

Aktuelles rund um das Wohnhuus Bärenmoos

Bewohner in Oberrieden



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Im Wohnhuus Bärenmoos leben 29 Menschen mit einer Körperbehinderung oder Hirnverletzung. Die Integration der Bewohner in der Bevölkerung ist uns ein grosses Anliegen. Viele Oberriedner kennen einzelne Bewohner vom Sehen. Sie treffen sie beim Einkaufen, im Café oder am Bahnhof. Ein nettes Lächeln an der Kasse, eine aufgehaltene Tür oder Unterstützung beim Überqueren der Strasse tragen wesentlich zur Lebensqualität der Bewohner bei. Die Einwohner von Oberrieden haben das Wohnhuus Bärenmoos in ihrer Mitte aufgenommen. Sie kennen nicht nur die Institution, sondern bieten den Bewohnern unterwegs auch Hilfe an, wenn etwa ein Bewohner mit Orientierungsschwierigkeiten den Weg ins Bärenmoos nicht mehr findet.

Im August dieses Jahres trafen sich bereits zum dritten Mal freiwillige Helfende der katholischen Kirche mit Bewohnern zum gemeinsamen Spazierengehen und Grillieren. Die reformierte Kirche plant soziale Einsätze mit Konfirmanden im Wohnhuus Bärenmoos. Am 2. und 3. Dezember 2015 begrüssen wir Anwohner und Gäste erstmals zum stimmungsvollen Kerzenziehen im Bärenmoos. Viele Oberriedner besuchen auch unsere Verkaufsstände an den traditionellen Märkten der Umgebung, wo unter anderem die von den Bewohnern gestaltete Kartensammlung und das prämierte Olivenöl verkauft werden (siehe Seite 6).

Im Gegenzug lernen die Oberriedner, dass Menschen mit einer Körperbehinderung ganz unterschiedliche Einschränkungen haben. Während die einen im Rollstuhl sitzen und sich gut verständigen können, sind andere zu Fuss unterwegs und haben Mühe sich auszudrücken. Wieder andere haben Orientierungsschwierigkeiten oder kämpfen mit der Vergesslichkeit. Sie alle wünschen sich, dass ihre Mitmenschen sie nicht als Behinderte wahrnehmen, sondern ganz einfach als Menschen.

Stellvertretend für unsere Bewohner stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe einen dieser bekannten Unbekannten näher vor. Christian Bledt war der erste Bewohner, der 1993 ins Wohnhuus Bärenmoos einzog. Der heute 46-Jährige hatte in der Kindheit einen Unfall und erlitt eine Hirnverletzung. Er lebt gerne in Oberrieden und hat im Bärenmoos ein echtes Zuhause gefunden. Viele Oberriedner treffen ihn regelmässig an und kennen sein fröhliches Naturell.

Esther Hilbrands
Hausleitung Wohnhuus Bärenmoos

SprungBrett Nr. 45
September 2015

Inhalt

- Christian Bledt:
ein bekannter Unbekannter
- Ein neuer Lift:
eine organisatorische Herausforderung für das ganze Haus
- Herz- und Kreislaufprobleme
oder wie es zu einem
Hirnschlag kommt
- Interview mit Esther Hilbrands:
Schwierige Personalsituation
in den Pflegeberufen?
- Das Olivenöl der Stiftung
WFJB: eine Erfolgsgeschichte
dank Ihnen

Öffentliche Anlässe

Samstag, 31. Oktober 2015

Dorfbasar in der Pünt
10.00 – 16.00 Uhr

Freitag, 13. November 2015

Bärenmoos-Beiz, ab 18.30 Uhr
«Zigeunerabend»
(Anmeldung erforderlich)

2. und 3. Dezember 2015

Kerzenziehen im Bärenmoos
(siehe www.baerenmoos.ch)

Impressum

Redaktion

Sprache & Kommunikation
Iris Vettiger, 8002 Zürich

Druck

Künzler Druck GmbH
8800 Thalwil

Christian Bledt: ein bekannter Unbekannter



Christian Bledt an der Bushaltestelle in Oberrieden

Christian Bledt war der erste Bewohner, der 1993 ins Wohnhaus Bärenmoos einzog. Der heute 46-Jährige hatte in der Kindheit einen Unfall und erlitt eine Hirnverletzung. Nach diesem Schicksalsschlag verbrachte er zunächst acht Jahre im Kinderspital Affoltern am Albis, dann sechs Jahre in einem Heim in Uetikon am See. Er lebt gerne in Oberrieden und hat im Bärenmoos ein echtes Zuhause gefunden.

«Mir gefällt es, dass ich im Bärenmoos selbstständig sein kann. In meiner früheren Institution durfte ich nicht einmal alleine aus dem Haus.» Mittlerweile ist der unternehmungslustige Bewohner nicht nur im Bärenmoos, sondern in ganz Oberrieden bekannt, wo ihn die Anwohner oft im Dorf oder an der Bushaltestelle sehen.

Von Montag bis Donnerstag arbeitet er in der Werkstatt der Stiftung Humanitas in Horgen, wo er unter anderem Kleiderbügel schleift. «Früher schaffte ich bis

zu zehn an einem Vormittag, heute sind es etwas weniger», erzählt Christian. Er fährt mit dem Zimmerbergbus selbstständig zur Arbeit, beim Ein- und Aussteigen hilft ihm der Chauffeur.

Mobilität ist ihm wichtig. Von Mai bis Oktober macht er jeden Samstag einen Ausflug mit der Bahn. «Im Sommer ist es mir dafür zu warm», erzählt er. Luzern gehört zu seinen Lieblingsdestinationen. Vor seiner Sommerpause war er noch auf dem Vierwaldstättersee und auf der Rigi. «Im Herbst möchte ich zuerst nach Interlaken.» Er plant seine Reisen im Voraus, damit beim Ein-, Aus- und Umsteigen alles klappt. Als echter Morgenmensch bricht er jeweils vor sieben Uhr auf.

Christian ist kommunikativ und hat keine Berührungängste. Infolge seiner Hirnverletzung spricht er langsam und hat manchmal Mühe, seine Gedanken in Worte zu fassen. Er weiss aber genau, was er sagen will, und nimmt mehrere Anläufe, wenn das Gegenüber

etwas nicht versteht. Gestik und Mimik lassen keinen Zweifel an seinen Emotionen offen.

Er wird ungern aufgehalten, seine Zeit ist ihm wertvoll. Jeden Nachmittag absolviert er hartnäckig sein persönliches Fitnessprogramm. Er wünschte sich mehr Muskelkraft und -umfang und macht nun immer zwischen 15 und 16 Uhr die Übungen, die ihm seine Physiotherapeutin zusammengestellt hat. «Manchmal mache ich auch Turnübungen an der Bushaltestelle. Dann schauen mich die anderen ganz lustig an.» Das Programm zeigt seine Wirkung, stolz demonstriert Christian seine Muskeln.

Er erinnert sich noch gut an die Anfangszeit im Bärenmoos. «Von den damaligen Bewohnern ist keiner mehr da. Früher war alles noch etwas familiärer. Im Laufe der Jahre ist das Bärenmoos auch erweitert worden.» Er zeigt auf die Balkone, den Wintergarten und die Terrasse.

Eine ganz besondere Leidenschaft hegt Christian für das Wetter. Woher diese kommt, kann er nicht sagen. Er hört jeden Morgen den Wetterbericht am Radio und notiert sich die Prognose in seinem Heft. Ausserdem beobachtet er das Wetter von seinem Fenster oder Balkon aus. «So sehe ich, ob der Wetterbericht stimmt.» Ein Oberriedner, der von seiner Begeisterung für das Wetter aus dem Dorfblatt erfuhr, organisierte ihm einst einen Besuch im Meteo-Studio. Das war ein echtes Highlight für den Wetterfrosch aus dem Bärenmoos.

Ein neuer Lift: eine organisatorische Herausforderung für das ganze Haus



Aussenansicht des Seehauses mit dem verkleideten Baulift, links, Innenansicht beim Einbau des neuen Liftes, rechts

Das Wohnhaus Bärenmoos ist mit dem elektronischen Steuerungssystem James ausgerüstet. Die Bewohner können damit über eine Fernbedienung unter anderem Türen und Fenster öffnen oder den Lift rufen. Was aber passiert, wenn der Lift aussteigt?

Diese unangenehme Erfahrung haben in den letzten Monaten die neun Bewohner im Seehaus gemacht, die für ihre Bewegungsfreiheit dringend auf den Lift angewiesen sind. Dieser fiel nach 22 Betriebsjahren immer häufiger aus, manchmal sogar mehrere Tage. Während sich die Bewohner in Geduld übten, mussten die Mitarbeitenden lernen, den Lift manuell ins Erdgeschoss zu fahren.

Da der Lift nicht mehr saniert werden konnte, musste er so schnell wie möglich ersetzt werden. Technische Abklärungen ergaben, dass ein grösseres Modell in den bestehenden Liftschacht passen würde. Das freute vor allem die Bewohner im Elektrorollstuhl, die im bisherigen Lift kaum Bewegungsfreiheit hatten. Ferner würde eine Licht-

schranke künftig verhindern, dass die Bewohner eingeklemmt werden. Für die Finanzierung des neuen Liftes wurde ein Investitionsantrag beim Kanton gestellt, welcher bewilligt wurde. Der Rest wird mit Spendengeldern finanziert.

Auf dem Papier sah das Projekt gut aus, der Einbau des neuen Liftes war aber dennoch eine grosse organisatorische Herausforderung. Die wichtigste Frage war, wie man sechs Wochen ohne Lift überbrücken könnte.

Eine Auslagerung der neun Bewohner kam infolge der hohen Kosten nicht in Frage. Rollstuhlrampen im Treppenhaus waren wegen Schmutzmissionen für die Bewohner unzumutbar und für die Mitarbeitenden zu anstrengend. Die springende Idee war dann ein Aussenlift im Garten, was mit einem Baulift umgesetzt wurde. Das wiederum setzte voraus, dass alle Mitarbeitenden und die Nachtwache in dessen Handhabung geschult werden.

Ferner mussten die Organisationsabläufe leicht angepasst

werden, da sich die Bewohner nicht ohne Mitarbeitende im Haus bewegen konnten. Die Bewohner zeigten sich flexibel und fanden den Baulift auf Zeit ganz amüsant. Zum Glück war der Frühling trocken, da das ganze Prozedere von Ein- und Aussteigen bei Regen wesentlich länger dauerte. Jetzt hat das Seehaus einen modernen Lift und alle sind um eine Erfahrung reicher.

Das Wohnhaus Bärenmoos kommt langsam, aber sicher in die Jahre. Viele Komponenten der Gebäudeautomation wie Türantriebe, Storenmotoren und dergleichen müssen nach und nach ersetzt werden. Das bedeutet organisatorische Umtriebe und Anschaffungskosten, die wie alle Investitionen im Bärenmoos mit Spenden finanziert werden müssen.

Im Wohnhaus Bärenmoos dient die Automation der Infrastruktur der Lebensqualität der Bewohner. Sie erlaubt ihnen, sich in ihrem Zuhause frei zu bewegen. Und das sollte auch in Zukunft eine Selbstverständlichkeit und kein Luxus sein.

Herz- und Kreislaufprobleme oder wie es zu einem Hirnschlag kommt

In der Schweiz erleiden jährlich etwa 16'000 Menschen einen Hirnschlag, auch Schlaganfall genannt. Nach koronarer Herzkrankheit und Krebs ist der Hirnschlag die dritthäufigste Todesursache. Und es ist die häufigste Ursache für eine Behinderung im Erwachsenenalter. Am Tag der offenen Tür wollte das Wohnhaus Bärenmoos seine Besucher daher für das Thema sensibilisieren. Wir fassen die wichtigsten Informationen für Sie im SprungBrett zusammen.

Ein Hirnschlag tritt als Folge einer Durchblutungsstörung im Gehirn auf. Je nachdem, welches Hirnareal betroffen ist, treten unterschiedliche Funktionsstörungen auf. Die häufigsten Symptome sind halbseitige Lähmungen, Gefühlsstörungen, Sprach- und Sehstörungen sowie starker Schwindel. Je länger eine solche Durchblutungsstörung andauert, desto schwerwiegender sind die Folgen.

Jeder fünfte Betroffene wird durch eine so genannte transitorische ischämische Attacke (TIA) vorgewarnt, im Volksmund Streifung oder Schlägli genannt. Als TIA werden alle neurologischen Ausfälle bezeichnet, die weniger als 24 Stunden dauern. Da sich die Symptome innerhalb dieser Zeit vollständig zurückbilden, werden sie oft verkannt.

Gemäss Fragile Suisse entsteht ein Schlaganfall nicht in Minuten, sondern in Jahrzehnten. Prävention ist daher äusserst wichtig! Eine der häufigsten Ursachen für einen Schlaganfall ist die Arteriosklerose. Risikofaktoren dafür

Wie erkenne ich einen Hirnschlag?

- plötzliche Schwäche, Lähmung oder Gefühlsstörung, meist nur auf einer Körperseite (Gesicht, Arm oder Bein)
- plötzliche Blindheit (oft nur auf einem Auge), Doppelbilder
- Sprachstörung und Verständnisschwierigkeiten
- heftiger Schwindel mit Gehunfähigkeit
- plötzlicher, ungewöhnlicher, heftiger Kopfschmerz

sind Bluthochdruck, Rauchen, erhöhte Blutfettwerte und Herzkrankheiten. Weitere Risikofaktoren für einen Hirnschlag sind Übergewicht, Alkoholkonsum, Migräne oder Stress. Ferner steigt das Risiko eines Hirnschlages leider mit dem Alter an.

Jeder Hirnschlag ist ein Notfall, bei dem jede Minute zählt. Es ist daher von grosser Bedeutung, dass auch Menschen um einen Betroffenen herum die Anzeichen eines Hirnschlages richtig erkennen und handeln.

Wenn eines oder mehrere der aufgeführten Symptome auftreten, wählen Sie umgehend die Notrufnummer 144. Lagern Sie den Betroffenen mit leicht erhöhtem Oberkörper auf einer harten Unterlage oder am Boden. Lockern Sie seine Kleidung und beruhigen Sie ihn.

Die Sanität bringt den Betroffenen ins nächstgelegene Spital mit einer Stroke Unit. Dort wird mittels bildgebender Verfahren wie Magnetresonanztomographie (MRT) geklärt, ob es sich um

einen ischämischen Schlaganfall (Minderdurchblutung des Gehirns) oder einen hämorrhagischen Schlaganfall (akute Hirnblutung) handelt. Letzteres ist ausschlaggebend für die schnelle und korrekte Behandlung, welche die Prognose deutlich verbessern und in vielen Fällen Tod und Langzeitbehinderung verhindern kann.

Eine einfache Hilfe für den Notfall ist der Symptom-Check **FAST** der Schweizerischen Herzstiftung.

FAST steht für **FACE-ARM-SPEECH-TIME** und erinnert an die drei Hauptsymptome (halbseitige Lähmung im Gesicht und am Arm, Sprechschwierigkeiten) und den Faktor Zeit im Notfall.

Ein illustriertes Merkblatt dazu finden Sie auf:

www.helpbyswissheart.ch



Interview mit Esther Hilbrands: Schwierige Personalsituation in den Pflegeberufen?

Die Gesundheitsbranche klagt über einen Mangel an Pflegefachkräften. Welche Erfahrungen machen Sie bei der Personalsuche?

Wir beobachten in der Praxis einen akuten Mangel an Fachkräften. Im Langzeitbereich ist er noch ausgeprägter als im Akutbereich. Dafür gibt es mehrere Gründe: Einer davon ist das neue Bildungssystem. Heute dauert die Ausbildung zur Pflegefachperson insgesamt 6 Jahre. Nach einer so langen Ausbildung ist der Akutbereich für viele attraktiver. Diplomierete Pflegefachpersonen sind daher am schwierigsten zu finden.

Ein weiterer Grund ist, dass die Arbeit im Behindertenbereich physisch und psychisch anstrengend ist. Einerseits haben wir viele Transfers, die infolge Spastik etc. auch mit Hilfsmitteln körperliche Kraft erfordern, andererseits werden die Mitarbeitenden mit der oft schwierigen persönlichen Lebenssituation der Bewohner konfrontiert. Natürlich spielen auch der Standort und die Lohnskala eine Rolle. Wir sind in der Stiftung WFJB an kantonale Vorgaben gebunden.

Welche Folgen hat der Mangel im Alltag?

Es geht länger, bis wir offene Stellen besetzen können. Wir versuchen, mit eigenen Teams zu überbrücken, bis wir die richtige Person finden. Das setzt die Bereitschaft der Mitarbeitenden voraus, gewisse Aufgaben zu übernehmen und für andere einzuspringen.

Wie gehen Sie bei der Suche vor?

Wir platzieren Inserate auf unserer Homepage, machen Mund-zu-Mund-Propaganda und werden in Zukunft wohl auch mehr auf Social Media setzen. Herkömmliche Plattformen für Jobinserate im Gesundheitsbereich sind dermaßen überfüllt, dass ein Angebot schnell untergeht.

Einer der erfolgversprechendsten Wege der Personalrekrutierung ist die Bindung ehemaliger Auszubildenden. Wir versuchen, ihnen Perspektiven aufzuzeigen, individuelle Interessen zu fördern und Mitarbeitende auch für Leitungsaufgaben nachzuziehen. Wir fragen sie: «Wo siehst du dich in 5 oder 10 Jahren, welche Aufgabe oder welches Fachgebiet reizt dich? Führung, Palliative Pflege usw.» So können wir etwa Fachpersonen Gesundheit (FaGe) zur Ausbildung als Pflegefachperson HF und Fachpersonen Betreuung (FaBe) zur Ausbildung als Sozialpädagogin motivieren und weiterbeschäftigen. Interessant ist in diesem Zusammenhang auch der neue Ausbildungslehrgang CURAVIVA Fachfrau Langzeitpflege und -betreuung.

Leider beobachten wir, dass sich immer mehr Fachkräfte nicht mehr direkt bewerben. Viele Vermittler kennen aber weder die Stiftung WFJB noch das Betreuungskonzept. Bei uns wird die Betreuung individuell mit dem Bewohner abgesprochen. Neben einer guten Ausbildung müssen Bewerbende daher viel Flexibilität, Teamfähigkeit und auch psychische Stabilität mitbringen.

Wie kann man Arbeitskräfte in Zukunft motivieren, für die



Stiftung WFJB zu arbeiten?

Wir müssen bereit sein, neue Wege zu gehen. Wir müssen genügend Ausbildungsplätze anbieten, in den Nachwuchs investieren und auf eine Durchmischung von Pflegefachpersonen unterschiedlichen Alters und Ausbildungsrichtungen setzen. So bleiben wir am Puls der Zeit, ohne wertvolle Erfahrung und Kontinuität aufs Spiel zu setzen. Ferner müssen wir wie bisher für ein gutes Betriebsklima sorgen.

Welche Entwicklungen zeichnen sich ab?

Leider ist keine Entspannung der Lage in Sicht. Ferner hat es immer mehr Mitarbeitende in der Pflege, die in einer ganz anderen Pflegekultur gross geworden sind und unsere Sprache teilweise nicht beherrschen. Wir müssen auch damit fertig werden, dass die Mitarbeitenden der Zukunft andere Vorstellungen haben. Sie identifizieren sich weniger mit dem Arbeitgeber als mit der Arbeit, suchen öfter neue Herausforderungen und arbeiten weniger lang in einem Betrieb, was die Kontinuität erschwert.

Wie kann die Arbeit in den Pflegeberufen aufgewertet werden?

Das ist ein gesellschaftliches Problem. Wir können mit der Öffentlichkeitsarbeit nur auf dessen Bedeutung hinweisen und gute Arbeitsbedingungen bieten.



Das Olivenöl der Stiftung WFJB: eine Erfolgsgeschichte dank Ihnen

Seit 14 Jahren können Sie das ausgezeichnete «Epheser Olivenöl» über unsere Wohnhäuser beziehen. Diese lange Erfolgsgeschichte verdanken wir einem Zufall: Dr. Atılay İleri, ein Zürcher Jurist mit türkischen Wurzeln, stellte anlässlich einer Generalversammlung der Fragile Zürich folgende Frage: Hat jemand Verwendung für 1'500 Flaschen Olivenöl mit einer nur noch kurzen Haltbarkeit? Thomas Albrecht, Geschäftsführer der Stiftung WFJB, ergriff die Chance und verkaufte das Olivenöl zu Gunsten der Stiftung WFJB. Seitdem bezieht die Stiftung jährlich Olivenöl zu einem Vorzugspreis.

Das Olivenöl «Ephesus» stammt aus rein biologischer Produktion. Die handgepflückten Oliven werden nach traditioneller Methode in einer Steinmühle gemahlen und kaltgepresst. Aus 10 Kilogramm Oliven entsteht so ein Liter Olivenöl der Qualität «Extra vergine». Im Vergleich dazu werden bei industriellen Produkten nur 4,5 Kilogramm Oliven verwendet.

Olivenöl enthält als wichtigste, einfach ungesättigte Fettsäure die Ölsäure mit 60 bis 85%, daneben aber auch mehrfach ungesättigte Linol- und Linolensäure. Die Wirkungen der ungesättigten Fettsäuren sind vielfältig. So wirkt Olivenöl unter anderem als Cholesterin-Senker. Ausserdem enthält es Scharf- und Bitterstoffe, die eine Leber- und Gallenschutzwirkung haben. Beträgt der Anteil an freien Säuren im Olivenöl weniger als 0.8% darf dieses als «extra vergine» bzw. als «natives Olivenöl» bezeichnet werden.

Unser Olivenöl hat lediglich einen Anteil von 0.2 bis 0.3% und ist somit ein besonders hochwertiges Produkt. Wie beim Wein ist auch beim Olivenöl die jeweilige Bodenbeschaffenheit entscheidend für den Geschmack. Das «Epheser Olivenöl» weist sensorisch positive Attribute auf: intensives, fruchtiges Bouquet, pflanzliche Frische mit Noten von grünen Oliven und eine leichte Bitternote und Schärfe im Abgang.

Das Internationale Panel der Hochschule Wädenswil hat das «Epheser Olivenöl» in der Sensorikprüfung mittlerweile mit vier Awards und einer Silbermedaille ausgezeichnet. Bei der Fülle von Anbietern und Produkten auf dem Markt ist es umso beeindruckender, dass unser Olivenöl zu den 15 weltweit besten Olivenölen zählt!

Diese herausragenden Eigenschaften machen es nicht nur zu einem hochwertigen Genuss, sondern auch zu einem Geschenk der Extraklasse. Die Flaschen werden von den Bewohnern etikettiert und verpackt. Der Erlös aus dem Verkauf kommt vollumfänglich den Bewohnern zu Gute.



Das ausgezeichnete «Epheser Olivenöl» können Sie in schönen 5-dl-Flaschen à CHF 27.00 bei uns bestellen (Mengenrabatt ab 5 Flaschen).

Wohnhuus Bärenmoos
Im Bärenmoos 6
8942 Oberrieden

www.baerenmoos.ch
info@baerenmoos.ch

Tel. 044 720 19 00
Fax 044 720 19 10

**Die neue Kartenkollektion
ist da!**

Werfen Sie einen Blick in den beiliegenden Prospekt!

Dorfbasar in der Pünt, 31. Oktober 2015, 10.00 – 16.00 Uhr

Veranstalter: Kirchen, Schulen und Wohnhuus Bärenmoos

Angebot: Verkaufsstände, Kaffeestube, Sponsorenlauf, Kinderprogramm

Der Erlös des Dorfbasars kommt dem Verein «Zukunft für Kinder» zugute, der damit ein Projekt der Wasserversorgung in Muntigunung, Bali, finanziert. Konkret wird ein Regendach gebaut, mit dem in der Regenzeit Wasser gesammelt und in eine Dorfzisterne geleitet wird.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

