Ausgabe Nr. 1 / Dezember 2019

Überall für alle
SPITEX
Oberhasli
Oberer Brienzersee

vielseitig

NACHRICHTEN AUS DER SPITEX REGION OBERHASLI OBERER BRIENZERSEE

Palliative Care
= vernetzte Pflege

In unserer Region wird die Palliativpflege sehr intensiv gelebt. Alle arbeiten eng vernetzt mit sämtlichen Beteiligten zusammen. In der täglichen Pflege und Betreuung, aber auch in den Netzwerken, ist der Nutzen einer vertieften Zusammenarbeit sehr gut spürbar. Nur so ist es möglich, dass Patienten, die palliative Betreuung benötigen, sehr lange in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können.
Palliative Care, der Schwerpunkt im heutigen «Vielseitig», ist nicht nur bei uns im Oberland, sondern auch bei verschiedenen anderen Akteuren «ein Thema». In einem Modellversuch der Gesundheits- und Fürsorgedirektion werden unter anderem die ungedeckten Kosten für den mobilen palliativen Dienst (MPD) erforscht. MPD heisst: komplexe und instabile Palliativ-Pflegesituationen zu Hause zu betreuen – mittels spezialisiertem ärztlichem und pflegerischem Support.

Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen

Corinne Banholzer
Geschäftsführerin SPITEX Oberhasli Oberer Brienzersee

Lebensqualität bis zum Schluss

Palliative Care ist die aktive, ganzheitliche und bedarfsorientiert vernetzte Pflege, die bei jenen Patienten angewendet wird, bei denen keine Aussicht auf Heilung besteht. Ziel der Palliativpflege ist es, den Patienten die für sie individuell bestmögliche Lebensqualität zu erhalten. Wir erreichen dies, indem Schmerzen und andere physische, psychosoziale und spirituelle Probleme frühzeitig und aktiv gesucht, immer wieder erfasst und angemessen behandelt werden. Bei uns im Oberland bietet ein professionell aufgestelltes und bestens eingespieltes Palliative Care-Netzwerk all jene Dienstleistungen an, die dem Wohle der Patienten dienen. Das Symbolbild eines verblühenden Löwenzahns erinnert an die Vergänglichkeit unseres Daseins.

Mehr zum Thema auf ...

S. 2 Gelebte Palliative Care
S. 3 Gedanken von Pfarrerin Mirjam Walser
S. 4 Kreuzworträtsel mit Gewinnchancen

Gelebte Palliative Care

Palliative Care umfasst alle Massnahmen, die das Leiden eines unheilbar kranken Menschen lindern sowie die Lebensqualität von Patienten und ihren Angehörigen verbessern. Im Mittelpunkt stehen die Linderung der körperlichen Beschwerden, Ängste und Unsicherheiten. Wir sprachen mit drei Palliative Care ausgebildeten Pflegefachfrauen der einheimischen Spitex und fragten sie: Wie muss man sich die Pflege von Sterbenden vorstellen?

Annette Scheuer: Wir arbeiten eng vernetzt mit den anderen Berufsgruppen. Das ganzheitliche Wohl der Patienten, Pflegenden, Seelsorger, Ärzte und Angehörigen ist von grosser Bedeutung. Palliative Care umfasst medizinische Behandlungen, pflegerische Interventionen sowie psychologische, soziale und spirituelle Unterstützung.
Anja Leider: In interdisziplinären Teams ermöglichen wir, die körperlichen Beschwerden zu reduzieren, damit die Betroffenen nicht leiden müssen. Wir erfahren für unsere Arbeit viel Dankbarkeit.

Was bedeutet «individuell in Würde sterben»?
Agnes von Weissenfluh: Im Zentrum steht der Patient, der selber die individuelle Behandlung vorausschauend mitbestimmt, seine Wünsche und Anliegen werden von allen Beteiligten respektiert und so weit möglich erfüllt. Die sogenannte «advanced care» ist da wegweisend, das heisst, dass die Pflege vorausschauend mit den Patienten und ihren Angehörigen abgestimmt wird.

Wie entwickelte sich Palliative Care in den letzten Jahren?
Annette Scheurer: Seit 2010 hat der Bund die Nationale Strategie Palliative Care umgesetzt, die das Grundrecht auf Palliative Care festlegt. Unter dem Grundrecht verstehen wir Handlungen, die das Leiden eines unheilbar kranken Menschen lindern und ihm so die bestmögliche Lebensqualität bis zum Lebensende verschaffen. Palliative Care-Ausbildungen für Pflegefachleute bieten dafür die professionelle Basis.

Was gefällt Ihnen an dieser anspruchsvollen Arbeit?
Agnes von Weissenfluh: Den ganzheitlichen Ansatz mag ich besonders. Manchmal können wir mit kleinen Massnahmen ganz viel bewirken.
Annette Scheurer: Ja, etwa mit Aromatherapie. Behandlungen mit verschiedenen ätherischen Ölen können sich positiv auf das Befinden des Patienten auswirken.
Anja Leider: Der Grundsatz, dass die individuelle Lebensqualität der Betroffen im Mittelpunkt steht, gefällt mir. Ein Sprichwort von Cicely Saunders skizziert meine Arbeit ganz gut: «Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.»

Wo liegen die eigentlichen Herausforderungen?
Annette Scheurer: Zum Beispiel bei Menschen, die einer Religion angehören, bei der Leiden in der End-of-Life-Phase im Glauben dazugehört. Dies kann die Arbeit erschweren und es braucht viel Akzeptanz unsererseits.
Anja Leider: Wir möchten den Menschen durch verschiedene Massnahmen, ihre belastenden Beschwerden nehmen. Es muss während dem Sterbeprozess kein körperliches Leiden mehr geben. Oder zumindest soll es reduziert werden, um die bestmögliche individuelle Lebensqualität zu erhalten.

Gibt es auch fröhliche Momente?
Agnes von Weissenfluh: Aber ja, auch Sterbende haben Humor. Mitunter ist er ein bisschen sarkastisch. Sterben ist nicht nur traurig. Es darf auch gelacht werden, das ist wichtig.

Wie reagiert Ihr Umfeld, wenn Sie sagen dass Sie Sterbende begleiten?
Anja Leider: Einige sagen, dass sie das nicht machen könnten. Ich verstehe das gut.

Beschäftigt Sie Ihre Arbeit auch nach Feierabend?
Annette Scheurer: Wenn junge Menschen gehen müssen oder ich die Sterbenden privat kenne, beschäftigt mich das natürlich schon.
Agnes von Weissenfluh: Es ist ja so, dass wir Berufskleider tragen. Wenn wir diese ausziehen, können wir schon etwas Distanz herstellen. In belastenden Situationen ist der Austausch im Team sehr hilfreich.

Wie schalten Sie ab?
Annette Scheurer: Sport und Musik, Zeit für mich und die Familie. Da kann ich mich bestens erholen.
Agnes von Weissenfluh: In der Natur bewegen oder mit lesen. Und wie gesagt, es gibt auch sehr viele schöne Momente bei unserer Arbeit.

Anja Leider, (30), Fachverantwortliche Palliative Care bei Spitex Interlaken AG, Pflegefachfrau HF mit CAS Palliative Care, wohnt in Leissigen, Mutter eines Kindes.

Annette Scheurer, (49), Fachverantwortliche Palliative Care bei Spitex Interlaken AG, Pflegefachfrau HF mit CAS Palliative Care, wohnt in Ringgenberg, Mutter von 3 Kindern.

Agnes von Weissenfluh, (45), Fachverantwortliche Palliative Care bei Spitex Oberhasli/oberer Brienzersee, Pflegefachfrau HF, in Ausbildung CAS Palliative Care, Gadmen, 2 Kinder.

Gesund durch den Winter

Regelmässige Spaziergänge im Freien für ca. 20 – 30 Minuten reichen aus, um Stress abzubauen und den Organismus fit zu halten. Viel trinken – wärmende Tees und Wasser. Regelmässiges Händewaschen ist eine wirksame «Waffe» gegen Krankheitserreger. Und: sich schöne Momente schaffen, ein spannendes Buch lesen, Freunde treffen, Zeit für sich selber nehmen!

**Früher war alles leichter.
Ich zum Beispiel.**
Rosmarie K. Unterseen

Abwechslung für das Wohlbefinden

Es ist auch im Winter wichtig, qualitativ hochwertig und saisonal zu essen. Vor allem Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Gewürze stehen da im Vordergrund. Dazu ab und an eine Grapefruit – sie liefert sehr viel Vitamin C, hat wenig Kalorien und kurbelt die Fettverbrennung an. Und: Abwechslung fördert die Lust am Essgenuss.

Seelsorgerische Begleitung von Sterbenden

Manchmal öffnet sich ein Fenster

CARTE BLANCHE Mirjam Walser, Pfarrerin in Meiringen

«Wohin geht all die Kraft, die ich einmal hatte?» fragt mich Herr T. und schaut auf seine Hände. Er liegt im Bett. Schon beim ersten Besuch sind mir seine grossen Hände aufgefallen.

Wir philosophieren über das Leben und er erzählt mir über ein besonderes Erlebnis. Es sei ihm plötzlich deutlich geworden, dass immer schon alles hier ist und bleibt. Und dass alles miteinander verbunden ist. Das einzige, was sich verändert, sei die Anziehungskraft. Die Kraft ist immer noch da, einfach für mich nicht mehr spürbar. Menschen, die mir nahe waren, sind immer noch da, einfach nicht mehr sichtbar.
Diese Vorstellung tröstet Herrn T. und versöhnt ihn mit allem, was er loslassen muss.

So verschieden wir Menschen sind, so verschieden sind auch Seelsorgegespräche.

Frau M. hat mich beim ersten Besuch mit Schimpf und Schande, laut fluchend fortgeschickt, nachdem ich mich bei ihr vorgestellt habe. Schlechte Erfahrungen ihrerseits schieben sich wie eine dunkle Wand zwischen uns und verunmöglichen ein Gespräch.
Eine Woche später erfahre ich von einer Pflegefachfrau, dass Frau M. im Sterben liegt. Einmal mehr bin ich dankbar für die gute Zusammenarbeit mit Pflegefachpersonen, sei dies von der Spitex, von Spitälern oder Heimen.
Spontan kaufe ich eine gelbe Narzisse, klopfe mit gemischten Gefühlen an die Türe von Frau M. und trete ein. Misstrauisch schaut sie mich an. Ich erkläre ihr ganz schnell: Ich bringe Ihnen einen kleinen Ostergruss. Keine Angst, ich geh auch sofort wieder!

Ich bin schon fast wieder draussen, als eine laute Stimme ruft: «Halt! Bleiben Sie!»

Ich blieb zwei Stunden. Wenn der Tod so nahe ist, fallen trennende Vorurteile. Frau M. kann endlich aussprechen, was sie belastet. Manchmal ist es hilfreich, dafür eine neutrale Person zu wählen, die nicht zum Familiensystem gehört.
Am Schluss haben wir Punkt für Punkt abgemacht, was zwischen uns bleibt und was ich den Angehörigen mitteilen darf – wo sie mich von der Schweigepflicht entbinden kann und wo nicht.

Unsere Aufgabe als Seelsorgende ist nicht, unsere eigenen Überzeugungen anderen aufzudrängen. Es ist manchmal hilfreich, dass unser Gegenüber weiss, was für einen Hintergrund wir haben. Aber im Gespräch geht es nicht um unsere Ansichten. Es geht auch nicht um unseren Glauben oder unsere Spiritualität. Offenheit und Respekt soll unsere Grundhaltung vor dem Gegenüber sein, auch bei Angehörigen. Dazu gehört der Respekt vor den verschiedenen Weltbildern und Überzeugungen.

Einen Menschen begleiten heisst, sich selber zurücknehmen können und ein Fenster öffnen, dass er seine Fragen stellen und seine eigenen Antworten finden kann.
Es geht in der Seelsorge primär darum, unser Gegenüber zu stärken in seiner Art, sich mit dem Sinn des Lebens auseinanderzusetzen. Es geht darum, behutsame und unterstützende Worte zu finden im Vertrauen, dass wir ein Teil von etwas Grösserem sind, egal welchen Namen wir dem geben.

Menschen seelsorgerisch begleiten, ob im Leben oder im Sterben, kann auch heissen, miteinander singen, lachen, jemandem die Hand halten, oder schweigen und das Unaussprechbare zusammen aushalten. Und manchmal öffnet sich ein Fenster.

VORSCHAU

Und da noch etwas für Ihr Notizbuch (egal ob im Handy oder auf Papier). Vom 24. April bis 3. Mai 2020 präsentieren sich die Organisationen der öffentlichen Spitex an der BEA in Bern. Ist allemal ein Besuch wert. Wir freuen uns, Sie dort zu treffen!

«Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.»

Anja Leider, Fachverantwortliche Palliativ Care, Spitex Region Interlaken

In jeder Lebenslage für Sie da!

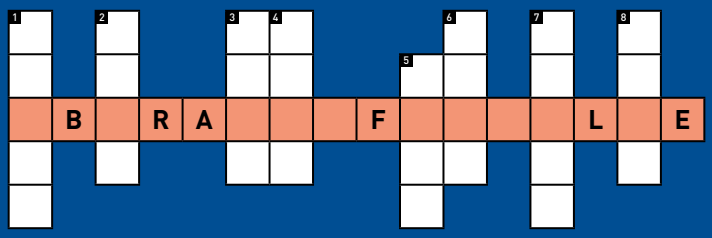
Viele neue Kontakte, Veränderungen und gefreute Erlebnisse durften die Mitarbeitenden der Spitex Oberhasli Oberer Brienzersee im Verlauf des letzten Jahres erleben. Dabei zeigte sich einmal mehr die Notwendigkeit einer flexiblen und dynamischen Spitex. Und das besonders auf Grund der gestiegenen Ansprüche von Klienten, Partnern, Hausärzten und Spitälern. Die Spitex Oberhasli Oberer Brienzersee, daran erinnern wir gerne wieder einmal, ist in jeder Lebensphase für Sie da: bei Krankheit, Unfall, nach einem Spitalaufenthalt, Behinderung, Mutterschaft, nachlassenden Kräften, schwierigen Lebenssituationen, bei psychischen- und

Demenz-Erkrankungen, Palliative Care und anderem mehr. Unsere 56 Mitarbeitenden erbringen in 10 Gemeinden (rund 13'000 Einwohner) über 22'300 Pflege- und 4500 Haushaltstunden pro Jahr. Für Sie, für alle, überall und für das ganze neue Jahr 2020!

Erscheint als Beilage im Amtsanzeiger Interlaken.
Auflage: 6748 Expl. – Druck: Thomann Druck, Brienz – Konzept und Text: Mettler Communications, Unterseen

MITMACHEN & GEWINNEN!

Wie lautet der Spitex Slogan? Sie finden die Antwort im roten Feld, wenn Sie unser Kreuzworträtsel ausfüllen.



Senkrecht:

1 Aus gekochtem Geflügel
2 Einstudieren
3 Gemälde/Foto
4 Baum der Birkengewächse
5 Zum Öffnen einer Wand
6 Hohes, schmales Bauwerk
7 Hunden sagt man: mach …
8 Rundes Sportgerät

Unter den richtigen Antworten verlost Spitex Oberhasli Oberer Brienzersee Reka-Checks im Wert von 100 Franken.

Bitte den Slogan per Postkarte oder E-Mail an: info@spitex-oob.ch

Einsendeschluss ist der 31. Januar 2020. Und nun: Viel Glück!

Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt und im nächsten «Vielseitig» publiziert. Über den Wettbewerb wird nicht korrespondiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Barauszahlung ist nicht möglich.

Buchtipp: «Puzzeln mit Ananas – Menschen der Spitex erzählen»

Pascale Gmür, ISBN 978-3-03919-477

Täglich sind überall Fachpersonen der Spitex unterwegs. Ein Buch gibt fundierte Einblicke in die Arbeit, die hinter verschlossenen Haus- und Wohnungstüren geleistet wird. Lesenswert!

Überall für alle
SPITEX
Oberhasli
Oberer Brienzersee

Spitalstrasse 13, 3860 Meiringen
Telefon 033 972 39 39
info@spitex-oob.ch
www.spitex-oob.ch