



uf ein Blick



Editorial

Die erste Ausgabe im 2019 ist einer Berufsgruppe gewidmet, die allgemein oder naturgemäss weniger gesehen wird, und doch allgegenwärtig ist. Was ist eine kompetente Pflege und Betreuung ohne sie? Die Nachtwachen, nein sie wachen nicht nur in der Nacht, sie erbringen sehr wertvolle Dienstleistungen während der Nacht. Sie sind stets hellwach und verrichten mit viel Herzblut, Geduld und fachlichen Kenntnissen ihren Dienst. Herzlichen Dank euch allen, die stets da sind und am morgen früh noch fröhlich guten Morgen ins Büro rufen, bevor sie in den wohlverdienten Feierabend verschwinden dürfen.

Hygiene, hygieneverantwortliche Mitarbeitende im Heim, auch sie haben in der kalten Jahreszeit ihre Sorgen, Viren sollen unser Heim verschonen, einige Tipps und Hinweise sind unbedingt zu beachten. Im Inhalt dieser Ausgabe mehr dazu.

Heute stellen wir euch den 2. Therapiehund Sit vor, auch nicht mehr wegzu-denken.

Bereits jetzt freuen wir uns wieder auf ein spannendes Jahr 2019, unter dem Motto „4 Elemente“ es werden Interessante Anlässe dazu stattfinden. Gerne lassen wir weitere Ideen einfließen.

Als Herausforderung wird sicher die Baustelle in der Küche gelten, bei laufendem Betrieb werden die Sanierungsmassnahmen in

„Ich habe einfach richtig Freude am Leben“



„Ich bin mit meinem Leben sehr zufrieden“, sagt der 92jährige Ueli Galli, der seit gut einem Jahr im Sunnewies zu Hause ist und sich dort gut eingelebt hat. „Wenn es nicht mehr geht, dann geht es eben nicht mehr“, begründet er den Umzug ins Sunnewies. In seinem langjährigen zu Hause in Schmidshof, hat er all die Jahre gearbeitet. Während den letzten Jahren wurden die Aufgaben von Sohn Daniel und ihm getrennt. „Daniel kümmerte sich nebst

vielm Anderem um die Kühe und ich um die Schweine.“ Dies ging so lange, bis sein Arzt ihm riet aufzuhören. „Das Schönste ist, dass mein Sohn und ich nie Streit hatten. Ich habe überhaupt das grosse Glück, dass ich grossartige Kinder und Enkelkinder habe“, sagt er erfreut. Am meisten hat er beim Umzug ins Sunnewies seine Tiere vermisst. Seine Frau Lea, mit welcher er sechs Kinder hatte, starb vor etwas mehr als einem Jahr. „Ich habe

Gott gedankt, dass ihr Lebensweg zu Ende gegangen ist.“ Seine Kinder und Enkelkinder besuchen den Vater und Grossvater oder laden ihn zum Essen ein. „Das sind die schönsten Geschenke für mich.“

Vom Emmental in den Weiler Schmidshof

Das Paar Lea und Ueli, welches im Jahre 1957 aus dem Emmental in den Thurgau kam, kannte sich gut 70 Jahre. „Bevor ich in den Thurgau umsiedelte, war ich Meisterknecht im Emmental.“ Mit 30 Jahren sagte er sich, „jetzt oder nie“ und wagte den Schritt in den Weiler Schmidshof. Er hatte in Schmidshof den bereits voll mechanisierten Bauernhof gefunden, den er gesucht hatte. Dass die Gebäude zum Teil stark renovationsbedürftig waren, störte ihn weniger. „Ich wusste, alles was ich mit meiner Schaffenskraft beheben kann, ist möglich.“ Die Maschinen jedoch waren sehr wichtig um erfolgreich tätig zu sein in der Landwirtschaft. „Ohne meine tüchtige Frau Lea, welche sich nebst vielen Arbeiten in und um den Hof um die sechs Kinder kümmerte, hätte ich es jedoch nicht geschafft“,

Inhalt

Seite 1	Editorial - „Ich habe einfach richtig Freude am Leben“
Seite 2	Editorial (Fortsetzung) - „Ich habe einfach richtig Freude am Leben“ (Fortsetzung) - Sonnige Nachrichten
Seite 3	„Ich habe einfach richtig Freude am Leben“ (Fortsetzung) - Naturkunst - Rezept
Seite 4	„Die Nachtwache ist das was ich liebe“ - Sunnewies-Fasnacht
Seite 5	„Die Nachtwache ist das was ich liebe“ (Fortsetzung) - Sunnewies-Fasnacht - Wenn wir Gutes tun, kommt Gutes zurück
Seite 6	Wenn wir Gutes tun, kommt Gutes zurück (Fortsetzung) - Franziskanerorden
Seite 7	Hygiene, miteinander zum Erfolg - Kunst im Sunnegarte
Seite 8	Hallo, ich bin Sit - Projekt - Neu bei Coiffeuse Manuela - Anlässe in Kürze - Voranzeige Anlässe

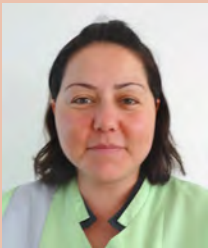
Fortsetzung Editorial

Angriff genommen. Herzlichen Dank fürs Verständnis während der Emissionen, die unumgänglich sind. Das Projekt stellen wir im nächsten Sunnewies uf ein Blick näher vor.

Herzlichst Heidi Bötschi

Sunnige Nachrichte Neue Mitarbeitende

Herzlich willkommen und viel Erfolg und Zufriedenheit im Sunnewies.



Cem Kader

Fachfrau Betreuung
Pflege/Sunnegarte
seit 01.03.2019



Renzi-Montacelli Barbara

Pflegefachfrau HF
Pflege/Sunnegarte
seit 01.03.2019

I mues jutze, i mues singe,
will i Freud am Läbe ha,
s'isch e Drang, de chunnt vo inne
dem chan i nit widerstah.

(von Ueli Galli)

betont er. Begonnen hatten wir damals mit sechs Kühen, heute sind es deren 20. Zudem waren 20 Schweine auf dem Hof zu Hause. Er hatte auch grosses Glück, dass er Pachtland bekam und nach und nach umbauen und bauen konnte. Er erinnert sich auch an die Baumfällaktion im Jahre 1958 Thurgau. Weil es viel zu viel Obst gab, mussten Bäume weg. Dies kam meinem Stil von Bauer sein entgegen und ich konnte so effizient arbeiten. Der Thurgau ist heute ein idealer Ort um Landwirt zu sein.“

Ich schreibe meine Biographie auf

„Was ich erfahren habe in meiner zum Teil turbulenten Jugendzeit und auch die Ereignisse in Schmidshof in all den Jahren kann Niemand mehr erleben“, glaubt Ueli Galli. Er meint damit vor allem den Wandel der Technik in der Landwirtschaft. Heute sei Vieles, fast alles anders, als vor 60 Jahren. „Es gab laufend Neues, Besseres sei es im Haus oder auf dem Feld. Mit grosser Genugtuung denkt er an die Schmidshofer Zeit zurück. Seine Wahlheimat liebt er und ebenso alle Leute, die ihm noch heute gut gesinnt sind. „Viele Leute haben mir immer wieder geholfen.“ Dass dies so war oder wohl noch immer so ist, verwundert einem nicht, wenn man in sein freundliches, aufgewecktes Gesicht blickt. Seine Augen strahlen noch immer vor Lebensfreude. Diese Freude hat er auch im Sunnewies nicht verloren. Seit er dort ist, hat er eine neue Leidenschaft entdeckt. „Ich schreibe meine Biographie und um meinen Kopf wieder frei zu bekommen setze ich mich an das Örgeli.“ Ein Grosskind möchte vielleicht ein Buch über seine exakten handgeschriebenen Memoiren machen. „Ich habe keine Ahnung wie lange dieses Projekt Biographie noch dauert. Wenn ich nichts mehr weiss, dann schreibe

ich vielleicht einen Roman.“

Gedichte aus dem Alltagssehen

Der spätberufene Schreiberling verfasst zudem Gedichte. „Es gibt Anlässe oder Erlebnisse, die dazu anregen, sagt er. Als Beispiel nennt er die Sirup Geschichte. Als im Sunnewies kein Sirup mehr auf dem Tisch stand, machte er daraus ein Gedicht und überreichte es der Zentrumsleiterin Heidi Bötschi. Und siehe da, der Sirup war wieder da. Er hat auch ein Gedicht über den „Öpfel und den Händöpfel“ geschrieben. Wenn er Gedichte schreibt, die aus einer Erfahrung heraus entstehen, dann überreicht er sie dem oder der Betroffenen auch. Er schreibt alles fein säuberlich von Hand und hat weder ein Handy noch einen Computer. „Wir mussten früher alles von Hand machen und Schreiben und Kopfrechnen waren wichtige Sachen. „Viele können heute nicht mehr gut Kopfrechnen und das von Hand schreiben fällt auch immer mehr weg“, sagt er nachdenklich. Für ihn ist es normal, dass Alles ein Ende hat. Über das eigene Ende mache ich mir aber überhaupt keine Gedanken. Ich habe es sehr gut und werde von meinen Kindern bestens versorgt. Auch mit dem Personal hat es der lebendige und rüstige Senior oft sehr lustig.

Pionier in der Thurgauer Landwirtschaft

Ueli Galli möchte sich selbst nicht in den Vordergrund stellen. Dennoch war er Pionier in der Thurgauer Landwirtschaft, obwohl ihm diese Art von Landwirtschaft bereits in die Wiege gelegt wurde. „Der Anfang war hart, da wir wie Viele Andere auch hoch verschuldet gewesen sind.“ Meine Frau, die in ärmlichen Verhältnissen aufgewachsen ist, war es sich gewohnt sparen zu müssen, das kam mir zu Gute. Wir sind in eine gute Zeit gekommen, wohl die beste, die es in den

letzten 100 Jahren gegeben hat.“ Er und seine Frau mussten hart arbeiten. Weil es so viel Freude bereitet hat, betrachtete er es jedoch nie als ein „Chrampf“. Und wieder weiss er passende Worte dazu: „Tun zu können, was man gerne tut, bedeutet Freiheit. Das gerne zu tun, bedeutet Glück.“ Dass sein Nachfolger Daniel noch heute stolz ist auf seinen Vater, das ist der schönste Lohn für den noch immer rüstigen Senior. Das gegenseitige gute Verhältnis ist wohl kein Zufall. „So wie man in den Wald hineinruft, so kommt es hinaus“, sagt Galli. Damit er rüstig bleibt bewegt er sich täglich mit seinem Rollator in um das Haus herum. Stürzen ist im Alter eine der grössten Gefahren, deshalb nimmt er den Rollator zur Hilfe. Ansonsten ist er viel in seinen vier Wänden, dort wo er sich wohl fühlt. „Mir ist es nie langweilig, da ich immer schon wieder etwas im Kopf habe, dass ich niederschreiben werde.“ Es ist wohl der innere Frieden, der ihn so ruhig macht. „Man schafft einen inneren Frieden, indem man zufrieden ist mit dem was man hat und nicht streitet. Ich bin sehr dankbar für mein gutes Leben und dies macht wohl meine Zufriedenheit aus“, betont er.

Im Sunnewies ist oft etwas los

Hier im Sunnewies ist oft etwas los. Ueli Galli macht mit, wenn immer es geht. Nur das Jassen ist nicht unbedingt seine Leidenschaft. Er berichtet denn auch, dass das Essen im Sunnewies wirklich sehr fein sei. Er müsse aber schon etwas bremsen mit dem Essen. „Ich möchte doch noch beweglich bleiben.“ Nach dem Essen macht er jeweils eine Ruhepause. Dann ist auf seinem Programm laufen, Sirup trinken und Örgeli spielen. Das Schreiben gehört immer und überall dazu. „Wenn ich Freude verspüre, pfeife ich fröhliche Melodien und ich

singe leidenschaftlich gerne. Darum gefällt ihm der bekannte Reim: „Wo gesungen wird, da lass dich nieder, böse Menschen kennen keine Lieder“, besonders gut. Ich habe einfach richtig Freude am Leben.“ Diese Freude lebt er auch beim Örgelspielen aus. „Ich spiele einfach aus dem Stehgreif, weil es mich glücklich macht. Meine Kinder und Enkelkinder sind sehr

froh und freuen sich mit mir. Sie haben gezweifelt, als ich den Schritt ins Sunnewies gemacht habe. Jetzt sind alle glücklich, weil ich glücklich bin. Meine positive Grundeinstellung kommt mir wohl auch hier zu Gute“, sagt er mit einem Funkeln in den Augen und fügt an: „Mich nimmt es Wunder, was Sie da über mein viel Erzähltes zusammenschreiben“, sagt er

und verabschiedet sich. Bei Ueli Galli hat man schon ein wenig das Gefühl, dass man ihm wichtige Zeit rauben würde. Schliesslich muss er doch weiterschreiben an seiner Biographie, welche wer weiss vielleicht gar einmal ein Bestseller geben wird.

Ursi Vetter

Naturkunst

Gemeinsam mit BewohnerInnen des Alterszentrums Sunnewies unternahmen Ergotherapie-Studentinnen während 2 Monaten Spaziergänge und gestalteten mit ihnen zusammen Kunstwerke aus Naturmaterialien. Mit ganz ursprünglichem, schlichtem Material wurden so Gruppenerlebnisse und Selbstwirksamkeitserfahrung generiert. «Wir sitzen den ganzen Tag nichtsnutz herum, machen nichts, sind nichts und warten, bis es Abend wird» solche und ähnliche Aussagen sind Mitarbeitende in Pflegeeinrichtungen bestimmt bekannt. Erfahrungsgemäss kommen BewohnerInnen von Pflegeheimen mit körperlichen oder kognitiven Einschränkungen ohne Unterstützung nur schwer aus ihren vier Wänden. Die Selbstwirksamkeitserwartung ist gering und positive Gruppen- und Individualerlebnisse sind selten. An diesen Punkten wollten Ergotherapie-Studentinnen aus dem 3. Semester, ansetzen.

Im Rahmen des Moduls «Projektwerkstatt: Betätigung ermöglichen» haben sie mit demenziell erkrankten BewohnerInnen eines Pflegeheims, Spaziergänge in die Natur unternommen und mit ihnen in Kleingruppen Naturkunstprojekte gestaltet. Jeweils am Mittwoch-Nachmittag hiess es im Al-

Gemeinsam mit BewohnerInnen des Alterszentrums Sunnewies unternahmen Ergotherapie-Studentinnen während 2 Monaten Spaziergänge und gestalteten mit ihnen zusammen Kunstwerke aus Naturmaterialien. Mit ganz ursprünglichem, schlichtem Material wurden so Gruppenerlebnisse und Selbstwirksamkeitserfahrung generiert. «Wir sitzen den ganzen Tag nichtsnutz herum, machen nichts, sind nichts und warten, bis es Abend wird» solche und ähnliche Aussagen sind Mitarbeitende in Pflegeeinrichtungen bestimmt bekannt. Erfahrungsgemäss kommen BewohnerInnen von Pflegeheimen mit körperlichen oder kognitiven Einschränkungen ohne Unterstützung nur schwer aus ihren vier Wänden. Die Selbstwirksamkeitserwartung ist

gering und positive Gruppen- und Individualerlebnisse sind selten. An diesen Punkten wollten Ergotherapie-Studentinnen aus dem 3. Semester, ansetzen.

Im Rahmen des Moduls «Projektwerkstatt: Betätigung ermöglichen» haben sie mit demenziell erkrankten BewohnerInnen eines Pflegeheims, Spaziergänge in die Natur unternommen und mit ihnen in Kleingruppen Naturkunstprojekte gestaltet.

Jeweils am Mittwoch-Nachmittag hiess es im Alterszentrum Sunnewies in Tobel (TG) «Wer hat Lust auf einen Spaziergang?». Dabei war es jedes Mal eine Aufgabe, das Vertrauen der BewohnerInnen zu gewinnen und mit Feingefühl auf sie und ihre Bedenken in Bezug auf das körperlich fordernde



Rezept ...



Grand Marnier Parfait Glacé mit Orangensalat

Für 6 Soufflémformchen von je 1,5 dl Inhalt:

- 4 Eier, verquirlt
- 175 g Zucker
- 1 dl Orangenlikör (Grand Marnier) oder Orangensaft
- 3,6 dl Vollrahm geschlagen i
- 2 EL Kakaopulver, zum bestäuben
- 5 Orangen
- 30 g Puderzucker

Eier und Zucker in einer Chromstahlschüssel im warmen Wasserbad mit dem Mixer oder Schwingbesen schlagen, bis ein fester Schaum entstanden ist. Achtung: Das Wasserbad darf nicht kochen, die Masse soll warm (45°C), aber nicht heiss werden.

Auf Eiswasser oder im kalten Wasserbad mit dem Schwingbesen kalt schlagen.

Likör oder Orangensaft mit dem Schwingbesen darunter rühren. Rahm in 2 Portionen mit dem Schwingbesen sorgfältig darunter ziehen.

In die Förmchen füllen. Im Tiefkühler 6-7 Stunden gefrieren lassen.

Förmchen 20 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Parfaits mit Kakaopulver bestäuben.

Orangen in Filet schneiden, mit Puderzucker marinieren und dazu servieren.

Das Parfait kann bis zu einer Woche im Voraus zubereitet werden.

Sunnewies-Fasnacht



„Die Nachtwache ist das, was ich liebe“

Wenn der Normalbürger langsam an die Nachtruhe denkt, dann beginnt für Kathrin Schläpfer, Teamleitung Nachtwache im Sunnewies, die Arbeit. Sie beginnt ihren Dienst um 21:30 Uhr und beendet ihn morgens um 7:00 Uhr. Ihr Team besteht aus vier diplomierten Fachpersonen, sowie vier Assistentinnen. „Wir arbeiten immer zu zweit während einer Nacht“, erklärt Schläpfer. Die beiden Nachtwache Frauen sind dann jeweils für rund 70 Personen zuständig. Die Fachperson ist zuständig für das Sunnewies, das betreute Wohnen sowie das Spitex Haus, während die Assistentin im Sunnegarte (Demenzstation) arbeitet. Bevor die Arbeit um 21:30 Uhr aufgenommen wird, erhält das Nachtwache Duo vom Spätdienst einen Kurzrapport. Die Hauptaufgabe während der Nacht umfasst das Wohlergehen der Bewohner sowie deren Sicherheit zu gewährleisten. Daher werden als erstes gemeinsam alle Zimmer kontrolliert sowie noch allfällige Medikamente verteilt. Bewohner welche keine Kontrolle wünschen, können dies explizit beantragen.

Zuwendung und Gespräche sind die häufigsten Bedürfnisse

Die beiden Frauen sind meist die ganze Nacht beschäftigt mit WC Gang, Betreuung, Trinken oder gar Essen. Die häufigsten Bedürfnisse der Bewohner sind Zuwendung und Gespräche. „Nur höchst selten, bei Notfällen wie bei einem Sturz mit folgeschweren Verletzungen oder bei akuter Verschlechterung des Allgemeinzustandes müssen wir einen Arzt kontaktieren“, sagt Schläpfer. „Um in der Nachtwache zu arbeiten, muss man Verantwortung tragen können und belastbar sein. Man ist oft auf sich selbst gestellt und Entscheidungen müssen direkt vor Ort gefällt werden. Wir Fach-

personen können uns aber dabei voll und ganz auf unsere Assistenten verlassen und werden zuverlässig und kompetent unterstützt.“ Die Momo (Mobility Monitor) Überwachung am PC ist für das Nachtwache Team eine grosse Hilfe. Aufgrund dieser Überwachung kann Vieles früh genug erkannt werden. „Wir sehen, wenn die Bewohner aufstehen, ruhelos im Bett liegen oder aber wenn sie sich lange gar nicht bewegen.“ Dank diesem Hilfsmittel können auch die Medikamente besser eingestellt werden. Es ist daher wichtig, dass die Nachtwache den Schlafverlauf dieser Bewohner regelmässig am Bildschirm im Stationszimmer überprüft. Dazwischen werden Pflegeberichte, Biographien und Krankengeschichten der Bewohnenden studiert. Die Nachtwache arbeitet 9.5 Stunden. Dabei gibt es keine effektive Pause „Es ist aber selbstverständlich jedem freigestellt, ob er zwischendurch etwas essen möchte.“

Es ist ganz normal in der Nacht zu arbeiten

Kathrin Schläpfer ist im Jahre 2003 als Nachtwache in einem grösseren Pflegeheim wieder in den Beruf eingestiegen und ist dann für längere Zeit im Tagdienst tätig gewesen. „Ich bin jetzt zurück zu den Wurzeln gegangen, zu dem was ich liebe, dies ist für mich die Nachtwache.“ Dass sie sich die Zeit

selbst einteilen kann und sich Zeit nehmen kann auf die Bedürfnisse der Bewohnenden einzugehen, sind für sie nur einige der vielen Vorteile Ihrer doch besonderen Arbeit und Arbeitszeit. Für Kathrin Schläpfer, welche in einem 70% Pensum arbeitet, ist es inzwischen ganz normal in der Nacht zu arbeiten. „Ich kann gut umstellen, da ich nur in der Nacht arbeite“, betont Schläpfer. Wenn das Morgenteam kommt, heisst es Feierabend für die Nachtwache. Einen richtigen Rapport gibt es eigentlich nicht mehr, es wird mit Pflegeberichten gearbeitet. Doch Gespräche zwischen Tag- und Nachtdienst gehören natürlich trotzdem dazu. Am Morgen, wenn die Neuen beginnen, lesen sie sich anhand der Pflegeberichte ein. Kathrin Schläpfer geht dann nach getaner Arbeit nach Hause und geht als Erstes mit ihrem Hund spazieren. Auf diese Weise kann sie sich entspannen und bekommt den notwendigen Abstand zu ihrer Arbeit. Danach sitzt sie noch kurz mit ihrem Mann zusammen, bevor er ihr dann „Gute Nacht“ wünscht.

Grosse Unterstützung durch die Pflegeleitung

Die wertvolle Unterstützung im Sunnewies erlebt sie als sehr positiv, so ist die Pflegeleitung Monika Wettstein immer da, wenn Probleme, Unsicherheiten oder Sorgen auftauchen. „Aber auch mit dem Tag Team pflegen wir



einen sehr kollegialen und offenen Kontakt“, sagt Schläpfer. Im Nachtwache Team herrscht zudem eine sehr gute Stimmung, es ist ein Miteinander und Füreinander. „Bei sehr anspruchsvollen Bewohnern gibt es schon Momente, bei denen einem die Geduld verlassen kann. Die Bewohner spüren, ob wir ihnen ruhig oder angespannt begegnen. In der Betreuung solcher Bewohner ist Professionalität gefragt. Daher ist es wichtig, dass wir uns gegenseitig unterstützen. So geht dann nach Absprache die andere Nachtwache zu einem solchen Bewohner. Ein solcher Sichtwechsel wirkt oft Wunder. Zudem werden wir auch regelmässig mit internen Weiterbildungen geschult.“ Bei Unsicherheiten spricht sich das Nachtwache Duo regelmässig ab. Die Regenerationszeit ist sehr wichtig. Es werden jeweils genügend Freitage eingeplant um die Kräfte frisch aufzutanken zu können. „In der Regel arbeiten wir an zwei Wochenenden im Monat, so haben wir alle auch die wichtige Zeit mit der Familie und Freunden.“

Ein Schlüsselerlebnis mit 19 Jahren

„Anspruchsvoll, aber auch sehr bereichernd ist die Zeit, in der wir Bewohner in der Sterbephase begleiten dürfen. Die Angehörigen sind uns da eine grosse Hilfe, da wir keine eins zu eins Betreuung bieten können. Wir haben zudem die Möglichkeit auf Freiwillige zurückzugreifen, die uns dann auch unterstützen.“ Mit 19 Jahren hatte Kathrin Schläpfer ein Schlüsselerlebnis. Sie hat zum ersten Mal den Tod eines Bewohners erlebt. „Ich habe geweint und mit mir gekämpft.“ Die Gemeindegemeinschaft hat ihr damals sehr gefühlvoll erklärt: „Wenn Sie jemals ohne Emotionen einen Todesfall miterleben, dann sind Sie im falschen Beruf tätig.“ Ein solches Ereignis müsse uns berühren, sagte sie weiter. „Ich habe mir als Eigenschutz eine sogenannte Pergamentwand aufgebaut. So kann ich viele Emotionen verkraften, bin aber durch diese hauchdünne Wand geschützt. Man darf auch einmal Tränen zeigen, die Angehörigen dürfen spü-

ren, dass es einem auch berührt. Sie spüren auf diese Weise, dass uns die Bewohner wichtig sind und wir alles geben, was in unseren Kräften steht. Im Sunnewies ist es wie in einer Grossfamilie, doch das Daheim können wir den Bewohnern nie ersetzen“, betont Schläpfer. Die vor Energie sprühende Teamleiterin tankt in der Natur mit Spaziergängen mit dem Hund auf. Ausserdem geht sie regelmässig ins Fitness, fährt begeistert Velo, liest gerne und liebt das Kochen und das Backen. Sie schätzt sowohl Ihr Zuhause in Märstetten wie auch die kleine Oase am Rhein. „Dort in unserem „Paradiesli“, so nennen sie ihre kleine Oase, können wir uns erholen vom Alltag. Kathrin Schläpfer liebt ihre Arbeit. „Es ist schon ein spezielles Gefühl, wenn ich am Morgen schlafen gehe und mein Partner mir „Gute Nacht“ wünscht und ich ihn am Nachmittag mit einem „Guten Morgen“ begrüsse, sagt sie lachend.

Ursi Vetter

Wenn wir Gutes tun, kommt Gutes zurück



Der Frühling naht und damit auch wieder die Gartenarbeit. Wir haben vor kurzem in der Wallfahrtskirche "Sieben Schmerzen Mariä" Klingenzell, oberhalb Mammern, ei-

nen Sonntagsgottesdienst besucht. Der Franziskanerbruder Christoph-Maria lud uns alle ein, die Angespanntheit in der Zeit des Gottesdienstes abzulegen, damit wir nach dem Gottesdienst die Spannung des Lebens wieder aufnehmen können. Für alle sichtbar, stand ein altes Sieb vorne beim Ambo. Die Gottesdienste in Klingenzell werden soweit ich weiss, meist durch die Franziskaner Brüder von der Insel Werd geleitet. Bruder Christoph-Maria hat zu Beginn des Gottesdienstes erzählt, dass sie, die Brüder gemeinsam, auf der Insel Werd den Kompost umgegraben haben. Mit

dem Sieb, welches er zeigte, wurde die gute Erde vom Unrat getrennt. Unrat wie Kunststoffteile, Yoghurtbecher, Rüstmesser und andere Utensilien waren darin zu finden. „Diesen Unrat mussten wir beseitigen und konnten ihn nicht einfach in der guten Erde lassen“, sagte er. Manchmal geschehe es aus zu wenig Achtsamkeit oder auch aus Gleichgültigkeit, dass Sachen an einem Ort landen, wo sie nicht hingehören. Mit diesen Worten leitete er über: „Die Kirche ist mo-

Impressionen Sunnewies-Fasnacht



Wissenswertes

Der Franziskanerorden in der Schweiz

Franziskus steht wie kaum eine andere Persönlichkeit für die radikale Nachfolge des armen und menschenfreundlichen Jesus von Nazareth. Er steht für die bedingungslose Solidarität mit den Armen und Ausgegrenzten, für die geschwisterliche Begegnung auf Augenhöhe mit allen Menschen. Er steht für den achtsamen Umgang mit der gesamten Schöpfung, für die Verständigung zwischen den Religionen, für den friedlichen Dialog mit Andersdenkenden. Er steht für Gewaltfreiheit bei Konflikten, für Gastfreundschaft gegenüber Flüchtlingen und Hilfsbedürftigen. Und er steht dafür, sich von Gott und seinen Geschöpfen zutiefst berühren zu lassen und ihnen unbedingte Liebe entgegenzubringen.

Dass diese Haltungen Menschen des 21. Jahrhunderts ansprechen, zeigen die begeisterten und hoffnungsvollen Reaktionen auf die Namenswahl des (neuen) aktuellen Papstes, der sich ganz bewusst in Worten und Gesten in die Tradition des kleinen Armen aus Assisi stellt.

Entstehung der Bewegung

Der Orden der Minderbrüder stellte in unserer Heimat eine bedeutungsvolle Bewegung dar. Daran erinnern uns die vielen Franziskanerkirchen in den Städten und die Namen von Plätzen, Gassen und Häusern.

Der hl. Franz wusste sich gesandt für Gott Menschen zu gewinnen, die Botschaft vom Frieden zu verkünden und durch ein Leben nach dem Evangelium den Menschen Christus näher zu bringen. Wie Franziskus sich durch sein radikales evangelisches Leben viele Nachfolger erworben hatte, so gewannen auch seine Brüder durch ihr armes, demütiges Leben und durch ihr begeistertes Wort sehr schnell neue Gefährten.

Quelle:
<https://www.franciscan.ch>

mentan ein grosser Komposthaufen und Vieles steht an.“ Man könne nicht einfach alles im Kompost lassen und denken, irgendwann werde es dann schon verrotten. So wie Kunststoff nicht verrottet, verrotten auch viele Sachen in unserem Leben nicht, sagte er weiter. Wir müssen sie bewusst anschauen und sie entfernen oder uns von Sachen entledigen. Er sagte dann auch zu uns



Gottesdienstbesuchern, dass wohl Jeder von uns Sachen im Kompost hinaussieben müsste.

Haben auch wir manchmal einen Balken vor den Augen?

Dazu nannte er denn auch das Evangelium nach Matthäus Kapitel 7, in dem es heisst: „Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werden. Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken in deinem Auge bemerkst du nicht?“ Ja, da fragte ich mich wirklich, wie wohl die meisten Kirchenbesucher, ob ich manchmal auch einen Balken vor den Augen habe. Wenn ich ehrlich bin, kommt dies sicherlich vor. Bei anderen nach Sachen zu suchen, die nicht gut sind, ist viel einfacher, als sich selbst anzuschauen. Nun was hat dies mit dem Komposthaufen zu tun? Vor lauter Unrat sehen wir die gute Erde wohl nicht mehr. Der Franziskanerbruder hat klar gesagt, dass man hinschauen müsse und die Sachen, welche eben nicht in eine gute

Erde gehören, entfernen müsse. Er sagte aber auch, dass es die gute Erde auch in der Kirche immer noch gebe und er weiter daran glaube und hoffe, dass es eine gute Zukunft geben wird. Er verstand es die Gottesdienstbesucher anzusprechen, so auch mich und meinen Mann. „Es geschieht im Kleinen so viel Gutes wie: wie Hilfe in der Familie beim Hüten von Kindern, beim Betreuen von älteren Menschen, bei Botengängen, Fahrdiensten oder auch in der Nachbarschaftshilfe. Auch Mitlachen und mittrauern oder mitfühlen sind eben die gute Erde in unserer Gemeinschaft“, betonte der Franziskanerbruder.

Ein guter Baum bringt gute Früchte

Mir wurde es dadurch klarer, dass es zwar den Teil gibt, der schlecht ist und den es anzuschauen gilt. Aber die Hoffnung, dass die gute Erde auch ein beachtlicher Teil ist, wird mich und viele andere sicherlich auch antreiben um an das Gute zu glauben. Ich denke jetzt einige Tage später, wir alle haben tatsächlich Sachen, die nicht in den Kompost in die gute Erde gehören. Nur von einem guten Baum, können wir gute Früchte ernten, sagte Bruder Christoph-Maria. Für mich heisst dies: „Wenn wir Gutes tun, kommt auch Gutes auf uns zurück.“ Wir müssen aber auch den Mut aufbringen für das Gute einzustehen. Ich habe heute einen Satz gelesen, der mich zum Nachdenken anregte: „Wenn du ein gutes Gefühl hast, dann tu es.“ Dieses Tun ist sicherlich enorm wichtig für unser Zusammenleben. Dass es in der Kirche etwas brodelt ist daher vielleicht gar nicht nur schlecht. Die Leute denken mit und fordern mit ihrem Tun, dass die Kirche Klarheit zeigt. Im Moment sind die sexuellen Missbräuche in der Kirche in aller Munde. Das kürzlich stattgefunden

Bischofstreffen in Rom stand unter diesem schrecklichen Thema. Bischof Felix Gmür brachte folgende Botschaft in die Schweiz zurück. *Der Missbrauch von Kindern, Minderjährigen oder abhängigen Personen ist ein Verbrechen. Die Kirche muss dieses Verbrechen weltweit verfolgen und bestrafen. Sie muss alles tun, dass so etwas nicht mehr vorkommt. Wenn es trotzdem geschieht, dann müssen die Opfer angehört werden und Gerechtigkeit erfahren und die Täter bestraft werden.* (Quelle: kath.ch). Die Kirchenverantwortlichen können das was geschehen ist zwar nicht mehr ändern, wir alle aber können die Augen öffnen und daran arbeiten, dass solche schlimmen Sachen nicht mehr passieren. „Von einem Dornbusch können wir keine Früchte ernten“, sagte Bruder Christoph-Maria. Ein Baum braucht gute Erde und den richtigen Standort. Was ist der Nährboden in uns? Es geht nicht darum zu kontrollieren, ob Jemand gut oder schlecht ist. Es geht darum was in uns wächst. Niemand anders als wir selbst müssen uns um das Keimen unserer Früchte kümmern. Wenn jeder für sich, daran arbeitet, dass er möglichst guten Kompost hinterlässt, dann werden wir dem Ziel gute Erde zu erhalten und damit auch eine reiche Ernte, einen grossen Schritt weiter sein.

Ursi Vetter

Hygiene, miteinander zum Erfolg

Definition Hygiene

Die Definition Hygiene bedeutet die Lehre von der Verhütung von Krankheiten und der Erhaltung, Förderung und Festigung der Gesundheit. Sie hat zum Ziel, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden des einzelnen und der Gesellschaft zu erhalten oder zu verbessern. Hygienische Massnahmen sind immer präventive Massnahmen.

Bezug zum Alterszentrum Sunnewies

Die Prävention der Übertragung von Infektionserregern von Bewohner zu Bewohner und vom Personal auf Bewohner hat hohe Priorität.

Die Hände sind das Übertragungsrisiko Nr. 1 von Krankheitserregern. Eine gute korrekte Händehygiene schützen sowohl die Gesundheit der Bewohner als auch die des Personals.

Händedesinfektion:

Durch die Desinfektion wird bei sachgemässer Durchführung eine Reduzierung von Mikroorganismen erreicht. Danach ist die Zahl so gering, dass diese in der Regel keine Infektion mehr verursachen können. Nicht nur die Händedesinfektion ist wichtig, sondern auch die Hautpflege der Hände.

Hand Pflege

Händewaschen, die Händedesinfektion und viele weitere Tätigkeiten im Berufsalltag (ebenso in der Freizeit) können den normalen Säureschutzmantel der Haut angreifen und zu Reizungen und offenen Hautstellen führen.

Gut zu wissen:

Jeder Mensch trägt rund 1,5 Kilogramm eigene Bakterien mit sich herum. An den Händen haben wir rund 100 Sorten fremde und eigene Keime.

Um die körpereigenen Bakterien im Gleichgewicht zu halten, sollen die eigenen Abwehrkräfte gestärkt, und

wenn immer möglich auf Antibiotika verzichtet werden. Bakterien schützen den Körper vor krankmachenden Keimen, weil sie diesen schlichtweg das Futter wegfressen. 99 Prozent aller menschlichen Bakterien leben im Darm. Dort helfen sie bei der Verdauung, sorgen aber auch dafür, dass schädliche Keime sich gar nicht erst breitmachen können. Kein Wunder, dass viele Menschen sich ausgesprochen elend fühlen, wenn sie eine Antibiotika-Kur hinter sich haben. Denn Antibiotika töten eben fast alle Bakterien im menschlichen Körper – leider auch die nützlichen.

Was sind Bakterien was sind Viren

Bakterien können sich selbst vermehren (Zellteilung), Viren brauchen dafür einen Wirt (zum Beispiel einen Menschen), den sie zur Produktion neuer Viren "zwingen"/benötigen. Bakterien sind Lebewesen, Viren sind keine Lebewesen (da kein eigener Stoffwechsel und keine eigenständige Vermehrung möglich).

Warum ist Hygiene im Sunnewies wichtig

Da das Infektionsrisiko grösser ist, wenn mehrere Menschen an einem Ort leben und/oder arbeiten. Das Immunsystem bei älteren Menschen ist durch den Alterungsprozess und/oder chronisch erkrankten geschwächt. Daher sind ältere aber auch Immungeschwächte Personen anfälliger auf eine Infektion.

Daher müssen wir als Institution das Infektionsrisiko möglichst gering halten um eine Übertragung zu vermeiden. Dazu gehört auch, dass die öffentlichen Toiletten um diese Jahreszeit in der Cafeteria geschlossen sind. Besucher können in der Cafeteria den Schlüssel verlangen.

Durch das Hygienekonzept

werden im Alterszentrum Sunnewies mehrere Standards Interventionen (Massnahmen) umgesetzt, der auch als Schutz/Sicherheit für unsere Bewohner gilt sowie aber auch für das Personal und Besucher der Institution.

Für mich als Hygieneverantwortliche ist es wichtig, dass die Hygienestandards eingehalten werden. Das gelingt durch die gute Zusammenarbeit in der Institution mit allen Bereichen. Es zeigt sich auch darin, dass wir seit 4 Jahren keinen Norovirus mehr im Haus hatten.

Fakten:

Geschätzte 70'000 Personen erkranken in Schweizer Spitälern jährlich an nosokomialen Infektionen. Circa 2'000 Menschen sterben an den Folgen dieser Krankenhausinfektionen. Schweizer Studien beziffern die durch Infektionen zusätzlich entstehenden Kosten auf durchschnittlich Fr. 14'000 – Fr. 34'000. Die zusätzliche Verweildauer bei Infektionen liegt bei durchschnittlich 11-18 Tagen und stellt damit einen wichtigen Kostentreiber dar.

Was können sie als Bewohnende oder Besucher tun?

An die frische Luft gehen um das Immunsystem zu stärken. Eine gesunde ausgewogene Ernährung wie auch Bewegung können helfen, dass Immunsystem zu stärken. Besucher bitten wir die Hände beim Haupteingang des Alterszentrums durch den bereitgestellten Händedesinfektionsdispenser zu desinfizieren. Wenn sie eine Erkältung oder Grippe haben, wenn möglich den Besuch zu verschieben.

Vanessa Marti

Quelle:

Ivf.hartmann.info

Hygienekonzept Alterszentrum Sunnewies.



Kunst im Sunnegarte



Während der 5. Jahreszeit:
gestaltet von Marco Sertório

Anlässe in Kürze

Spielnachmittage mit Freiwilligen jeden 2. Mittwoch um 15.00 Uhr
10. April, 8. Mai, 12. Juni, 10. Juli, 14. Aug., 11. Sept., 9. Okt., 13. Nov., 4. Dez.

Dienstag, 7. Mai
14.30 - 16.00 Uhr
Speisesaal, Taxidancer

Mittwoch, 15. Mai
15.00 Uhr, Speisesaal
Dia-Vortrag Ballonfahren mit S. Zeberli, Schweizermeister

Donnerstag, 16. Mai
14.30 - 16.30 Uhr Aloissaal,
Schuh- / Wäscheservice
(Einkaufsmöglichkeit)

Samstag, 18. Mai
15.00 Uhr, Cafeteria
Konzert mit Hobbysingers
Bronschhofen

Dienstag, 11. Juni
19.15 Uhr, Sommerkonzert
mit der Musikgesellschaft
Tägerschen-Tobel

Dienstag, 18. Juni
Ausflug mit Car

Dienstag, 2. Juli
18.30 Uhr, Cafeteria
Lehrabschlussfeier

Freitag, 19. Juli
15.00 Uhr, Cafeteria
Seemannschor Tetris Crew

Donnerstag, 1. August
ab 15.30 Uhr Unterhaltung
mit Würste grillieren

Samstag, 26. Oktober
14.30 Uhr im Speisesaal
Singing People

Voranzeige

Laternenumzug
8. Nov., 18.00 Uhr

Bazar
10. Nov., 10.00 - 16.00 Uhr

Vortrag Fledermäuse
19. Nov., 15.00 Uhr

Tanz mit Taxidancer
20. Nov., 15.00 Uhr

Weihnachtskonzert Musikgesellschaft Tägerschen-Tobel 26. Nov., 19.00 Uhr

Weihnachtsessen Mitarbeitende, 29. Nov.

Liechtlausflug
11. Dez., Abfahrt 16.30 Uhr

Weihnachtsfeier Bewohnende: 22. Dez., 17.00 Uhr

Hallo, ich bin Sit



Ein Border-Collie, von Beruf Therapiehund.

Ein Hund ist mehr als ein Haustier. Er ist ein Freund, ein Vertrauter, ein Seelentröster, sozusagen ein Schutzengel. **Sit** besucht jeden Donnerstag mit Sandra Lüthi das Alterszentrum Sun-

newies. Er hat verschiedene Aufgaben: Spazieren gehen, Spielen oder Kunststücke vorzeigen. Er hat auch eine sehr sanfte Seite, da schenkt er den Bewohnenden Wärme

und ganz viel Kuscheleinheiten.

Und besonders wichtig, er zaubert den Bewohnenden ein Lächeln ins Gesicht.



Projekt



Zwei Schüler der Sekundarschule Tobel beantworteten am 13. und 20. Februar allgemeine Fragen zum Umgang mit Handys, Smartphones, Tablets und Laptop`s.





☎ 071/918 62 00
☎ 079/658 76 08
esposito.m@bluewin.ch

Neu bei Coiffeuse Manuela

- Stempelkarte: für waschen, formen / inkl Produkte
5 mal à 39.-
beim 6. mal erhalten sie 50%
Total = 214.50.-



Juni Aktion

10 % auf waschen, schneiden, formen



August Aktion

10 % auf Farbe, schneiden, formen



Oktober Aktion

10 % auf Dauerwelle, schneiden, formen



November Aktion

10 % auf Mèches, schneiden, formen

individuelle Beratung

- > Damen & Herren
- > Kinder & Jugendliche
- > typengerechte Farben & Mèches
- > trendige Looks
- > Hochsteckfrisuren
- > und vieles mehr



Alterszentrum Sunnewies - Höhenstrasse 16 - 9555 Tobel
Telefon: 071 918 62 62
E-Mail: info@sunnewies.ch - www.sunnewies.ch
Redaktion: Ursi Vetter, ursi.vetter@thurweb.ch