

1/2024 60. Ausgabe

Blickwinkel



Pflegeheim
St. Otmar



HAUSZEITUNG DES PFLEGEHEIMS ST. OTMAR

Editorial 3 • Personal 4 • 50 Jahr Jubiläum 7 • Bewohner-Ausflug 11 • Adventsfeiern 12 •
Freiwillige 13 • Fachbericht Krankheiten 14 • Mussestunde 15 • Veranstaltungen 16










Lassen Sie uns
farbiger drucken.

NiedermannDruck

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

AMAVITA 
meine Apotheke

St. Jakob Apotheke St. Gallen

-  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
-  Click & Collect (www.amavita.ch)

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

Tel. 058 / 878 26 40
www.amavita.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



Stolzer Rückblick

Liebe Leserinnen und Leser

Ich hoffe Sie konnten die Feiertage mit Ihren Liebsten geniessen und sind gut ins Jahr 2024 gestartet. Dazu möchte ich Ihnen meine besten Glückwünsche aussprechen. Das Neue Jahr soll Sie mit Glück, Erfolg, eiserner Gesundheit und viel Zeit für die schönen Dinge des Lebens bescheren.

Wir blicken mit Stolz und Freude auf ein ereignisreiches 2023 zurück. Nebst all den täglichen negativen Schlagzeilen, die uns nur so um die Ohren fliegen, haben wir aus Sicht des Otmars glücklicherweise viel Positives zu berichten.

Ende April 2023 war der Umbau unserer Wohngruppe «Schönenwegen» im Attikageschoss vollendet. Entstanden ist ein grosszügiger Wohnbereich mit einladenden Aufenthaltsbereichen und modernen, hellen sowie geräumigen Zimmern. Entsprechend schnell konnten diese auch vermietet werden. Auch die Nachwehen der Pandemie sind nicht

mehr zu spüren. Dies merkt man nicht nur an der ausgelassenen Atmosphäre im ganzen Haus, sondern vor allem auch in unserem öffentlichen Restaurant Otmar. Die Besucherzahlen haben stark zugenommen und sind fast auf dem Stand von vor der Pandemie. Dies freut uns insbesondere, da unser Restaurant eine wichtige Begegnungszone von Jung und Alt, Leuten aus dem Quartier und unseren Bewohnenden darstellt. Es ist wieder so richtig viel Leben ins Otmar zurückgekehrt und alle scheinen dies in vollen Zügen zu geniessen.

Im vergangenen Jahr überarbeiteten wir unser Betriebskonzept mit sämtlichen dazugehörigen Beilagen wie Pflegekonzept, Sichterheitskonzept, Palliative Care Konzept, Ethikkonzept sowie viele anderen Arbeitsdokumente. Dahinter steckte ein intensiver Prozess verbunden mit viel Arbeit. Dies hat sich jedoch gelohnt. Die Rückmeldung vom Amt für Soziales des Kantons St. Gallen war dann auch sehr positiv und hat uns sehr gefreut. Sie bestätigt uns, dass wir mit unserer Ausrichtung und Arbeitsweise auf dem richtigen Weg sind.

Das Highlight 2023 war jedoch eindeutig das 50-jährige Jubiläum des Pflegeheims St. Otmar. Dieses feierten wir

auch entsprechend gebühlich. Auftakt der Feierlichkeiten war das Frühlingsfest im April mit Brunch und Schlager, gefolgt vom Tag der offenen Tür und dem traditionellen Otmarfest unter Jubiläumsflagge im September. Abschluss bildete der offizielle Festakt mit geladenen Gästen im Oktober. Mehr dazu möchte ich Ihnen an dieser Stelle nicht verraten, denn Sie können alles auf den Seiten 7 – 10 nachlesen.

Ich bin gespannt, welche Herausforderungen im Neuen Jahr auf uns warten werden. Dabei bin ich mir ganz sicher, dass es nicht langweilig werden wird.

Sonja Hardmeier, Geschäftsführerin

Das Pflegeheim St. Otmar durfte dieses Jahr sein 50-jähriges Jubiläum feiern. Mit Stolz konnten wir auf eine bewegte Geschichte zurückblicken und Ausschau halten. Heute ist das Pflegeheim in jeder Hinsicht gut aufgestellt. Dafür gebührt der Geschäftsleitung mit Sonja Hardmeier und Radmila Kocic sowie allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein ganz grosses Dankeschön.

Der Vorstand des Pflegeheims St. Otmar



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

60. Ausgabe, 1/2024

Erscheint 3x jährlich

Januar / Mai / September

Redaktionsteam:

Balmer Daniel, Projektleitung

Garic Alen, Verpflegung

Hardmeier Sonja, Geschäftsführerin

Alther Andrea, Aktivierung

Kocic Radmila, Pflegedienstleiterin

Rüthemann Heidi, Administration

Layout: IDEAS Grafik, Wittenbach

Druck: Niedermann Druck

Eintritte



Ilkay Ceylan
Mitarbeiter Service
04.09.2023



Akberet Eyob
Pflegehelferin
01.10.2023



Lela Markovic
Mitarbeiterin Hausdienst
01.10.2023



Sophi Sebastin
Pflegefachfrau HF
16.10.2023



Rafael Martinez
Fachmann Gesundheit
01.11.2023



Rénata Szalanczy
Pflegehelferin
01.12.2023



Christina-Simona Nica
Pflegehelferin
01.12.2023



Suzana Antosovic
Pflegehelferin
01.12.2023



Anamarija Gasi
Praktikantin Pflege
01.12.2023

5-jähriges Jubiläum



Wasna Bischof
Küchenhilfe
01.02.2024



Lucia Stanovcakova
Mitarbeiterin Service
04.01.2024

25-jähriges Jubiläum von Daniel Balmer

Unser Projektleiter und Qualitätsverantwortlicher, Daniel Balmer, feiert sein 25-jähriges Jubiläum. Aus diesem Anlass habe ich ihm zehn persönliche Fragen gestellt.

Was waren deine Erwartungen, Ziele und Wünsche beim Stellenantritt vor 25 Jahren?

Wie so oft im Leben war es die Liebe, die mich nach St.Gallen führte. Davor

wohnte und arbeitete ich als Pfleger in einem Altersheim in Zürich. Ganz ehrlich gesagt hatte ich keine konkreten Erwartungen, ich suchte einfach eine Stelle als Pfleger. Ich stellte mich bei verschiedenen Pflegeheimen vor. Dass ich dann im Pflegeheim St. Otmar gelandet bin, war eher ein „Bauchentscheid“. Zu diesem Entscheid hat sicher auch die „spezielle Atmosphäre“ beigetragen, die damals schon im Pflegeheim St. Otmar spürbar war.

Wenn du heute zurückschaust, was hat sich erfüllt und was konntest du umsetzen?

Ich habe meine Entscheidung für das Pflegeheim St.Otmar nie bereut, im Gegenteil, mein „Bauchgefühl“ hat sich als richtig herausgestellt. Eigentlich hegte ich nie „Karriere-Pläne“, vielmehr sind immer wieder neue und spannende Aufgaben an mich herangetragen worden. In meiner heutigen Position als Projektleiter würde ich mich als „Quereinsteiger“ be-

zeichnen. Einige „Skills“ musste ich mir zuerst durch Weiterbildung, vieles aber auch durch „learning by doing“ aneignen.

Und wie geht es dir heute nach so vielen Jahren im Otmar?

Nach wie vor gehe ich gerne zur Arbeit. Ich schätze den kollegialen Umgang mit meinen Arbeits-Kolleginnen und -Kollegen sehr und auch Humor kommt nicht zu kurz. Mir ist bewusst, dass ich viele Privilegien genieße. So kann ich meinen Arbeitstag z.B. völlig selbständig gestalten. Niemand sagt mir, wann und wie ich arbeiten muss, es sind die Aufgaben und Aufträge, die meinen Arbeitsalltag bestimmen. Das gibt mir einerseits viel Freiheit, verlangt aber andererseits auch viel Eigenverantwortung. Mir gefällt es diese Herausforderung zu meistern.

Wie motivierst du dich jeden Tag?

Mit viel Kaffee und Schokolade (lacht). Mich motiviert der Gedanke, dass ich mit meiner Tätigkeit das Pflegeheim und die Mitarbeitenden bei ihrer Arbeit unterstützen und fördern kann. Manchmal werde ich gefragt: „Was genau ist eigentlich dein Job?“ Es sind viele verschiedene Aufgaben. Einige davon sind Routine, manche ganz neu und noch nie dagewesen. Das macht es ja so spannend.

Was glaubst du, wie sieht die Pflege der Zukunft aus?

Das Pflegeheim, wie wir es heute kennen, ist meiner Meinung nach ein Auslaufmodell. Wie sich die Pflege in Zukunft weiterentwickelt, hängt stark

davon ab, welches Bild in der Gesellschaft über das Alter vorherrschen wird. In früheren Zeiten hatte man noch Respekt vor „den weisen Alten“. Heute, in unserer Leistungsgesellschaft, sollte man idealerweise bis ins hohe Alter „fit und mobil“ bleiben. Ein weiterer Faktor ist die Geschwindigkeit der technischen Entwicklung. Ich kann mir gut vorstellen, dass in naher Zukunft das Pflegepersonal vermehrt durch digitale Hilfsmittel entlastet wird. So zum Beispiel bei der Unterstützung durch künstliche Intelligenz beim Erstellen der Pflegedokumentation oder bei logistischen Aufgaben. Ebenso sehe ich den Einsatz von Robotertechnik als Ergänzung zu menschlichen Pflegekräften als realistische Chance. Das Thema Autonomie wird in Zukunft noch vermehrt an Bedeutung gewinnen. Die Menschen werden möglichst lange in der eigenen Wohnung bleiben und die Pflege wird sich vermehrt zur ambulanten Dienstleistung entwickeln. Ebenso wird es ganz neue Wohnformen geben, z.B. eine gemischte WG, in der alte und junge Menschen zusammenwohnen und sich gegenseitig im Alltag unterstützen.

Welche Rolle spielen Menschen in deinem Leben?

Ich finde zwischenmenschliche Kontakte sehr bereichernd. Jedes Individuum hat seine Geschichte, trägt seinen „Rucksack“ und am Ende sind wir doch alle „nur“ Menschen.

Freunde sind für mich sehr wichtig und ich pflege regelmässigen Kontakt zu ihnen.

Was bedeuten für dich Kultur und Werte?

In unserer globalisierten Welt treffen die verschiedensten Kulturen und Werte aufeinander, vermischen sich und reiben sich. Ich finde es daher sehr wichtig, das gegenseitige Verständnis zu fördern und den gegenseitigen Respekt zu kultivieren. Einer der wichtigsten Werte in unserer Gesellschaft ist meiner Meinung nach die Bereitschaft einander wirklich zuzuhören, auch wenn man nicht unbedingt der gleichen Meinung ist. Oft sind es nämlich die eigenen Schattenseiten, die wir auf andere projizieren.

Was sind deine Pläne für die nächsten 10 Jahre?



Ich bin nicht der Typ, der konkrete Pläne für die Zukunft macht. Vielmehr versuche ich im „Hier- und Jetzt“ zu leben und meinen Impulsen zu folgen. Wer weiss schon, was in 10 Jahren sein wird. Das heisst natürlich nicht, dass ich keine Wünsche und Träume habe. Zum Beispiel würde ich gerne mal eine grosse Reise unternehmen. Glücklicherweise habe ich einen guten Zugang zu meiner „Intuition“, d.h. ich spüre, wenn es eine Veränderung braucht und dann öffnen sich in der Regel auch Türen und es zeigen sich neue Wege.

Was willst du, dass man dereinst einmal über dich erzählt?

Dass ich ein optimistischer und humorvoller Zeitgenosse war, der mit Herzblut und Leidenschaft auch schwierige Herausforderungen bewältigte.

Hast du einen Wunsch?

Den Weltfrieden. Ich wünsche mir, dass ich möglichst lange beweglich im Geist bin und mir selber treu bleiben kann.

Lieber Daniel, persönlich und im Namen der gesamten Belegschaft danke ich dir von Herzen für deinen Einsatz und dein Engagement für das Pflegeheim St. Otmar in den vergangenen 25 Jahren. Wir freuen uns auf eine weiterhin tolle und zukunftsrichtende Zusammenarbeit mit dir.

Sonja Hardmeier, Geschäftsführerin



BOSCARDIN + ROEFS

ARCHITEKTUR+BAUMANAGEMENT GMBH
TELEFON 071 245 65 05
INFO@BOSCARDIN-ROEFS.CH



Wir bringen's und holen's...

Ruckis Zelte & Festbestuhlung GmbH

Martin Ruckstuhl Tel. 071•912 21 42
Waldeggstr. 2 Fax 071•912 21 43
9500 Wil Nat. 079•429 61 75

www.ruckis-zelte.ch



Tel.: 071 351 41 46
schreinerei.wilfling@bluewin.ch
www.wilfling-schreinerei.ch



Muesch en Vorhang ha -
Lüt de Frau Lüthi a

Beratung • Konfektion • Montage

079 247 91 57 9532 Rickenbach TG www.vorhangschmid.ch

VORHANGATELIER SCHMID

50-jähriges Jubiläum

Seit 50 Jahren gibt es das Pflegeheim St. Otmar schon und darauf sind wir zu Recht richtig stolz! Deshalb feierten wir 2023 das goldene Jubiläum unseres Hauses ausgiebig. Wie wir diesem speziellen Jubiläum huldigten, können Sie auf den nächsten Seiten nachlesen.



Frühlingsfest

Zum 50-jährigen Jubiläum des Pflegeheims St. Otmar wurde am 30. April 2023 das erste Mal ein Frühlingsfest mit Brunch und Musik durchgeführt.

Ab 10.00 Uhr hiess es für die Bewohnenden und die zahlreichen Gäste «Herzlich Willkommen und guten Appetit!».

Das Küchenteam vom Pflegeheim St. Otmar zauberte ein grandioses Brunch-Bufferet mit ausgewählten kulinarischen Köstlichkeiten hin, welche für einen wahren Gaumenschmaus sorgten. Je nach Vorliebe stärkte man sich mit den warmen und/oder kalten Speisen. Als Schlussbouquet sorgte ein exzellentes und abwechslungsreiches Dessertbufferet für manch ein *Ahhh* und *Mhhh*. Es fehlte an nichts!

Schlagersänger Claudio De Bartolo heizte die Stimmung im Restaurant noch zusätzlich an. Mit

seinen alt bekannten und neuen Schlagerliedern verzückte er sowohl Bewohnende als auch Gäste. Bei der Stimmung konnte fast niemand mehr ruhig dasitzen, sondern es wurde ausgiebig das Tanzbein geschwungen, geschunkelt oder aus voller Kehle mitgesungen.

Es war ein ausgesprochen gelungener Anlass während dessen alle bis auf die letzte Sekunde vor Feierabend die ausgelassene Stimmung genossen. Der Frühlingsbrunch ist noch heute beliebtes Gesprächsthema bei unseren Bewohnenden.

Team Atelier



Tag der offenen Tür und Otmarfest



Anlässlich des 50-jährigen Bestehens öffnete das Pflegeheim St. Otmar am Samstag, 9. September 2023, seine Türen für die Öffentlichkeit.

Den interessierten und zahlreich erschienenen Besuchern wurde ein vielfältiges und buntes Programm präsentiert.

Im Eingangsbereich konnte man sich beim sogenannten „Demenzsimulator“ spielerisch in verschiedene Alltagssituationen von Menschen mit Demenz einfühlen und am eigenen Leib erleben, wie scheinbar einfache Alltagsverrichtungen zu einer grossen Herausforderung werden können. Damit wird das Verständnis für betroffene Menschen gefördert.

Führungen durch das Haus ermöglichten interessierten Personen einen Einblick in den Pflegealltag des Pflegeheims St. Otmar. Zudem hatten sie Gelegenheit das neu renovierte Attikageschoss – Wohnbereich Schönenwegen – zu besichtigen.

Im Garten verwöhnte unsere Küchencrew die Besuchenden mit diversen kulinarischen Köstlichkeiten verschiedener Nationalitäten. Das Tanzbein

konnte im Festzelt kräftig geschwungen werden, wo die «Oldies aus Appenzell» wunderschöne und beschwingende Evergreens zum Besten gaben. Als besondere Überraschung gab der Männerchor Engelburg ein „Ständchen“. Höhepunkt der Veranstaltung bildeten diverse „Sitz-Tänze“, welche die Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam mit dem Männerchor aufführten. Diese Tänze hatten sie unter der Leitung der Aktivierung schon mehrere Wochen zuvor geprobt und alle hatten dementsprechend auch ziemlich Lampenfieber. Es war sehr berührend und ergreifend zugleich zu sehen, mit welcher Leidenschaft und Freude die Bewohnerinnen und Bewohner ihr Bestes gaben. Wer sein Glück versuchen wollte, konnte zudem an einem Ballonwettbewerb teilnehmen.

Am Sonntag war noch einmal einiges los im Otmar. Bei Kaiserwetter fand auch dieses Jahr das



traditionelle Otmarfest, jedoch dieses Mal unter dem Motto «50 Jahre St. Otmar» statt. Hierzu waren vor allem Gäste eingeladen, die einen Bezug zum Heim haben, wie Angehörige, Freunde und Bekannte unserer Bewohnenden. Die vielen feinen Grilladen, Salate und das exquisite Dessertbuffet stiessen auf viel Bewunderung und viele «Mhhhs» und «Ahhs».

Natürlich spielten auch hier die «Ol-dies aus Appenzell» und sorgten für eine

ausgelassene Stimmung. Beim Büchsenwerfen gab es allerlei tolle Preise zu gewinnen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Sponsoren der Preise.

Wir dürfen mit Freude und Genugtuung auf dieses Wochenende zurückblicken, welches ein voller Erfolg war.

Daniel Balmer

Projekt- und Qualitätsverantwortlicher



Offizieller Festakt

Auftakt zu einem besonderen Event am 20. Oktober 2023 bildete das Fachreferat von Prof. Dr. Thomas Beer, Studiengangs-Leiter an der Ostschweizer Fachhochschule zum Thema: „Digitalisierung und Robotertechnik in der Pflege“ inkl. aktueller Forschungsergebnisse auf diesem Gebiet.



Werden Roboter in Zukunft die Pflegenden bei Ihrer Arbeit unterstützen oder sogar entlasten können?

Der zunehmende Fachpersonalmangel, insbesondere auch in der Pflege, erfordert ein Umdenken zu neuen Lösungen. Natürlich liegt da der Gedanke nahe, Pflegekräfte durch den Einsatz von Robotern und digitalen Lösungen zu entlasten, z.B. bei repetitiven Arbeiten wie „Getränke verteilen“ oder „Wäsche versorgen“. Ob positive Zukunftsentwürfe oder düstere Zukunftsprognosen, das Thema Robotik in der Pflege lässt niemanden kalt und ist emotional brisant. Aussagen wie „Ich möchte mich niemals von einem Roboter pflegen lassen“ stehen diametral zu Aussagen wie „Wenn ein Roboter mich waschen würde, dann hätte ich viel weniger Hemmungen“.

Prof. Dr. Beer nahm uns gleich zu Beginn seines Referates unsere Illusionen und beförderte uns zurück auf den Boden der Realität. In Wirklichkeit nämlich steckt die Robotik noch in den Kinderschuhen. Bis wir mit zuverlässiger Hilfe und Unterstützung solcher Systeme rechnen können, werden schätzungsweise noch 30 - 50 Jahre vergehen. Auch ist es ein Irrtum zu denken, man könnte menschliches Personal so einfach durch Roboter ersetzen, denn auch Roboter und digitale Systeme benötigen Wartung und Pflege, dieser Aufwand ist nicht zu unterschätzen. Dadurch würden aber evtl. neue Berufsrichtungen entstehen.

Zum aktuellen Forschungsprojekt der Ostschweizer Fachhochschule gehört eine digitalisierte Wohnumgebung für Menschen mit Demenz. Zahlreiche integrierte technische Hilfsmittel, wie zum

Interessierte Personen können sich eine solche Wohnumgebung vor Ort ansehen und sich ein eigenes Bild machen:

<https://www.ost.ch/de/forschung-und-dienstleistungen/interdisziplinare-themen/iaf-institut-fuer-altersforschung/living-labs>

Beispiel Bewegungsmelder, Sturzsen-
soren, Alarmer, Kommunikationsgerä-
te wie Videotelefonie, Geräte zur Messung
der Vitaldaten oder die Möglichkeit on-
line einzukaufen, sollen Menschen mit
Demenz Orientierung geben und ihnen
somit helfen, ihr Leben möglichst au-
tonom in den eigenen vier Wänden zu
bewältigen. Eine der Herausforderungen
ist das Designen solcher Systeme, denn
die Geräte müssen einfach und intuitiv
zu bedienen sein. Der Mensch soll die



Technik lenken und nicht umgekehrt. Die
Betroffenen dürfen sich nicht überwacht
oder bevormundet fühlen, sondern in ih-
rem Alltag unterstützt. Bei einem Roboter
muss sofort erkennbar sein, dass es sich
um eine Maschine und nicht um einen
echten Menschen handelt. Ein wichtiger
Faktor ist auch der „Datenschutz“ und
der „Persönlichkeitsschutz“, denn diese
Systeme sammeln und verarbeiten sehr
viele persönliche Daten, um ihre Aufgabe
erfüllen zu können.

Anschließend, nach dem Referat,
wurden die geladenen Gäste zu einem
feinen Festessen im Restaurant Otmar
eingeladen. Zur Unterhaltung spielte die
Otmar-Brass Band fetzige Stücke, und
nein, es waren auch da noch keine „Mu-
sikroboter“ im Einsatz.

Menschliche Emotionen und Empfin-
dungen können zwar simuliert, aber
von einer Maschine nie echt empfunden
werden. Es braucht also auch in Zukunft
Menschen; Roboter können diese nie-
mals ersetzen, allerhöchstens ergänzen.

*Daniel Balmer,
Projekt- und Qualitätsverantwortlicher*

Fussballfieber im St. Otmar



Dass auch im PH St. Otmar grün-weis-
se Herzen schlagen, zeigte sich am
Nachmittag des 2. Septembers. Adäquat
ausstaffiert mit grün-weissem Schal,
Shirt oder einer Fahne, machte sich eine
Gruppe von Bewohnenden mit Begleit-
personen auf den Weg zum Kybun-Park.
Vorfreude und auch etwas Aufgeregtheit
war spürbar, ist doch die Fussballare-
na ein ganz und gar nicht alltägliches
Ziel. Mutig stürzte sich die Gruppe ins
Getümmel, Bratwurstduft lag in der Luft,
freudige Gesichter jeden Alters rundher-
um. Sogar Gallus, das Maskottchen des
FCSG, begrüßte unsere Bewohnenden
auf dem Fussballgelände. Gestärkt mit
Wurst und Bürlü verfolgte die Schar von
der vordersten Reihe aus das Spiel. An
dieser Stelle sei dem FCSG für das gross-
zügige Offerieren der Plätze gedankt!
Mit der grossen Unterstützung der Ot-
mar-Bewohnenden gewann die Heim-
mannschaft gegen Lausanne-Sports
doch noch mit 2:1!

Vollends in Fanatmosphäre machte
sich die inzwischen etwas müde, je-
doch um viele Eindrücke reichere Otmar
Fussballfan-Gruppe auf den Heimweg.
Inmitten ausgelassener Fans fuhren alle
wieder mit dem VBSG-Bus zurück. Dabei
entstanden kurze, wunderbare Begegn-
ungen, welche zum Schluss in einem
Spalier für unsere Bewohnenden – gebil-
det von jungen Fans – beim Aussteigen
an der Bushaltestelle gipfelten! Fussball
hat an diesem Tag wahrlich Generationen
verbunden!

Atelier

.....
Gestärkt mit
Wurst und
Bürlü verfolgte
die Schar von
der vordersten
Reihe aus das
Spiel.
.....



Adventsfeiern 2023



und die Weihnachtsskrippe aufgestellt werden. Damit jeder am Abend seinen Platz fand, wurden zudem Tischkarten verteilt.

Musikalisch begleitet wurden die Abende durch unsere langjährige Pianistin Mihaela Stefanova. Sie spielte bekannte Weihnachtslieder, aber auch moderne Stücke. Zu einigen Weihnachtsliedern wurde zudem kräftig mitgesungen.

Alles in allem waren es wiederum zwei gelungene und herzerwärmende Weihnachtsanlässe.

Atelier

Die Adventsfeiern für unsere Bewohnenden sowie deren Angehörige fanden dieses Jahr am 14. und 15. Dezember 2023 statt. Wie jedes Jahr bilden sie das absolute Highlight des Jahres und kündigen auch dessen Ende an.



Die Mitarbeitenden des Ateliers schmiedeten ihre Pläne für das Weihnachtsthema und die entsprechenden Dekorationen jeweils sehr früh. Hat man sich für ein Thema entschlossen, beginnen die Vorbereiten meist schon im Frühherbst und die

Beisammensein treffen und ein köstliches Adventsmenu genießen konnten, bedurfte es vom Organisationskomitee noch einiges an Vorbereitungsarbeit. Die Tische mussten umgestellt, arrangiert und eingedeckt, die Christbäume geschmückt



Alles in allem waren es wiederum zwei gelungene und herzerwärmende Weihnachtsanlässe.

Bewohnenden werden bei Gestaltung sowie Herstellung der Deko miteinbezogen.

Bevor sich jedoch Bewohnende wie auch Gäste an den beiden Adventsabenden zum besinnlichen und gemütlichen



Freiwillige Mitarbeiterin

Ich heisse **Dorothee Mack**, bin verheiratet und habe zwei erwachsene Söhne (David und Simon). Aufgewachsen bin ich als mittlere von drei Töchtern in der Schillerstadt Marbach am Neckar.

Mein Vater war Automechaniker und hatte eine Tankstelle mit Reparaturwerksatz. Er hatte lange Arbeitstage und eine Sechstageswoche. Meine Mutter war CEO in dem Ein-Mann-Betrieb und auch Kapitänin auf dem Familienschiff. Sie ist heute 99 Jahre alt, lebt noch alleine.

Auf dem Foto bin ich auf Sylt im November letzten Jahres. Ich liebe es stundenlang am Meer entlang zu laufen, ab und zu den Wellen davon zu rennen und mich vom Wind durchblasen zu lassen. Um auch zuhause ein wenig Sylt-Feeling zu haben, steht seit diesem Jahr ein Strandkorb in unserem Garten.

Nach dem Abitur studierte ich in Konstanz Englisch und Französisch und arbeitete danach als Lehrerin. Während meiner Arbeit mit den Kindern machte ich die Erfahrung, wie wichtig psychologisches Wissen in diesem Beruf ist. Aus diesem Grund – und weil ich mich schon früh für Menschen interessierte, studierte ich berufsbegleitend Psychologie und arbeitete im Anschluss in einer Psychiatrischen Klinik. Mit der Geburt des ersten Kindes unterbrach ich die Berufstätigkeit. Nach einigen Jahren stieg ich dann nach und nach wieder in meinem ersten Beruf als Lehrerin ein. So unterrichtete ich in Schachen bei Herisau Schüler von der dritten bis zur sechsten Klasse. Das Unterrichten und Begleiten der Schülerinnen und



Schüler bereitete mir unglaublich viel Freude.

Mein grösstes Interesse galt und gilt Menschen, seien sie jung oder alt, ihrer Persönlichkeit und den Geschichten aus der Schatztruhe ihres Lebens. Besonders ältere Menschen erfüllen mich mit Respekt und Hochachtung vor ihrer Lebensleistung und Erfahrung, oft auch vor ihrer Lebensfreude «trotz allem».

Seit Juli 2021 bin ich pensioniert – und geniesse den Ruhestand ebenso wie zuvor das Berufsleben. Eine wichtige neue Erfahrung ist mein freiwilliges Engagement beim Hospizdienst St. Gallen. Ich

begleite Menschen an deren Lebensende. Meist auf der Palliativstation, aber auch in anderen Institutionen und zum Teil auch über längere Zeit. Meine Aufgabe besteht hier vor allem im Dasein, in der Beziehung, im Zuhören und in der achtsamen Präsenz.

Im Rahmen meiner Einarbeitung für den Hospizdienst, habe ich das Pflegeheim St. Otmar kennen gelernt. Was ich in meiner Zeit dort erlebe beeindruckt mich nachhaltig. Zum einen erhalte ich einen Einblick in die anspruchsvolle Aufgabe der Pfl-

«Besonders ältere Menschen erfüllen mich mit Respekt und Hochachtung vor ihrer Lebensleistung und Erfahrung, ...»

genden und bewundere deren hohe Professionalität, vor allem aber berührt mich ihre liebevolle Fürsorge, die sehr persönliche, oft heitere und aufmunternde Zugewandtheit den Bewohnerinnen und Bewohnern gegenüber. Auf der anderen Seite haben einzelne Bewohnerinnen und Bewohner schnell einen Platz in meinem Herzen gefunden.

In der Begleitung von älteren Menschen habe ich die Erfahrung gemacht, dass der Eintritt in ein Pflegeheim, Krankheit und Hilfsbedürftigkeit oder das Wissen um das bevorstehende Ende mit einem schwierigen und schmerzlichen Empfinden von Würdeverlust einhergehen kann. Deshalb habe ich eine Weiterbildung in «Würdezentrierter Therapie» absolviert.

Neu bin ich Mitglied in zwei Turnvereinen und spiele Go. Überdies leite ich seit vielen Jahren eine Improvisationstheatergruppe und engagiere mich für die «Aktion Weihnachtspäckli», die bedürftigen Kindern und Erwachsenen in Osteuropa eine kleine Freude macht.

Tracheostoma

Im Pflegeheim St. Otmar betreuen wir auch Patienten mit einem Tracheostoma. Das ist eine Öffnung der Luftröhre (Trachea), welche chirurgisch angelegt wurde. Das Fachpersonal wird jeweils zu der individuellen Pflege des Stomas beim Patienten geschult.

Auswirkungen eines Tracheostomas auf den Patienten:

- Wegfall der Nasenfunktion wie z.B. Befeuchten, Riechen, Filtern und Anwärmen der Atemluft.
- Vermehrte Sekretbildung und Verdickung des Sekretes, was das Abhus-

ten erschwert.

- Wegfall des Sprachvermögens, ausser Betroffene erhalten ein Sprechventil.
- Evtl. psychische Folgen, z.B. aufgrund des Ekels vor sich selbst oder des sozialen Umfeldes und/oder durch die eingeschränkte Kommunikation.

Die Versorgung eines Tracheostomas wird ausschliesslich durch geschultes Fachpersonal vorgenommen.

Täglich werden ein bis zwei Verbandswechsel vorgenommen. Dabei wird die Kanüle sowie die Trachealkomresse ausgetauscht. Die Hautverhältnisse werden auf Druckstellen und Entzündungen kontrolliert.

Kanülen mit einem Cuff (Trachalkanülenspitze umgebender Ballon, siehe Bild 1) muss täglich mit dem Cuffdruckmesser kontrolliert werden. Der Ballon darf nicht zu stark gefüllt sein, sonst gibt es Druckstellen, bei zu wenig Druck besteht die Gefahr, dass die Kanüle sich lockert und rausfällt.

Da die Funktion der Nase weitgehend ausgeschaltet ist, wird der Kanüle eine sogenannte feuchte Nase (Bild 2) aufgesteckt, welche die



Bild 2

Atemluft erwärmt, befeuchtet und filtert. Diese muss unter Umständen mehrmals im Tag gewechselt werden, da sich die «Nase» mit Sekret füllt und dadurch die Atmung erschwert.

Tracheostomierte Patienten haben häufig einen verminderten Hustenstoss, deshalb muss das Sekret mehrmals täglich abgesaugt werden, ansonsten Betroffene Atemnot und somit Panik verspüren können. Das Absaugen wiederum führt leider zu vermehrter Sekretbildung. Das Absaugen ist für Betroffene sehr unangenehm und löst Hustenreiz aus, da währenddessen nicht geatmet werden kann. Dennoch ist die Entfernung des Sekretes für Patienten eine Erleichterung, da sie wieder freier atmen können.

*Susanne Müller,
Pflegefachberaterin*



Bild 1

Es gibt 2 Arten: ein Plastisches- und ein Punktionstracheostoma.

	Plastisches Tracheostoma	Punktionstracheostoma
Art der Anlage	<ul style="list-style-type: none"> • Operative Öffnung der Trachea 	<ul style="list-style-type: none"> • Öffnung der Trachea durch Punktion und anschliessende Aufdehnung
Typische Indikation	<ul style="list-style-type: none"> • Kehlkopfentfernung • Notwendigkeit einer dauerhaften Beatmung bei neuromuskulärer Erkrankungen od. hohen Querschnittssyndrom, starken Schluckstörungen, Tumoren im Hals-Nasen-Rachen-Bereich 	<ul style="list-style-type: none"> • Notfallsituationen, z.B. Insektenstich im Mund und Rachenbereich, Fremdkörperaspiration • Notwendigkeit einer länger dauernden, aber nicht dauerhaften Beatmung
Zeitraum	In der Regel auf Dauer	Vorübergehend
Verschluss	Nur operativ	Zuwachsen nach Entfernen der Kanüle



REZEPT

Kalbsfleischpastete



Pastetenteig:

- 125g Weissmehl
- 50g Butter
- 30g Vollei
- 3g Salz
- 80g Wasser

Füllung / Farce

- 100g Kalbsschulter in Würfel
- 25g Schweinehals in Würfel
- 25g Kalbsleber ohne Haut in Würfel
- 25g Spickspeck in Würfel
- 10g Butter
- 25g Äpfel geschält in Würfel
- 10g Schalotten gehackt
- 10g Cognac
- 50g Vollrahm
- 10g Madeira

Einlage:

- 20g Weisse Sultaninen grob hacken
- 20g Getrocknete Pflaumen in kleine Würfel schneiden
- 1 Stück Ei zum bestreichen

Portweinsülze:

- 2dl Portwein
- 2 Blatt Gelatine

Vorbereitung:

Teig:

Butter und Mehl verreiben. Den Rest dazu, zu Teig Formen. In Folie packen und kaltstellen.

Farce:

Spickspeck glasig sautieren, Apfelwürfel und Schalotten in Butter dünsten. Alles zusammen in eine Schüssel mischen und kaltstellen.

Zubereitung:

Pastetenteig 3mm dick auswallen und in die gefettete Form auslegen. Die Fleischzutaten mit Rahm in einem Kutter fein mixen und abschmecken. Die Farce durch ein feines Haarsieb streichen. Cognac und Madeira dazu geben. Einlage darunterziehen. Mit einem Dressiersack in die Form spritzen. Teigrand mit Ei bestreichen und den Teigdeckel darauflegen und mit einer Gabel andrücken. Mit dem restlichen Teig verzieren, zwei Dampföffnungen machen und mit Alufolie zwei Kamine einsetzen. Bei 180 Grad 25-35min backen. Nach dem Erkalten Portweinsülze einfüllen.

En Quete

Das Lösungswort des Wettbewerbs im Blickwinkel Nr. 59 lautet **7 TRAUBENBILDER**. Die Gewinner sind:

1. Preis: Halbeisen Hans, St. Gallen
2. Preis: Zängerle Brigitte, Abtwil
3. Preis: Kordatos Judith, St. Gallen

Wettbewerbspreise:

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

WETTBEWERB

Fasnacht

Die Buchstaben der richtigen Antworten ergeben das gesuchte Lösungswort.

- | | | |
|--|---|---|
| <p>1 Wie nennen wir in St.Gallen den letzten Tag der Fasnacht?</p> <p>B Schlussball
U Güdis-Mänti
P Aschermittwoch
A Schwarzer Freitag</p> | <p>2 Warum findet die Fasnacht zur kalten Winterzeit statt?</p> <p>E Wegen der Kostüme
I Um den Winter zu vertreiben
F Weil es dann dunkel ist
N Wegen dem Funkensonntag</p> | <p>3 Seit wann gibt es eigentlich die Fasnacht?</p> <p>S Seit der Winterzeit
E Seit der franz. Revolution
R Seit dem Mittelalter
N Seit 1291</p> |
| <p>4 Was wird an der Fasnacht gerne getrunken?</p> <p>C Kamillentee
U Milch
T Vitamingetränk
A zu viel</p> | <p>5 Wie nennt sich in St.Gallen die berühmte Fasnachtsperson?</p> <p>S Ben Hur
E Aschenputtel
T Födlebürger
B Halsabschneider</p> | <p>6 Wo findet die grösste Fasnacht der Schweiz statt?</p> <p>E Basel
R Bad Ragaz
M Luzern
L St. Gallen</p> |
| <p>7 Warum heisst es Fasnacht?</p> <p>H Wegen der lustigen Zeit
N Weil es von Fasten und Nacht kommt
U Weil man sich kostümiere darf
V Weil es schon bald wieder Tag wird</p> | | |

Das gesuchte Lösungswort lautet:

Name, Vorname:

Strasse:

PLZ/Wohnort:

Bitte Talon ausschneiden und einsenden bis spätestens 20. März 2024 an:
Pflegeheim St. Otmar, Wettbewerb, Schönauweg 5, 9000 St. Gallen.

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

Mittwoch, 24. Januar 2024

14.30 – 16.00 Uhr im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit Fredi Ott

Freitag, 9. Februar 2024

14.30 – 16.00 Uhr im Restaurant Otmar
Fasnacht mit Hansruedi Vordermann
Guggenmusik Wyssbach Geischer Flawil
und den Clowns Sissi und Elsi

Mittwoch, 21. Februar 2024

14.30 – 16.00 Uhr im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit dem Trio Musig Keller

Sonntag, 3. März 2024

15.00 – 16.00 Uhr im Restaurant Otmar
TAG DER KRANKEN
mit dem Seniorenorchester St. Gallen

Mittwoch, 20. März 2024

14.30 – 16.00 Uhr im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit Musik „Chli aber fii“

Freitag, 22. März 2024

14.20 – 15.20 Uhr Restaurant Saal
Konzert Kosakenchor

Samstag, 30. März 2024

09.30 – 10.30 Uhr im Restaurant Otmar
Ökumenischer Gottesdienst zu den
Osterfeiertagen
Mit Annette Spitzenberg und Walter Lingen-
hölle; anschliessend Apéro im Atelier

Freitag, 12. April 2024

14.30 – 15.30 Uhr im Restaurant Saal
Konzert mit dem Mallet Duo

Freitag, 19. April 2024

14.30 – 15.30 Uhr im Restaurant Saal-
Diavortrag „Das Leben an den Ufern des
Mekong“

Mittwoch, 24. April 2024

14.30 – 16.00 Uhr im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit Hansruedi Vorder-
mann

Mitglied werden beim Verein Pflege- heim 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 Beitrittserklärung 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

Anzeige



Praliné Scherrer
Marktgasse 28
9000 St. Gallen
praline-scherrer.ch

Praliné Scherrer
SEIT 1939