

Blickwinkel



Viel Glück
im Neuen
Jahr!



HAUSZEITUNG DES PFLEGEHEIMS ST. OTMAR

Editorial 3 • Personal 4 • Ausbildungsverantwortliche 6 • Veranstaltungen 8 •
Heimärztin 10 • Freiwillige 11 • Bewohner Biografie 12 •
Elektronische Menübestellung 13 • Diverses 14 • Mussestunde 15



Lassen Sie uns
farbiger drucken.

NiedermannDruck

Letzistrasse 37
9015 St.Gallen
Telefon 071 282 48 80
info@niedermanndruck.ch

HOFMANN
MALEREI



Mövenstrasse 12 • 9015 St.Gallen
Telefon 071 313 70 90 • Fax 071 313 70 91
info@hofmann-malerei.ch • www.hofmann-malerei.ch

MÖHL
Das Beste aus dem Apfel



St. Jakob Apotheke
wenn es um Medikamente geht

- gratis Hauslieferdienst in der Stadt St. Gallen
- attraktives Kundenkarten-Bonusprogramm
Sie profitieren bei
allen Rezeptbezügen und Einkäufen
- Kosmetikberatung
(Vichy, La Roche Posay, Avène, Louis Widmer)
- Kompressionsstrümpfe
(Beratung / Anmessung / Abrechnung)
- gratis Kundenparkplätze
- kostenloses Kundenmagazin
- Hörberatung

St. Jakob-Strasse 38 9000 St. Gallen
Linie 3 - Haltestelle Schützengarten

Tel. 058 / 878 26 40
www.jakobapo.ch

Mo - Fr **7.30 - 12.15 und 13.15 - 18.30**
Sa **8.30 - 16.00** durchgehend



Mein erster Berater.

Meine erste Bank.

 **St.Galler
Kantonbank**

St. Leonhardstrasse 25, 9001 St. Gallen
Telefon 071 231 31 31, sgkb.ch

Bald wieder Nähe...?

Liebe Leserinnen und Leser,

Von Herzen wünsche ich Ihnen allen ein glückliches neues Jahr. Mögen die Sorgen und Ängste des vergangenen Jahres in die Ferne rücken und möge wieder mehr Herzlichkeit und Freude ausgetauscht werden.

2020 geht als schwieriges und eigenartiges Jahr in die Geschichte ein und wird uns wohl in vielerlei Hinsicht in Erinnerung bleiben. Vieles ist auch im Neuen Jahr noch ungewiss, doch es flackert Licht am Ende des Tunnels.

Trotz aller Widrigkeiten und Entbehrungen im 2020, welche wir wahrscheinlich teilweise auch noch 2021 in Kauf nehmen müssen, sollte uns bewusst sein, wie gut es uns immer noch geht. Etliche unserer Bewohnerinnen und Bewohner haben viel schlimmere Zeiten, wie beispielsweise den Zweiten Weltkrieg, erlebt. Zwar wurde die Schweiz während des Zweiten Weltkrieges nicht durch eine Invasion in Mitleidenschaft gezogen, doch Wirtschaft, Gesellschaft und Zeitgeschehen waren stark vom Krieg betroffen, insbesondere dadurch, dass die Schweiz zeitweise vollständig von den Achsenmächten umschlossen war. Eine lange und vor allem schwierige Zeit

für die damalige Bevölkerung, die jeden Tag, und dies über Jahre hinweg, mit dieser Bedrohung leben musste. Auch im Alltagsleben war vieles Luxus, was heute selbstverständlich ist. Heute leben immer noch Menschen in Pflegeheimen, die ohne elektrisches Licht oder fließendes Wasser aufgewachsen sind, geschweige denn mit Telefon, Waschmaschine, Auto und anderen Annehmlichkeiten unserer heutigen Zeit.

Vielleicht gehen gerade deshalb so viele unserer Bewohnenden mit der Corona Pandemie Situation gelassener um. Sie beschweren sich nicht über getroffene Massnahmen, sondern sind dankbar, dass wir um ihre Sicherheit so fürsorglich besorgt sind. Für mich sind diese Menschen mit ihrer enormen Lebenserfahrung Vorbild und Ansporn zugleich, die eigenen Ansprüche zu relativieren.

Eine Pandemie hat auch immer ihre guten Seiten. Sie bricht die Spitzen unserer hektischen und schnelllebigen Zeit. Eine deutliche Entschleunigung, die sehr viele Menschen sichtlich zu schätzen wis-

Natur spazieren zu gehen, im Garten zu arbeiten, Gesellschaftsspiele zu spielen, Briefe zu schreiben, einen gemütlichen Fernsehabend zu machen, neue Kochrezepte auszuprobieren oder sich einen Abend ganz exklusiv und ohne Ablenkungen dem Partner oder der Partnerin zu widmen. Weniger Stress bedeutet mehr Entspannung und dies bringt meist eine bessere Lebensqualität.



Wir alle wünschen uns, dass diese Pandemie bald von dannen zieht und wir wieder ein Stück Normalität zurückgewinnen. Allerdings wäre es auch wünschenswert, dass die positiven Aspekte erhalten blieben. Vielleicht hat sich die eine oder andere Person 2021 die Entschleunigung zum Ziel gesetzt; Ganz nach dem Motto «Weniger ist Mehr».

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein entspanntes, zufriedenes und glückliches Jahr sowie allerbeste Gesundheit.

Sonja Hardmeier, Geschäftsführerin



«Trotz aller Widrigkeiten und Entbehrungen im 2020, welche wir wahrscheinlich teilweise auch noch 2021 in Kauf nehmen müssen, sollte uns bewusst sein, wie gut es uns immer noch geht.»



sen. Das Feierabend-Bierchen mit Freunden, ein Nachtessen mit Geschäftsfreunden, eine Verabredung mit der Freundin, der Club-Besuch, die wöchentliche Massage, die ausgedehnte Shopping-Tour am Wochenende oder der Besuch im Fitness-Center – fast alle Termine mussten gestrichen werden. Dafür gab es Zeit, wieder einmal ein Buch zu lesen, in der

GENDERKLAUSEL:

Wir formulieren unsere Texte, wenn möglich, genderneutral. Aus Gründen der Lesbarkeit werden in unseren Beiträgen teilweise die männliche oder weibliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.

IMPRESSUM

BLICKWINKEL
51. Ausgabe
1/2021

Erscheint 3x jährlich
Januar / Mai / September

Redaktionsteam:
Balmer Daniel, Projektleitung
Garc Alen, Verpflegung
Hardmeier Sonja, Geschäftsführerin
Kaiser Ursula, Aktivierung
Kocic Radmila, Pflegedienstleiterin
Rüthemann Heidi, Administration

Layout: IDEAS Grafik, Wittenbach
Druck: Niedermann Druck

Eintritte

*Herzlich
willkommen
im St. Otmar
Team!!*



Mihaela Lica
Service Restaurant
1.8.2020



Saskia Mörgeli
Praktikantin Aktivierung
14.09.2020



Dario Hilber
Lernender Koch
20.10.2020



Aleksandar Juhas
Pflegehelfer
1.2.2021

10-jähriges Jubiläum von Frau Buasri Frehner

ation, wo ich Corona bedingt, wie die restlichen Mitarbeitenden im Pflegeheim St. Otmar, eine Maske tragen muss. Teilweise kann es im Abwaschbereich recht mühsam werden mit der Maske, wenn die grosse Abwaschmaschine durch den entstehenden Dampf zusätzliche Hitze bildet.

Womit beschäftigst du dich in deiner Freizeit?

In meiner Freizeit bin ich sehr aktiv in den Bergen unterwegs. Wir gehen oft wandern, «pilzlen», oder jetzt im Winter auch Ski fahren. Auch unternehme ich mit meinen Männern (Sohn und Ehemann) intensive Radtouren, bei denen wir schnell mal ein paar Höhenmeter zurücklegen.

Rückblickend auf die letzten 10 Jahre, wie ist dir das Pflegeheim St. Otmar in Erinnerung geblieben?

Anfangs war mein Beschäftigungsgrad nur 20%, wodurch ich wenig Zeit im Betrieb verbrachte. Rückblickend kann ich sagen, ich finde die Entwicklung im Pflegeheim sehr bemerkenswert. Mit dem Anbau ist vieles erneuert worden. Auch gefällt mir der moderne Stil der Möbel auf den Wohngruppen und im Restaurant. Das Pflegeheim geht mit der Zeit und bleibt modern.

Wir bedanken uns bei Buasri Frehner für die 10 wunderbaren Jahre und wünschen ihr für die Zukunft nur das Beste!

Alen Garic und Team



«Ich schätze die Vielfältigkeit meiner Arbeit sehr und es freut mich, wenn ich neue Tätigkeiten erlernen und mich weiter entwickeln kann.»



Buasri Frehner oder «Bua», wie sie liebevoll von den Mitarbeitenden genannt wird, arbeitet seit 10 Jahren im St. Otmar im Bereich der Werterhaltung in der Küche.

Bua ist am 14. November 1979 in Thailand geboren und kam der Liebe wegen 2004 in die Schweiz. Sie ist im ländlichen Schönengrund im Kanton Appenzell Ausserrhodon zuhause und Mutter eines Sohnes. 2009 fing sie anfänglich als Aushilfe oder Ferienstellvertretung in der Werterhaltung an, wo sie sämtliche Sala-

te und Gemüse rüstete und auch bei Reinigungsarbeiten tatkräftig mithalf. Zwei Jahre darauf wurde sie fest angestellt und verstärkt seither das Küchenteam mit ihren Fähigkeiten und ihrer Effizienz bis zum heutigen Tag.

Ich schätze die Vielfältigkeit meiner Arbeit sehr und es freut mich, wenn ich neue Tätigkeiten erlernen und mich weiter entwickeln kann. Ausserdem ist die Atmosphäre im Team echt super.

Was gefällt dir weniger?

Weniger gefällt mir die aktuelle Situ-

20-jähriges Jubiläum von Frau **Ankica Lugonjic**

Ankica Lugonjic arbeitet seit dem 1. März 2001 als Pflegefachfrau HF im Pflegeheim St. Otmar als Nachtdienstleitung. Nach zwanzig Jahren im Nachtdienst wagt Ankica ab Januar 2021 eine neue Herausforderung und übernimmt als Nachfolge die Funktion der Hygienefachfrau in unserem Pflegeheim.

Liebe Ankica, erinnerst du dich noch an deinen ersten Arbeitstag im Otmar?

Oh ja. Ich wurde abends von zwei Kolleginnen empfangen. Wir arbeiteten zu dritt. Dies empfand ich damals als Luxus, denn im vorherigen Betrieb waren wir nur zu zweit. Mit 33 wechselte ich damals ins Pflegeheim St. Otmar. Seither sind zwanzig Jahre vergangen, worüber ich dankbar bin. Denn dies beweist, dass ich mich im Betrieb immer noch sehr wohl fühle und ihm bis zu meiner Pensionierung die Treue halten werde.

Was hat dich im PH SO geprägt?

Die Team- und Betriebskultur gefiel mir von Anfang an. Was ich im PH SO sehr schätze ist, dass immer ein positiver Konsens gefunden wird. Die Herausforderungen an die Pflege und die Altersarbeit ganz allgemein veränderten sich im Laufe der zwanzig Jahre enorm. Einige Hürden mussten überwunden werden. Dies erforderte Flexibilität und Offenheit, aber am Ende zahlte sich alles aus.

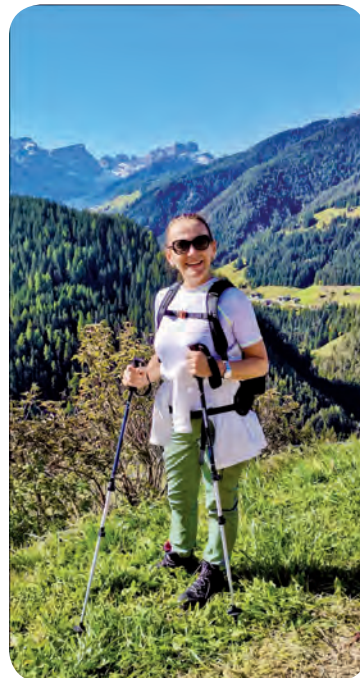
Das Otmar ist modern, fortschrittlich und zukunftsorientiert und hat einen hervorragenden Ruf, was ich im externen Austausch immer wieder erfahre.

Wo siehst du dich in den nächsten zehn Jahren? Worauf freust du dich, wenn du an die berufliche Zukunft denkst?

(Lacht) Na ja, hoffentlich erfolgreich als Hygienefachfrau im PH SO zu wirken. Auf diese neue vielseitige Aufgabe freue ich mich ganz besonders. Im Moment erweitere ich die dafür nötigen Kompetenzen durch spannende Weiterbildungen. Als Hygienefachfrau arbeite ich nicht mehr direkt im Team jedoch bereichsübergreifend. Hohe Eigenverantwortung sowie Eigenständigkeit werden gefordert. Für diese Chance bedanke ich mich beim Betrieb ganz herzlich.

Beschreibe dich kurz, wer ist Ankica und was ist dir wichtig?

In erster Linie bin ich privat Familienfrau. Mein Sohn und meine Tochter sind



«Was ich im St.Otmar sehr schätze ist, dass immer ein positiver Konsens gefunden wird.»



inzwischen erwachsen und ich bin sehr stolz auf sie. Trotzdem war es mir immer wichtig berufstätig zu bleiben, was von meiner Familie unterstützt wurde. Mir sind Treue und Loyalität sowie Vertrauen und Ehrlichkeit sehr wichtig, denn ich bin eine sehr loyale Persönlichkeit. Ich genieße die Gesellschaft und schätze meine langjährigen Freundschaften. In meiner Freizeit gehe ich wandern, lese, backe und koche gerne. Wandern war für mich früher unvorstellbar. Heute empfinde ich Sonnenschein und Bergluft als wahre Energiequellen.

Liebe Ankica, wir danken dir herzlichst für dein Engagement im Pflegeheim St.Otmar sowie deine Treue. Wir freuen uns, dir zum zwanzig jährigen Jubiläum zu gratulieren und dass du uns schon so lange treu bist. Dir und deiner Familie wünschen wir alles Gute sowie beruflich weiterhin viel Erfolg und Befriedigung bei der neuen Herausforderung.

Radmila Kocic,
Pflegedienstleiterin

5-jähriges Jubiläum



Thierry Tshianyi Kalumba
Pflegehelfer
1.2.2021



Dolma Lobsang
Lernende FaGe
1.4.2021

Unsere **Ausbildungsverantwortliche** ABV

Viele kennen mich bereits, ich heisse **Monika Bentele** und bin die neue ABV im PH St. Otmar. Wer oder was bin ich eigentlich? Was sind meine Ziele, meine Wertvorstellungen?

Ich bin ein sehr vielfältiger, aufgestellter, herzlicher, kreativer und fröhlicher Mensch. In meiner Freizeit gehe ich gerne wandern, reisen, bin sehr kreativ (töpfern, malen, basteln, Spiele spielen), geniesse die Ruhe der Natur, gehe



Ski fahren, schwimmen, mache Paddelboarding und verbringe die meiste Zeit mit meinen Liebsten. Ich bin verheiratet, habe zwei süsse Patenkinder (1 Jahr und

11 Jahre), die meinen Mann und mich immer wieder mit ihrer Art und Fröhlichkeit verzaubern. Unser Haus in Pfungen, wo mein Ehemann Reinhold und ich wohnen, teilen wir mit unseren vier Katzen Belle Fleur, Urmeli, Apollo und Tinkerbell. Mit den Fellnasen erleben wir täglich neue Abenteuer und Herausforderungen wie Mäuse und Schlangen retten sowie Schmuseeinheiten verteilen. Mit ihren überraschenden Streichen zaubern sie uns immer wieder ein Lachen ins Gesicht.

Das ist auch mein Motto bei den Lernenden, ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, wenn sie in ihrem Leben und ihrer Ausbildung zur FaGe wieder einen Teilabschnitt erledigt oder Prüfungen erfolgreich bestanden haben. Aber nicht nur die Meilensteine zählen, sondern auch das tägliche Lernen, sich weiterentwickeln, um danach das neue Wissen bei der Pflege und Betreuung der Bewohnenden im Alltag umzusetzen. Lernen soll nicht nur streng sein, sondern Freude bereiten und auch die eigene Entwicklung voranbringen.

Mein Ziel ist es, die Lernenden auf ihrem weiteren beruflichen Weg zu begleiten und das Lernen aktiv und mit vielen

„AHA“-Erlebnissen zu prägen. Daher habe ich die Lernbegleitungen sowie die Lernwerkstätten umgestaltet, mit dem Ziel eine aktiv geprägte Lernatmosphäre zu schaffen. So können sie beispielsweise ausprobieren, wie man Blutzucker misst. Dabei gilt es darauf zu achten, dass die 1./2. Jahr-Lernenden vom Wissen der 3. Jahr-Lernenden profitieren. Aber nicht nur Büffeln gehört in den Lernprozess, sondern auch Platz für Kreativität, Freude und Spass. Deshalb waren die Lernenden mit einem Auftritt aktiv an der Gestaltung der diesjährigen Weihnachtsfeiern beteiligt.

In meiner neuen Aufgabe als ABV, durfte ich schon vieles ändern und umstrukturieren. Dabei lege ich grossen Wert auf eine geregelte Lernbegleitung mit anschliessender Reflektion. Auf diese Neuerungen bin ich stolz, denn nichts ist schöner als zu sehen, wie unsere Lernenden wissbegierig Neues wie einen Schwamm aufsaugen und mit Freude das Gelernte anwenden. Damit wurde ein grosses Ziel erreicht, worüber ich mich sehr freue.

An dieser Stelle danke ich allen WG-Leitungen, Berufsbildenden, Teammitgliedern und allen Personen, die mich dabei unterstützt haben. Vielen herzlichen Dank!

Monika Bentele
Ausbildungsverantwortliche

Anzeigen



Weibel AG

Bedachungen | Fassadenbau

weibel-dach.ch

Ihr Spezialist für die gesamte Gebäudehülle

VORHANGATELIER SCHMID
WILENSTRASSE 16
9532 RICKENBACH TG

20 JAHRE

Alexandra Lüthi-Schmid **TEL. 079-247 91 57**

info@vorhangschmid.ch
www.vorhangschmid.ch

Herausforderndes Verhalten bei Menschen mit Demenz (MmD)

Im Laufe ihrer Erkrankung verändert sich das Verhalten von Menschen mit Demenz (MmD). Sie können unruhig oder apathisch werden; sie rufen, sind anhänglich, enthemmt oder verhalten sich auch aggressiv. Diese Verhaltensweisen nennt man in der Fachsprache «herausforderndes Verhalten».

Herausforderndes Verhalten wird folgendermaßen definiert:

Ein Verhalten,

- dessen Intensität, Dauer und Häufigkeit die körperliche, psychische und soziale Sicherheit der Person selbst, aber auch anderer bedroht.
- das **nicht** immer negativ ist.
- dessen Ursache nicht unbedingt bei der Person mit Demenz liegt.
- dessen Interpretation/Bewertung von dem Kontext, in dem es stattfindet, abhängt.
- das die Pflegenden und ihre Umgebung zu einer Reaktion herausfordert.

Verschiedene Faktoren können die Ursache eines solchen Verhaltens sein. Nach heutigem Wissensstand spielen bei der Entstehung solcher Symptome

Aus Amerika stammt das STI-Modell (Serial Trial Intervention) zum Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen. Bei diesem Modell werden insbesondere auch Schmerzen berücksichtigt und der Einsatz von Psychopharmaka soll auf ein Mindestmass reduziert werden.

Ziele des STI (Serial Trial Intervention)

- herausfordernde Verhaltensweisen erkennen
- als Ausdruck unbefriedigter Bedürfnisse zu begreifen
- ihre Ursachen zu beurteilen und zu behandeln, indem das ihnen zugrundeliegende Bedürfnis befriedigt wird

Es ist eine systematische Handlungsweise, die aus verschiedenen aufeinander-

Auslöser von herausfordernden Verhaltensweisen sein. Meist ist es aber sehr schwierig den eigentlichen Grund dafür zu finden. Es benötigt eine gute Zusammenarbeit mit allen Beteiligten, viel Einfühlungsvermögen, Kreativität und auch Geduld, herausforderndes Verhalten auszuhalten.

Susanne Müller,
Pflegefachberaterin



STI (Serial Trial Interventionen)

1. Körperliche Ursachen abklären und behandeln (Verstopfung, Blasenentzündung oder sonstige akute Erkrankung).

Falls nichts zutrifft weiter zu 2

2. Abklären, ob es zu viele oder zu wenig Reize in der Umgebung des Betroffenen gibt.

Falls nichts zutrifft weiter zu 3

3. Durchführung nicht-medikamentöser Massnahmen (z.B. Massagen, Fussbad, Aroma-Therapie usw.)

Falls keine Veränderung weiter zu 4

4. Schmerzmittel werden abgegeben

Falls keine Wirkung, weiter zu 5

5. Die Gabe von Psychopharmaka oder wenn alle Massnahmen nicht gewirkt haben, das STI nochmals von vorn beginnen.

«Das Ziel muss nicht immer sein, das Verhalten zu minimieren, sondern möglicherweise in akzeptable Bahnen zu lenken oder das Verschlimmern zu verhindern, wie auch Konsequenzen für andere abzumildern.»

körperliche, soziale und psychologische Faktoren eine Rolle. Man geht von unbefriedigten Bedürfnissen aus, die durch diese Verhaltensweisen mitgeteilt werden. Da MmD in der Kommunikation oft eingeschränkt sind, ist das meistens ihre einzige Möglichkeit ihre Bedürfnisse mitzuteilen. Schreien und Rufen muss nicht immer als aggressives Verhalten gewertet werden, sondern als mögliche Kommunikation oder Ausdruck einer Person.

derfolgenden Ansätzen und Massnahmen besteht (siehe Kasten).

Bei plötzlichen Verhaltensveränderungen wie Aggressivität, Apathie oder Unruhe, machen wir in der Pflege oft die Erfahrung, dass meist körperliche Beschwerden, wie z.B. eine Blasenentzündung oder Schmerzen allgemein die Ursache dafür sind. Langeweile oder auch (zu) viele Aktivitäten können ebenfalls

Veranstaltungen während der Corona Monate

Bereits ist der Winter eingekehrt! Sommer und Herbst waren geprägt von diversen Festen und Ausflügen, welche unter Einhaltung des Schutzkonzeptes, trotz Corona Pandemie, durchgeführt werden durften.

Bei den sonst so tanzvollen Geburtstagsparties mussten wir uns leider enorm zusammenreissen und unser Tanzbein stehen lassen. Die Musikanten mussten auf der Bühne, statt wie üblich unter den Gästen, spielen. Dies gab den Veranstaltungen einen eher ruhigen Touch. Trotzdem wurde die musikalische Unterhaltung sehr geschätzt. Im letzten Jahr

gab es zudem etliche hohe Geburtstage zu feiern. Vom runden 90. bis zum 100. Geburtstag war alles dabei.

Der heisse Sommer am «Geburtstag unserer Schweiz» liess es nicht zu im Garten zu feiern. Bei Temperaturen bis zu 40 Grad kullerten manch einem die Schweissperlen von der Stirn. Im kühlen Restaurant Otmar war es wesentlich angenehmer. Die Bewohnenden durften den 1. August im Beisein ihrer engsten Angehörigen feiern, welche sich vorgängig anmelden mussten – natürlich immer unter Einhaltung des Schutzkonzeptes. Wie jedes Jahr haute das Trio Keller Venzin in die Akkordeontasten und unterhielt uns mit lüpfiger sowie fröhlicher Musik,



was die Stimmung trotz Corona, erheblich anhub. Leider mussten jedoch auch sie auf der Bühne mit gebührendem Sicherheitsabstand spielen. Für das leibliche Wohl sorgten verschiedenen Salate und feine Grilladen.

Der erste Carausflug mit den *Thurtal Reisen* fand in diesem speziellen Jahr nach Ostern statt. Damit der Sicherheitsabstand gewährleistet war, wurde dieser an zwei unterschiedlichen Tagen durchgeführt. So war es uns möglich, die Bewohnenden versetzt und mit gebührendem Abstand zu platzieren. Sie genossen es sichtlich, nach einer langen und schwierigen Zeit ohne Besuche, wieder einmal etwas Anderes zu erleben.



Wir erachten es als äusserst wichtig, unseren Bewohnenden Abwechslung zu bieten, denn auch das seelische Wohlbefinden darf während der Krise nicht auf der Strecke bleiben. Deshalb führten wir mehrere Ausflüge durch. Der letzte Herbstausflug führte nach Heiden ins Appenzellerland. Vom wunderschönen Blick auf den Alpstein bis hinunter über den ganzen Bodensee, ist uns nichts entgangen. Auch das wechselhafte Herbstwetter tat der guten Laune keinen Abbruch, sondern betonte die mystische Herbststimmung mit ihren warmen und goldenen Farben. Von Heiden ging es hinunter nach Rheineck und weiter Richtung Rorschach, vorbei am Flughafen Altenrhein und am Hundertwasserhaus. Danach tuckerten wir am eher rauen See entlang Richtung Horn und Arbon. Nach zusätzlichen Runden durch die Arboner Altstadt machten wir uns auf den Heimweg ins Pflegeheim St.Otmar.

Unter dem Jahr sorgten etliche wunderschöne Konzerte für gute Stimmung, die unsere Bewohnenden die Corona Pandemie etwas vergessen liessen. So verzauberte Hansjörg Aeschlimann uns mit einer musikalischen Reise durch die Schweiz und ein weiteres Mal überraschte er uns mit Liedern des berühmten Troubadours Mani Matter. Das Mallet Duo entzückte die Bewohnenden mit grossartigen Xylophon-Klängen. Kurz und gut, wir machten das Beste aus einem eigenartigen Jahr.

*Andrea Alther
Aktivierungsfachfrau*



Anzeige



Storen
Rolläden
Fensterladen

info@ammann-storen.ch www.ammann-storen.ch

Ammann Storen AG
Stüchelbergstrasse 10
9000 St. Gallen
Telefon 071 277 38 51
Fax 071 277 38 03

- Unsere Aluminium-Fensterläden sehen äusserlich wie Holzläden aus, bieten aber folgende Vorteile:
Das starke Hohlkammer-Rahmenprofil aus stranggepresstem Aluminium 70x32x1,7 mm gewährt die notwendige Stabilität.
- Kein Verziehen, auch bei starken Temperatur- und Witterschwankungen.
- Dauerhafte Einbrennlackierung des ganzen Fensterladens.
Erhältlich in RAL- oder NCS-Farben.



Unsere neue Heimärztin Nora Gonzalez-Richter

Liebe Leserinnen und Leser, gerne stelle ich mich Ihnen vor: Ich bin am 28.09.1973 im Bundesstaat Veracruz in Mexiko geboren. Dort lebte ich bis zu meinem 23. Lebensjahr. Mein Medizinstudium habe ich im Bundesstaat Tijuana absolviert.

Der Liebe wegen bin ich im Jahre 2000 nach Deutschland ausgewandert. Eine grosse Umstellung war der Umzug nicht nur der Sprache wegen. Nein, auch wegen der Mentalität, dem Umgang mit anderen Menschen, dem Humor, dem Essen, dem Wetter... kurzum wegen allem. In meinem Land gibt es ein Sprichwort: «Man gewöhnt sich an alles, nur nicht

ans Essen». Und so habe ich mich über die Zeit in meiner neuen Heimat eingelebt. Ich habe in Deutschland liebe Menschen getroffen, die mir sehr behilflich waren, nicht nur beruflich, sondern auch im alltäglichen Leben.

Meine erste medizinische Station war in der Herzchirurgie in Norddeutschland. Später folgten während insgesamt 5 Jahren diverse Kliniken und Praxen. Meine Facharztbildungen sind im Bereich Allgemeine und Innere Medizin. Zudem habe ich Ausbildungen in der Rettungsmedizin und Psychosomatik absolviert.

Vor bald 6 Jahren bin ich meinem Wunsch gefolgt mich weiter zu entwickeln. Ziel war es einen ruhigeren Ort, umgeben von Natur, für meinen Sohn und mich zu finden; eben die Schweiz. Eine Entscheidung, die ich nie bereuen



«Nebst meiner Beschäftigung im PH St.Otmar, bin ich heute als Amtsärztin und Hausärztin in St. Gallen tätig.»



werde. Ich fühle mich sehr wohl und heimisch hier. Mein Sohn ist unterdessen bestens vertraut mit «Schwiizerdütsch». Nebst meiner Beschäftigung im PH St. Otmar, bin ich heute als Amtsärztin und Hausärztin in St. Gallen tätig.

Ich wandere sehr gerne, wenn es die Zeit erlaubt. Zudem jogge ich regelmässig in den «Drei Weihern» und geniesse auch gerne Urlaub am Strand oder im Wellness. Auch liege ich gerne einfach vor dem Fernseher oder höre Musik. Mein Partner kommt aus Davos und versucht immer sehr geduldig meine Schwiizerdütsch-Kenntnisse zu verbessern. Eine echte Herausforderung für ihn.



«Mein Partner versucht immer sehr geduldig meine Schwiizerdütsch-Kenntnisse zu verbessern.»



Ich freue mich sehr, dass das St.Otmar einer Zusammenarbeit mit mir zugestimmt hat. Ich empfinde das Pflegepersonal und die Leitung als sehr offen. Der Umgang miteinander ist sehr persönlich und äusserst freundlich. Ich freue mich sehr über meine neue Aufgabe!

Nora Gonzalez-Richter

Freiwilligen Portrait

Renée Stahl

Renée ist 1952 in Basel geboren und ist an verschiedenen Orten der Umgebung aufgewachsen. Sie arbeitete an unterschiedlichsten Orten als Saisonier in der Gastronomie und anderen Bereichen. Eine Lehre zu absolvieren, war damals keine Selbstverständlichkeit.

Ihr grosses Interesse galt jedoch immer der Massage. Berufsbegleitend bildete sie sich in verschiedenen Techniken der Körper- und Sportmassage aus und arbeitete in diesem Beruf danach haupt- wie auch nebenberuflich. Nach vier Jahren Freiwilligenarbeit für eine „Suppengruppe“ und vierzehn Jahren Berufstätigkeit in der HIV- und Hepatitis-Prävention (50%), bildete sie sich vor ihrer Pensionierung zur „Klang-Massagepraktikerin nach Peter Hess“ aus.

Die „Peter Hess Klangmassage“ entwickelt das Potential für ein gesamtheitliches körperliches, seelisches sowie geistiges Wohlbefinden. Der leichte Trancezustand, der mit der Entspannung einhergeht, erleichtert den Zugang zum Unterbewusstsein und zur Intuition. Damit werden oft ungenutzte Ressourcen freigesetzt. Die Klänge rufen Gefühle von Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht hervor. Im Laufe der Zeit entstanden verschiedene Klangmethoden. Damit einher entstanden Spezialisierungen in verschiedenen Anwendungsfeldern wie Wellness und Prävention, Pädagogik und Beratung sowie Therapie und Heilweisen. So vielfältig die Anwendungsfelder



auch sind, die Basis ist immer dieselbe; Es geht um Entspannung, Wohlbefinden, Körpergefühl und somit um eine vertiefte Wahrnehmung. All das bietet die Klangmassage, welche vom Dipl. Ingenieur für physikalische Technik, Peter Hess, vor 30 Jahren entwickelt wurde. Bei dieser ganzheitlichen Entspannungsmethode werden Therapieklangschalen auf dem bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Es gibt nichts zu tun – man darf einfach nur geniessen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist und

die feinen Schwingungen, die von der klingenden Schale ausgehen, breiten sich nach und nach über Haut, Gewebe, Organe, Knochen, Körperhöhlräume und Flüssigkeiten im gesamten Körper aus. Damit wird die Durchblutung angeregt und Verspannungen können sich sanft lösen. Regeneration auf allen Ebenen wird möglich. Die Klangschalen haben ihren Ursprung in Nepal, Tibet und Indien, wo sie auch als Opferschalen und Essgeschirr verwendet wurden. Erst Peter Hess entwickelte in den 80er Jahren die Klangschalen Therapie für den Körper, welche heute als westliche Methode gilt.

«Der Ton der Klangschale bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energie frei.»

(Peter Hess)

Als freiwillige Mitarbeiterin im PH St.Otmar verwöhnt Renée die Bewohnenden mit den beruhigenden Klängen. Manchmal wird die Therapie zusätzlich durch eine Geschichte oder ein Gedicht abgerundet. Zu Renées Hobbies zählen Klang, Lesen, Tiere und Erholung in der Natur; einfach alles was guttut.

Wir danken Renée Stahl ganz herzlich für ihr freiwilliges Engagement und freuen uns für unsere Bewohnenden, welche die bereichernde Klangmassage geniessen dürfen.

*Daniel Balmer,
Projektleiter und Koordination
Freiwillige*

Wer bin ich?

Ich habe die Ehre, Ihnen einen Bewohner vorzustellen. Auf meine Frage, ob er einverstanden sei, wenn seine Biographie im Blickwinkel erscheint, antwortete er: «Lieber nicht, das bringt zu wenig.» Wenn der Bericht als Rätsel «Wer bin ich?» erscheint, sei er jedoch einverstanden. Nachfolgend wird er Herr X genannt.

Herr X wurde 1948 in Boxloo geboren. Auf die Frage wo sich Boxloo befindet, antwortete er schmunzelnd: «Boxloo Rossrüti bei Wil». Dort verbrachte er seine ersten Lebensjahre auf einem Bauernhof. Später zog er mit seinen Eltern und seiner Schwester in ein kleines Bauerndorf, wo sie einen Hof mit dazugehörigem Restaurant übernahmen. Seine Schwester arbeitete im Restaurant und er musste auf dem Hof mithelfen.



Die Primarschulzeit absolvierte er als guter, aber vorlauter Schüler. Als Jugendlicher vergnügte er sich gerne im Ausgang, nahm aber nie einen Hausschlüssel mit. Es bereitete ihm Vergnügen seine Schwester aufzuwecken, damit diese ihm den Schlüssel aus dem Fenster werfen konnte. 1974 heiratete er seine Nelly, die ihm zwei Töchter schenkte. Heute ist er stolzer Grossvater von fünf Enkelkindern.

Mit seinen Kindern unternahm er viele Wanderungen und Fahrradtouren rund ums Appenzellerland sowie den Tanenbergr. Der Geduldfaden riss ihm nur

selten. Einmal jedoch, als die Kinder am Mittagstisch stritten, zog er einen Silberlöffel unsanft über die Tischkante. Die Delle im Löffel ist heute noch sichtbar. Mitte der 90er Jahre befahl ihm eine unheilbare Krankheit, die sein Leben veränderte. Durch seinen enormen Willen und Ehrgeiz verlor er jedoch nie den Mut und war weiterhin in verschiedenen Vereinen tätig.

Bei der Berufswahl riet ihm der Berufsberater von seinem Wunschberuf «Koch» ab. Deshalb entschied er sich für eine Verwaltungslehre. Während dieser erhielt er Einblick in die verschiedenen Bereiche einer Gemeindeverwaltung, vom Grundbuch bis zum Betreibungsamt. Nach der Lehre arbeitete er ein Jahr als Kalkulator bei den Gebrüdern Sulzer in Winterthur. Danach wechselte er zur Militärverwaltung nach Herisau, um das Amt für Sport zu übernehmen. 1978 wurde er ins Erziehungsdepartement gewählt, wo er während 24 Jahren, in verschiedenen Positionen, arbeitete. Die Förderung von jungen Leuten lag ihm sehr am Herzen und er ist heute noch stolz darauf, dass er eher ein Förderer von Stipendien, als ein Verhinderer war.

Nicht nur beruflich, sondern auch privat war Herr X sehr engagiert. Während 11 Jahren präsidierte er den Ostschweizerischen kath. Turn- und Sportverband. Er liebte die aktive Turnerzeit; zu seinen Spezialitäten gehörten Rollen, Grätschen und auch auf den «Ranzen tätschen», lacht er. Die wöchentliche Körperschule und das Geräteturnen mit anschliessendem Durst löschen waren ihm sehr wichtig. Herr X sorgte immer für gute Laune und es wurde nie langweilig um ihn. Für seine Turnkollegen, die übrigens auch gerne sangen, organisierte er zusammen mit seiner Frau diverse Fahrradtouren. Nichts überliess er dem Zufall. So war auch ein Einfahr-Training vor jeder Tour angesagt. Als sie einmal mit dem Fahrrad zur Insel Mainau tourten, fragte ein Zöllner schon von weitem: «Geht es auf Zeit!?» Herr X antwortete verschmitzt mit einem «Ja», um ohne Vorweisung der ID

die Grenze zu passieren. Singend kamen sie auf der Insel Mainau an. Dort gefiel einem Mann die Gesangsdarbietung so gut, dass er sie kurzerhand darauf in sein Stammlokal in Radolfzell einlud. Durch diese zusätzlichen 45 km ergab sich eine Trainingsfahrt von rund 120 km.

Voll «durchtrainiert» starteten sie zu einem späteren Zeitpunkt die Tour de Wallis. Als sie sonntags von dieser nach Hause kamen, war gerade der Empfang der Schützengesellschaft. Diesem Zug, bestehend aus Dorfmusik und Dorfvereinen, schlossen sie sich spontan an. Nicht allen Schützen gefiel diese Aktion, Herr X und seine Kollegen hatten jedoch ihren Spass dabei.

Seine zweite Leidenschaft gehörte dem Chörli und dem Gesang. Ein Auftritt ohne seine Bass-Stimme war fast undenkbar. Bei den Auftritten des Turner-Chörli waren seine Liederansagen gespickt mit Humor und er stimmte an. Sein liebster Spruch nach den Auftritten war «am Applausch a, häts eu gfall». Auch bei uns im St. Otmar schätzen wir seine Teilnahme in der Singrunde. Er sorgt dafür, dass wir den richtigen Ton treffen.

Eine lustige Episode erlebte das Chörli, als sie von Obwald Gams mit den Frauen und Kindern Richtung Wildhaus wanderten und mit der Bergbahn zum Restaurant Gamplüt hochfuhren. An der Talstation wurden die fünf Männer vom Betreiber der Bergbahn empfangen. «Ihr könnt gratis fahren», offerierte er grosszügig. Seine Augen wurden immer grösser, als er auch noch fünf Frauen und elf Kinder kommen sah.

Seit dem 15. März 2018 lebt Herr X nun im Pflegeheim St. Otmar auf der Wohngruppe Schönau. Haben Sie erraten, um welchen Bewohner es sich handelt? Die Lösung finden Sie auf der letzten Seite des Blickwinkels.

*Andrea Alther, Leiterin Aktivierung
mit Unterstützung von Monica, Karin,
Rosmarie, Fritz und Clou*

Elektronische Menübestellungen

Die erste Etappe, ein Probelauf (Pilot) auf der Wohngruppe Lerchenfeld, wurde am 13. November erfolgreich abgeschlossen. Danach starteten nach und nach die Pilotphasen in den übrigen Wohngruppen Schönau, Waldau, Lachen und Schönenwegen, bis das Menübestellsystem auf allen Wohngruppen Ende 2020 eingeführt war.



Ab diesem Jahr erfolgt die Menübestellung in allen Wohnbereichen nur noch per einfachem Mausclick.

Das Programm ist sehr anwenderfreundlich. Alle Bewohnenden werden automatisch per Schnittstelle in das Menübestellsystem integriert (Austritte und Eintritte werden laufend synchronisiert). Der Küchenchef plant die Speisemenüs direkt im System und gibt die Menüpläne frei. Diese werden dann parallel, automatisiert auf unserer Homepage publiziert und von der Administration für die Abteilungen und das Restaurant in Papierform ausgedruckt. Die Essensbestellung erledigen die Wohngruppen über ein Webportal, indem sie auf den entsprechenden Namen, Datum sowie das gewünschte Menü klicken. Anschliessend drückt die Küche die «Tablet-Karten» der Bewohnenden aus und liefert das gewünschte Essen.

Zu Beginn dauerte es etwas, bis alles reibungslos lief. Einige Anpassungen und Korrekturen im System sowie Koordinationsarbeit und „Fein-Tuning“ waren nötig. Ziel der elektronischen Menübestellung ist es, auch auf individuelle Wünsche, wie beispielsweise einen zusätzlichen Salat zum Abendessen

oder pürierte Kost bei Schluckproblemen etc. einzugehen. Dabei müssen Diätmenüs, z.B. bei einer Unverträglichkeit oder Nahrungsmittelallergie, sofort ersichtlich sein. Ebenfalls werden künftig Getränke und der Stationsbedarf auf diese Weise bestellt.

Zudem ist es von Vorteil, dass es sich um ein sehr flexibles und logisch aufgebautes System handelt. Dies erlaubt uns, vieles selber anzupassen oder zu ergänzen. Für eine Hilfestellung reicht ein Telefon oder E-Mail und es wird uns schnell und unkompliziert geholfen. Bis jetzt sind wir alle sehr zufrieden mit dem System. Da es aber noch sehr neu ist, kann es vorkommen, dass zu Beginn dieses Jahres kleine Kinderkrankheiten ausgemerzt werden müssen.

Zu einem späteren Zeitpunkt wird zudem auch der Mahlzeitendienst für die Pro Senectute über das Webportal erfol-

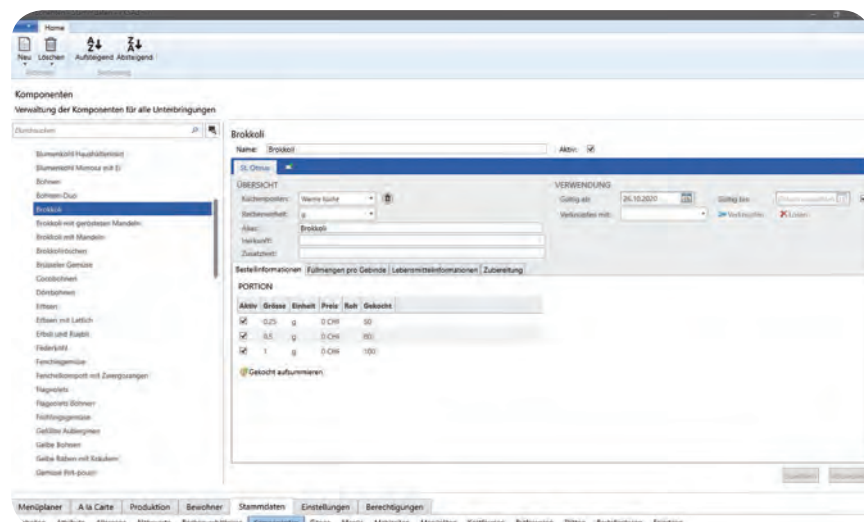


gen. Die elektronische Bestellung von Essen für Mitarbeitende ist vorläufig nicht vorgesehen.

Ich möchte allen Beteiligten in der Küche und in den Wohngruppen ganz herzlich danken. Trotz Alltagsgeschäft sowie erschwerner Situation durch Corona, waren alle hochmotiviert und halfen mit, das Projekt „elektronische Menübestellung“ erfolgreich im Pflegeheim St. Otmar umzusetzen. Somit gehört die „Zettel-Wirtschaft“ der Vergangenheit an, manuelle Zwischenschritte wurden reduziert und die gesamten Abläufe sowie der Bestellprozess vereinfacht.

Daniel Balmer
Projektverantwortlicher

|||||||||||||||||
Zu Beginn dauerte es etwas, bis alles reibungslos lief.



Simone Moser, ihre Fusspflegerin

Früher: Gelernte kfm. Bankangestellte, Kundendienst, 20 Jahre Raiffeisen, zwischendurch Ausbildung zur Buchhandelsangestellten mit Abschluss und 3 Jahren Kinderbuchladen St. Gallen

Heute: Dipl. Kosm. Fusspflegerin mit Zusatzausbildung zur Fusspflege bei Diabetikern und bei kranken Nägeln,



selbständig mit eigenem Studio «Wohlfühlfüäss» an der Sömmerlistrasse in St. Gallen, mit viel Herzblut aufgebaut durch meine Mum, Geschäftsübergabe im 2010, nach zweijähriger Ausbildung bei der Keller AG in Burgdorf BE in Blockkursen. Somit feiere ich dieses Jahr mein 10-jähriges Jubiläum.

Dieses Geschäft zu übernehmen war nie geplant und auch nicht die Selbstständigkeit, eher war es als Ausgleich zum Bankjob gedacht...aber es kam anders...und es ist gut so!!

Eines meiner grössten Hobbys:

LESEN; ich mag Geschichten, im hier und jetzt, aber vor allem von früheren Zeiten. Deshalb liebe ich es mit Menschen zu arbeiten, ihre Geschichten zu erfahren, gute Gespräche zu führen, zusammen zu lachen, singen, Lebenserfahrungen auszutauschen und natürlich sich über Bücher zu unterhalten.

In meinem Studio kann jeder Kunde ein Buch zum Lesen mitnehmen. In meinem Garten in Degersheim steht am Wanderweg eine Bücherkiste zum Auslesen und Weitergeben. Meine Lieblingsautorinnen sind Idiko von Kürthy und Rosamunde Pilcher sowie

Sophie Bennet mit provinzialischen Krimis. Meine Lieblingsbücher: Es wird Zeit, Wintersonne und Muschelsucher, 84. Charming Cross Road, Die Fotografin und Herzenssache.

Ein weiteres Hobby ist das Reisen; am liebsten ans Meer, zum Muscheln suchen und schwimmen oder wie Audrey Hepburn schon sagte; Paris ist immer eine Reise wert, wie auch Wien, Sidney, Sevilla, Palma, Funchal, Kairo, Kapstadt, Havanna. Sehr eindrücklich war die Afrika-reise mit einem Besuch im Krügerpark. Die Vielzahl an Tieren, unglaublich.

Lange Zeit war ich auch auf dem Pferderücken auf Erkundungstour.

Ebenfalls mag ich Tanzfilme, tanze selbst gerne und «Mamma Mia» liebe ich auch zum Mitsingen. Ich mag Schlager und halte darum gerne die Türe im Otmar offen, damit ich, während dem Wohlfühlfüäss machen, bei den Geburtstagsmachmittagen mitsingen kann. Meine Lieblingschlagersänger sind Roland Kaiser, Peter Maffay und Nena.

Mein Leitspruch:

**Man muss das
Leben Tanzen!!!**

Leider für immer von uns gegangen ist SEPP ...

... unser Ziegenbock, der seit dem Frühjahr 2006 in unserem Garten für Unterhaltung sorgte. Mit seiner Lebensfreude und seinen Kunststücken erfreute und verblüffte er jahrelang unsere Bewohnerinnen und Bewohner, wie auch unsere Gäste. Obwohl er sein Harem beherrschte und immer wieder vom Futter weg-jagte, um zuerst selber fressen

zu können, vermissen sie ihn. Sepp wurde 16 Jahre alt, was in menschlichen Leben ca. 90 Jahren entspricht. Seine Sprünge und seine pure Lebensfreude werden uns in guter Erinnerung bleiben.

*Urs Widmer,
Leiter Technischer Dienst*



REZEPT

Kaninchenfilet im Speckmantel auf gedünstetem Chinakohl



Zutaten:

- 4x Kaninchenrückenfilet
- 200g Specktranchen
- 5dl Rotwein (Merlot)
- 1 Bund Thymian
- 1dl Fond brun
- 400g Chinakohl
- 10g Butter 1
- 10g Butter 2 (Flocken)
- 2stk Tarocco Blutorangen

Vorbereitung:

- Die Silberhaut vom Kaninchenfilet lösen
- Chinakohl rüsten und in Streifen schneiden
- Blutorangen schälen und filetieren

Zubereitung:

1. Die Specktranchen überlappend auf der Arbeitsfläche auslegen.
2. Das gewürzte Kaninchenfilet danach in der Speckmatte fest einrollen und kühl stellen damit sich der Speck etwas festigt.
3. Den Chinakohl in der Butter bei geringer Hitze schonend dünsten.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Kaninchenfilet in einer heissen Bratpfanne kurz allseitig anbraten und danach im Ofen bei 110°C Ober/- Unterhitze 5 Min ziehen lassen.
6. Den Bratansatz mit dem Rotwein, Thymian und dem Fond Brun ablöschen und Sirup artig einkochen.
7. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Butterflocken aufmontieren.
8. Das Kaninchenfilet kann nun aufgeschnitten und angerichtet werden.

Das richtige Lösungswort des Wettbewerbes BW Nr. 50 lautet:

FILMPREIS

Die Gewinner sind:

1. Preis: Schwizer Margrith, St. Gallen
2. Preis: Bleiker Margrit, Rossrüti
3. Preis: Flückiger Margrit, Steinach

Wettbewerbspreise:

1. Fr. 80.– REKA-Checks
2. Fr. 50.– Stadtgutschein St.Gallen
3. Fr. 20.– Stadtgutschein St.Gallen

WETTBEWERB

Bilder aus der Stadt St. Gallen

Nachfolgend sehen Sie verschiedene Bildausschnitte unserer Stadt mit einer Namensbezeichnung. Kreuzen Sie bitte bei jedem Bild an, ob richtig oder falsch. – Haben Sie alles richtig angekreuzt, nehmen Sie automatisch an der Gewinnverlosung teil!!!



Waaghaus

- Richtig
- Falsch



Stiftskirche St.Gallen

- Richtig
- Falsch



Gübsensee

- Richtig
- Falsch



Stadion FC St.Gallen

- Richtig
- Falsch



Wildpark Peter & Paul

- Richtig
- Falsch



Badhütte Drei Weihern

- Richtig
- Falsch



St.Laurenzen

- Richtig
- Falsch



Roter Platz

- Richtig
- Falsch

Name, Vorname:

Strasse:

PLZ/Wohnort:

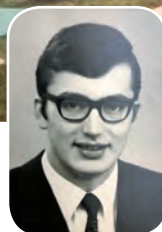
Bitte Talon ausschneiden und einsenden bis spätestens 20. März 2021 an:
Pflegeheim St. Otmar, Wettbewerb, Schönauweg 5, 9000 St. Gallen oder direkt in die Wettbewerbsbox bei der Administration Pflegeheim St.Otmar einwerfen.

Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe publiziert. Über diesen Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Für Mitarbeitende des Pflegeheims St.Otmar ist die Teilnahme nicht erlaubt.

Veranstaltungen

Gewöhnlich finden Sie hier die Termine unserer nächsten Veranstaltungen. Aufgrund der aussergewöhnlichen Lage mussten wir bis auf weiteres die öffentlichen Veranstaltungen absagen.

Auflösung Bewohner Biografie:
Der Bewohner heisst **Beda Beerli**



Anzeige

WÄSCHEREI
BODENSEE AG

Textil-Logistik & Mietwäsche

WÄSCHEVOLLVERSORGUNG
für SPITÄLER und PFLEGEHEIME

 **erfahren**
 **kompetent**
 **zuverlässig**

Wäscherei Bodensee AG
8596 Münsterlingen
Tel. 071 686 20 08
Fax 071 686 20 19
www.waescherei-bodensee.ch

