwartungen ausgesetzt. Und das ist auch gut so!»

Den sich ändernden Bedürfnissen und Vorgaben entsprechend wird auch die «Roadmap» zur Angebotsentwicklung der Heime Uster regelmässig angepasst. Dies wirkt sich wiederum auf die erwähnten rund 30 Teilprojekte aus: «Vieles ist bereits umgesetzt. Anderweitig kann es aber auch zu Verzögerungen oder zu einer zusätzlichen Reflexionsschleife kommen», gibt Martin Summerauer zu bedenken.

Altersheim Im Grund: Bleiben solange Sie wollen

Ein aus der Perspektive der Bewohnerinnen und Bewohner besonders wichtiges Projekt ist bereits erfolgreich umgesetzt: Die Erweiterung des Pflegeangebots im bisherigen Altersheim. «Wer heute in das altehrwürdige Altersheim Im Grund eintritt, kann auch bei steigendem Pflegebedarf bis zum Ende in seinem Zimmer bleiben.» Johanna Frei, die Verantwortliche für Beratung und Aufnahme, ist begeistert von der Angebotserweiterung.

Damit im bisherigen Altersheim auch Bewohnerinnen und Bewohner mit mittlerem und hohem Pflegebedarf optimal betreut werden können, wurden verschiedene bauliche Anpassungen vorgenommen: Der vor einigen Jahren stillgelegte zweite Lift ist saniert und deckt den zusätzlichen Mobilitätsbedarf ab. Das neue Stationszimmer und ein zusätzlicher Ausguss sind Voraussetzung für den Ausbau der Pflegeleistungen. Anpassungen der Lichtrufanlage und die Ausstattung aller Zimmer mit neuen Betten stellen eine bedarfsgerechte Infrastruktur auch bei steigendem Pflegebedarf sicher.

Betriebliche Anpassungen und ein personeller Ausbau ermöglichen schliesslich die erweiterten Pflege- und Betreuungsleitungen im bisherigen Altersheim. Dies erforderte auch einen Ausbau der Personalgarderoben im Untergeschoss und führte schliesslich doch noch zu

kleineren Projektänderungen: Wände und Boden der ehemaligen Waschküche zeigten deutlichen Einfluss von Feuchtigkeit und mussten mittels Injektionen saniert werden. Bei Bauarbeiten in einem über 100jährigen Gebäude ist immer mit Überraschungen zu rechnen.

Die Anpassungen der Infrastruktur im bisherige Altersheim Im Grund verursachten Kosten von rund 350'000 Franken. Die Bauarbeiten haben den Charakter dieses grosszügigen und stilvollen Gebäudes jedoch in keiner Weise beeinflusst. Dank den vergleichsweise geringen Anpassungen können die Bewohnerinnen und Bewohner dieses beliebten Hauses nun so lange hier wohnen, wie sie mögen.

Pflegeprozess und elektronische Pflegedokumentation

«Die Mitarbeitenden der Pflege und Betreuung sollen bei den Bewohnerinnen und Bewohnern sein und nicht im Büro sitzen!» Diese Aussage ist in Institutionen für ältere Menschen oft und nicht erst in neuerer Zeit zu hören. Und letztlich ist dieses Anliegen auch völlig richtig. Doch die Anforderungen seitens der Bewohnerinnen und Bewohner, der Angehörigen, der Leistungsträger und auch das rechtliche Umfeld ändern sich.

Eine Pflegedokumentation auf Papierbasis kann die Komplexität der Erwartungen und Vorgaben in der heutigen Zeit nicht mehr abdecken. Deshalb hat das Bundesparlament im Jahr 2015 ein Gesetz verabschiedet, welches Vorgaben für ein «elektronisches Patientendossier» definiert.

Nach aussen hin sind die Implementierung unseres neuen Pflegeprozesses, der neuen elektronischen Pflegedokumentation sowie von BESA 5.0 eher unscheinbar. Im Inneren des «Uhrwerks» der Heime Uster sind diese Teilprojekte aber wichtige Rädchen.

Die Organisation entwickelt sich mit dem Angebot

Die vielseitigen Veränderungen im Angebot der Heime Uster wirken sich auch auf die Führung und auf die

Strukturen aus. Als Institution der Stadt Uster sind die Heime heute eine sogenannte «Leistungsgruppe». Ende Jahr werden die Heime zu einem eigenen «Geschäftsfeld» innerhalb der Abteilung Gesundheit der Stadt Uster aufgewertet. Die beiden neuen Leistungsgruppen der Heime Uster werden ab dem 1. Oktober die Gesundheitsdienste und die Supportdienste umfassen.

«Wir haben hohe Eigenerwartungen, müssen aber beim Machbaren bleiben. Insgesamt sind wir mit der

Angebotsentwicklung gemäss den Vorgaben der Altersstrategie der Stadt Uster jedoch gut unterwegs», betont Gesamtleiter Martin Summerauer. Dies ist nicht selbstverständlich. Der ganze Prozess der Angebotsentwicklung muss neben den Anforderungen des Alltags gestemmt werden, zusätzliche Ressourcen stehen keine bereit. «Auf den vollen Einsatz der Geschäftsleitung bin ich stolz. Doch das reicht nicht: Entscheidend war und bleibt auch künftig, dass alle Mitarbeiterinnen und

Mehr als Beschäftigung: Ausbau der Aktivierung

Das Angebot der Aktivierung der Heime Uster umfasst seit längerem deutlich mehr, als die gesetzlichen Vorgaben es verlangen oder es in der Branche üblich ist. Mit der Angebotsplanung 2017-2022 machen wir in der Aktivierung einen weiteren Schritt, um die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner zu erhalten oder gar zu steigern.

«Mit der teilweisen Neugestaltung und einem moderaten Ausbau der Aktivierung werden wir unserem Menschenverständnis weiter gerecht. Mit gutem Gewissen dürfen wir sagen: «Wir bieten etwas mehr», betont Gesamtleiter Martin Summerauer. Die Angebote der Aktivierung sind für ihn ein entscheidender Faktor, der die Qualität einer Alters-Institution prägt.

Neben den themenspezifischen Gruppenangeboten für die Bewohnerinnen und Bewohner aller Häuser und den etablierten Einzelangeboten führt das Team der Aktivierung neu auch Abteilungsgruppen. «Bei uns in der Aktivierung haben wir einen speziellen Blickwinkel. Im Fokus stehen nicht die Defizite sondern die Ressourcen einer Person. So können sich die Bewohnerinnen und Bewohner wieder 'ganz' fühlen.» Nach Aussagen von Jeannette Machoi, Leiterin Aktivierung und Sozio-kultur, folgt das gesamte Aktivierungsangebot diesem Grundsatz.

Auch die Aktivierung überprüft ihre Angebote regelmässig und passt diese den sich wandelnden Bedürfnissen an. Seit diesem Jahr profitieren die Bewohnerinnen und Bewohner beispielsweise vom neuen Klangangebot. Unter dem vielsagenden Titel «Klang und Philosophie» besteht ein neues Gruppenangebot am Standort Im Grund (vgl. auch Beitrag auf Seite 14).

An beiden Standorten bietet die Aktivierungsfachfrau und ausgebildete Klangschalenthérapeutin Iris Nuss-



baumer auch Einzelbehandlungen an. «Unser Körper besteht zu 80 Prozent aus Wasser. Die Schwingungen der Schalen wirken dadurch ganz direkt», gibt Nussbaumer zu bedenken. Ressourcenorientierte Wirkung nimmt bei allen Angeboten der Aktivierung einen wichtigen Stellenwert ein.

Mitarbeiter am gleichen Strick ziehen und ihre jeweilige Funktion in diesem ‚Uhrwerk‘ wahrnehmen.»

Damit diese Kultur auch künftig gefördert und weiter entwickelt wird, hat die Geschäftsleitung im Kontakt mit dem Kader Führungsgrundsätze erarbeitet. Selbstverständlich

sind auch diese öffentlich und auf der neuen Website der Heime Uster publiziert. «Nach diesen Führungsgrundsätzen wollen wir in der neuen Struktur arbeiten. Sie dürfen nicht zum Papiertiger werden.» Gesamtleiter Martin Summerauer geht mit gutem Beispiel voran.

Eintritt im Bett – Austritt auf den eigenen Beinen

Zwei bereits umgesetzte Teilprojekte der Angebotsentwicklung sind besonders deutlich miteinander verknüpft und erfüllen ein spezielles Bedürfnis im Raum Uster: Der Ausbau der Fachstelle Beratung und Aufnahme zu einer eigentlichen Aufenthaltskoordination sowie die neue Temporär Abteilung Oase.

«Temporäre Aufenthalte gibt es in den Heimen Uster schon lange», betont Nijat Bajrami, Leiter der Temporär Abteilung. Jedoch konnte dank der Spezialisierung das Angebot erweitert und den spezifischen Bedürfnissen zusätzlich angepasst werden. Infusionstherapien beispielsweise konnten in den Heimen Uster bisher nicht verabreicht werden, sind auf der Temporär Abteilung nun aber möglich.

Bei der Aufnahme für einen temporären Aufenthalt wird zwischen drei Formen unterschieden: Ferienaufenthalte, Akut- und Übergangspflege und Übergangspflege. Hier kommt Johanna Frei zum Einsatz: «Beim Eintritt vereinbaren wir die Ziele des Aufenthalts. Oft ist klar, dass die Person wieder nach Hause gehen wird; doch manchmal weiss man noch nicht, wie es weiter gehen kann und soll.» Dazu brauchen die Bewohnerinnen und Bewohner mit temporärem Aufenthalt besondere Begleitung, welche Johanna Frei als Aufenthaltskoordinatorin sicherstellt.

Die Aufenthaltskoordination ist von der ersten Anfrage und der Eintrittsvorbereitung, während des Aufenthalts und bis zum Aus- oder Übertritt die Ansprechperson für

Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörigen. Sie nimmt auch an den wöchentlichen Triagerapporten teil, gemeinsam mit der Pflege, den ärztlichen und therapeutischen Diensten und weiteren Beteiligten. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit zur bestmöglichen Rehabilitation der Bewohnerinnen und Bewohner wird hier ganz besonders ausgeprägt gepflegt.



Eintritte sind grundsätzlich innerhalb von 24 Stunden möglich. Es kann aber auch einmal schneller gehen. «Wir hatten letzthin einen Fall, da vergingen zwischen dem ersten Telefonat und dem Eintritt gerade mal zwei Stunden», erzählt Johanna Frei schmunzelnd.

Die Umsetzung der beiden Teilprojekte war für alle Beteiligten mit viel Arbeit verbunden. Allein Nijat Bajrami war für die Schaffung dieser spezialisierten Abteilung an 49 Sitzungen präsent. Doch nach dem erfolgreichen Start herrscht die Freude vor: «Nun erleben wir öfters, dass Bewohnerinnen oder Bewohner im Bett liegend eintreten und das Haus nach einigen Wochen auf den eigenen Beinen wieder verlassen. Das ist eher aussergewöhnlich für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einer Pflegabteilung und macht uns grosse Freude.» Nijat Bajramis Lachen ist ansteckend.

«Uf Wiederluege»

Nach 16 Jahren legt Esther Rickenbacher ihr Amt als Stadträtin und als Vorsteherin der Abteilung Gesundheit nieder. Wer sie kennt, weiss ihre offene und direkte Art zu schätzen.



Während der letzten 16 Jahre durfte ich als Stadträtin die Abteilung Gesundheit führen und dabei die unzähligen Veränderungen, auch in den Heimen, eng begleiten. Wegweisend für mich war, ein qualitativ gutes und zeitgemässes Angebot für die Bevölkerung von Uster zu gewährleisten. Dabei gab es immer wieder interessante Herausforderungen. Beispielsweise konnte ich den Um- und Neubau des Pflegezentrums Im Grund als Präsidentin der Baukommission von 2009 – 10 begleiten. Diese Bauphase war zentral für das Im Grund, das seither ein architektonisch modernes und zeitgemässes Zentrum ist.

Aber auch die ambulante Pflegeversorgung durch die Spitex Uster mit ihren derzeit noch zwei Standorten in Uster an der Wagerenstrasse und an der Winterthurerstrasse sowie in Mönchaltorf hat sich in dieser Zeit auf ein hohes Niveau entwickelt – ganz im Sinne der Maxime «ambulant vor stationär» und als echte Alternative zur stationären Pflege und Betreuung.

Fachlich und thematisch hat sich auch sehr vieles verändert. Themen wie «würdevolles und selbstbestimmtes Leben und Sterben», die noch vor nicht allzu langer Zeit Tabus waren, werden heute auch in den Heimen Uster diskutiert und in Konzepte integriert. Diese Entwicklung zu einem offeneren Umgang auch mit so heiklen Themen finde ich persönlich sehr positiv; sie zeigen auf, dass sich Vorstellungen ändern. Alle Entwicklungen sollen schlussendlich einen Mehrwert für die Bewohnerinnen und Bewohner aber auch für das Personal bringen.

Am 30. Juni 2018 heisst es für mich Abschied nehmen von meiner spannenden und schönen Tätigkeit als Stadträtin und Vorsteherin der Abteilung Gesundheit. Den Heimen Uster, seinen Bewohnerinnen und Bewohnern, den Angehörigen und allen Mitarbeitenden wünsche ich auf ihrem weiteren (Lebens)Weg alles Gute.

Esther Rickenbacher
Abteilungsvorsteherin Gesundheit
Stadträtin

PS: Und sehen Sie sich bei Gelegenheit die neue Homepage der Heime Uster an (www.heime-uster.ch). Dort gewinnen Sie einen umfassenden Eindruck von der grossen Fachlichkeit und Dynamik der Heime Uster.



TEXT/BILD: URS HOELTSCHI

Sterben in Würde: Gefordert ist das Umfeld

In Alters- und Pflegezentren wird gelebt – mit allem was dazu gehört: Auch Abschied und Sterben sind Teil davon. Die Respektierung der Würde der Bewohnerinnen und Bewohner steht in den Heimen Uster stets an erster Stelle, im Lebensalltag wie auch im Sterbeprozess.

In der Schweiz garantiert die Bundesverfassung die Grundrechte im 1. Kapitel; so der einleitende Artikel 7: «Die Würde des Menschen ist zu achten und zu schützen.» Dieser Schutz der Würde gilt nicht nur zu Lebzeiten sondern auch im Sterben und über den Tod hinaus. Doch was bedeutet das konkret im Alltag einer Institution für betagte Menschen?



Selbstbestimmung bis zuletzt

«Die Würde wahren heisst für uns, dass wir Wünsche, die eine Bewohnerin oder ein Bewohner hat, möglichst umsetzen», erklärt Marianne Oberli, Leiterin der Abteilung Garten im Pflegezentrum Im Grund. «Das Recht auf Selbstbestimmung gilt im Leben – aber auch im Sterben», ergänzt Alma Kokic, Leiterin der Abteilungen Sonnenblick und Horizont.

Die beiden Pflegefachfrauen HF haben sich in den letzten Monaten wie alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Heime Uster besonders intensiv mit Fragen rund um würdiges Leben und Sterben auseinander gesetzt. Denn die Achtung der Menschenwürde kann nicht dem Zufall überlassen werden. Die Heime Uster trafen und treffen verschiedene Massnahmen in diesem Bereich, zum Beispiel gezielte Fortbildungen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Vertrauen in höhere Macht

Sein Leben lang hat Herr B. immer wieder Halt im Glauben gefunden. Darauf bauen er und seine Frau auch dann, wenn es dem Ende entgegen geht. Lebensverlängernde oder -verkürzende Massnahmen wünschen sie nicht.

Herr B.* erscheint bereits fünf Minuten vor der vereinbarten Zeit zu unserem Gespräch. «Wissen Sie, in meinem Alter plant man für die Fahrt mit dem Auto besser etwas mehr Zeit ein», erläutert der 87jährige sachlich. Die Ruhe, die Herr B. ausstrahlt, erstaunt nicht weiter: In jungen Jahren wollte er Pfarrer werden, musste dann aber auf dem elterlichen Hof einsteigen.

Wie beinahe täglich, besucht Herr B. auch heute seine Frau. Seit 12 Jahren lebt sie mit einer demenziellen Entwicklung im Pflegezentrum Im Grund. Familie B. ist mit den Heimen Uster schon seit langer Zeit und auf verschiedene Wege verbunden. Als junger Mann hat Herr B. bereits mit dem Chor der jungen Kirche im Wagerenhof, im Spital und im damaligen Altersheim gesungen. Später hat die Mutter von Herr B. im Im Grund ihren Lebensabend verbracht. Seine Tochter hat vor vielen Jahren ihre Ausbildung zur Pflegerin hier absolviert.

«Aus all diesen Erfahrungen weiss ich, dass man hier wohl und gut aufgehoben ist», beteuert Herr B. Doch seinen wichtigsten Halt gibt ihm der Glaube: «Das Leben ist ein Geschenk Gottes. Der macht keine Fehler!» Dieser Glaube prägt auch seine Haltung zur Frage nach Würde im Leben und im Sterben.

Seit Frau B. einen Schlaganfall erlitten hat, kann sie sich verbal nicht mehr ausdrücken. «Zum Glück haben wir auch schon früh offen über das Thema Sterben gesprochen», sagt Herr B. erleichtert. «Wir waren uns da immer einig: Wir wünschen beide keine lebensverlängernden Massnahmen – aber auch keine, die das Leben vorzeitig beenden.»

Forderung an das Umfeld

Eine Reihe solcher Fortbildungen fand im Februar und März dieses Jahres mit Dr. Heinz Rüegger, Ethiker, Gerontologe und Theologe am Institut Neumünster statt. Eine seiner zentralen Botschaften ist, dass ‚Sterben in Würde‘ eine Forderung an das betreuende und behandelnde Umfeld ist und nicht an die sterbende Person. «Jeder Mensch hat eine Würde, einen fundamentalen Anspruch auf Respekt und Schutz, den er sich nicht erarbeiten muss und den er nicht verlieren kann. Wie immer eine Sterbeprozess verläuft, auch wenn er mühsam und belastend ist: Die Würde eines Menschen bleibt intakt.» (zitiert nach Angewandte Gerontologie 1/18)

Es geht also darum, dass das Umfeld Sterbende so begleitet, dass deren Würde respektiert wird. Um dieser Forderung gerecht zu werden, braucht es verschiedene menschliche Aspekte wie Empathie und Zuwendung, ein ruhiges Umfeld, religiöse oder spirituelle Begleitung und vieles mehr. Der gerne geforderte ‚gesunde Menschenverstand‘ allein ist jedoch nicht ausreichend. Notwendig sind auch klare Leitlinien und Konzepte, welche eine die Würde respektierende Pflege und Begleitung in der gesamten Institution verankern.

Ein letztes Fest

Frau A.* wurde schon in jungen Jahren mit Tod und Schmerz konfrontiert. Dennoch hat sie ihr Leben mutig und selbstbestimmt gestaltet. Würde bedeutet für sie, bis zum Schluss selber zu entscheiden.

«Ich gehöre ja noch zu jenen Jahrgängen, die mit 62 pensioniert wurden; aber bis 65 habe ich regelmässig weiter in der bisherigen Import- und Exportfirma gearbeitet.» Die 85jährige Frau A. erzählt, als hätte sie den Schreibtisch eben erst verlassen.

Seit zweieinhalb Jahren lebt Frau A. im Im Grund. Erstmals wahrgenommen hatte sie das Alterszentrum, als sie ihren Enkel im benachbarten Spital besuchte. Dieser verstarb dort sehr jung an Krebs. Mit dem Thema Sterben und Tod wurde Frau B. jedoch schon früher konfrontiert. 1959 starb bei einem Autounfall ihr erstes, damals erst einjähriges Kind. Sie selber wurde als Beifahrerin schwer verletzt.

Als ihre zweite Tochter noch ein Baby war, liess sich Frau A. von ihrem Mann scheiden. Oftmals hatte die allein erziehende Mutter Ende Monat kaum noch 50 Rappen im Portemonnaie. Dennoch sagt sie von sich, sie blicke auf ein erfülltes Leben zurück. «Ich konnte meiner Tochter ein gutes Umfeld ermöglichen. Ich habe es immer irgendwie geschafft und dabei selber bestimmt. Das ist Ausdruck von Würde.»

Ihre Tochter und die Grosskinder, derentwegen Frau A. vor über 20 Jahren nach Uster gezügelt ist, spielen in ihrem Leben eine bedeutende Rolle: «Mit ihnen spreche ich über alles Wichtige – auch über Sterben und Tod.» Frau A. hat oft und intensiv über das Sterben nachgedacht. Seit vielen Jahren ist sie Mitglied einer Sterbehilfeorganisation und hat ihre Wünsche auch in der Patientenverfügung hinterlegt: «Ich war immer selbständig und unabhängig. Dies will ich bis zum Schluss bleiben. Dies bedeutet für mich, in Würde zu sterben.»

Und wichtig ist ihr, sich anständig und angemessen verabschieden zu können. «Eine Abdankung und eine grosse Beerdigung will ich nicht. Aber gerne hätte ich vorher noch ein Fest mit Familie, Freunden und Menschen, die mir wichtig sind. Ich hoffe, dass dies trotz meiner Schmerzen noch möglich sein wird.»



Palliative Care: Umfassender Ansatz

Das Konzept Palliative Care sowie das Reanimationskonzept der Heime Uster sind wichtige Instrumente dazu. «Palliative Care hat sehr viel mit der Haltung gegenüber Menschen zu tun», betont Marianne Oberli. «Diese Haltung entwickelt sich und gehört heute genauso zu unserer Arbeit, wie Spritzen verabreichen.» Der Ansatz von Palliative Care in den Heimen Uster umfasst alle Aspekte einer respektvollen Begleitung: Dazu gehören physische, psychische, soziale und spirituelle Komponenten.

So individuell wie jedes einzelne Leben ist, sind auch die Bedürfnisse und Wünsche in der palliativen Phase. Ein gutes Konzept allein genügt deshalb nicht, gibt Alma Kokic zu bedenken. «Das Konzept ist wie ein Werkzeugkasten. Es umfasst auch wichtige Elemente wie die Patientenverfügung. Im Alltag geht es dann darum, das aktuelle Befinden laufend zu ermitteln und die Bewohnerin oder den Bewohner entsprechend zu begleiten. Ein gutes Konzept ist ein wichtiger Aspekt, eine anderer ist dann die kompetente Umsetzung.»

Wünsche und Bedürfnisse kennen

So ist es trotz aller Anstrengungen nicht immer möglich, alle Wünsche von Sterbenden vollumfassend zu erfüllen. Beispielsweise geben bei Umfragen 80-90% der Menschen an, dass sie dereinst zu Hause sterben möchten. Effektiv sterben aber 85 Prozent der über 75jährigen Personen in einem Heim oder einem Spital.

Um den Rahmen für ein Sterben in Würde individuell gestalten zu können, müssen die Wünsche und Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner bekannt und dokumentiert sein. In den Heimen Uster werden diese möglichst früh und umfassend ermittelt und festgehalten. Patientenverfügung, Reanimationsentscheidung, Vorsorgevollmacht und alle weiteren wesentlichen Informationen werden soweit vorhanden in der Pflegedokumentation hinterlegt.

Angehörige haben wichtige Rolle

Doch was, wenn eine Person nicht oder nicht mehr in der Lage ist, ihre Wünsche zu äussern? «Auf der Demenz Abteilung können die Bewohnerinnen und Bewohner meist nicht mehr klar ausdrücken, was sie wirklich wollen.

Vielleicht gibt es eine Patientenverfügung von früher, aber sehr oft fehlt eine solche gänzlich», gibt Marianne Oberli zu bedenken. Der Kontakt mit den Angehörigen sei deshalb besonders wichtig. «Auf diesem Weg versuchen wir nach bestem Wissen und Gewissen herauszufinden, was sich die Bewohnerin oder der Bewohner gewünscht hätte.»



Die wichtigsten vier Worte

Seit Anfang dieses Jahres bietet die Aktivierung am Standort Im Grund eine Klang- und Philosophiegruppe. Wo, wenn nicht dort, sollten die kompetenten Antworten zur Fragen von Würde im Leben und im Sterben zu finden sein?



Gleich zu Beginn der Klang- und Philosophiestunde gibt Aktivierungsfachfrau Iris Nussbaumer beinahe entschuldigend zu bedenken: «Ja, es ist mir durchaus bewusst, dass wir heute ein eher schweres Thema

haben.» Doch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lassen sich nicht beirren. «Der Tod gehört dazu. Das du deinen letzten Spitalaufenthalt überlebt hast, hat mich freudig überrascht», sagt Frau C. an Herrn D. gewandt.

Iris Nussbaumer will der Frage nach Würde im Leben wie im Sterben anhand der wichtigsten vier Worte im Leben nachgehen. Es erstaunt nicht weiter: Die Diskussion ist angefacht! «Liebe gehört zweifellos zu den wichtigsten Worten», wirft Frau E. ein. «Und Selbstbestimmung! Es ist wesentlich, dass man ernst genommen wird», ergänzt Herr D. Die erste Diskussionsrunde wird der Gruppenbezeichnung völlig gerecht: Engagiert wird philosophiert und diskutiert. Nach einer Klangentspannung und weiteren Diskussionen ist die Palette der wichtigsten Worte weit breiter als vier Worte. Eine Einigung scheint nicht so schnell zu finden, bis Iris Nussbaumer ihren Vorschlag präsentiert: «Ich muss gar nichts!» Ein Lächeln in den Gesichtern und schweigendes Kopfnicken bestätigen: Ja, diese vier Worte bringen die Frage der eigenen Würde auf den Punkt!

Auch Alma Kovic betont, dass die Zusammenarbeit mit den Angehörigen vom Eintritt bis zum Tod sehr wichtig sei. Dabei könne es – wenn auch selten – auch durchaus zu überraschenden Situationen kommen. «Es gibt Fälle, da müssen wir Wünsche respektieren, selbst wenn wir nicht zu 100 Prozent dahinter stehen können. Zum Beispiel wenn eine Person dem Tod schon nahe und bereit zu gehen ist, die Angehörigen aber noch nicht loslassen können.» Das Gespräch sowie objektive Information und Aufklärung seien dann besonders wichtig.

Alle Berufsgruppen in der Verantwortung

Um Leben und Sterben in Würde zu gewährleisten, sind nicht nur die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflege gefordert. Pflege, Medizin, therapeutische Dienste aber auch Hausdienst, Küche etc. stellen in interdisziplinärer Zusammenarbeit sicher, dass die Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner wenn immer möglich erfüllt werden können.

Marianne Oberli bringt es anhand eines fiktiven Beispiels auf den Punkt: «Wenn jemand in den letzten Tagen nur noch Schwarzwäldertorte essen will, ist das zwar nicht besonders gesund. Aber das ist dann zweitrangig. Wir sorgen gemeinsam mit der Küche dafür, dass genügend Schwarzwäldertorte da ist.»

*Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes werden die Bewohnerinnen und Bewohner sowie Angehörige, die sich für die Interviews zur Verfügung gestellt haben, nicht namentlich genannt. Die Namen der entsprechenden Personen sind der Redaktion bekannt.

Begleiterin auf dem letzten Weg

Am besten kennt man den Beruf wohl aus Filmen und Kriminalromanen: Der Bestatter. INTERMEZZO wollte mehr über diesen Beruf erfahren und hat sich mit Daniela Reust getroffen. Seit letztem Jahr ist sie Bestatterin der Stadt Uster.

Ihr Headset kann Daniela Reust während unseres Gesprächs nicht ablegen; sie ist auf Picket und muss erreichbar sein, falls ihr in der Jackentasche verstecktes Mobilephone einen Anruf meldet. Welche wichtige Funktion erfüllt diese freundliche Frau mit der herzlichen Ausstrahlung?

«Mein Beruf bringt zwei Aufgaben: Ich bin für die Verstorbenen und für die Hinterbliebenen da. Die Verstorbenen begleite ich an ihren neuen, letzten Platz, die Hinterbliebenen in ein neues Leben», fasst Daniela Reust ihre Mission zusammen. Seit über 30 Jahren ist der Tod ihr ständiger Begleiter. Mit 23 Jahren verlor sie wegen einer Reorganisation ihre Anstellung in einem Industriebetrieb. Ihr Vater arbeitete damals in der Pathologie und hat ihr eine Stelle beim Bestattungsamt in Zürich vermittelt. Seit letztem Jahr ist Daniela Reust Bestatterin in der Stadt Uster.

Würde auf dem letzten Weg

Mehrmals verwendet Daniela Reust im Gespräch die Metapher vom letzten Ort und vom Weg dahin. Die Menschenwürde ist dabei ein Thema von grosser Bedeutung. «Ein würdiger Umgang zeigt sich auch darin, wie ich jemandem begegne und ihn anfasse, wenn ich ihn in den Sarg lege.» Dabei ist ihr besonders wichtig, dass die verstorbene Person den weiteren Weg sauber gewaschen, anständig bekleidet und gepflegt antreten kann. «In



der Regel begleite ich die Person in das Krematorium. Von dort hole ich sie in anderer Form wieder ab und trage sie an ihren letzten Wohnort, an ihr Grab.»

Nicht weniger wichtig ist Daniela Reust auch ein respekt- und würdevoller Umgang mit den Hinterbliebenen. «Die Angehörigen sind in solchen Situationen oft überfordert. Das sehe ich in ihrem Gesicht oder spüre es aus ihren Aussagen.» Dann sei es wichtig, dass den Angehörigen langsam bewusst werden könne, was passiert ist. Sie müssten lernen zu akzeptieren und selber weiter damit zu leben. «In dieser Übergangsphase bin ich da und informiere sie, decke sie aber nicht zu», erläutert Daniela Reust. Wenn die Angehörigen dann dazu bereit sind, kann das eigentliche Bestattungsgespräch folgen.

Beruf beeinflusst das eigene Leben

Ihre Arbeit empfindet Daniela Reust nicht als belastend. «Als Bestatterin muss man Menschen gern haben und über Feingespür verfügen. Sonst kann man diese Arbeit nicht machen.» Sie kann den Angehörigen das Leid nicht abnehmen aber sie unterstützen und auf ihrem Weg begleiten.

Dennoch hat die Arbeit Daniela Reusts Haltung geprägt: «Wenn man ständig mit dem Tod konfrontiert ist, weiss man, wie schnell das Leben vorbei sein kann. Deshalb sollte man sein Leben bewusst erleben und geniessen. Und man sollte wach und achtsam sein – auch mit anderen Menschen und mit der Umwelt.»

TEXT/ BILD: URS HÖLTSCI

«Intermezzo»

Impressionen aus den Heimen Uster

Jahresessen der freiwilligen Helferinnen und Helfer

«Fast nicht zu glauben!», «Das kann doch nicht sein», der Zauberkünstler Armand Kurath verblüffte die Zuschauer mit seiner Zauberei und liess sich nicht in die Karten schauen. Doch die wahren Zauberer sassen an den Tischen. Es sind die vielen Freiwilligen, die sich mit viel Herzblut, Engagement und Geduld für das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner engagieren und immer wieder ein Lächeln auf ihr Gesicht zaubern.



Schulungen zum Thema Grenzen setzen

Die Heime Uster haben ein umfassendes Konzept zum Thema Grenzverletzungen jeglicher Art erarbeitet. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter absolvieren eine Schulung zum Thema Mobbing, sexuelle und tätliche Übergriffe usw. Im Vordergrund steht das Erkennen von grenzverletzenden Situationen und die Prävention. Eingerichtet wurde auch eine interne Meldestelle.

Spaziergruppe Dienerrain - dank freiwilligem Engagement

Ein Spaziergang macht doppelt so viel Spass, wenn damit eine Pause in einer Gaststätte verbunden ist. Das wissen auch die Bewohnerinnen und Bewohner des Pflegezentrums Dienerrain. Bei schönem Wetter spazieren sie am Montag Nachmittag mit einem Team von Freiwilligen des Besuchsdienstes Uster ins Bistro Sonnental. Gerne lassen sie sich dort von Marlis Meier mit einem kleinen Zvieri verwöhnen.



Erlebniswoche Wasser 2017

Millionenbach? Seelöwe im Pflegezentrum? Glacé auf dem Rössliwagen oder Seemannslieder von Freddy Quinn? Dies und vieles mehr konnten die Bewohnerinnen und Bewohner während der letztjährigen Kulturwoche erleben. Dies war bereits die siebte Kulturwoche und wiederum ein einzigartiges Erlebnis. Reisen Sie dieses Jahr vom 3. - 8. September 2018 mit uns ins Tessin!

Aktuell

Neue Berufskleider

Seit Anfang 2017 beschäftigt sich eine Kerngruppe von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus den Bereichen Pflege und Hauswirtschaft mit dem Thema der neuen Berufswäsche. Sie haben Schnitte und Stoffe ausgesucht und Fragen diskutiert: Wo kommen die Taschen hin, wo die Namensschilder und vieles mehr.



Im Herbst konnten die Vorschläge der Kerngruppe begutachtet werden. Im Eingangsbereich der Pflegezentren Im Grund und Dietenrain standen Schaufensterpuppen, welche die Vorschläge zeigten. Bewohnerinnen, Bewohner, Gäste, Angehörige sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konnten ihre Stimmen abgeben.

Tragetests fanden auf verschiedenen Abteilungen statt. Nach Auswertung der Feedbacks wurden an den Prototypen kleine Änderungen vorgenommen und die Farbgebung nochmals überdacht.

Schliesslich wurde die Gestaltung der neuen Berufskleider und die Farbkombination von der Geschäftsleitung abgenommen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflege und der Hauswirtschaft werden ab diesem Sommer nach und nach mit den neuen Berufskleidern ausgestattet.

Kulturwoche «Tessin»

Welche Erinnerungen haben Sie ans Tessin? Ferien am Lago Maggiore? Streifzüge durch die herbstlichen Kas-



tanienwälder? Ein lauschiges Plätzchen im Grotto mit Bocalino und hausgemachter Polenta? Den Stau am Gotthard umgehen wir elegant und holen das Tessin für eine Woche zu uns in die Heime Uster. Lassen Sie sich überraschen und geniessen sie mit uns die Tessinerwoche vom 3. bis 8. September 2018.

Selbstbestimmtes Sterben – Anspruch, Zumutung oder Überforderung?

Die heutige Medizin macht's möglich: Sie kann unser Leben und auch den Sterbeprozess verlängern. Dabei ergeben sich schwierige ethische Fragen: Wie lange soll man eine Krankheit bekämpfen? Welche Massnahmen sind noch erwünscht? Worauf soll verzichtet werden? Massgebend ist immer der Wille der betroffenen Person. Sie soll selbstbestimmt über ihr Sterben entscheiden. Aber: Kann man das überhaupt? Oder sind wir damit nicht völlig überfordert?

Sie sind herzlich eingeladen zu einem Fachreferat von Dr. theol. Heinz Rügger, Experte für angewandte Ethik.

Mittwoch, 12. September 2018
Beginn 18.30 Uhr, im Saal des Pflegezentrums Im Grund
Der Eintritt ist frei.

Ausblick Veranstaltungen 2018

Veranstaltungen laufend online

Informationen zu Veranstaltungen, regelmässigen Film- und Singnachmittagen finden Sie auch im Veranstaltungskalender auf unserer Homepage: www.heime-uster.ch/anlaesse-aktuelles/veranstaltungen/.

24. Juni 2018

Schlossbergsunntig

Dietenrain, ab 10.00 Uhr

25. bis 29. Juni 2018

Ausflugswochen

Pflegezentrum Dietenrain:

25./26. Juni

Pflegezentrum Im Grund:

27./28. Juni

Altersheim/Wohnheim: 29. Juni

Juli 2018

Glace-Plausch mit Musik

5. Juli, 14.30 Uhr

Im Grund, Saal

11. Juli, 14.30 Uhr

Dietenrain, Wühresaal

12. Juli 2018

Kantorei offenes Singen für Bewohnerinnen und Bewohner

Im Grund, 14.30 Uhr, Saal

17. Juli 2018

Konzert mit Elvis

Im Grund, 14.30 Uhr, Saal

August 2018

1.-Augustfeiern: Mittagsgrill und musikalische Unterhaltung

Dietenrain, 11.00-14.00

Pflegezentrum Im Grund/ Wohnheim/ Altersheim 11.00-14.00

Feuerwerksapéro um 21.45 Uhr im PZ IG, 3. Stock

14. August 2018

Ausflug

Dietenrain, Nachmittag

16. August 2018

Ausflug

Im Grund, Nachmittag

3. bis 8. September 2018

Kulturwoche «Ticino»

12. September 2018

Selbstbestimmtes Sterben - Anspruch, Zumutung oder Überforderung?

Öffentlicher Vortrag mit

Dr. theol. Heinz Rügger

Im Grund, 18.30 Uhr, Saal

3. Oktober 2018

Oktoberfest

Dietenrain, 14.30 Uhr, Wühresaal

4. Oktober 2018

Oktoberfest

Im Grund, 14.30 Uhr, Saal

31. Oktober 2018

Konzert Claudio de Bartolo

Dietenrain, 14.30 Uhr, Wühresaal

8. November 2018

Konzert Claudio de Bartolo

Im Grund, 14.30 Uhr, Saal

15. November 2018

Schuh- und Wäscheverkauf

Im Grund, 13.00 Uhr, Saal

29. November 2018

Ustermärt-Kafi

Dietenrain, 14.30 Uhr, Rest.Paradiso

Im Grund, 14.30 Uhr, Saal

6. Dezember 2018

Samichlaus

auf allen Abteilungen

9. Dezember 2018

Adventskonzert

Im Grund, 14.30 Uhr, Saal

Dietenrain, 14.30 Uhr, Wühresaal

17. Dezember 2018

Adventskonzert

Im Grund, 14.30 Uhr, Saal

Dietenrain, 14.30 Uhr, Wühresaal

Gottesdienste

jeweils Freitag Nachmittag

(siehe Veranstaltungskalender)

Dietenrain, 14.30 Uhr, Andacht

Im Grund, 16.00 Uhr, Saal

Heime Uster
Wagerenstrasse 20
8610 Uster
044 905 11 11
www.heime-uster.ch