

Blickwinkel



Pflegeheim
St. Otmar



HAUSZEITUNG DES PFLEGEHEIMS ST. OTMAR

Editorial 3 • Personal 4 • Porträt Vorstandspräsident 7 • Umbau 8 •
Feste und Feiern 9 • Veranstaltungen 10 • Neu im Team 11 • Bewohner Biografie 12 •
Parkinson 14 • Mussestunde 15 • Veranstaltungen 16

1921



WEIBEL

Steildach
Fassade
Flachdach
Solar

Schutz in Hülle und Fülle

www.weibel-dach.ch



Lassen Sie uns
farbiger drucken.

NiedermannDruck

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

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



Blick in die Zukunft...

Liebe Leserinnen und Leser

Die bestehenden Alters- und Pflegeheime wurden oft noch frei nach den Ideen der Betreiber und Architekten gestaltet. Mittlerweile setzte sich die Erkenntnis durch, dass verstärkt auf die Bedürfnisse der Bewohner geachtet werden sollte.

In den kommenden 30 Jahren wird sich die Alterspyramide stark verändern. Aus der Tanne wird eine Art Urne. Gemäss allen Szenarien verbreitert sich die Spitze der Alterspyramide allmählich, da die Babyboom-Generationen in die höheren Altersklassen eintreten. Hingegen kann sich die Basis der Alterspyramide je nach Fruchtbarkeitshypothese entweder verbreitern, wenn es mehr Geburten gibt, oder bei einem Geburtenrückgang auch verschmälern. (Quelle: BAG)

GENDERKLAUSEL:

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

IMPRESSUM

BLICKWINKEL

55. Ausgabe
2/2022

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

Auch die Alterserwartung ist deutlich angestiegen. Älter werden heisst aber häufig, chronisch krank zu sein und manchmal mit mehreren Diagnosen leben zu müssen. Das erschwert mitunter eine Pflege zuhause, aber selbst die Gesundheitseinrichtungen kommen hier an ihre Grenzen. Hinzu kommen die wachsenden Ansprüche der Babyboom-Generation, die bereits heute durch Angehörige dieser Generation spürbar ist. Sie stehen im krassen Gegensatz zum wachsenden Kostendruck und dem immer mehr spürbaren Pflegenotstand. Diese Generation will keine Zweibettzimmer mehr für ihre Eltern, geschweige denn für sich selbst, sollten sie einmal in naher Zukunft in ein Pflegeheim eintreten. Oft stehen auch Ansprüche wie eine 1 zu 1 Betreuung im Raum, und nicht immer stösst man auf Verständnis, wenn man erklären muss, warum dies nicht möglich ist.

Auf solche Ansprüche prallt jedoch eine gegensätzliche Realität. Alle wollen alt werden, aber nicht alt sein. Das Alter wird oft verdrängt, darf die Gesellschaft nichts kosten und wird deshalb vermehrt mit einem negativen Attribut wie «Kos-

frage. Im Gegensatz zu früher braucht es heute aber immer häufiger auch erhöhte pflegerische Kompetenz. Nebst Betreuung und Grundpflege nehmen pflegerisch und technisch anspruchsvolle Arbeiten immer mehr Raum ein. So verlagern sich typische Spitalaufgaben allmählich und zusehends aufgrund der Hochaltrigkeit in die Pflegeheime. Eine Pflegefachkraft muss heute zudem auch IT affin sein und elektronische Prozessabläufe verstehen

Nebst Betreuung und Grundpflege nehmen pflegerisch und technisch anspruchsvolle Arbeiten immer mehr Raum ein.

und umsetzen können, ansonsten steht sie auf verlorenem Posten. Bestimmt wird es auch nicht mehr lange dauern, bis die Bedienung eines Roboters zu ihrem Aufgabengebiet gehört. In die Robotik wird für die Zukunft viel Hoffnung bezüglich des Pflegenotstandes gesteckt. Das Pflegepersonal soll dabei entlastet werden

Bestimmt wird es auch nicht mehr lange dauern, bis die Bedienung eines Roboters zum Aufgabengebiet gehört.

trentreiber» versehen. Dazu kommt, dass immer weniger Personen den Pflegeberuf ausüben wollen. Die jungen Leute von heute sind nicht mehr bereit alles ihrem Beruf hintenanzustellen. Der Pflegeberuf ist nicht nur streng sowie geistig und körperlich anspruchsvoll, sondern lässt aufgrund der unregelmässigen Arbeitszeiten auch wenig Spielraum für einen sinnvollen Ausgleich in der Freizeit.

und gleichzeitig soll eine wertschätzende und qualitativ gute Pflege aufrecht erhalten bleiben.

Wir vom Pflegeheim St. Otmar wollen deshalb stets offen für Neues sein und der Kreativität viel Spielraum lassen. Dies mit dem Ziel, all die beschriebenen Ansprüche unter einen Hut zu bringen.

Sonja Hardmeier
Geschäftsführerin

Dass die Pflegeheime mit ihren Ressourcen umsichtig umgehen und wirtschaftlich arbeiten müssen, steht ausser

Eintritt



Anita Hochreutener
Pflegefachfrau HF
7.2.2022

5-jähriges Jubiläum



Lela Cassol-Gogua
Mitarbeiterin Wäscherei
1.1.2017



Sijetlana Iljic
Mitarbeiterin Wäscherei
1.3.2017

20-jähriges Jubiläum: Borka Dragojlovic



Liebe Borka, weisst du noch, wie dein erster Arbeitstag war?

An den Beginn erinnere ich mich noch so gut, als wäre es erst gestern gewesen. Ich wurde auf WG Lerchenfeld, damals noch Station 3 genannt, im Tagdienst eingesetzt. Damals gab es noch kleine Doppelzimmer ohne Nasszelle. Die

bin und mir dieser Dienst sehr gut liegt. Deshalb wechselte ich nie mehr in den Tagdienst zurück.

Wie wird die Arbeit im Nachtdienst erledigt?

Wir sind von 20.45 bis 07.00 Uhr morgens im Dienst. Dabei teilen wir uns

«Die Teamkolleginnen und -kollegen empfingen mich sehr freundlich und führten mich wohlwollend ein.»

Platzverhältnisse sind nicht mit denjenigen von heute zu vergleichen, dennoch nahm ich das Pflegeheim St. Otmar als hell, modern und gut eingerichtet wahr. Die Teamkolleginnen und -kollegen empfingen mich sehr freundlich und führten mich wohlwollend ein. Nach einem Jahr im Tagdienst, entschloss ich mich in den Nachtdienst zu wechseln. Dabei stellte ich fest, dass ich eine richtige Nachteule

auf die verschiedenen Stockwerke auf, helfen aber einander natürlich, wenn viele Glockengänge zur gleichen Zeit zu bewältigen sind. Zu den Tätigkeiten gehören grundpflegerische Tätigkeiten, betreuen und umsorgen der Bewohnenden. Manche Bewohnende sind bis spät in der Nacht noch auf oder einfach wach. Es ist uns generell ein grosses Anliegen, dass Bewohnende nachts ebenfalls op-

timal in allen ATL's gut versorgt werden. Wir führen regelmässig Kontrollgänge durch, um nach dem Rechten zu sehen. Dabei achten wir darauf, niemanden unnötig zu wecken, damit die Schlafqualität weitgehend erhalten bleibt. Viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner haben das Verlangen nach einem Gespräch und erzählen uns von ihrem Tag, ihren Sorgen etc.

Macht dir die Arbeit nach 20 Jahren immer noch Freude?

Ja, sie ist bereichernd, abwechslungsreich und zugleich auch fordernd. Wir haben Routineabläufe, dennoch wissen wir nie,

nicht zu kurz. Das ist wichtig. Die Bewohnenden bringen mir zudem viel Vertrauen entgegen, was ich sehr zu schätzen weiss.

Beschreibe dich ein wenig, was ist dir wichtig, wer ist Borka?

Ich bin ein absoluter Familienmensch und würde mich als bescheiden beschreiben. Ich habe eine Tochter und einen Sohn sowie fünf Enkelkinder. Ich geniesse es, die Zeit mit meinen Enkelkindern zu verbringen, zu kochen und zu backen. Ich erledige gerne meine Arbeit von A-Z absolut zu 100% sorgfältig und korrekt und wenn es die Zeit zulässt, sogar darüber hinaus. Damit will ich meinen Kolleginnen und



«Wir haben ein tolles, wohlwollendes Arbeitsklima untereinander und Humor kommt nicht zu kurz.»



Liebe Borka, was wünschst du dir?

In erster Linie Gesundheit und Frieden. Ich hoffe, in ein paar Jahren in die wohlverdiente Pension gehen zu dürfen und entspannt den letzten Lebensabschnitt geniessen zu können. Besondere Ziele habe ich nicht. Ich möchte weder den Mount Everest besteigen noch Asien erkunden. Ich bin zufrieden und fühle mich wohl so wie es ist.

Liebe Borka, wir danken dir herzlich für deine Treue und offene Art sowie dein unermüdliches Engagement zu Gunsten unserer Bewohnenden. Wir freuen uns, dich in unserem Team zu haben.

*Radmila Kocic
Pflegedienstleiterin*



Borka und ihr Ehemann

was genau auf uns zukommt und wie der Dienst ausfallen wird, da der «Faktor Mensch» nicht komplett vorausschaubar ist oder sich im Detail planen lässt. Wir haben ein tolles, wohlwollendes Arbeitsklima untereinander und Humor kommt

Kollegen entgegenkommen. Ich schätze Loyalität, Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, Kollegialität und korrektes Verhalten, wobei der Humor nie fehlen darf. Ich spasse gerne und bin ein positiv eingestellter Mensch.

Anzeige

Ihr lokaler IT-Partner für alle Situationen

LEXO

www.LEXO.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



Jürg Süess
Leiter Finanzen
Marktgebiet 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

Peter Schmid

Vorstandspräsident Pflegeheim St. Otmar

Steckbrief

Name: Peter Schmid

Geburtsdatum: 28. Oktober 1956

Ehepartnerin: Karin Uffer Schmid

Hobby: Sport, wine & dine, reisen, lesen

«Es gibt nichts Schlimmeres als Müssiggang»

Peter Schmid ist seit Mai 2017 Präsident des Pflegeheims St. Otmar. Der St. Galler Jurist und Steuerexperte befasst sich intensiv mit den Fragen des Alters und der Pflege und engagiert sich auch bei der Ethikkommission. Er packt gerne an und geniesst es, auf Reisen durch die ganze Welt spannende Erfahrungen zu machen. Hier erzählt uns Peter Schmid aus seinem Leben:



«Bei der grossen Unternehmensberatung, bei der ich Karriere machte, gehen die Partner mit 60 Jahren in Pension. Ich wusste immer, dass ich in der Zeit danach noch etwas tun will. Einfach etwas Anderes als bisher. Etwas zurückgeben. Gutes tun. Meine Erfahrung ehrenamtlich einbringen. Was ich wirklich schätze: Ich muss nicht mehr müssen, ich darf nur noch dürfen. So kam es zu meinem Engagement beim Pflegeheim St. Otmar.

Bis dahin hatte ich kaum Kontakt zu Alterszentren, ausser, als meine Mutter die Unterstützung eines Pflegeheims brauchte. Heute bin ich fast jede Woche einmal im St. Otmar. Ich sehe mich als Sparringpartner der Heimleitung. Das ganze Team leistet viel und engagiert sich ausserordentlich. Die Pflege im St. Otmar ist fürsorglich und das Essen gut und gesund. Ein Pflegeheim soll aber nicht nur funktionieren, sondern auch animieren. Es ist traurig, wenn im Alter die soziale Interaktion verlorengeht. Ältere Menschen sollten sich möglichst viel bewegen und offen bleiben für Neues. Es gibt für mich im Alter nichts Schlimmeres als Müssiggang. Ziele sind wichtig.

Wir im Pflegeheim St. Otmar wollen Perspektiven schaffen und Anregung bieten. Zum Beispiel mit Sing- und Jassgruppen oder bei Ausflügen. Das Leben in einem Pflegeheim bietet weit mehr als essen, schlafen und fernsehen. Wir wollen die Basis schaffen für ein würdevolles, selbstbestimmtes Leben. Während der Coronazeit mussten wir eine Balance finden zwischen der Würde und Zumutbarkeit und den Regeln des Kantons. Für uns war immer klar: Der Mensch geht vor. Ich finde es spannend, mich mit dem Thema Älterwerden zu befassen – und auch mit dem Sterben. Vor einigen Jahren erkrankte ich an Krebs und bin nun zum Glück wieder gesund. Die schwere Krankheit liess mich allerdings meine Werteordnung neu überdenken. Ich fragte mich: Was ist mir wirklich wichtig, was weniger? Seit dieser gesundheitlichen Krise lebe ich bewusster, schätze die Familie und Freundschaften noch mehr.

Die Erfahrung als Patient führte mich unerwartet zu einer neuen Aufgabe. Seit einigen Jahren bin ich als Patientenvertreter in der Ethikkommission Ostschweiz (EKOS) tätig und bilde mich in diesem Bereich laufend fort. Wissensdurst, breites Interesse und immer auch ein wenig Gwunder begleiten mich schon seit jeher



Peter Schmid sportlich unterwegs im finnischen Lapland.

durchs Leben. Dazu kommt die Freude an den schönen Dingen wie das Kochen, guten Wein geniessen und ausgedehnte Reisen. Ich bin ein fröhlicher, positiver Mensch und stets mit offenen Augen in der ganzen Welt unterwegs. Früher reiste

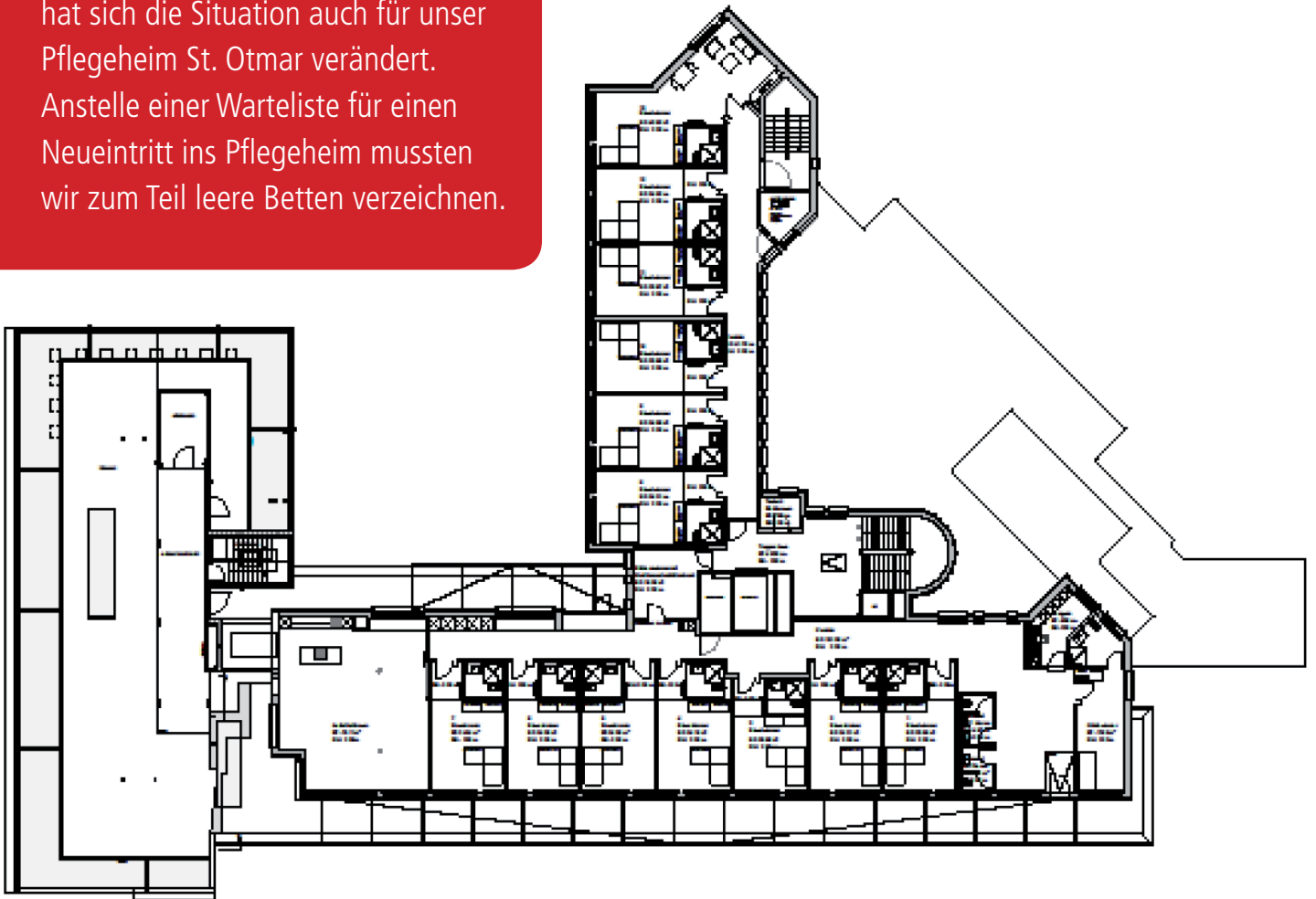
«Wissensdurst, breites Interesse und immer auch ein wenig Gwunder begleiten mich schon seit jeher durchs Leben.»

ich beruflich viel, heute privat. Von der Welt kann ich nicht genug sehen und erlebe gern immer wieder Neues. Diesen Winter war ich in Lapland. Wir fuhren mit dem Schneetöf durch die Landschaft und machten auch Touren auf dem Elektromountainbike. Und schon bald geht's ab nach «Afrika».

Aufgezeichnet von Jürg Aegerter

Umbau Attikageschoss

In den vergangenen zwei Jahren hat sich die Situation auch für unser Pflegeheim St. Otmar verändert. Anstelle einer Warteliste für einen Neueintritt ins Pflegeheim mussten wir zum Teil leere Betten verzeichnen.



Das hat den Vorstand und die Geschäftsleitung im November 2021 dazu bewogen, nach vorne zu schauen und aus der Not eine Tugend zu machen. Wir bauen das 4. OG (Attikageschoss) um. Wir sind überzeugt, dass damit unser Pflegeheim für Neueintritte noch attraktiver wird.

Die bestehenden 16 Einzelzimmer à ca. 16m² und 2 Doppelzimmer à ca. 30m² sowie die Nasszellen entsprechen heute nicht mehr ganz den Bedürfnissen und Qualitätsanforde-

rungen an Pflege und Betreuung in stationären Einrichtungen.

Um die Bewohnerwünsche und die technischen Standards besser zu erfüllen, werden neu 14 Einzelzimmer à 24m² und separate Nasszellen à ca. 4m² auf hohem Niveau entstehen.

*Peter Schmid,
Präsident Pflegeheim St. Otmar*

*Björn Roefs, Boscardin + Roefs
Architekten*

Party- und Festlaune im Otmar

Unser Veranstaltungsprogramm für das Jahr 2022 begann im Pflegeheim St. Otmar schon am Mittwoch, 5. Januar, mit der Neujahrsbegrüssung.

Nach der Ansprache unserer Geschäftsführerin Sonja Hardmeier durften sowohl Bewohnende als auch Mitarbeitende bei einem Apéro, mit wunderbarer musikalischer Umrahmung, auf das **NEUE JAHR** anstossen. Den Saxophon- und Piano-Klängen von Stefan Edelmann und Markus Meier konnte niemand widerstehen und es wurde gewippt und geklatscht, und so entstand ein gelungener und fröhlicher Nachmittag.

Das Highlight jeden Monat ist jeweils die **Geburtstagsparty**. Livemusik sorgt für eine tolle Stimmung und animiert die Bewohnenden jeweils zum Mitsingen, Tanzen oder einfach nur zum dabei sein. Zusammen mit den Bewohnenden gestaltet das Atelier jeden Monat eine neue Tischdekoration für die Jubilarinnen und Jubilaren. Es entstanden schöne und kreative Variationen wie Flamingos, Schlittschuhe, Blumensträusse etc. Dabei kennt die Kreativität keine Grenzen.



Nach zweijähriger Pause durften wir am **«Tag der Kranken»** endlich wieder das Seniorenorchester St. Gallen begrüßen. Gut eine Stunde haben sie für unsere Bewohnenden viele bekannte und auch weniger bekannte klassische Musikstücke sowie Walzer und Märsche gespielt. Die Bewohnenden genossen den Nachmittag sichtlich und schwärmen heute noch von der Musik.

«St. Otmar Alaaf» hiess es im Februar, der sogenannten **fünften Jahreszeit**. Ab dreizehn Uhr durften sich die Bewohnenden im Atelier verkleiden und schminken. Der Andrang war gross und somit durften wir viele schöne und bunte «Fasnachtsbütz» im Restaurant begrüßen. Hansruedi Vordermann sorgte mit seinem abwechslungsreichen, musikalischen

Programm dafür, dass dieser Fasnachts-Nachmittag wiederum in die Geschichte unserer Bewohnenden eingeht. Diese staunten nicht schlecht, als die Clowns Elsi & Sissi vorbeischaute und zusammen mit ihnen einige Kunststücke durchführten. Auch auf der Wohngruppe Waldau lernten die Bewohnenden Elsi & Sissi kennen. Sie zauberten, sangen, vollführten Kunststücke und sorgten so für unsere Bewohnenden für viele fröhliche und unbeschwerte Minuten.



Andrea Alther, Leiterin Atelier
Dipl. Aktivierungsfachfrau HF

Seniorenabend

im Restaurant Otmar



Jeden zweiten Dienstag im Monat veranstaltet das Pflegeheim St.Otmar ab 17.00 Uhr einen Seniorenabend im Restaurant Otmar. Für Seniorinnen und Senioren des Otmar-Quartiers sowie dessen Umgebung besteht somit die Möglichkeit

sich bei einem gemütlichen Abend im Restaurant Otmar zu treffen, auszutauschen, Kontakte zu pflegen sowie neue Freundschaften zu knüpfen.

Der Seniorenabend wurde bereits mehrere Male bei uns durchgeführt und stiess auf reges Interesse. An solchen Abenden entstehen jeweils sehr schöne Gespräche unter den Teilnehmenden. Es wird erzählt wer wo aufgewachsen ist, welche Ziele man verfolgt, welchen Beruf man früher ausübte und vieles mehr. Zur Fasnachtszeit diskutierte

man diesen alten Brauch, welche Sagen dahinterstehen und welche bekannten Guggen am besten spielen. Zudem diskutierte man die Fasnachtsbräuche anderer Schweizer Städte und Regionen. Die Abende sind sehr gemütlich und wir merken, wie wichtig das soziale Beisammen-

sein ist. Solche Treffen waren während der Corona-Zeit nicht möglich. Deshalb freut es uns umso mehr, diese abwechslungsreichen Seniorenabende anbieten zu können.

Wenn Sie Lust haben, sich mit anderen Senioren zu treffen, dann schauen Sie vorbei. Die Daten finden Sie in unserem Monatsblatt oder auf der Homepage.

Für Fragen melden sie sich bitte bei:

Andrea Alther,
Aktivierungsfachfrau HF, 071 274 47 02
andrea.alther@otmarsg.ch

Radmila Kocic,
Pflegedienstleiterin, 071 274 47 33
radmila.kocic@otmarsg.ch

Wir freuen uns auf Sie

Vorankündigung

Veranstaltung im Mai

Im Rahmen des stadtweiten Projektes „Bevor ich sterbe, möchte ich...“ (www.bevor-ich-sterbe.ch) führen wir im Pflegeheim St. Otmar eine öffentliche Veranstaltung durch.

Nach einer Filmvorführung: „7 Tage Leben und Sterben“, stellt die Grafikerin Selina Fässler das von ihr entwickelte „Kommunikations-Tool rund ums Lebensende“ vor (ein Kartenset). Anschliessend wird ein interaktiver Workshop in Zusammenarbeit mit unserem Seelsorge-Team und der Heimärztin angeboten. Abgerundet wird das Ganze mit einem gemeinsamen Apéro.



Die Veranstaltung findet am
12. Mai von 17:30 Uhr – 19:30 Uhr
im Foyer des Pflegeheims
St. Otmar statt.

Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Personen und ist kostenlos. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine **vorherige Anmeldung** unter folgender Email-Adresse an:

susanne.mueller@otmarsg.ch

Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Homepage:
www.otmarsg.ch

Daniel Balmer / Susanne Müller /
Andrea Alther

Neu im Technik-Team St. Otmar

Guido Daneffel



Die Aufgabe des technischen Dienstes besteht darin, einen möglichst reibungslosen Ablauf der gesamten Pflegeheim-Infrastruktur zu gewährleisten.

Jeder Tag ist anders und deshalb so spannend.

nen. Deshalb Sorge ich als Sicherheitsverantwortlicher dafür, dass die gesetzlichen Vorschriften der Arbeitssicherheit und des Brandschutzes eingehalten werden. Das kleine Technik-Team im

St. Otmar ist motiviert und gut organisiert. Wir sehen, was zu tun ist und packen an! All dies geschieht, um unseren Bewohnenden ein möglichst angenehmes Zuhause zu ermöglichen.

Ob Heizung, Sanitär, Strom, Umgebungsarbeiten, Winterdienst, Wäscherei, Lüftung, Betten, Rollstühle, Maschinen, Reinigung, Küche usw. - was immer auch kaputtgeht oder instand gehalten werden soll, wir vom Technik-Team kümmern uns darum! Seit Anfang Jahr bin ich Teil dieses Teams und freue mich jeden Morgen aufs Neue auf die vielfältigen Herausforderungen, die dieser Job mit sich bringt.

Jeder Tag ist anders und deshalb so spannend. Es tauchen technische Probleme auf, die umgehend gelöst werden müssen, die Tiere wollen versorgt sein oder Reinigungsarbeiten stehen an. Es ergeben sich aber auch immer wieder interessante, berührende Begegnungen mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, was ich sehr schätze. Es ist mir ein Anliegen, dass sich sowohl Bewohnende als auch Mitarbeitende sicher fühlen kön-

Am 1. Juli 1967 erblickte ich in Uzwil als jüngster von drei Brüdern das Licht der Welt. Dank meinem Vater lernte ich schon früh mitanzupacken und alles Mögliche zu reparieren. In seinem Fahrrad-/Motorradgeschäft gab es immer etwas zu tun und in der wenigen Freizeit wurde mit Hilfe der ganzen Familie die hundertjährige Gewerbeliegenschaft samt Mietwohnungen laufend renoviert und instand gehalten. Nach der Lehre als Dipl. Motorradmechaniker zog es mich nach Lausanne, um meine Liebessprache «Französisch» zu erlernen. Nach wenigen Jahren kehrte ich zurück in die «Heimat», die Ostschweiz und arbeitete dann während beinahe 30 Jahren bei einem namhaften Elektrogerätehändler. Als Leiter für die in der ganzen Schweiz verteilten Kleingeräte-Werkstätten konnte ich mein fachliches Wissen in vielen Bereichen vertiefen. Meine Weiterbildungen zum technischen Kaufmann und PC-Supporter waren dabei sehr hilfreich.

Mit meiner Frau Manuela bin ich bald 30 Jahre verheiratet und habe drei Kinder: Lea ist 25 Jahre alt und Psychologin, Natalie ist 23 und Kosmetikerin. Der Einzige, der noch bei uns zu Hause wohnt, ist unser «Nesthäkchen» Nils. Er ist 19 Jahre alt

und zurzeit im dritten Lehrjahr zum Metallbauer. Obwohl meine drei Kinder mittlerweile schon erwachsen sind, steht die Familie für mich nach wie vor an erster Stelle. Eine weitere Leidenschaft ist Fauna und Flora: Ich interessiere mich für Naturschutz, mag exotische Pflanzen, liebe Zoobesuche und halte spezielle Haustiere wie Giftpfeilfrösche,



Die magischen Momente im Leben sind meist nur sehr kurz, aber unendlich wertvoll. Hier beim Erstabsprung mit meiner Tochter Natalie.

Goldstaubtaggeckos und diverse Insekten in verschiedenen Terrarien. Gerne verbringe ich meine Freizeit im Wald, spiele aber auch gerne Billard, Dart und Tischfußball. Seit meinem 24. Lebensjahr bin ich zudem aktiver Fallschirmspringer und bringe als Instruktor den Fallschirmsprung-Schülern das «Fliegen» bei.

Biografie Antonia Abt

Frau Antonia Abt, geborene Häusler, wurde im Jahr 1933 als jüngstes von neun Kindern geboren. Aufgewachsen war sie zuerst an der Paradiesstrasse neben der Otmar Kirche, wo sie sich bereits als Kind an den Blumen auf den kirchlichen Grünflächen, die sich direkt neben dem Kindergarten befanden, erfreute.

Das Interesse an Kunst ist bei Frau Abt nie in Vergessenheit geraten oder gar verloren gegangen. Mit ca. 60 Jahren liess sie sich in gegenständlichem Zeichnen und Malen unterrichten. Zusätzlich besuchte sie im Tessin eine Ausbildung in Aquarell-Malerei. Die Leidenschaft für Kunst war stets präsent und damals fand Frau Abt auch die Zeit dafür. Daraufhin reiste sie jedes Jahr für eine Woche ins Tessin, um vor allem Blumenmotive zu malen. Ihr Ehemann begleitete sie regelmässig und entdeckte während diesen Abstechern ins Tessin für sich die Fotografie. Er fotografierte die Kunstwerke seiner Frau und zu Weihnachten oder Geburtstagen entstanden wunderschöne Karten daraus. Frau Abt präsentierte ihre Meisterwerke ebenso an Ausstellungen in St. Gallen, wo ihre Gemälde bewundert sowie teils auch verkauft wurden. Die Aquarelle, welche Frau Abt gestaltete, hängen heute an vielen Orten und erfüllen Frau Abt zurecht mit Stolz. Nebst der Malerei spielte Frau Abt gerne Klavier.

Im Jahr 2019 wurde bei Frau Abt eine trockene Makuladegeneration vom Augenarzt diagnostiziert. Sie verlor deshalb zunehmend ihre Sehfähigkeit. Der Arzt teilte ihr damals mit, dass diese Art von Augenerkrankung leider nicht heilbar sei. Aufgrund dessen konnte sie je länger je weniger malen. Jedoch hat sie ihre Bilder



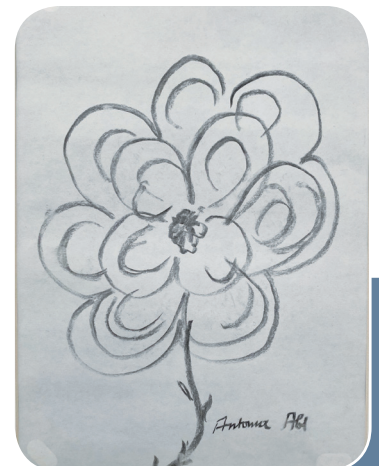
Die Leidenschaft für Kunst war stets präsent und damals fand Frau Abt auch die Zeit dafür.



Seit jeher ist sie sehr naturverbunden. Vor allem Blumen haben es ihr angetan. Der Wald, die Bäume und die ganze Natur sind ihr bis heute heilig. Später zog die Familie an die Grünbergstrasse, wo Frau Abt bis 1955 lebte.

Nach dem Schulabschluss arbeitete Frau Abt bei der Textilfirma Sternbuch. Bereits dort wurden ihre künstlerischen Fähigkeiten entdeckt. Die Firma wollte Frau Abt dazumal sogar weiterbilden.

Leider musste sie aus familiären Gründen die Weiterbildung an der Kunstgewerbeschule abbrechen. Folglich begann sie eine Lehre als Verkäuferin beim damaligen Milchverband St.Gallen und arbeitete in mehreren Filialen. Im Mai 1955 heiratete Frau Abt. Es war Liebe auf den ersten Blick, erzählte damals noch Herr Abt. Frau Abt widmete nebst der eigenen Familie auch ihren Eltern viel Zeit und Kraft, welche im gleichen Haus wohnten.





Wir bewundern Frau Abt für ihre Grosszügigkeit und die künstlerischen Fähigkeiten. Auch ich bin stolz darauf, dass mir Frau Abt ein wunderschönes Bild schenkte. Wir wünschen Frau Abt weiterhin viel Erfüllung und Kreativität in der Malerei und hoffen, dass sie diese noch lange ausüben kann.

*Radmila Kocic
Pflegedienstleiterin*

und Motive stets vor Augen und in fester Erinnerung.

Im März 2021 trat Frau Abt zusammen mit ihrem Ehemann ins PH SO ein. Schweren Herzens mussten sie aufgrund zunehmend gesundheitlicher Gebrechen ihre grosszügige Wohnung an der Ruhbergstrasse aufgeben. Beim Eintrittsprozess ins Pflegeheim wurden sie vor allem durch ihre liebevollen Kinder unterstützt. Die Entscheidung ins Pflegeheim einzutreten fiel ihnen nicht leicht, war jedoch unumgänglich.

Kurz vor dem gemeinsamen Hochzeitstag nahm Herr Abt von uns für immer Abschied. Der Verlust schmerzt Frau Abt sehr. Dabei findet sie Trost und Halt bei ihrer Familie. Die Ehe war über sechs Jahrzehnte von Liebe, Treue und gegenseitigem Vertrauen erfüllt.

Ende 2021 wagte sich Frau Abt trotz der sehr eingeschränkten Sehfähigkeit wieder einen Pinsel in die Hand zu nehmen und begann erneut zu malen. Trotz bekannter Umstände entstehen nach wie vor wunderschöne und einmalige Kunstwerke mit Blumenmotiven. Die extrem gute Vorstellungsgabe von Frau Abt helfen ihr dabei, trotz fehlender Sehschärfe, diese tollen Motive aufs Blatt zu zaubern.

Ein Keyboard in ihrem Zimmer sorgt dafür, dass Frau Abt auch ihrem zweiten Hobby, dem Klavier spielen, frönen kann. Nebst all dem geniesst sie natürlich die Besuche ihrer Familie und Verwandtschaft, erfreut sich am Gesellschaftsleben und hat stets immer für alle ein offenes Ohr.



Mitglied werden beim Verein Pflegeheim St. Otmar

Wir sind eine gemeinnützige Organisation. Ihre Mitgliedschaft stärkt unseren Verein und ist sehr wertvoll für den Dienst an unseren betagten und pflegebedürftigen Menschen. Wir freuen uns über Ihre Beitritts-erklärung und sind sehr dankbar,

wenn wir breite Unterstützung finden. Der Jahresbeitrag beträgt Fr. 20.—

Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage:

www.otmarsg.ch/ueber-uns/verein

Parkinson

Die Parkinson-Krankheit (auch Morbus Parkinson oder idiopathisches Parkinson-Syndrom genannt) ist eine Erkrankung des Gehirns.

Parkinson - Erste Anzeichen und Symptome



Erste Anzeichen

- ▶ Innere Unruhe & Schlafstörungen
- ▶ Verstopfung
- ▶ Schwierigkeiten bei feinmotorischen Tätigkeiten
- ▶ Veränderter & verlangsamer Gang
- ▶ Weniger lebhaftes Mimik
- ▶ Hände zittern im Ruhezustand

Hauptsymptome

- ▶ Verlangsamung der Bewegungsabläufe & Unbeweglichkeit
- ▶ Zittern (Tremor)
- ▶ Muskelsteifigkeit (Rigor)
- ▶ Störung der Halte- und Stellreflexe (posturale Instabilität)

In der Schweiz sind über 15'000 Menschen an Parkinson erkrankt. Die Mehrheit der Erkrankten ist über 55 Jahre alt und Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen.

Die Krankheit

Bei der Parkinsonerkrankung werden im Gehirn die Dopamin-produzierenden Nervenzellen aus noch meist unbekanntem Grund fortschreitend geschädigt. Durch den Dopamin-Mangel können auffällige Störungen in der Beweglich-

keit auftreten. Auch andere Bereiche im Gehirn sowie das Nervensystem können betroffen sein. Dadurch ist nicht nur die Motorik eingeschränkt, sondern eine Vielzahl anderer Symptome treten auf.

Symptome

Der Beginn der Krankheit ist meist schleichend und oft einseitig, psychische oder physische Belastungen können die Symptome verstärken.

Akinesie: Eine gestörte Bewegungsmotorik tritt auf. Ein flüssiger Bewegungsablauf wird schwieriger und die Bewegungen langsamer. Beim Gehen sind die Knie gebeugt und der Gang ist schlurfend und kleinschrittig. Es kann zu Gehblockaden kommen, sog. Freezing.

Rigor: Die Muskeln werden immer steifer, was sich für den Betroffenen sehr unangenehm anfühlt und schmerzhaft sein kann. Der Kopf und der Rumpf sind vornübergebeugt, die Mimik ist starr (Maskengesicht) und die Arme sind beim Gehen angewinkelt.

Tremor: Das wohl bekannteste Symptom der Krankheit zeigt ein Zittern in Armen und Beinen in Ruhestellung. Oft tritt es einseitig auf. Man spricht auch von Pillendreher-Tremor.

Posturale Instabilität: Gleichgewichtsstörungen treten auf, der Betroffene ist sturzgefährdet.

Weitere typische Symptome sind:

Starkes Schwitzen, Schlafstörungen, Verstopfung, Blasenschwäche, vermin-

derter Blutdruck (BD) -Regulation (Absacken des BD beim Aufstehen), Geruchsstörung, depressive Verstimmungen, Schmerzen, Schluck- und Sprechstörungen, der Betroffene spricht oft sehr leise.

Therapie

Eine Heilung ist nicht möglich, aber die medikamentöse Therapie lindert die Beschwerden, bei seltenen Fällen können auch Hirnstimulationen starke Symptome verbessern.

Nichtmedikamentöse Therapien wie Physio-, Ergo- und Logotherapie sind ein wichtiger Bestandteil der Behandlung.

Pflege

Im Pflegeheim St.Otmar betreuen wir ebenfalls Bewohnende, die an Parkinson erkrankt sind. Unser Ziel ist es, die Fähigkeiten des oder der Bewohnenden so lange wie möglich zu erhalten und die Ressourcen zu fördern. Dabei räumen wir erkrankten Personen die für sie nötige Zeit ein und berücksichtigen deren schwankende Leistungsfähigkeit. Zusammen mit den Betroffenen planen und führen wir tägliche Geh-, Atem- und Sprachtrainings durch. Die Betroffenen werden auch in die Aktivierung miteinbezogen, indem wir ihnen für sie geeignete Programme anbieten. Oft sind die Erkrankten Stimmungsschwankungen oder depressiven Verstimmungen unterworfen. Hier helfen vor allem Gespräche und Zuwendung durch Angehörige, Freunde, Seelsorgende oder auch eine psychotherapeutische Behandlung.

Susanne Müller
Fachberaterin Pflege

Anzeige

Holz ist unsere Leidenschaft
Wir verwirklichen Ihre Wohnträume. Seit mehr als 30 Jahren.

WIS Wilfling Schreinerei
Schützenstrasse 42
9100 Herisau
Tel.: 071 351 41 46

schreinerei.wilfling@bluewin.ch
www.wilfling-schreinerei.ch



REZEPT

Gratiniertes Spargel- duett mit Dörrtomaten und Kräutern



Zutaten:

- 1kg Spargeln Weiss/Grün
- 1 Zitronen-Zeste
- 30gr Zucker
- 1dl Weisswein
- 2dl Vollrahm
- 20gr Butter
- 20gr Mehl
- 1dl Olivenöl
- 60gr Pecorino Späne
- 40gr Mediterrane Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano)
- 50gr Eschalotten
- 200gr Paniermehl
- 50gr Dörrtomaten

Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Abschmecken

Vorbereitung:

- Zitrone zesten
- Spargeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser mit dem Zucker und etwas Zitronensaft ca. 7 Min. leicht köcheln. Danach aus dem Sud nehmen und in geeignete Gratin-Schalen legen.
- Kräuter sowie Eschalotten fein hacken

Zubereitung:

- Butter und Mehl im Topf erwärmen und abrühren bis keine Mehlneister mehr sichtbar sind.
- Weisswein dazugeben und ein wenig einreduzieren. Den Vollrahm dazugeben und mit etwas Spargelsud verfeinern. Einköcheln bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Die Spargel-Béchamel über die gekochten Spargeln geben und im Ofen bei 180°C 10 Min. überbacken.
- Mediterrane Kräutermischung mit den Eschalotten in Olivenöl dünsten. Das Paniermehl dazugeben, gut verrühren und über die fertigen Spargeln geben.
- Mit gehobeltem Pecorino und gedörrten Tomaten ausgrarnieren.

Das Lösungswort des Wettbewerbs des Blickwinkels Nr. 54 lautet: **Appetit**. Die Gewinner des Wettbewerbs sind:

1. Preis: Frau Schuler Lidwina
2. Preis: Frau Ehrat Elisabeth
3. Preis: Herr und Frau Ursula und Ivo Halter-Zimmermann

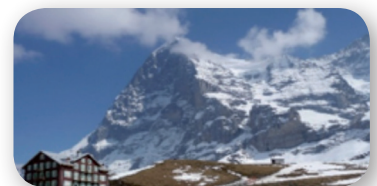
Wettbewerbspreise:

1. Fr. 70.– Stadtgutschein St. Gallen
2. Fr. 50.– Stadtgutschein St. Gallen
3. Fr. 20.– Stadtgutschein St. Gallen

WETTBEWERB

Kennen Sie diese Berge?

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige Bilder mit berühmten Bergen aus der Schweiz vor. Bitte schreiben Sie zu den Bildern die richtigen Namen der Berge. Ist Ihre Lösung richtig, so nehmen Sie automatisch an der Verlosung des Wettbewerbs teil.



Name, Vorname:

Strasse:

PLZ/Wohnort:

Bitte Talon ausschneiden und einsenden bis spätestens 20. September 2022 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

Die Durchführung der jeweiligen Veranstaltungen ist von der pandemischen Situation abhängig.
Wir behalten uns vor, im Falle einer Veränderung, Anlässe abzusagen.

Freitag, 13. Mai 2022

15.00 - 16.00 Uhr, im Otmar-Saal
Staub Markus: Lustige Geschichten

Mittwoch, 18. Mai 2022

14.30 - 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty
mit dem Duo Keller Venzin

Mittwoch, 22. Juni 2022

14.30 - 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty
mit „die urchigen Tösstaler“

Dienstag 5. Juli 2022

15.00 - 16.00 Uhr, im Otmar-Saal
Konzert mit dem Exrompt Quartett

Mittwoch, 20. Juli 2022

14.30 - 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit Fredi Ott

Montag, 1. August 2022

11.30 - ca. 16.00 Uhr, im Garten oder
bei schlechtem Wetter im Restaurant
Otmar mit dem Akkordeon Duo
Keller-Venzin

Mittwoch, 24. August 2022

14.30 - 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty
mit Hansruedi Vordermann

Sonntag, 4. September 2022

11.00 - 16.00 Uhr, im Festzelt
Herbstfest
mit den „Oldies aus Appenzell“

Mittwoch, 21. September 2022

14.30 - 16.00 Uhr, Restaurant Otmar
Geburtstagsparty
mit der Musik „Chlii aber fii“

Freitag, 30. September 2022

15.00 - 16.00 Uhr, im Otmar Saal
Schwyzer Chrüz-Fahrt Lieder

