

2/2021 52. Ausgabe

# Blickwinkel



**Pflegeheim**  
St. Otmar



HAUSZEITUNG DES PFLEGEHEIMS ST.  TMAR

Editorial 3 • Personal 4 • Freiwillige 10 • Bewohner Biografie 12 •  
Labordiagnostik 13 • Impfaktion 14 • Mussestunde 15

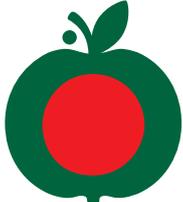
# HOFMANN

## 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



Lassen Sie uns  
**farbiger drucken.**

**Niedermann**Druck

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



## 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

## Veranstaltungen im Pflegeheim

Gewöhnlich finden Sie auf der hintersten Seite des «Blickwinkel» die Termine unserer nächsten Veranstaltungen. Aufgrund der aussergewöhnlichen Lage müssen wir bis auf weiteres die öffentlichen Veranstaltungen absagen. 😎

## Bitte helfen Sie mit!

### «Frauen bringen Kinder zum Leuchten»

Am «Tag des Lichts», dem 4. November 2021, möchten wir 12'000 kleine Kinder der 1. – 3. Klasse mit lichtreflektierenden Stirnbändern beschenken und damit im Strassenverkehr bei Dunkelheit sichtbar machen und schützen. Wie können Sie uns dabei unterstützen? Wir stellen Ihnen kostenlos die Wolle und den reflektierenden Faden zur Verfügung. Sie unterstützen uns als wertvolle Strickerin. Machen auch Sie mit? Dann melden Sie sich bitte an – unter +41 52 723 37 00 oder unter [terzstiftung@kinder-leuchten.ch](mailto:terzstiftung@kinder-leuchten.ch)



[www.kinder-leuchten.ch](http://www.kinder-leuchten.ch)



# Wie ein Tsunami...

## Liebe Leserinnen und Leser,

Noch in der letzten Ausgabe waren wir voller Hoffnung, die Coronavirus Pandemie unbeschadet zu überstehen und dass der Spuk mit einer baldigen Impfung vorbei sein würde. Doch just um die Weihnachtszeit wurden wir von der Realität eingeholt. Es war eine schwarze Weihnachtszeit für unsere Bewohnenden, Angehörigen wie auch unser Personal. Wie vielerorts fand das Virus leider auch den Weg in unser Heim und rollte wie ein unaufhaltsamer Tsunami über uns weg. Erst gegen Ende Januar beruhigte sich die Lage.

Während rund vier Monaten stellten wir deshalb einen Gedenktisch zur würdigen Erinnerung aller Bewohnenden, die Opfer der heimtückischen Krankheit wurden, in unserem Andachtsraum auf. Das war im Moment das Einzige, was wir tun konnten. Sobald sich die pandemi-

sche Lage beruhigt, werden wir eine Gedenkfeier abhalten, zu der Trauernde wie Angehörige, Freunde, Bewohnende und Mitarbeitende herzlich eingeladen werden. Es ist uns ein grosses Anliegen, dass alle noch einmal zusammen in würdevollem Rahmen der Verstorbenen gedenken. Denn Rituale sind vor allem für die ältere Generation von grosser Wichtigkeit. Doch gerade auch diese kommen aufgrund der pandemischen Situation zu kurz. Im PH St. Otmar tun wir alles dafür, dass der Tagesablauf möglichst normal abläuft und die Situation nicht allzu sehr auf das Gemüt schlägt.

ihre Bewohnenden ein, jedenfalls kein einziges mir bekanntes. Die Sensationslüsternheit der Medien sorgte jedoch immer wieder aufs Neue dafür, ein solches Bild zu vermitteln. Dies ist äusserst bedauernd und unfair, denn die meisten Heime handhaben die Situation sehr professionell.

Sicher mussten und müssen immer noch Sicherheitsmassnahmen getroffen werden, jedoch eingesperrt war im PH St. Otmar niemand.

Wie vielerorts fand das Virus leider auch den Weg in unser Heim und rollte wie ein unaufhaltsamer Tsunami über uns weg.

Durch die geringe Nachfrage sind viele Pflegeheime in der Schweiz unterbelegt. Auch das St. Otmar ist davon betroffen. Deshalb mussten auch wir, wie viele andere, beim Kanton Kurzarbeit anmelden und unsere Dienstzeiten entsprechend anpassen. Dies mit dem Ziel keine Mitarbeitenden zu entlassen. Denn sie haben Grossartiges geleistet und es wäre fatal, dies mit einer Kündigung zu danken. Kurzarbeit in einem 7 Tage und 24 Std. Betrieb ist kein einfaches Unterfangen und setzt einige Kreativität und vor allem

Immerzu wurde auf das Wohl der Bewohnenden geachtet und ganz individuelle und kreative Lösungen gefunden,...

gute Organisation voraus. Denn niemand soll darunter leiden, weder Bewohnende noch Mitarbeitende. Es ist damit zu rechnen, dass die Situation noch länger dauert als uns lieb ist. Trotzdem bleiben wir zuversichtlich, geben alles und sind überzeugt, dass wieder bessere Zeiten auf uns zukommen.

Sonja Hardmeier  
Geschäftsführerin

### 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  
52. Ausgabe  
2/2021



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!!



Merima Muhic  
Pflegehelferin  
1.1.2021



Tenzin Youtso Namgyaltsang  
Pflegehelferin  
1.1.2021



Norouz Rahimi  
Pflegehelfer  
1.1.2021

# 10-jähriges Jubiläum Kanyarat Stoffel



«Die Atmosphäre in der Küche ist sehr familiär und wenn mal sehr viel zu tun ist, unterstützen sich alle gegenseitig.»



Ich heisse Kanyarat Stoffel und komme ursprünglich aus dem Nordosten Thailands. Da mein Name in Europa schwierig auszusprechen ist, nennen mich alle Nang, was mir persönlich auch sehr gefällt.

Ich bin 1973 in Thailand geboren und wuchs mit vier weiteren Schwestern und drei Brüdern in einer Grossfamilie auf.

Seit 2007 lebe ich mit meinem Mann und unseren beiden Söhnen Top und Tep in Widnau.

Der Stv Küchenchef, Alen Garic, führte mit mir noch ein kurzes Interview durch:

**Alen: Liebe Nang, seit 2011 arbeitest du nun im Pflegeheim St. Otmar in der Werterhaltung im Bereich Küche. Wie war die Anfangszeit für dich?**

Nang: Ja das ist schon etwas länger her. Angefangen habe ich als Ferienvertretung einer Mitarbeitenden in der Werterhaltung. Später erhielt ich dann die Möglichkeit als Festangestellte in der Küche zu arbeiten. Darüber freute ich mich sehr, denn ich habe viel Spass daran und fühle mich im Team wohl.

**Alen: Widnau liegt im Rheintal und dein Arbeitsweg ist somit nicht gerade kurz. Was motiviert dich,**

**den Weg dennoch jedes Mal aufs Neue auf dich zu nehmen?**

Nang: Ja weisst du Alen, ich fahre täglich mit der SBB von Heerbrugg nach St. Gallen und habe nur 30 Minuten. Diese Strecke nehme ich sehr gerne auf mich da mir meine Arbeit sehr gefällt und ich ein Team habe, das mich schon teilweise 10 Jahre begleitet. Die Atmosphäre in der Küche ist sehr familiär und wenn mal sehr viel zu tun ist, unterstützen sich alle gegenseitig.

**Alen: Womit beschäftigst du dich in deiner Freizeit?**

Nang: In meiner Freizeit liebe ich es für meine Familie zu kochen. Wir kochen viel thailändisches Essen, aber auch Raclette mögen bei uns alle. Auch gehen wir gerne als Familie Fahrradfahren oder mit dem Hund der Schwiegermutter spazieren. Wenn ich im Urlaub bin, lasse ich es mir auch nicht nehmen, mal am Strand zu schnorcheln. Mich fasziniert die farbenfrohe Unterwasserwelt sehr. Zuhause habe ich sogar ein riesiges Süsswasser



Aquarium mit vielen verschiedenen Fischen. \*Schmunzelt\*

Liebe Nang, ich möchte mich im Namen der Geschäftsleitung und der Mitarbeitenden des gesamten Pflegeheim St. Otmar herzlichst bei dir für deine Treue und Loyalität bedanken.

Dein Einsatz und vor allem deine Persönlichkeit werden im Team sehr wertgeschätzt. Ich freue mich auf weitere Jahre der guten Zusammenarbeit mit dir.

Alen Garic  
Stv Küchenchef

# 10-jähriges Jubiläum Maria Brändle

Ich heisse Maria Brändle.  
Im Jahr 2008 bin ich in die  
Schweiz gekommen.

In einem Inserat in der Zeitung sah ich, dass eine Stelle in einem 3-Sterne Hotel in Degersheim frei war. Ich bewarb mich umgehend für diese Stelle und freute mich enorm über die Zusage. Dort sammelte ich erste Erfahrungen und konnte meine Fähigkeiten unter Beweis stellen. Das Hotel war ein Familienbetrieb und alle waren sehr zufrieden mit mir.

Ich erhielt dann die Aufenthaltsbewilligung B und freute mich, dass ich somit in der Schweiz bleiben durfte. Diese Zeit im Hotel war für mich sehr wertvoll und hilfreich. Die Familie gab mir Rückhalt und alle waren sehr nett zum gesamten Personal. Ich fühlte mich dort wie Zuhause. Unabhängig von Nationalität und Herkunft wurden alle äusserst freundlich aufgenommen und mit Respekt behandelt.

Nach fast zwei Jahren traf ich die Liebe meines Lebens und zog nach St. Gallen.



Dort arbeitete ich während vier Monaten in einem Restaurant. In St. Gallen habe ich viele neue Leute kennengelernt und neue Freunde gefunden. Leider durchlebte ich dort jedoch keine sehr schöne Zeit und musste mich nach der Kündigung beim RAV anmelden. Dieses bot mir die Möglichkeit, einen SRK Kurs zu absolvieren. Ich hatte grosse Angst davor, da ich die deutsche Sprache zu diesem Zeitpunkt noch nicht sehr gut beherrschte.

Mit Unterstützung meines Ehemanns und meiner Schwiegermutter und intensivem Büffeln bestand ich dann die Prüfung. Als krönenden Abschluss musste ich ein Praktikum besuchen. Ich rief im Pflegeheim St.Otmar an und bewarb mich. Daraufhin erhielt ich die Prakti-

kumsstelle. Am letzten Tag bot mir dann die Pflegedienstleitung eine Stelle an. Nun musste ich noch die Heimleitung überzeugen, die mit mir einverstanden war. Ich freute mich und nahm die Stelle dankend an. Während meines Praktikums wurde ich sehr gefördert und es wurde auch viel gefordert. Ich war der Praktikumsbegleitung sehr dankbar, denn ich hatte in kurzer Zeit sehr viel gelernt.

Jetzt bin ich bereits seit 10 Jahren im St. Otmar angestellt und habe viele neue Freundschaften gewonnen. Ich liebe meinen Beruf sehr. Es ist einfach wunderbar den Bewohnenden zu helfen und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Meine Arbeit macht mich sehr glücklich. Ich kann mir schwer vorstellen in einem anderen Beruf zu arbeiten. Jeder Tag ist voller Überraschungen und Abwechslung. Ich bedanke mich bei der Geschäftsleitung, dass ich diese Chance damals erhielt.

Mein Motto: Ein Lachen ist die beste Medizin. Geniesse jeden Tag mit Liebe, Lachen, Glück und positiven Gedanken, denn man weiss nie, wann der letzte Tag kommt.

*Maria Brändle, Pflegehelferin*

«Geniesse jeden Tag mit Liebe, Lachen, Glück und positiven Gedanken, denn man weiss nie, wann der letzte Tag kommt.»

## 5-jähriges Jubiläum



Donna Jane Hunt  
Serviceangestellte Restaurant  
1.5.2021



Christian Lieberherr  
Koch  
1.6.2021



## 10-jähriges Jubiläum Yasmin Diaz



Liebe Yasmin

Du hast ausdrücklich keinen Beitrag gewünscht. Trotzdem möchte ich dir im Namen der Geschäftsleitung sowie den Mitarbeitenden ganz herzlich zu deinem 10-jährigen Jubiläum gratulieren. Wir danken dir für deine wertvolle Arbeit als Fachfrau Gesundheit sowie für deine Betriebsreue und freuen uns auf viele weitere Jahre der guten Zusammenarbeit.

*Sonja Hardmeier  
Geschäftsleiterin*



# 10-jähriges Jubiläum Emine Ajdari

Emine Ajdari hat am 26.04.2011 bei uns im Hausdienst ihre Stelle als Reinigungsfachkraft angetreten.



In den letzten 10 Jahren habe ich viele besondere und einzigartige Menschen (besonders Bewohnende) kennengelernt.

käuferin in der Modebranche tätig war, konnte ich mir gut vorstellen im Pflegeheim in der Reinigung zu arbeiten. Ich bin sehr gerne unter Menschen und kontaktfreudig. Ferner sind mir Sauberkeit und Hygiene sehr wichtig.

### Kannst du dich noch an deine ersten Tage im PH SO erinnern?

Schon an meinem Schnuppertag war mir klar, dass ich hier gerne arbeiten wollte. Das Team nahm mich sehr gut auf und somit entstand eine angenehme Atmosphäre. Ich fühlte mich sofort wie in einer grossen Familie. Ferner kam mir die Arbeitszeit sehr entgegen. So würde es mir möglich sein während der Mittagspause nach Hause zu gehen und diese mit meiner Familie zu verbringen. Somit musste ich nicht lange überlegen, ob ich diese Stelle haben wollte und sagte sofort zu.

gerne zur Arbeit komme, genau wie am ersten Tag. Der freundliche Umgang mit unseren Bewohnenden ist mir wichtig und ich bin ihnen immer wieder gerne mal behilflich. Seit letztem Jahr wurde mir die Zusatzaufgabe anvertraut, unseren Lernenden und Praktikantinnen die Reinigung und Hygiene näher zu bringen. Diese Verantwortung ist eine Bereicherung für mich und bereitet mir viel Freude.

### Wie gestaltest du deine Freizeit?

Meine Freizeit verbringe ich gerne und oft mit meiner Familie, Eltern und guten Freunden. Auch gehe ich gerne spazieren und geniesse einfach das Leben.

### Was wünschst du dir für die Zukunft?

In den letzten 10 Jahren habe ich viele besondere und einzigartige Menschen (besonders Bewohnende) kennengelernt. Ich hoffe, dass dies so bleiben wird und freue mich, wenn ich meine Arbeit im PH SO noch lange verrichten kann.

### Emine, wie bist du zu uns gekommen?

Da meine Schwägerin schon im Pflegeheim St. Otmar arbeitete und von ihrem Arbeitsort nur Gutes erzählte, habe ich mir gedacht, da würde ich auch gerne arbeiten. Obwohl ich als gelernte Ver-

### Was schätzt du an deiner Arbeit?

Unsere Reinigungsarbeiten werden im PH SO von den Bewohnenden sowie von den Pflegenden sehr wertgeschätzt. Dies motiviert mich sehr, so dass ich heute noch sagen kann, dass ich nach wie vor

**Liebe Emine, wir danken dir für deine gute Arbeit und deinen täglichen Einsatz. Wir freuen uns, dir zum 10-jährigen Jubiläum gratulieren zu dürfen. Für die Zukunft wünschen wir dir und deiner Familie alles erdenklich Gute.**

*Brigitta Pammer  
Leiterin Hauswirtschaft und Hygiene*

## Anzeigen

**Weibel AG**  
Bedachungen | Fassadenbau  
[weibel-dach.ch](http://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](mailto:info@vorhangschmid.ch)  
[www.vorhangschmid.ch](http://www.vorhangschmid.ch)

# 35-jähriges Jubiläum Carmen Thür

In der heutigen Zeit kommt es immer öfter vor, dass man nicht sein ganzes Leben lang denselben Beruf ausübt oder beim gleichen Arbeitgeber bleibt. Umso mehr gilt es, die Treue und Zuverlässigkeit langjähriger Mitarbeiter wertzuschätzen.



## Seit wann genau arbeitest du im Pflegeheim St. Otmar?

Seit dem 1. Mai 1986, aber zuerst nur Teilzeit, den anderen Teil arbeitete ich in meinem Erstberuf.

## Von der Schule als Lehrerin in die Pflegewelt als FaBe?

Ja genau, doch der Umstieg verlief sanft. Ich arbeitete vor meinem endgültigen Umstieg schon 20 Jahre lang zu ca. 40% als Pflegehilfe, die restlichen 60% unterrichtete ich an verschiedenen Schulen. Erst danach stieg ich voll um.

## Warum und wie hattest du genau beim PH St. Otmar angefangen?

Als ich 1986 aus dem Semi kam, gab es akuten Stellenmangel. Ich trat an zwei Landschulen eine Stelle von total 60% an. Da das Pensum zu knapp war, bewarb ich mich auf die Ausschreibung des PH St. Otmar und erhielt eine 40% Anstellung. Ich wollte eigentlich nur ein halbes Jahr dort arbeiten und danach prozentmässig in der Schule aufstocken, was auch möglich gewesen wäre. Doch mitunter hatte es mir sehr gut gefallen und wie ihr seht, bin ich immer noch da. Wie ich anfang? Der Einstieg war ziemlich steil, von Ein-

führung neuer MAs wussten sie damals nicht viel. Ich bekam ein Zimmer mit 4 Bewohnenden zugeteilt und hatte keine Ahnung, wie Pflege geht. Ich machte einfach, was ich für richtig hielt. Gleich am ersten Wochenende hatte ich Spätdienst – dafür erhielt ich einen Zettel mit den zu erledigenden Aufgaben, ein Trottinett für schnelles Fortkommen und los ging es.

## Was hat sich seit Beginn vor 35 Jahren verändert?

Da gab es diverse Veränderungen. Einerseits bauliche Veränderungen, die 4-er Zimmer wurden aufgelöst und alle Zimmer mit Dusche und WC versehen, ebenso wurde ein neuer Trakt angebaut. Des Weiteren hat sich die Pflege immer mehr professionalisiert, dabei denke ich z.B. an Wundverbände und an das ganzheitliche Pflegeverständnis, um nur zwei Dinge zu nennen. Vor 35 Jahren hatten wir auch noch keine digitalen Hilfsmittel. Im Kardex wurde alles, was wichtig war, schriftlich und von Hand geschrieben festgehalten. Da wurde gestrichen, überklebt und, je nach Schrift, konnte man die Einträge nur erahnen.

## Was sind deine täglichen Aufgaben?

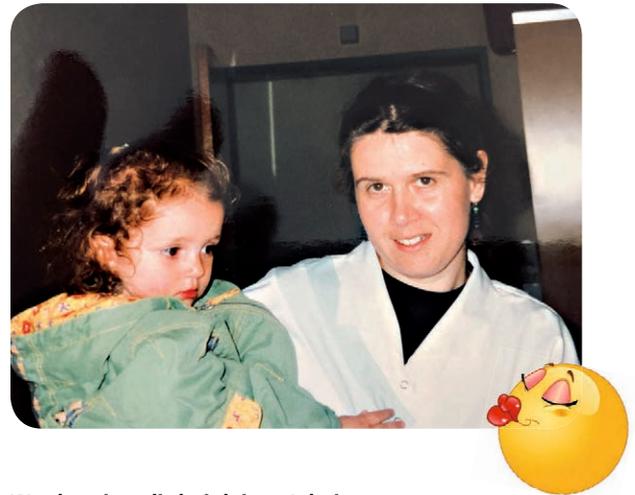
Die sind vielfältiger Natur, meine Hauptaufgabe besteht in der Pflege und Betreuung unserer Bewohnenden. Diese reicht von einfachen Pflegeverrichtungen bis hin zu medizinaltechnischen Aufgaben. Zudem bin ich zu 30% für die Ausbildung der Lernenden verantwortlich.

## Haben sich deine Vorstellungen in Bezug auf den Job bestätigt?

Ja voll und ganz, aber ich bin ja auch nicht blauäugig eingestiegen. Ich konnte mir 20 Jahre lang ein genaues Bild von diesem Beruf machen.

## Beschreib deinen Job in 3 Worten

Ich mag ihn.



## Was bereitet dir bei deiner Arbeit am meisten Spass?

Nach einem Arbeitstag zu sehen, wenn die Bewohnenden zufrieden sind. Natürlich auch Humor – wenn wir mit ihnen zusammen lachen können.

## Was war bisher dein schönstes Erlebnis im Otmar?

Das eine Erlebnis gibt es nicht. Es gibt viele Dinge, die mir positiv in Erinnerung geblieben sind. All die lustigen Begebenheiten mit Bewohnenden, wenn wir gemeinsam lachen konnten. Dann gab es so manch genialen Personalabend mit witzigen Darbietungen. Was ich auch sehr cool fand, war mein Geschenk zum 50.



Geburri vom Team – jede Teamkollegin und jeder Teamkollege schenkte mir Gutscheine, mit dem Versprechen für mich 3 Spätdienste zu übernehmen und fast alle hatten dieses gehalten.

**Was macht das PH St. Otmar als Arbeitgeberin für dich besonders?**

Es ist mir ans Herz gewachsen – ich gehöre ja bald zum Inventar. Die Hierarchie ist flach, der Umgang loyal.

**Was braucht es, damit sich wieder mehr Leute für den Beruf entscheiden und dabeibleiben?**

Sich entscheiden ist wohl nicht das Problem, eher das dabeibleiben. Ich denke, dass die Wertschätzung allgemein eher tief ist. Die Politik müsste handeln und die Bedingungen für die Pflegekräfte verbessern. Covid hat gezeigt, dass das Pflegepersonal eine wichtige Stellung hat, doch Applaus von Balkonen allein nützt nicht viel. Es müsste sich grundlegend etwas ändern. Die Arbeitsbedingungen müssten attraktiver gestaltet werden.

**Im Jubiläumsjahr gibt es viel zu feiern. Glückwünsche kommen von allen Seiten. Aber was ist dein grösster Wunsch, den du persönlich für die Zukunft hast?**

Es wäre schön, möglichst gesund zu bleiben.

*Herzliche Gratulation*



Wir haben wieder Grund zum Feiern: Seit 35 Jahren ist Carmen Thür zuverlässig für uns im Pflegebereich im Einsatz. Pünktlichkeit, Schnelligkeit, sauberes Arbeiten und Hilfsbereitschaft werden bei ihr gross geschrieben. Und das seit nunmehr 35 Jahren.

**Zu diesem Jubiläum gratulieren wir ganz herzlich und sagen vielen lieben Dank für die jahrelange Loyalität, Unternehmenstreue und den ausserordentlichen Arbeitseinsatz. In der Hoffnung, dass Carmen Thür uns noch viele Jahre erhalten bleibt, wünschen wir ihr weiterhin viel Gesundheit und Spass bei der Arbeit!**

*Abdul Mustafa,  
Wohngruppenleiter Schönau*

## Nach 35 Jahren St. Otmar in den wohlverdienten Ruhestand Verabschiedung Brigitta Pammer

Am 1.8.1986 startete Brigitta Pammer ihren ersten Arbeitstag als Pflegehilfe in der Nachtwache. Nach fast 35 Jahren verlässt sie uns per 31.5.2021 um ihren wohlverdienten Ruhestand zu geniessen. In diesen 35 Jahren veränderte sich sowohl im Pflegeheim St. Otmar (PH SO) als auch in ihrer Karriere sehr viel. Heute ist sie als Leiterin Hauswirtschaft und Hygiene tätig und somit auch Mitglied der Geschäftsleitung.



**Welche beruflichen Stationen durchlebstest du?**

In Österreich absolvierte ich während 1,5 Jahren die Schule zur Krankenschwester. In dieser Zeit lernte ich meinen damals zukünftigen Mann kennen, kehrte aber trotzdem in die Schweiz zurück. Bis zu meiner Heirat arbeitete ich während 1,5 Jahren im Tagdienst des PH SO. Danach widmete ich mich einige Jahre voll und ganz meiner Familie. Nachdem der jüngere

der beiden Söhne in den Kindergarten kam, kehrte ich in den Nachtdienst des PH SO zurück.

Nebenbei arbeitete ich während dreizehn Jahren einen Tag pro Woche im OP Dienst in der Frauenklinik des KSSG. Diese Erfahrungen führten dazu, dass ich 2007 die Funktion der Hygienefachfrau übernahm. Eines ergab das Andere. Hauswirtschaft und Hygiene sind nicht zu trennen, weshalb mir zusätzlich die



Eltern mit grossem Umschwung übernehmen. Quasi «zurück zu den Wurzeln»!

**Was sind deine Ziele und Hobbies für die nächsten Jahre?**

Ich bin leidenschaftliche Gärtnerin. Deshalb ist mein grösstes Ziel den Garten nach meinen Wünschen zu gestalten. Das gibt einiges zu tun. Ich werde mitten im Naturparadies «Steiermark» wohnen und somit meinem Hobby, dem Wandern, ausgiebig frönen. Auch regelmässige Abstecher in die schöne Hauptstadt Graz, mit ihren vielfältigen kulturellen Angeboten, werden nicht zu kurz kommen.

**Hast du einen Wunsch?**

In erster Linie möchte ich gesund bleiben und meine Authentizität bewahren.



*Herzliche Gratulation*

**Liebe Brigitta, persönlich und im Namen aller Mitarbeitenden sowie des Vorstandes des St. Otmars, aber auch stellvertretend für alle Bewohnenden danke ich dir ganz herzlich für deinen jahrelangen Einsatz und dein Engagement im PH SO. Du wirst uns in bester Erinnerung bleiben. Wir wünschen dir eiserne Gesundheit und viel Freude und Erfüllung in deinem neuen Lebensabschnitt.**

*Sonja Hardmeier, Geschäftsführerin*

Leitung der Hauswirtschaft im Mai 2017 anvertraut wurde.

**Wie hat sich das PH SO sowie die Arbeit in der Pflege allgemein während diesen 35 Jahren verändert?**

Vor 35 Jahren gab es noch keine Station (heute Wohnbereich) für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung. Bei uns wohnten vorwiegend Pensionäre sowie altersschwache und bettlägerige Personen; ein Zustand, wie man ihn sich heute nicht mehr vorstellen kann. Mit der fortschreitenden Entwicklung und dem Ziel, die Ressourcen der Bewohnenden zu erhalten und stärken, verbesserte sich die Pflegequalität zunehmend. Früher waren die Anforderungen «warm, satt, sauber» genügend, auf die individuellen Bedürfnisse ist man nicht oder nur wenig eingegangen.

Heute steigen die Ansprüche von Bewohnenden, aber auch deren Angehörigen, stetig. Auch die Pflegedokumentation – heute easyDoc – ist viel detaillierter und anspruchsvoller. Hinzu kamen zudem die elektronischen Pflegeeinstufungssysteme BESA und RAI – bei uns RAI,

womit das Dokumentieren noch aufwändiger wurde. All diese Neuerungen und Ansprüche führten dazu, dass die Anforderungen ans Pflegepersonal stark gewachsen sind.

**Bist du mit dem Erreichten beruflich wie privat zufrieden?**

Ja sehr. Mir standen viele Möglichkeiten offen. Dies hat mich auch privat geprägt, stark gemacht und Weitsicht ermöglicht. Meine Familie ist mir wichtig und wir haben einen liebevollen Umgang miteinander. Trotzdem, meine Söhne haben heute ihre eigenen Familien und sie leben nach ihren Vorstellungen und Träumen. Mein Mann und ich haben so auch wieder mehr Zeit für die Verwirklichung unserer eigenen Träume.

**Was sind deine ersten Schritte nach der Pensionierung?**

Mein Mann und ich wandern in die Steiermark aus, wo wir das Haus meiner

Anzeige

gschwind is...

**GSCHWEND**

BÄCKEREI KONDITOREI CONFISERIE RESTAURANT CAFE PARTY-SERVICE

ST.GALLEN ROTMONTEN WINKELN ABTWIL MÖRSCHWIL [cafe-gschwend.ch](http://cafe-gschwend.ch)



# Freiwillige Mitarbeiterin – Helga Huser

## Herzlich, offen, respektvoll!

Diese Werte im Leitbild des PHSO haben mich während meiner ganzen beruflichen Zeit begleitet und geprägt. Sie sind der Schlüssel für jede wertschätzende Beziehung mit betagten Menschen genauso wie in der Zusammenarbeit im Spital oder in der Familie.

### Mein persönlicher Steckbrief

Aufgewachsen bin ich in Staad am Bodensee. Heute wohne ich zusammen mit meinem Mann in Abtwil am Sonnenberg. Dort geniesse ich Haus und Garten. Zusammen haben wir zwei erwachsene Kinder und zwei Enkelkinder, die viel Freude bereiten.

### Meine berufliche Stationen

Nach der Volks- und Sekundarschule

und Sprachaufenthalten im Welschland und Tessin begann ich 1968 die Ausbildung zur Diplomierten Krankenschwester AKP.

Später folgten Weiterbildungen in Intensivpflege, Gerontologie und Case Management.

Die ersten Praxisjahre war ich am Kantonsspital St.Gallen (KSSG) und am Regionalspital Davos tätig, gefolgt von drei Jahren auf der Intensivpflegestation



Chirurgie des KSSG. Danach nahm ich eine Tätigkeit als Lehrkraft an der Schule für Praktische Krankenpflege in St.Gallen auf. Mit der Geburt unseres Sohnes Thomas, und gut zwei Jahre später unserer Tochter Andrea, unterbrach ich meine berufliche Tätigkeit bis die beiden Kinder in die Volksschule kamen. Um fachlich



«Heute wohne ich zusammen mit meinem Mann in Abtwil am Sonnenberg.»



à-jour zu bleiben, konnte ich einen halben Tag pro Woche in einer Hausarztpraxis arbeiten. Dann übernahm ich beim Roten Kreuz des Kantons St.Gallen die Verantwortung für die Ausbildung von interessierten Menschen in der Grundpflege mit Fachausweis des Roten Kreuzes. Für den Einblick in die Praxis habe ich die KursteilnehmerInnen u.a. auch ins Pflegeheim St.Otmar (PHSO) begleitet.



«Die ersten Praxisjahre war ich am Kantonsspital St.Gallen (KSSG) und am Regionalspital Davos tätig.»



Schliesslich entschied ich mich 1997 zum Wiedereinstieg am KSSG und trat in den Springerdienst der Krankenpflege ein. Während dieser Zeit konnte ich auch erste Einsätze im Team der Übergangspflege leisten, bis ich ab 2000 ausschliesslich im Team der Übergangspflege tätig wurde und dieses später bis zu meiner Pensionierung als Leiterin für das Austritts-

management am KSSG führte. In dieser Aufgabe profitierte ich neben meiner breiten Pflegeerfahrung vor allem auch von meinen Weiterbildungen in der Gerontologischen Pflege und im Case Management. Die individuelle Beratung von älteren Menschen in Zusammenhang mit einer Krankheit oder einem Unfall – wie geht es weiter nach dem Spitalaustritt – erfordert viel Empathie, viel Fachwissen und viel Kommunikation sowie ein breites internes und externes Netzwerk. All dies brachte ich auf Grund meiner diversen beruflichen Stationen in reichem Masse mit.

**Meine heutige Tätigkeit im Pflegeheim St.Otmar (PH SO)**

Die Anfrage von Walter Wagner, als Präsident des Pflegeheims St.Otmar 2015,



«Wo ist die passionierte Gärtnerin?»

«Meine Wette beim Abschluss als dipl. Krankenschwester AKP: einmal im Leben zum Titicacasee, Peru – eingelöst 2016.»

zur Mitwirkung im Vereinsvorstand des PH SO habe ich gerne positiv beantwortet. Mit meiner langjährigen Erfahrung in der Begleitung, Betreuung und Pflege von älteren Menschen kann ich diesen Blickwinkel in der Führung des PHSO im Vorstand einbringen und diesen Aspekten meine besondere Beachtung schenken. Dabei konnte ich mich im regelmässigen Kontakt und Austausch mit den Leitungs- und Pflegeteams des PHSO stets von der hohen professionellen Arbeit und der persönlich herzlichen und angenehmen Atmosphäre im PHSO überzeugen. Diese Leistungen sind in der aktuellen Coronazeit ganz besonders wertvoll.

Helga Huser  
Vorstandsfrau Pflegeheim St. Otmar

# Biografie von Frau Rita Inauen

Ich bin am 10. April 1948 im Kanton Appenzell Innerhoden in Brülisau geboren. Aufgewachsen als zweitälteste Bergbauerntochter in Schwende AI mit sieben Geschwistern, drei Knaben und fünf Mädchen.



Nach der Primar- und Sekundarschule durfte ich die dreijährige Krankenschwestern-Ausbildung an der Pflegerinnenschule Notkerianum, St. Gallen absolvieren. Mit insgesamt achtzehn Frauen fingen wir die Lehre an und fünfzehn Personen schlossen sie erfolgreich ab, wozu ich erfreulicherweise auch gehörte. Wir alle pflegen heute noch den Kontakt zueinander, vor allem am jährlichen Kurs Ponté Treffen. Obwohl die Ausbildungsjahre sehr anspruchsvoll waren, hatte ich mich dazu entschlossen, auch in Zukunft in meinem beliebten Beruf weiterzuarbeiten. Die unterschiedlichen Spezialprak-

vom Kantonsspital St. Gallen gefragt, ob ich die Ausbildung zur Diabetesfachschwester machen würde. Nach reiflicher Überlegung sagte ich «ja». Die Theorie wurde in Délemont (Delsberg) und der praktische Teil im Insepspital Bern vermittelt. Anschliessend durfte ich die Diabetesberatung am Kantonsspital St. Gallen aufbauen.

Einige Jahre konnte ich auch in der Personalkommission mitwirken. Die Abklärung, ob die Anrede Schwester Rita oder Frau Inauen lauten soll, führte zu einigen hitzigen Diskussionen, bis einige emanzipierte Frauen siegten. Alle Unterschriften lauteten seither mit Frau X oder Herr Y. Trotz grosser Erfüllung als Diabetesfachschwester arbeiten zu dürfen, musste ich aus gesundheitlichen Gründen 2004 den Beruf aufgeben.



Anschliessend betreute ich meine betagten Eltern. In der Zwischenzeit wechselte ich meinen Wohnort von St. Gallen Ost nach St. Gallen West und wohne seit 2020 im Pflegeheim St. Otmar. Die Corona Pandemie erschwert uns zurzeit den Alltag. Wir werden aber professionell betreut und das Küchenteam verwöhnt uns täglich mit ausgezeichnetem und abwechslungsreichem Essen. Mit einem herzlichen Dank an alle Mitarbeitenden und Mitbewohnenden grüsst Sie

Rita Inauen

*(Biografie verfasst durch Rita Inauen mit Unterstützung durch Saskia Mörgeli, Studierende Aktivierung HF)*

tika gaben mir Einblick in die Pädiatrie, Gynäkologie, Intensivpflege, Operationen und Psychiatrie. Die vielen Wochen im Kantonsspital waren für mich sehr eindrücklich und lehrreich.

1986 wurde ich vom Leiter Pflegedienst und Chefarzt der Inneren Medizin



So lernten wir als Kinder schon früh arbeiten, was uns im späteren Leben zugutekam.

Die Eltern schenkten uns viele positive Zuwendungen, waren aber auch auf unsere Mithilfe in Haus und Hof angewiesen. So lernten wir als Kinder schon früh arbeiten, was uns im späteren Leben zugutekam. Trotz finanzieller Sorgen der Eltern durften alle acht Kinder einen Beruf erlernen.

Der kleine und steile Landwirtschaftsbetrieb hatte den Namen «Horn» und später wurde der «Horn-Lift» mit Nachtbeleuchtung ein beliebter Skihang. Die knappe Freizeit nützte ich im Winter hier und da zum Skifahren. Die Ausrüstung, vor allem die Sonnencreme, war Mangelware. So sprachen mich verschiedene Patienten nach den freien Tagen auf die Gefährlichkeit eines starken Sonnenbrandes an.



# Labordiagnostik im Pflegeheim St. Otmar

Nebst einer genauen Anamnese und körperlichen Untersuchung der Patientin, liefern Laborwerte wertvolle Hinweise auf den Zustand des Körpers zum Zeitpunkt der Abnahme von Blut, Urin und anderen Proben.



Nebst einer genauen Anamnese und körperlichen Untersuchung der Patientin, liefern Laborwerte wertvolle Hinweise auf den Zustand des Körpers zum Zeitpunkt der Abnahme von Blut, Urin und anderen Proben. Sie stützen die Diagnose und bestätigen Krankheitszeichen. Durch die Erkrankung befindet sich der Stoffwechsel nicht mehr im Gleichgewicht und die Laborwerte liegen dann nicht mehr im Normbereich.

Der momentane Zustand von Organen wie Herz, Leber und Niere spiegelt sich im Blut und Urin wieder und kann über Laborwerte erfasst werden. Bei bekannten Krankheiten helfen diese, den Verlauf zu beurteilen, denn das Blut verändert sich während der Erkrankung charakteristisch. Medikamente können die Organfunktionen durch den Abbauprozess beeinflussen und somit die Blutwerte verändern. Ärzte haben so die Möglichkeit, Medikamente besser einzustellen.

Laborwerte geben darüber Auskunft, welche Stoffe in welchen Mengen im Körper unterwegs sind. Sie sind ständigen Veränderungen ausgesetzt und unterliegen diversen Einflüssen sowie Faktoren. Deswegen dürfen Laborergebnisse

Durch die Erkrankung befindet sich der Stoffwechsel nicht mehr im Gleichgewicht und die Laborwerte liegen dann nicht mehr im Normbereich.

nur im Zusammenhang mit dem Alter, Geschlecht, bestehenden Erkrankungen und evtl. auch Arzneimittel bewertet werden.

Folgende Laboruntersuchungen werden bei uns im Pflegeheim St. Otmar durchgeführt:

- **Comburtest 9:** Mittels Teststreifen, welcher kurz in den Urin getaucht wird, kann anhand der Parameter ermittelt werden ob eine Blasenentzündung vorliegt
- **Urikult:** Wenn vorher abgegebene Antibiotika keine Wirkung zeigen, wird ein Urikult durchgeführt um die Keimzahl zu bestimmen. Daraufhin kann der Arzt die Behandlung noch spezifischer durchführen.
- **Stuhluntersuchungen:** Damit können div. Durchfallerkrankungen und Darmentzündungen analysiert werden. Es wird auf Blut im Stuhl oder Verdauungsbeschwerden, Stoffwechselstörungen, Erkrankungen der Leber, Galleblase und Bauchspeicheldrüse

untersucht. Die Proben können auch auf Allergien hinweisen und vieles mehr.

- **Kapillare Blutentnahme:** Hiermit wird bei Diabetikern der Zuckergehalt des Blutes festgestellt.
- **Venöse Blutentnahmen:** Dienen der Diagnostik und lassen die vielfältigsten Möglichkeiten und Aufschlüsse über eine Krankheit ermitteln.

Im Pflegeheim St. Otmar werden seit August 2020 von unserer Heimärztin

Dr. Nora Gonzales verordnete Laboruntersuchungen vorgenommen. Dazu wurde eine Zentrifuge angeschafft, um die div. Röhrchen mit Urin- oder Blutproben zu zentrifugieren, bevor sie ins Labor nach Goldach geschickt werden.

Susanne Müller,  
Pflegefachberaterin





# Kleiner Einblick in die **Impfaktion** des Pflegeheim St.Otmar

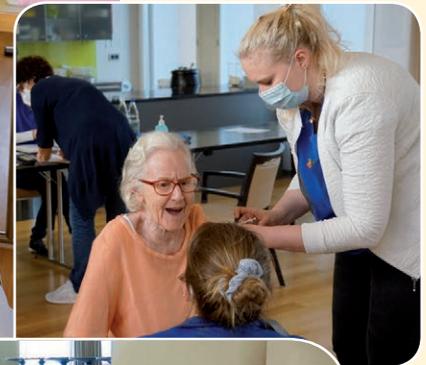


Nach einer anstrengenden Zeit, in der das Coronavirus auch unser Haus heimsuchte, kam endlich die Erlösung; die langersehnte Impfung.



Die erste Impfaktion fand am 19. Januar 2021 statt. Pünktlich um 7.30 Uhr war das gesamte Impf-Team von sieben Personen vor Ort. Als sie die ihnen zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten begutachteten, waren sie voll des Lobes und betonten, dass das PH SO besonders gut auf die Aktion vorbereitet sei. Danach legten sie sofort mit ihrer Arbeit los.

Selbstverständlich wurden zuerst unsere Bewohnenden geimpft. Wo nicht anders möglich, geschah dies auch direkt auf den Wohnbereichen unter Auf-



sicht unserer Heimärztin Frau Dr. Nora Gonzales. Danach waren unsere Mitarbeitenden an der Reihe. Zur Belohnung gab es für alle Teilnehmenden nach der Impfung eine kleine Erfrischung. Somit war die Überwachungszeit von 15 Minuten nicht mehr so lang und es wurde während dessen auch rege miteinander diskutiert sowie hie und da ein Witzchen gerissen.

Die zweite Aktion erfolgte, mit zwei Wochen Verspätung, jedoch betreffend

Wirksamkeit unproblematisch, am 23. Februar 2021. Der Ablauf war derselbe, doch waren alle, inkl. Bewohnenden, bereits sehr routiniert. So lief alles um einiges schneller und wie am Schnürchen ab.

Nach der zweiten Impfaktion war eine deutliche Erleichterung bei allen Geimpften spürbar.

*Brigitta Pammer  
Leitung Hausdienst und  
Hygienefachfrau*

# REZEPT

## Spargelcannelloni auf Randencarpaccio mit Kerbelschaum (4 Personen)



### Zutaten:

- 250gr grüne Spargelspitzen fein
- 1stk Randen roh
- 200g Mehl
- 2 Eier
- 40cl Apfelessig
- 40cl Rapsöl
- 1dl Halbrahm
- 1Bund Kerbel
- Salz, Pfeffer, Zucker



### Vorbereitung:

- Spargeln rüsten
- Randen schälen und hauchdünn aufschneiden  
Die Randenscheiben mit Salz, Pfeffer, Zucker, Apfelessig und Rapsöl marinieren und ziehen lassen
- Mehl mit den Eiern zu einem festen Teig kneten und für 30min kühl stellen. Danach den Teig sehr dünn auswallen und in Rechtecke schneiden, ca. Spargellänge
- Kerbel grob schneiden

### Zubereitung:

- Die Spargeln in den Teig rollen und im simmernden leichten Salzwasser zwei Minuten köcheln lassen
- Das Randencarpaccio auf dem Teller auslegen und die Cannelloni darauf anrichten
- Den restlichen Spargelsud mit dem Rahm verfeinern und etwas einkochen lassen.
- Zum Schluss nochmal abschmecken und den geschnittenen Kerbel dazugeben. Die Sauce vor dem servieren nochmals mit einem Milchschaumer aufschäumen.

Die Gewinner des Wettbewerbes vom Blickwinkel Nr. 51 sind:

1. Preis: Grawehr Brigitte, St.Gallen
2. Preis: Romer Brigitte, St. Gallen
3. Preis: Buschor Josef, St. Gallen

Wettbewerbspreise:

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

# WETTBEWERB

Finden Sie alle  
Smileys in dieser  
Blickwinkel-Ausgabe

In unserem neuesten Blickwinkel haben wir eine Anzahl lustiger Smileys abgedruckt.

Haben Sie richtig gezählt? Wie viele Smileys sind versteckt? Zu der Anzahl im Heft gehört auch das nachstehende Smiley dazu.



Viel Spass!!!!

In dieser Blickwinkel-Ausgabe Nr. 52 sind total  
\_\_\_\_\_ Smileys versteckt.

Name, Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ/Wohnort: .....

Bitte Talon ausschneiden und einsenden bis spätestens 20. Juli 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.



**Jürg Süess**  
Leiter Finanzieren  
St. Gallen

# Ein Leben lang gut aufgehoben.

Ob Zahlungs- oder Vorsorgelösungen, Wohneigentumsfinanzierung oder Private Banking: Als regional verankerte Bank sind wir für Sie da. Miteinander finden wir die Lösung, die zu Ihnen und Ihrem Leben passt.

**acrevis Bank AG**  
Marktplatz 1, St. Gallen  
Tel. 058 122 77 59  
acrevis.ch

**acrevis**  
Meine Bank fürs Leben



**WÄSCHEREI  
BODENSEE** AG

Textil-Logistik & Mietwäsche

## WÄSCHEVOLLVERSORUNG 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](http://www.waescherei-bodensee.ch)

