

Blickwinkel



Pflegeheim
St. Otmar



HAUSZEITUNG DES PFLEGEHEIMS ST. OTMAR

Editorial 3 • Personal 4 • Neujahrsbegrüßung 7 • Fasnacht 8 • Audit 10 •
Tag der Kranken 11 • Favorite Media 12 • Freiwillige 13 • Fachbericht Krankheiten •
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



Gesunde, aktive Senioren

Liebe Leserinnen und Leser

Ich gehe davon aus, dass viele von Ihnen, ebenso wie ich selbst, zur Baby-boomer-Generation gehören. Diese Generation wird oft als Problemgeneration angesehen, die vor allem Kosten verursacht. Allgemein wird die alternde Gesellschaft häufig mit harten Themen wie Wirtschaft, Arbeitsmarkt und Finanzen in Verbindung gebracht, während weichere Themen wie Kultur, Sport oder Soziales weniger Beachtung finden.

Diese Thematik beschäftigt mich intensiv, und ich bin auf eine Studie gestossen, die die folgenden fünf Pluspunkte der alternden Gesellschaft hervorhebt:

1. Ökologischer leben: Ältere Personen stossen in der Regel weniger CO₂ aus, da sie sesshafter sind und weniger konsumieren. Dies könnte sich positiv auf den Klimawandel auswirken. Die Studie geht sogar davon aus, dass durch das künftige und bewusstere Konsumverhalten

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

61. Ausgabe, 2/2024

Erscheint 3x jährlich

Januar / Mai / September

Redaktionsteam:

Balmer Daniel, Projektleitung

Garc Alen, Verpflegung

Hardmeier Sonja, Geschäftsführerin

Alther Andrea, Aktivierung

Kocic Radmila, Pflegedienstleiterin

Rüthemann Heidi, Administration

Layout: IDEAS Grafik, Wittenbach

Druck: Niedermann Druck

halten der Senioren der Ressourcenverbrauch bis auf das Niveau der 1950er Jahre zurückgehen könnte.

2. Gesünder leben: Die Lebenserwartung in den Industrieländern steigt, und bis 2050 wird ein Deutscher voraussichtlich rund 80% seines Lebens in gutem gesundheitlichem Zustand verbringen, im Vergleich zu den heutigen 65%. Diese Entwicklung hat erhebliche Auswirkungen auf die Selbständigkeit und Selbstbestimmung im Alter.

3. Produktiver werden:

Das Bildungsniveau der Bevölkerung steigt ebenfalls. Im Jahr 2008 verfügten in Deutschland rund 20 Prozent der über 50-Jährigen über einen höheren Bildungsabschluss; nach 2050 werden es laut der Studie voraussichtlich 34 Prozent sein. Bessere Bildung geht oft mit stabilerer Gesundheit einher, was den Fachkräftemangel abfedern und Produktivitätsverluste kompensieren könnte.

4. Höhere Lebensqualität: Das Verhältnis von Arbeit, Freizeit und Hausarbeit verschiebt sich zugunsten von mehr Freizeit. Der Anteil der Arbeitszeit nimmt kontinuierlich ab, und laut der Studie bleibt uns mehr Zeit für freiwilliges Engagement, Hobbys und Familie. Auch hier im Otmar stellen wir diese Verschiebung fest, da nur wenige Mitarbeitende noch zu 100% arbeiten möchten, unabhängig von ihrem familiären Stand.

5 Mehr Geld zur Verfügung haben:

Durch den Geburtenrückgang wird auch das Vermögen künftig auf weniger Kinder verteilt, davon werden vor allem die Millennials profitieren. Tendenziell werden sie zwar weniger verdienen und weniger Pension erhalten, diese kann jedoch durch Erbschaften aufge bessert oder in den Nachwuchs investiert werden.

Bekanntere Herausforderungen wie ein möglicher Kollaps der Altersvorsorge, die nachhaltige Finanzierung der Alters- und Hinterbliebenenversicherung (AHV), das Gesundheitssystem und ein rückläufiges Wirtschaftswachstum werden diskutiert. Die Überalterung in den Industrieländern stellt uns scheinbar vor schier unüberwindbare Herausforderungen! Doch ist dieses Szenario wirklich so bedrohlich? Oder gibt es auch positive Aspekte der alternden Gesellschaft?



Als Beispiel wurde Deutschland herangezogen, da es das zweitälteste Land der Welt ist. Dabei wurden die gesellschaftlichen Auswirkungen bis ins Jahr 2050 genauer betrachtet, mit überraschendem Ergebnis. Unter Berücksichtigung aller demografischen Faktoren ergeben sich durch die Überalterung die oben genannten fünf Vorteile.

Es ist anzufügen, dass es sich um eine Studie handelt, die bereits vor 10 Jahren durchgeführt wurde. Deshalb kann niemand genau vorhersagen, was in sechszwanzig Jahren passieren wird. Doch schon nach zehn Jahren lassen sich einige Tendenzen erkennen. Vor allem die jüngere Generation darf gespannt sein, was tatsächlich auf sie zukommt.

Sonja Hardmeier, Geschäftsführerin

Das Verhältnis von Arbeit, Freizeit und Hausarbeit verschiebt sich zugunsten von mehr Freizeit.

Eintritte

*Herzlich willkommen
im St. Otmar-Team*



Malinee Schweizer
Pflegehelferin
01.02.2024



Stéphanie Teutchou
Pflegehilfe SRK
01.04.2024



Nipaporn Ruf
Küchenhilfe
05.02.2024



Kanyarat Stoffel
Reinigung
01.04.2024



Wichitra Kugler-Hanmak
Köchin
01.03.2024



Dominika Prockova
Pflegehilfe
01.04.2024



Brigita Annusova
Pflegehelferin
01.03.2024



Yllza Musliu
Pflegehilfe
01.04.2024



Saskia Höhener
Studierende Aktivierung
18.03.2024



Danijela Stojakovic
Pflegehilfe
01.04.2024

10 Jahre Betriebstreue, Radmila Kocic

Zum 10-jährigen Jubiläum unserer Pflegedienstleiterin, Radmila Kocic, habe ich ihr zehn persönliche Fragen gestellt:

Frage 1: Was waren deine Erwartungen, Ziele und Wünsche bei deinem Stellenantritt vor 10 Jahren?

Radmila: Ich hatte keine grossen Erwartungen, da ich das Unternehmen bereits kannte. Das PH SO ist bekannt für sein modernes Umfeld und angenehmes Arbeitsklima. Nach meiner Zeit im Akut-



spital und der DRG-Codierung kehrte ich gerne zurück. Im Otmar schätzte ich das familiäre Arbeitsklima, im Gegensatz zum Spital. Als ich im August 2014 Wohngruppenleiterin wurde, war es mein Ziel qualitativ hochwertige Arbeit zu leisten, mein Team zu motivieren und als Vorbild zu fungieren. Es war mir wichtig das Fachpersonal so zu coachen, dass es eigenständig und professionell handeln konnte. Zudem strebte ich ein konstruktives Teamklima an, in dem sich alle wohlwollend unterstützen. Seit 2018 obliegt mir die Funktion der Pflegedienstleitung. Dieselben Ziele, wie zuvor genannt, gelten natürlich auch hier, jedoch team- und bereichsübergreifend.

Frage 2: Was hat sich seitdem erfüllt und was konntest du umsetzen?

Radmila: Ich konnte das Fachperso-

nal coachen und befähigen, qualitativ hochwertige Betreuung zu leisten. Es ist heute sehr sicher und professionell in seiner Arbeit. Wir haben auch an betriebswirtschaftlichem Verständnis gearbeitet und unterstützen uns teamübergreifend. Ich versuche weiterhin, ein positives Vorbild zu sein und sehe weniger Konkurrenz, sondern gegenseitige Motivation im Team.

Frage 3: Wie geht es dir heute nach 10 Jahren im Otmar?

Radmila: Ich fühle mich sehr wertgeschätzt von meinen Kollegen.

Frage 4: Wie motivierst du dich jeden Tag?

Radmila: Ich habe gelernt, ein gesundes Selbstmanagement aufzubauen und lösungsorientiert zu denken. Lob und Dank von Bewohnenden und Angehörigen motivieren mich zusätzlich.

Frage 5: Wie siehst du die Pflege der Zukunft?

Radmila: Es gibt viel Fachwissen, aber einen Mangel an Personal. Es ist ungewiss, wie sich die Pflege entwickeln wird, es sei denn, es gibt politische Veränderungen.

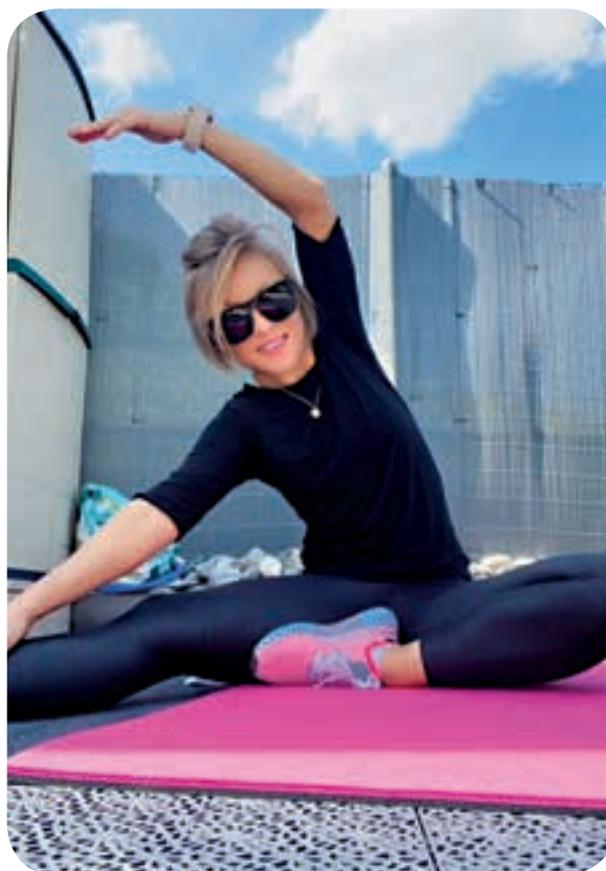
Frage 6: Welche Rolle nehmen Menschen in deinem Leben ein?

Radmila: Menschen sind sehr wichtig für mich. Ich schätze den Austausch und die Unterstützung, die ich von ihnen erhalte.

Frage 7: Was bedeuten für dich Kultur und Werte?

Radmila: Kultur hilft mir, die Welt besser zu verstehen und meinen Horizont zu erweitern. Ich lebe in zwei Kulturen und schätze den kulturellen Austausch. Meine persönlichen Werte sind Ehrlichkeit, Korrektheit und Bescheidenheit.

Frage 8: Was sind deine Pläne für die nächsten 10 Jahre?



Radmila: Ich lasse die Dinge auf mich zukommen und möchte vor allem viel Zeit mit Familie und Reisen verbringen sowie einen tollen Job machen. Generell plane ich aber nicht gerne im Voraus.

Frage 9: Was willst du, dass man dereinst einmal über dich erzählt?

Radmila: Ich möchte als korrekt und mit einem guten Herzen, d.h. das «Herz am rechten Fleck» in Erinnerung bleiben.

Frage 10: Hast du einen Wunsch?

Radmila: Gute Gesundheit.

Liebe Radmila, 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 10 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

Neujahrsbegrüssung 2024

Wie üblich versammelten sich Anfang Januar Bewohnende, Angehörige und Mitarbeitende zur traditionellen Neujahrsbegrüssung 2024 im Restaurant.



Begleitet von Stefan Edelmann am Saxophon und Michael Giger am Flügel, führte Frau Alther, Leiterin der Aktivierung, durch das Programm des Nachmittags. In ihrer kurzen Ansprache hiess sie alle herzlich willkommen und gab einen Rückblick auf die besonderen Höhepunkte des vergangenen Jahres 2023:

- Die Eröffnung der Wohngemeinschaft Schönenwegen,
- Das 50-jährige Jubiläumfest und das Otmarsfest.

Den Bewohnenden wurde für ihre Geduld und ihr Verständnis während der Umbauphase gedankt, wie auch den Mitarbeitenden für ihren unermüdlischen Einsatz. Nach der Ansprache wurde das von unserem Küchenteam zusammengestellte, reichhaltige Buffet eröffnet. Begleitet von beschwingter Musik stiessen alle auf das neue Jahr 2024 an. Bei Genuss und angeregten Gesprächen verging der schöne Nachmittag wie im Fluge.

Atelier



Wenn das Zebra den Stier zur Polonaise einlädt, dann – ja dann ist wohl ...

FASNACHT

Und so war es auch am Fasnachtsfreitag im Restaurant Otmar, wo es ausgelassen und närrisch zugegangen ist. Viele Bewohnende liessen sich zuvor im Atelier mit galanten Hüten oder Clown-Kappen ausstatten und sich fasnächtlich schminken.

Für Stimmung sorgten die Clowns Lilly & Sissi mit ihren Spässen, begleitet von Hansruedi Vordermann, der mit seiner Musik zum Tanzen, Schunkeln oder Mitklatschen einlud. Besonders laut wurde es, als die Guggenmusik 'Wyssbach-Geischer' den Saal mit ihren schräg-schönen Klängen füllte.

Ein Besuch am Dessertbuffet mit saisonalen Spezialitäten wie Zigerkrapfen und Berlinern war ebenfalls lohnenswert. So verging der närrische Nachmittag in Gesellschaft von Gänseblümchen, Erdbeere, Clown und Co. wie im Flug."

Atelier





Audit 2024

Anfang Februar führten wir ein internes Audit durch, das wir nun im Jahresrhythmus planen.

Ein Audit ist ein Überprüfungsverfahren, welches sicherstellen soll, dass wir unsere hohen Qualitätsstandards beibehalten und mögliche Verbesserungspotenziale identifizieren. Im Jahr 2019 fand ein externes Audit unter der Leitung des Experten Janosch Derwort statt, bei dem auch zukünftige Auditorinnen und Auditoren geschult wurden, interne Audits eigenständig durchzuführen.

Im aktuellen Jahr lag der Schwerpunkt des internen Audits auf dem Thema „Kommunikationsfluss“.

- strebten Qualitätsstandards
- Untersuchung der Zweckmässigkeit von Abläufen und Regelungen sowie deren Umsetzung in der Praxis
- Ermittlung der Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit des Managementsystems
- Erfassung und Dokumentation von Stärken und Verbesserungspotenzial
- Verankerung und Weiterentwicklung des Qualitätsmanagements gemeinsam mit den Mitarbeitenden

Folgende Prozesse wurden in den Wohngruppen 1-3 auditiert:

- Interne Kommunikation
- Personaleinführung
- Steuerung der Pflegequalität
- Austritt und Vorgehen im Todesfall
- Hygienemanagement in der Pflege
- Datenschutz und Datensicherheit

Am Nachmittag wurden auch die Bereiche Gastronomie und Technik in den entsprechenden Prozessen auditiert.

Durchführung des Audits am 06. Februar 2024

Das interne Audit wurde am 06.02.24

Im Anschluss wurde der ausführliche Auditbericht allen Bereichen und der Geschäftsleitung vorgelegt. Die Ergebnisse

Auditorinnen und Auditor



Hauptfokus: „Kommunikationsfluss“

Im aktuellen Jahr lag der Schwerpunkt des internen Audits auf dem Thema „Kommunikationsfluss“. Durch eine Stichprobe und Befragungen einiger Mitarbeitenden sollte festgestellt werden, wo es signifikante Lücken in diesem Bereich gibt und wo besonderes Verbesserungspotenzial besteht.

Die Ziele des Audits waren:

- Überprüfung der Erfüllung der ange-

von Daniel Balmer (Leiter Projekte und Qualität), Susanne Müller (Pflegefachberaterin), Ankica Lugonjic (Hygienefachfrau) und Mahije Azizi (Ausbildungsverantwortliche) durchgeführt. Die auditierten Bereiche umfassten Technik, Gastronomie und Wohngruppen 1-3. Die Vorbereitungen für das Audit verliefen reibungslos, und die Mitarbeitenden wurden im Voraus über den Ablauf informiert. Am Vormittag wurden in jeder Wohngruppe eine Fachperson und eine Unterstützungsperson von jeweils zwei auditierenden Personen befragt.

wurden zudem an der nachfolgenden Qualitätssitzung präsentiert und in den Ziel- und Aktionsplan (ZAP) 2024 aufgenommen.

Danksagung

Abschliessend können wir festhalten, dass das prozessorientierte Qualitätsmanagement im Pflegeheim St. Otmar gut verankert und gelebt wird. Darauf sind wir stolz und möchten uns herzlich bei allen Beteiligten bedanken.

*Ankica Lugonjic und Mahije Azizi
Service Center*

Eine kleine Geste zum **Tag der Kranken**

Seit 85 Jahren wird am ersten Sonntag im März der „Tag der Kranken“ gefeiert.

An diesem Tag geht es darum, die Beziehungen zwischen Kranken und Gesunden zu fördern, Verständnis für die Bedürfnisse der Kranken zu schaffen und an die Pflichten der Gesunden gegenüber kranken Menschen zu erinnern. Der Tag der Kranken setzt sich zudem für die Anerkennung der Tätigkeiten all jener ein, die sich beruflich sowie privat für Kranke engagieren.

Wir im Pflegeheim St. Otmar feiern den Tag der Kranken bereits seit über zehn Jahren mit dem Seniorenorchester St. Gallen. Sie stellen für unsere Bewohnenden jedes Mal ein einstündiges Konzert zusammen, bei dem sie mitsingen und mitkatschen können. Diese musikalische Geste wird von unseren Bewohnenden und Angehörigen sehr geschätzt.



Wir vom Pflegeheim St. Otmar möchten dem Seniorenorchester St. Gallen und seinen Mitgliedern für ihre langjährige musikalische Begleitung am Tag der Kranken ganz herzlich danken. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Konzert am ersten Sonntag im März 2025. Atelier

Besuchen Sie unseren neueröffneten

Web-Shop



In unserem Webshop zeigen wir Ihnen einen Querschnitt der Arbeiten aus dem hauseigenen Atelier. Hier finden Sie eine Auswahl an Alltagsgegenständen und Dekorationen, welche Bewohnende in Begleitung von Aktivierungsfachfrauen herstellen. Diese Artikel können Sie jetzt einfach online bestellen und sich entweder gegen eine Versandgebühr bequem nach Hause liefern lassen oder direkt hier vor Ort abholen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch: <https://www.otmarsg.ch/shop/>

Favorite Media



Favorite Media hat unter der Führung von Romino Milius ein wegweisendes Projekt ins Leben gerufen: die Kreation und Publikation eines Imagevideos, das speziell für das Pflegeheim St. Otmar in St. Gallen entwickelt wurde.

Das Video wurde strategisch auf das Osterfest abgestimmt, einen Zeitpunkt, der in der öffentlichen Wahrnehmung stark mit Erneuerung und Hoffnung verknüpft ist – beides sind zentrale Werte, die in der Pflegebranche von hoher Bedeutung sind.

Die Veröffentlichung des Videos genau während der Osterfeiertage ist ein Schlüsselaspekt dieser Strategie.

Das Video zeigt emotionale und eindrucksvolle Szenen aus dem alltäglichen Leben in einem Pflegeheim. Durch kreatives Storytelling werden die vielfältigen Facetten des Pflegeberufs eingefangen:

Von den täglichen Herausforderungen über die zwischenmenschlichen Momente der Fürsorge und Empathie bis hin zu den tiefgreifenden Belohnungen, die dieser Beruf mit sich bringt. Das Hauptziel des Videos ist es, bei den Zuschauern ein tieferes Verständnis und eine gesteigerte Wertschätzung für den Pflegeberuf und seine Bedeutung in der Gesellschaft zu wecken. Die Darstellung im Video strebt danach, ein authentisches, lebensnahes und vor allem positives Bild des Pflegeberufs zu vermitteln, welches weit über die stereotypischen Vorstellungen hinausgeht.

Um die Reichweite und Wirkung des Imagevideos zu maximieren, wird es von einer umfassenden Social-Media-Kampagne begleitet. Die Kampagne ist auf verschiedenen Plattformen wie Instagram oder Facebook präsent und nutzt eine Reihe von Mitteln – von themenbezogenen Posts. Diese Online-Aktivitäten sollen Themen wie die Erneuerung im Pflegeberuf oder die gesellschaftliche Bedeutung der Pflege betonen und eine breitere Diskussion anregen.

Die Veröffentlichung des Videos genau während der Osterfeiertage ist ein Schlüsselaspekt dieser Strategie. Dieser Zeitpunkt nutzt die symbolische Kraft des Osterfestes, um die Botschaft von Erneuerung und positiver Veränderung in der Pflegebranche zu verstärken. Durch diese sorgfältig geplante Veröffentlichung und die begleitenden Marketingaktivitäten hat Favorite Media eine starke Plattform geschaffen, um das Bewusstsein und die Wahrnehmung des Pflegeberufs in der Öffentlichkeit positiv zu beeinflussen. Diese innovative Vorgehensweise ist nicht nur darauf ausgelegt, die Rekrutierung neuer Pflegefachkräfte zu fördern, sondern auch das Ansehen des Berufsfelds insgesamt zu steigern, indem sie die essenzielle Rolle der Pflege in der Gesellschaft hervorhebt und feiert.



Freiwilliger Mitarbeiter

Ich heisse **Sapesh Thiyakarasa** und stamme aus Sri Lanka. Seit nunmehr acht Jahren lebe ich in der Schweiz und habe in dieser Zeit viel gelernt, erlebt und mich weiterentwickelt.



Geboren wurde ich am 24. November 1996 im Norden Sri Lankas. Meine Mutter war das Herz und die Seele unseres Zuhauses, eine liebevolle Hausfrau, während mein Vater als Bauer tagtäglich die Felder bearbeitete und die 8-köpfige Familie mit der Ernte seiner harten Arbeit versorgte.

Da die politische Situation in meiner Heimat für Angehörige der tamilischen Minderheit äusserst schwierig war und auch heute noch ist, habe ich als 19-Jähriger ganz allein das Land verlassen und bin nach einer dreimonatigen abenteuerlichen Reise durch verschiedene Länder schliesslich in die Schweiz gelangt. Die Heimat zu verlassen und in einem frem-

den Land mit einer ganz anderen Sprache und Kultur ein ganz neues Leben zu beginnen, ist nicht so einfach. Die damit verbundenen Herausforderungen haben mich geprägt und mich in meinem Durchhaltewillen gestärkt.

Einen Teil meiner freien Zeit widme ich heute der freiwilligen Arbeit im Pflegeheim St. Otmar. Es macht mir Freude, hier zu arbeiten. Die Möglichkeit, mit älteren Menschen in Kontakt zu treten, ihre Lebensgeschichten zu hören, von ihnen zu lernen und ihnen ein Lächeln auf ihre Gesichter zu zaubern, ist für mich bereichernd. Jede Begegnung erweitert meinen Horizont. Zudem lerne ich auch so die Sprache besser. Ich habe bereits das B1-Zertifikat erworben und hoffe, bald auch die B2-Prüfung zu bestehen. Dies wäre ein weiterer Schritt zur Integration in die Schweizer Gesellschaft, denn mein Härtefallgesuch, das ich gestellt habe, um in der Schweiz bleiben zu können, ist immer noch hängig.

«...Herausforderungen haben mich geprägt und mich in meinem Durchhaltewillen gestärkt.»

In meiner Freizeit erklingt oft die Melodie meines E-Pianos. Die Musik ist für mich nicht nur eine kreative Ausdrucksform, sondern auch eine Quelle der Entspannung und des inneren Friedens. Sportliche Betätigung ist ein weiterer wichtiger Bestandteil meines Lebens. Ob Fitnesstraining, Kickboxen oder Schwimmen – die Vielfalt hält mich nicht nur körperlich fit und bringt Abwechslung in meinen Alltag, das regelmässige Training ist für mich auch eine Gelegenheit, mich mit Gleichgesinnten zu vernetzen.

Insgesamt würde ich mich als aufgeschlossene und freundliche Person bezeichnen, die das Leben in all seinen Facetten schätzt. Ich freue mich daher, mit möglichst vielen Menschen des Pflegeheims St. Otmar in Kontakt zu kommen. Ich arbeite immer sonntags im Restaurant Otmar.

Sapesh Thiyakarasa

Multiple Sklerose (MS)

Multiple Sklerose ist eine entzündliche Krankheit des Nervensystems die das Gehirn und das Rückenmark betrifft.

Die Ursache ist nach wie vor nicht bekannt und die Krankheit ist nicht heilbar. MS tritt in der Regel im Alter zwischen 20 – 40 Jahren auf und Frauen erkranken häufiger als Männer. In der Schweiz sind ca. 18'000 Menschen von MS betroffen davon 3-10% Kinder.

Die Nervenisolierschicht, das sog. Myelin, wird durch lokale Entzündungen im Nervensystem angegriffen und abgebaut. Ausserdem werden auch die Nervenfasern und Zellen durch abbauende Vorgänge geschädigt.

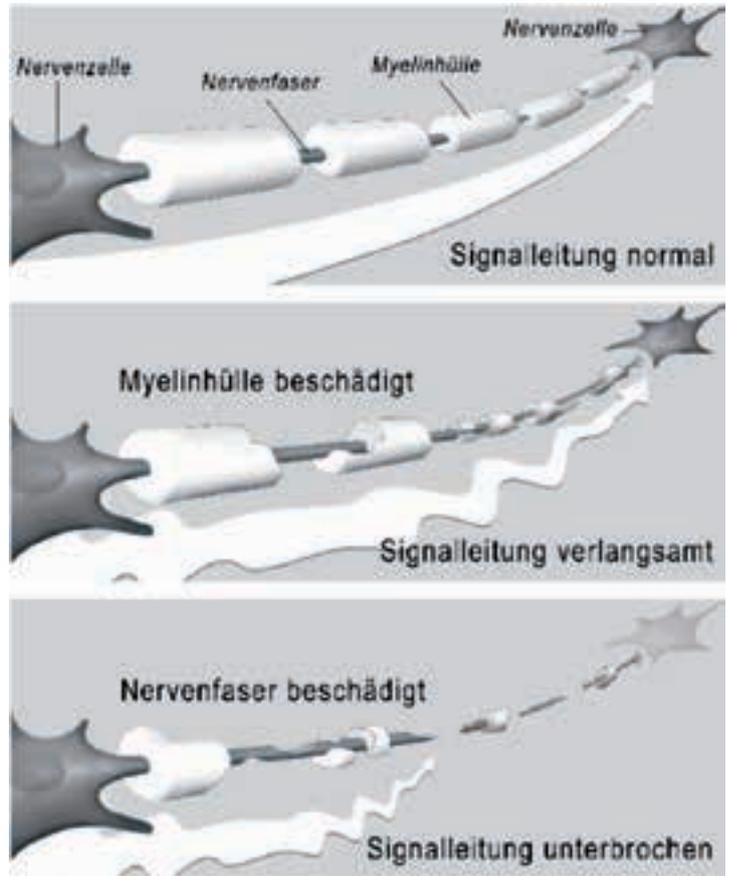
Je nach Ort der Schädigung treten unterschiedliche Störungen und Behinderungen auf, wie z.B.

- Sehstörungen (z.B. Sehschwäche, Doppelbilder)
- Sprech- und Schluckstörungen
- Schwindel, Empfindungsstörungen (Kribbeln, Temperaturempfindlichkeit)
- Fatigue (Müdigkeit)



- Muskelschwäche, Muskelsteife (Spastik)
- Kognitive Störungen (z.B. Konzentrations- und Gedächtnisstörungen)
- Depressionen und Stimmungsänderungen
- Schmerzen
- Blasen- und Mastdarmstörungen
- Sexuelle Funktionsstörungen

MS verläuft unvorhersehbar und sehr individuell. Es wird zwischen mehreren Verlaufsformen unterschieden:



- Primär chronisch progrediente MS (von Anfang an dauernd zunehmend)
- Schubförmig remittierende MS (remittierende = zurückbildend)
- Sekundär chronisch progrediente MS (zu einem späteren Zeitpunkt zunehmend)

Ein Schub ist ein akuter neurologischer Funktionsausfall der länger als 24 Stunden anhält und in Abständen von ca. 30 Tagen auftritt sowie vielfältige Symptome aufweist. Die Symptome können sich wieder zurückbilden. Bei starken Beschwerden wird kurzzeitig mit Kortison behandelt.

Für einen eher günstigen Verlauf spricht, wenn sich die Symptome nach einem Schub schnell und komplett zurückbilden oder innert fünf Jahren keine Behinderungen auftreten.

Die Behandlung von MS bedeutet, die Schübe zu reduzieren, mit dem Ziel, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen. Die Behandlung besteht aus drei Ebenen:

- Therapie des akuten Schubs
- Therapie der Symptome
- Therapie, die den Krankheitsverlauf beeinflusst

Da derzeitige MS-Therapien mit immunmodulierenden Medikamenten oder Immunsuppressiva die Krankheit nur unbefriedigend aufhalten, ist das Interesse an komplementärmedizinischen Angeboten gross. Die Behandlungen werden vielfältig und sehr individuell angewendet. Physio- und Ergotherapie ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Therapie.

Im Pflegeheim St. Otmar pflegen und betreuen wir seit Beginn an Bewohnende, die an MS erkrankt sind. Sehr oft sind diese Patienten über mehrere Jahre bei uns im Pflegeheim zu Hause. Die Betroffenen sind bei ihrem Eintritt meist jünger als die übrigen Mitbewohnenden, da die Pflege zu Hause durch die diversen körperlichen Einschränkungen nicht mehr möglich ist.

Susanne Müller,
Pflegefachberaterin



REZEPT

60-Minuten Ei mit Kartoffelrose und Spargel



Zutaten:

- 4 Eier frisch
- 500gr Kartoffeln festkochend
- 1kg Spargeln grün
- 200gr Butter
- 1dl Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Vorbereitung:

- Spargeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Danach aus dem Sud nehmen und portionieren.
- Butter schmelzen
- Eier lauwarm abspülen
- Kartoffeln in hauchdünne Scheiben schneiden und überlappend auf einem Tablar auslegen.
- Porzellan-Cocotten mit Butter einfetten

Zubereitung:

- Die Eier vorsichtig in einem Wasserbad oder im Kombi-Steamer bei genau 60°C eine Stunde lang niedergaren.
- Spargel in Butter kurz braten und mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken
- Die Kartoffeln ebenfalls mit Salz Pfeffer und ein wenig Muskatnuss würzen und zu einer Rose einrollen. Die Kartoffelrose in die gefettete Cocotte legen und nochmals mit Butter bepinseln. Die Rosen werden bei 170°C etwa 25 Minuten goldgelb gebacken.
- Die Eier vorsichtig öffnen und aus der Schale, gleich auf die Spargeln gleiten lassen.
- Mit Pfeffer und Salz würzen

Tipp:

Dazu eignen sich hervorragend Buttersaucen wie z.B. eine Sauce Hollandaise.

En Quete

Das Lösungswort des Wettbewerbs im Blickwinkel Nr. 60 lautet **PIRATEN**. Die Gewinner sind:

1. Preis: Lieberherr Rolf, St. Gallen
2. Preis: Kühne Claudia, St. Gallen
3. Preis: Halbeisen Hans, St. Gallen

- Wettbewerbspreise:**
1. Fr. 70.– Stadtgutschein St. Gallen
 2. Fr. 50.– Stadtgutschein St. Gallen
 3. Fr. 20.– Stadtgutschein St. Gallen

WETTBEWERB

Wie heissen die Orte, die Sie auf den nachstehenden Bildern sehen können? (Reihenfolge von links nach rechts)



- B Steinach
- G Rorschach
- U Rheineck
- T Tübach



- E St.Gallen, 3 Weihern
- A Diepoldsau, Badi
- K Gübsensee
- S Altenrhein



- C Untereggen
- U Rorschacherberg
- S Thal
- O Sargans



- V Wittenbach
- G Gossau
- I Altstätten
- K Widnau



- R Wil
- M Flawil
- U Uzwil
- T Balgach



- B Goldach
- U Buchs
- A Rapperswil
- K Hauptwil



- Y Engelburg
- H Waldkirch
- U Bernhardzell
- P Rorschacherberg



- B Sitterdorf
- H Altenrhein
- O Mels
- K Flums



- S Rorschach
- I Rheineck
- U Walzenhausen
- X St. Gallen



- B Jona
- U Gaiserwald
- K Kriessern
- E Werdenberg

Das Lösungswort lautet:

Name, Vorname:

Strasse:

PLZ/Wohnort:

Bitte Talon ausschneiden und bis spätestens 20. August 2024 einsenden an:
Pflegerheim St. Otmar, Wettbewerb, Schönaauweg 5, 9000 St. Gallen.

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



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

Veranstaltungen

Mittwoch, 22. Mai 2024

14.30 - 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit dem Duo „D’urchige
Tösstaler“

Dienstag, 28. Mai 2024

14.30-15.30 Uhr, Restaurant Saal
Piano Konzert mit Shirin Wälchli

Mittwoch, 19. Juni 2024

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

Mittwoch, 24. Juli 2024

14.30 – 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit Trio „Hunger oder
Durst“

Donnerstag, 1. August 2024

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

Mittwoch, 21. August 2024

14.30 - 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty dem Duo „D’urchige
Tösstaler“

Donnerstag 29. August 2024

14.30-15.30 Uhr, Restaurant Saal
Konzert Solo zu viert

Sonntag, 15. September 2024

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

Mittwoch, 25. September 2024

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

Anzeige

Praliné Scherrer
SEIT 1939

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