

Blickwinkel

2/2025 64. Ausgabe



HAUSZEITUNG DES PFLEGEHEIMS ST. OTMAR

Editorial 3 • Personal 4 • Veranstaltungen 9 • Fasnacht 10 • Sterbefasten 12 • Seelsorge 13
• Freiwilligenarbeit 14 • Mussestunde 15 • Veranstaltungen 16

NiedermannDruck



Lassen Sie uns
Farben ins Spiel bringen

Überzeugen Sie mit dem richtigen Ton! Gemeinsam finden wir genau die Papierfarbe, die Ihre Botschaft perfekt unterstreicht.

NiedermannDruck AG | www.niedermanndruck.ch | Tel. 071 282 48 80

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

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



Die Babyboomer kommen ...

Liebe Leserinnen und Leser

Wenn man der Altersforschung Glau-
ben schenkt, stehen Alters- und Pflege-
heime vor einer grossen Herausforde-
rung. In den kommenden Jahren erreicht
eine wachsende Zahl älterer Menschen
das Pensionsalter – eine Generation, die
sich in vielerlei Hinsicht deutlich von ihren

Ein zentraler Aspekt ist der steigende
Bedarf an Pflegeplätzen. Die demogra-
fische Entwicklung führt dazu, dass im-
mer mehr Menschen auf Betreuung an-
gewiesen sein werden – eine Nachfrage,
die mit den bestehenden Kapazitäten
kaum gedeckt werden kann. Neue Ein-

Auch im Bereich Freizeitgestaltung
wird ein Umdenken erforderlich sein. Die
kommenden Senioren haben ein aktives
und selbstbestimmtes Leben geführt –
und sie werden dies auch im Alter fort-
setzen wollen. (Pflege)heime müssen da-
her vielfältige kulturelle, sportliche und
soziale Angebote bereithalten. Hinzu
kommt die wachsende kulturelle Vielfalt
der Gesellschaft. Pflegeeinrichtungen
müssen sich stärker auf unterschiedliche
religiöse und kulturelle Hintergründe
einstellen und ihre Konzepte entspre-
chend anpassen.

Die demografische Entwicklung führt dazu, dass immer
mehr Menschen auf Betreuung angewiesen sein werden

Vorgängern unterscheidet. Ihre Erwar-
tungen an Pflege, Selbstbestimmung und
Lebensqualität sind hoch, ihre finanzielle
Situation oft stabiler, und ihre Affinität zu
Technologie ist grösser. Diese Entwick-
lungen erfordern ein Umdenken in der
Pflegebranche und stellen Einrichtungen
vor erhebliche Herausforderungen, die
dringend adressiert werden müssen.

GENDERKLAUSEL:

*Wir formulieren unsere Texte, wenn
möglich, genderneutral. Aus Grün-
den der Lesbarkeit wurde im Text
teilweise die männliche oder weibli-
che Form gewählt, nichtsdestoweni-
ger beziehen sich die Angaben
auf Angehörige aller Geschlechter.*

richtungen müssen gebaut, bestehende
erweitert und alternative Wohn- und
Betreuungsmodelle stärker gefördert
werden. Gleichzeitig verschärft sich der
Fachkräftemangel. Schon heute fehlen
Pflegekräfte, und mit der wachsenden
Zahl pflegebedürftiger Menschen wird
sich diese Problematik weiter zuspitzen.
Pflegeheime müssen deshalb attraktive
Arbeitsbedingungen schaffen, flexible
Arbeitszeitmodelle anbieten und gezielt
Massnahmen zur Entlastung der Mitar-
beiter ergreifen, um den Beruf langfristig
attraktiv zu gestalten.

Doch nicht nur die Infrastruktur und
das Personal stehen vor unvermeidli-
chen Herausforderungen – auch die
Art der Pflege muss sich verändern. Die
Babyboomer-Generation ist informierter
und anspruchsvoller als ihre Vorgänger.
Sie fordert eine hochwertige, individu-
ell zugeschnittene Betreuung und mehr
Mitbestimmung im alltäglichen Umgang.
Personenzentrierte Pflegekonzepte, die
auf die individuellen Bedürfnisse einge-
hen, werden zunehmend zum Standard
werden müssen. Ebenso spielt die Digi-
talisierung eine entscheidende Rolle. Die
neuen Senioren sind technikaffin und er-
warten moderne und doch altersgerechte
Lösungen, sei es für die Kommunikati-
on mit Angehörigen, für die Organisation
des Pflegealltags oder zur Unterstützung
ihrer Selbstständigkeit. Smarte Techno-
logien und digitale Services werden daher
unverzichtbar.

All diese Veränderungen haben je-
doch einen Preis. Steigende Anforde-
rungen an Personal, Infrastruktur und
Qualität führen zu höheren Kosten, die
nicht unendlich auf die Bewohnenden
abgewälzt werden können. Innovative
Finanzierungsmodelle und eine stärkere
staatliche Unterstützung sind notwen-
dig, um die Pflege zukunftsfähig und
bezahlbar zu gestalten.

Der Wandel ist unausweichlich –
doch er bietet auch Chancen, die Zukunft
der Pflege aktiv mitzugestalten.

Die Babyboomer-Generation verän-
dert die Alterspflege grundlegend – und
wer sich diesen Herausforderungen
rechtzeitig stellt, kann sich als moderne,
zukunftsfähige Einrichtung positionie-
ren. Pflegeheime müssen flexibler, indivi-
dueller und digitaler werden, um den An-
sprüchen der neuen Generation gerecht
zu werden. Der Wandel ist unausweich-
lich – doch er bietet auch Chancen, die
Zukunft der Pflege aktiv mitzugestalten.

*Sonja Hardmeier,
Geschäftsführerin*

IMPRESSUM

BLICKWINKEL
64. Ausgabe, 2/2025

Erscheint 3x jährlich
Januar / Mai / September

Redaktionsteam:

Balmer Daniel, Projektleitung
Garic Alen, Verpflegung
Hardmeier Sonja, Geschäftsführerin
Alther Andrea, Aktivierung
Rüthemann Heidi, Administration

Layout: IDEAS Grafik, Wittenbach
Druck: Niedermann Druck

Herzlich willkommen
im St. Otmar-Team

Eintritte



Michael Löffel
Koch
01.02.2025



Eveline Rusch
Mitarbeiterin
Aktivierung
17.03.2025



Nipaporn Ruf
Mitarbeiterin
Küche
01.03.2025



Larissa Wirz
Pflegehelferin
01.04.2025



Jenny Fecker
Lernende HF
Aktivierung
17.03.2025



Adelina Bytyqi
Fachfrau
Gesundheit
01.04.2025

5-jähriges Jubiläum



Rita Wurzer
Fachfrau Aktivierung
01.05.2020

Anzeige



Erich Berner AG
Früchte • Gemüse • Tiefkühlprodukte



Walenbüchelstrasse 21
CH-9000 St.Gallen
Fon 071 278 68 61
Fax 071 277 52 74

10-jähriges Jubiläum Ilona Straub

Zum 10-jährigen Jubiläum von Ilona Straub, Leiterin Finanzen und Personaladministration im Pflegeheim St. Otmar, hat Sonja Hardmeier ihr einige persönliche Fragen gestellt.

Ich hoffe, dass wir bei Neuerungen auf dem neuesten Stand bleiben, weiterhin gutes Personal finden und den Bewohnenden ein behagliches und optimales Zuhause bieten können. Für den Finanzbereich wünsche ich mir eine gesunde

Was hat dich vor zehn Jahren dazu bewogen, vom Finanzbereich der Privatwirtschaft in die Pflege zu wechseln?

In der Privatwirtschaft ging es nur um Umsatz und Produkte. Ich wollte mehr direkten Kundenkontakt und den Menschen in den Mittelpunkt stellen.

Welche Herausforderungen hattest du zu Beginn im Pflegeheim St. Otmar?

Die Abläufe in der Buchhaltung waren ähnlich, was den Einstieg erleichterte. Die grösste Herausforderung waren und sind jedoch die Austrittsgespräche mit Angehörigen von Verstorbenen, die mir immer noch etwas schwerfallen.

Wie hat sich deine Sicht auf das Finanzmanagement im Pflegeheim verändert?

Die Vorgaben für Buchhaltung und Kostenrechnung sind zunehmend komplexer geworden, um Effizienz und Transparenz zu steigern. Dabei müssen wir wirtschaftlich arbeiten und gleichzeitig wettbewerbsfähige Löhne zahlen, um qualifiziertes Personal zu halten.

Gibt es einen Moment, auf den du besonders stolz bist?

Besonders stolz bin ich immer, wenn der Jahresabschluss abgeschlossen ist, der Vorstand zufrieden ist und die Revision ohne Beanstandungen verläuft.

Wie gehst du mit dem Spannungsfeld zwischen Wirtschaftlichkeit und Menschlichkeit um?

Offene Kommunikation zwischen Geschäftsleitung und Pflegepersonal hilft, Lösungen zu finden, die sowohl wirt-



schaftliche als auch menschliche Aspekte berücksichtigen. Es ist ein stetiger Prozess.

Was schätzt du an der Zusammenarbeit mit dem Team und den Bewohnenden?

Ich schätze den herzlichen, menschlichen Umgang und den spannenden Austausch sowohl mit den Mitarbeitenden als auch mit den Bewohnenden. Vor allem die Dankbarkeit der Bewohnenden bedeutet mir viel.

Wie schaltest du in deiner Freizeit ab?

Ich entspanne mit meinen drei Katzen, lese, gehe spazieren oder geniesse einen Spieleabend mit Freunden. In den Ferien reise ich gerne. Besonders gerne gehe ich auf Safari in Kenia, was mir viel Freude bereitet.

Was wünschst du dir für die Zukunft des Pflegeheims und des Finanzbereichs?

finanzielle Basis und weniger administrative Aufwände.

Würdest du diesen Weg noch einmal gehen?

Auf jeden Fall! Nach zehn Jahren gehe ich immer noch gerne zur Arbeit. Der Kontakt mit den Bewohnenden, Angehörigen sowie Arbeitskolleginnen und Kollegen bedeutet mir viel.

«Der Kontakt mit den Bewohnenden, Angehörigen sowie Arbeitskolleginnen und Kollegen bedeutet mir viel.»

Dankeschön von Sonja Hardmeier

Liebe Ilona, herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum! Dein Wechsel aus der Privatwirtschaft war ein Gewinn für uns. Mit Fachkompetenz und Sorgfalt hast du die Finanzstrukturen geprägt und Wirtschaftlichkeit sowie Menschlichkeit vereint. Ich danke dir für deinen Einsatz und freue mich auf die verbleibenden Jahre bis zu meiner Pensionierung.

**HOL DIR DEINEN
SCHLUCK APFEL**

HOL DIR DEIN ORIGINAL



MOHL
Das Beste aus dem Apfel

1921



WEIBEL

Steildach
Fassade
Flachdach
Solar

Schutz in Hülle und Fülle

www.weibel-dach.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

*Holz ist unsere
Leidenschaft*

*Wir verwirklichen Ihre Wohnträume.
Seit mehr als 30 Jahren.*



WS Wilfling
Schreinerei

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

BOSCARDIN + ROEFS

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

35-Jahr Jubiläum Esther Fuchs

35 Jahre Engagement, Hingabe und Herzblut – Ein besonderes Jubiläum von Esther Fuchs im Pflegeheim...

Seit unglaublichen 35 Jahren ist Esther Fuchs eine tragende Säule unseres Pflegeheims. Mit unermüdlichem Einsatz, wertvoller Erfahrung und einem grossen Herzen begleitet sie die Bewohnerinnen und Bewohner durch ihren Alltag. Ein solches Jubiläum ist eine aussergewöhnliche Errungenschaft und verdient besondere Anerkennung. Mit ihrer Herzlichkeit und ihrer stets positiven Ausstrahlung prägt sie nicht nur den Pflegealltag, sondern bereichert auch das gesamte Team.



Ein Blick zurück auf 35 Jahre – Erinnerungen und Entwicklungen

„Mir hat die Arbeit immer sehr viel Freude bereitet“, erzählt Esther mit einem strahlenden Lächeln. Besonders spannend fand sie es, die vielen Entwicklungen im Pflegebereich hautnah mitzuerleben. Von neuen Pflegekonzepten bis hin zu baulichen Erweiterungen des Hauses – vieles hat sich in diesen 35 Jahren verändert. „Ich erinnere mich noch genau an die Umbauten und Modernisierungen, die das Pflegeheim immer wieder verbessert und an die wachsenden Bedürfnisse der Bewohner angepasst haben.“

Die Motivation hinter ihrer Berufswahl

Schon früh wusste Esther, dass sie einen Beruf mit und für Menschen ergreifen wollte. „Der enge Kontakt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern war und ist mir besonders wichtig“, berichtet sie. Die Pflege ist für sie nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung. Jeden Tag aufs Neue erfährt sie, wie wertvoll menschliche Nähe, Aufmerksamkeit und liebevolle Betreuung für das Wohlbefinden der Menschen sind.

Ein Beruf im Wandel – Herausforderungen und Chancen

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich die Pflegebranche stetig weiterentwickelt. „Die Organisationsstrukturen haben sich stark verändert, und auch die Bewohnerstruktur ist eine ganz andere als früher“, reflektiert Esther. Eine der bedeutendsten Entwicklungen sei das gestiegene Interesse der Angehörigen an der Betreuung und Pflege ihrer Liebst-ten. „Früher waren Besuche oft seltener, heute sind die Angehörigen viel enger eingebunden.“ Die gestiegenen Anforderungen und die zunehmende Dokumentation sind Herausforderungen, denen sie mit Professionalität und Erfahrung begegnet.

Besonders wertvolle Momente – Herz und Seele der Pflege

„Was liebst du am meisten an deiner Arbeit?“ Auf diese Frage hat Esther eine klare Antwort: „Den direkten Kontakt zu den Bewohnerinnen und Bewohnern!“ Ihre Arbeit gibt ihr die Möglichkeit, Menschen in einem wichtigen Lebensabschnitt zu begleiten und deren Alltag mit Wärme, Freude und Geborgenheit zu bereichern. „Es sind oft die kleinen Gesten, ein Lächeln oder ein Dankeschön, die mir zeigen, dass ich genau am richtigen Platz bin.“ Diese Momente der Wertschätzung und Dankbarkeit machen ihre Arbeit besonders wertvoll.

Ein Rat an die kommende Generation

Für neue Kolleginnen und Kollegen hat Esther einen wichtigen Tipp: „In hektischen Zeiten die Ruhe bewahren.“ Die Arbeit in der Pflege kann herausfordernd sein, doch gerade in stressigen Situationen sei Besonnenheit entscheidend. „Es ist wichtig, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen und mit Geduld und Gelassenheit für die Bewohnerinnen und Bewohner da zu sein.“

Ein Blick in die Zukunft – Noch viele Jahre im Pflegeheim Otmar

Auch nach 35 Jahren denkt Esther noch nicht ans Aufhören. „Ich hoffe, bis zu meiner Pensionierung weiterhin im Pflegeheim St. Otmar tätig zu sein.“ Neben der Arbeit findet sie ihren Ausgleich in ihrer Freizeit – beim Lesen, Wandern und kulturellen Unternehmungen.

Tanja Mijajlovic, Pflegedienstleiterin

„Ich hoffe, bis zu meiner Pensionierung weiterhin im Pflegeheim St. Otmar tätig zu sein.“

*Liebe Esther, dein unermüdlicher Einsatz, deine Herz-
wärme und dein Engagement machen dich zu einer unverzicht-
baren Stütze unseres Teams. Wir danken dir von Herzen für 35 Jahre
voller Hingabe, Professionalität und Fürsorge und gratulieren dir
herzlich zu diesem besonderen Jubiläum!*

Meine Eindrücke in den ersten 100 Tagen als neue Pflegedienstleiterin

Im Januar trat ich meine neue Position als Pflegedienstleiterin im Pflegeheim St. Otmar an – eine Rückkehr zu meinen beruflichen Wurzeln.



«Schon beim Betreten des Hauses fühlte es sich wie ein Nachhausekommen an, verbunden mit grosser Vorfreude auf das, was mich erwartete.»

Vor 23 Jahren begann genau hier meine Laufbahn als junge Pflegeassistentin. Schon damals war ich voller Tatendrang und Begeisterung für die Pflege. Nun, nach vielen wertvollen Erfahrungen, Weiterbildungen und der gleichen Leidenschaft, kehre ich an den Ort zurück, an dem meine Liebe zum Pflegeberuf einst ihren Anfang nahm.

Schon beim Betreten des Hauses fühlte es sich wie ein Nachhausekommen an, verbunden mit grosser Vorfreude auf das, was mich erwartete. Es war beeindruckend zu sehen, wie sehr sich das Pflegeheim St. Otmar verändert und weiterentwickelt hat. Moderne, helle Räume, zeitgemässe Einrichtungen und eine Atmosphäre, die Herzlichkeit und Professionalität vereint, empfingen mich freundlich. Besonders beeindruckte mich das sichtbare bauliche und konzeptionelle Wachstum der letzten Jahre.

Sehr berührend war für mich auch die herzliche Begrüssung durch bekannte Gesichter ehemaliger Kolleginnen und Kollegen, die mich sofort wieder in ihre Mitte aufnahmen. Es ist ein wunderbares

Gefühl, Teil dieser Gemeinschaft zu sein. Gleichzeitig spürte ich die Offenheit und Freundlichkeit der neuen Mitarbeitenden, die mich ebenso herzlich willkommen hiessen. Ihre Motivation und ihr Engagement inspirieren mich jeden Tag aufs Neue und bestätigen mir, dass ich die richtige Entscheidung getroffen habe.

In den Gesprächen mit dem Team wurde mir deutlich bewusst, wie sehr die Zusammenarbeit von gegenseitigem Respekt und grosser Wertschätzung geprägt ist. Ich freue mich sehr darauf diese Zusammenarbeit aktiv mitzugestalten und meine langjährige Erfahrung sowie mein Wissen einzubringen. Besonders

Diese ersten 100 Tage haben mir verdeutlicht, wie essenziell Kommunikation, Empathie und gegenseitiges Vertrauen in meiner neuen Rolle sind. Ich fühle mich gestärkt durch das engagierte Team an meiner Seite und blicke voller Zuversicht auf die kommenden Herausforderungen. Gemeinsam möchten wir das Pflegeheim St. Otmar weiterentwickeln und mit viel Herz und Fachkompetenz für unsere Bewohnenden da sein.

Ich bin dankbar für diese Möglichkeit und das Vertrauen, das mir entgegengebracht wird und freue mich auf alles, was noch vor uns liegt.»

«Diese ersten 100 Tage haben mir verdeutlicht, wie essenziell Kommunikation, Empathie und gegenseitiges Vertrauen in meiner neuen Rolle sind.»

wichtig ist es mir, gemeinsam neue Wege zu beschreiten, innovative Konzepte zu entwickeln und gleichzeitig bewährte Traditionen wertzuschätzen und fortzuführen.

Die Begegnungen mit den Bewohnenden des Pflegeheims empfinde ich als ausserordentlich berührend und erfüllend. Ihre Offenheit und das Vertrauen, mit dem sie mir als neue Pflegedienstleiterin begegnen, erfüllen mich mit tiefer Dankbarkeit. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, ihnen stets mit Achtsamkeit, Würde und Wertschätzung zu begegnen und sicherzustellen, dass sie sich weiterhin wohl und geborgen fühlen.



Ein schwungvoller Start in den Frühling



Der März begann für unsere Bewohnenden mit einem besonderen musikalischen Highlight: **Das Seniorennorchester St. Gallen** gab zum Tag der Kranken ein Konzert. Nach einer kurzen Ansprache von Tanja Mijajlovic, in der sie Ursprung und Bedeutung dieses Tages erklärte, durften wir eine Stunde lang den abwechslungsreichen Klängen des Orchesters lauschen. Jahr für Jahr begeistert die Vielfalt der Lieder unsere Bewohnenden und ihre Angehörigen aufs Neue.



Am Samstag, dem 15. März, besuchte uns der **Kinderchor der Domsingschule St. Gallen**. Anlässlich seines 20-jährigen Jubiläums gab der Chor Konzerte in verschiedenen Heimen der Stadt – und wir hatten das Glück, dabei zu sein. 30 Kinder boten eine beeindruckende Darbietung und kombinierten ihren Gesang mit rhythmischen Bewegungen. Unsere Bewohnenden staunten über die Energie und das Talent der jungen Sängerinnen und Sänger. Wir gratulieren dem Kinderchor herzlich zu seinem Jubiläum!

Den krönenden Abschluss des Monats bildete am Freitag, 28. März, der Besuch des **Valentino Traumtheaters**. Mit artistischen Darbietungen, tierischem Geschick und einer Prise Zirkuszauber versetzte das Ensemble unser Pflegeheim St. Otmar in Staunen. Besonders die Kunststücke der Hunde und Katzen sorgten für Begeisterung. Auch die Hula-Hoop-Vorführung der Artistin faszinierte das Publikum. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie unsere Bewohnenden mit leuchtenden Augen die beeindruckenden Darbietungen verfolgen.

Atelier





Fasnacht



Die fünfte Jahreszeit machte auch vor den Türen des St. Otmar nicht Halt.



Närrisch und farbenfroh ging es gleich nach dem Mittag los: Im Atelier lagen allerlei Kopfbedeckungen und andere kleine Accessoires bereit, mit welchen sich die Bewohnenden verkleideten. Auch wagten sich viele an den Schminktisch. Hier zauberten die Mitarbeiterinnen des Ateliers mit Pinsel und Farbe einige Farbtupfer ins Gesicht.

So ausgestattet konnte die Party im Restaurant losgehen! Hier sorgten Hansruedi Vordermann und später die Guggenmusik Wyssbach Geischer aus Flawil für Stimmung! Altbekannte Schlager wechselten sich mit Partyliedern und Guggenklängen ab. Dabei luden sie zum Mitsingen, Tanzen, Klat-

schen und Schunkeln ein. Eine Polonaise quer durch die Tischreihen durfte natürlich auch nicht fehlen! Die Clowns Elsi und Sissi mischten sich ebenso unter uns Feiernden und sorgten mit Schabernack und Poesie für fröhliche Momente.

Abgerundet wurde der Nachmittag kulinarisch mit einer grossen Auswahl an traditionellem Fasnachtsgebäck. Gut gestärkt verbrachten wir alle einen rundum gelungenen, farbenfrohen Nachmittag mit ein paar unbeschwerten Momenten.

Team Atelier

Zeit



Sterbefasten

oder Freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit (FVNF)

Der Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit am Lebensende gehört zum natürlichen Sterben dazu.

Der FVNF ist eine Möglichkeit den Zeitpunkt des Todes früher herbeizuführen, um unerträgliches Leiden zu beenden. In Anbetracht des aktuellen Zeitgeistes, gewinnt die Selbstbestimmung am Lebensende immer mehr an Bedeutung. Auch im Pflegeheim St.Omtar ist selbst-

«Der Mensch stirbt nicht, weil er nicht mehr isst und trinkt, sondern er isst und trinkt nicht mehr, weil er sterbend ist»

Zitat von Cicely Saunders, Pionierin der Palliativmedizin.

bestimmtes Sterben ein Thema. Beispielsweise durch die Unterstützung einer Sterbehilfsorganisation oder der Möglichkeit, das Leben vorzeitig durch FVNF zu beenden. Dies stellt für die Pflegemitarbeitenden und für die Angehörigen der Betroffenen eine grosse Herausforderung dar.

Die meisten der Sterbewilligen leiden an einer schweren Erkrankung, an Müdigkeit, Erschöpfung (Fatigue) und Schmerzen. Sie haben Angst von anderen abhängig zu sein und sehen keine Aussicht auf eine Verbesserung ihres Zustandes.

Der Entschluss für einen FVNF muss gut durchdacht und mit den Angehörigen und Mitbetroffenen besprochen werden. Beispielsweise soll vorab geklärt werden wie reagiert wird, wenn der/die Betroffene im Delir etwas zu trinken verlangt. Ausserdem soll die Entscheidung schriftlich hinterlegt werden.

Voraussetzungen für einen FVNF Entscheidung ist die Urteilsfähigkeit und Volljährigkeit der betroffenen Person sowie eine hohe Willenskraft des Sterbewilligen. FVNF sollte immer in Begleitung eines Arztes durchgeführt werden, da häufig medikamentöse Unterstützung nötig ist wie z.B. Medikamente gegen Schlaflosigkeit, Schmerzen oder Unruhe.

Die pflegerische Betreuung beinhaltet hohes Fachwissen, eine gute und regelmässige Mundpflege, Dekubitusprophylaxe, viel Zuwendung und interprofessionelle Zusammenarbeit.

Die Sterbephase während einer FVNF dauert im Durchschnitt etwa 3 Wochen, je nach dem, wie konsequent auf Nahrung und Flüssigkeit verzichtet wird (täglich nur 50ml fürs Mundbefeuchten und Einnahme von Medikamenten).

Im Pflegeheim St.Omtar wird die Lebensqualität bestmöglich gefördert und mit dem Konzept der Palliativpflege eine Betreuung gewährleistet, die im letzten Abschnitt ein würdevolles und lebenswertes Leben ermöglicht. Unter anderem mit dem Ziel, den Wunsch für ein aktives Sterben erst gar nicht entstehen zu lassen.

Susanne Müller,
Pflegefachberaterin

Definition von FVNF:

Eine bewusste Entscheidung auf einen vollständigen Verzicht von Nahrung und Flüssigkeit, wenn der Tod nicht innerhalb von sieben Tagen eintritt.

Verlauf des FVNF in der 1. Woche

- Hungergefühl nimmt rasch ab
- Ab dem dritten/vierten Tag verschwindet das Gefühl gänzlich
- Zunehmende Euphorisierung durch die Ausschüttung von Endorphinen
- Mundraum induziertes Durstgefühl, trockene Schleimhäute, wird als unangenehm empfunden
- In den ersten 3-4 Tagen sehr klares Bewusstsein vorhanden

In der ersten Woche ist ein Stopp gut möglich.

Verlauf des FVNF in der 2. Woche

- Nach 7 Tagen produziert die Niere keinen Urin mehr
- Schwäche und Schläfrigkeit stellt sich ein, häufig als angenehm empfundener Zustand
- Öfters werden sehr klare Momente erlebt
- Delirante Phasen, Unruhe oder Agitation
- Eintritt des Todes i.d.R. nach zwei bis drei Wochen durch Nierenversagen

Je jünger die Betroffenen desto schwieriger ist das Sterbefasten.

Tim Mahle, neuer reformierter Pfarrer stellt sich vor

Seit dem 1. August 2024 lebe ich gemeinsam mit meiner Frau und unserem fünfjährigen Sohn in St. Gallen, wo ich als neuer evangelischer Pfarrer das Team der reformierten Gemeinde Straubenzell verstärke.

Neben der Quartierarbeit in Winkeln werde ich auch für den Aufbau der evangelischen City-Seelsorge in St. Gallen mitverantwortlich sein. Nach mehreren Jahren in der Gemeindearbeit habe ich in den vergangenen acht Jahren als Militärfarrer in Koblenz gearbeitet und dabei verschiedene Aufgabenbereiche wahrgenommen. Zuletzt habe ich vier Jahre am Bundeswehrzentral Krankenhaus Koblenz gearbeitet



und dort neben PatientInnen und Angehörigen vor allem Mitarbeitende seelsorgerlich begleitet und unterstützt. In all den Jahren habe ich meine seelsorgerischen

Erfahrungen weiter vertieft. U.a. habe ich neben einer klinischen Seelsorgeausbildung auch eine Fortbildung zum Systemischen Berater absolviert. Sehr gerne übernehme ich, nach dem Weggang von Annette Spitzenberg, die seelsorgerische Begleitung in Ihrem Haus und stehe Ihnen als Ansprechperson zur Verfügung.

In meiner Arbeit liegt mir der Kontakt und die Beziehung zu Menschen sehr am Herzen,

weshalb mir der laufende Kontakt zu den Bewohnenden als auch Mitarbeitenden sehr viel Freude bereitet. Wie gewohnt, werde ich zu den vereinbarten Zeiten für Besuche im Haus anwesend sein und die Sternstunden veranstalten. Bei Fragen oder Anregungen können Sie mich gerne ansprechen oder kontaktieren.

Herzliche Grüsse, Tim Mahle



**Evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde Straubenz
St. Gallen West**

Pfarrer Tim Mahle
Zürcher Str. 217
9014 St. Gallen
Tel. 071 272 60 76
tim.mahle@straubenzell.ch

Walter Lingenhölle-Quezada, kath. Seelsorger



Als Seelsorger in den Zentrumpfarreien St. Otmar, St. Georgen und Riethüsli habe ich am 1. November 2023 begonnen. Ich bin seit 1990 verheiratet, und wir haben zwei Söhne und

eine Tochter. Da ich über 60 bin, gehöre ich immer mehr zu den Senioren. Seit 1989 bin ich in der katholischen Kirche tätig. Mit Menschen im Glauben auf dem Weg zu sein ist für mich etwas Erfüllendes. Besonders die Begegnungen mit Menschen am Lebensabend ist eine Bereicherung. Da sind immer wieder wunderbare Lebensgeschichten und Lebenserfahrungen zu hören, die überraschen und beeindrucken.

In mein Arbeitsfeld gehört die Altersheim-seelsorge. Im Pflegeheim St. Otmar fühle ich mich wohl. Seitens der Heimbewohnenden, der Pflegenden und der Verantwortlichen spüre ich ein grosses Wohlwollen und ein Miteinander. Ich bewundere alle, die sich in der Pflege und Betreuung für die Bewohnenden einsetzen. Dies ist eine wertvolle, aber auch eine anspruchsvolle Aufgabe. Wenn es gewünscht wird, habe ich immer Zeit für Gespräche oder

die Begleitung von Menschen. Regelmässig feiern wir Gottesdienste, bei denen alle Heimbewohnenden eingeladen sind, gleich welcher Konfession oder Religion.

Mit dem evangelischen Seelsorger und Pfarrer Tim Mahle arbeite ich ökumenisch gut zusammen und in einer angenehmen Offenheit und Ergänzung. Zu Weihnachten, an Ostern und im November mit der Gedenkfeier für die Verstorbenen pflegen wir die Ökumene.

Ich freue mich auf weitere Begegnungen im Pflegeheim St. Otmar.

Walter Lingenhölle, Seelsorger
Wiesenstrasse 50
CH-9000 St. Gallen
071 224 06 52
walter.lingenhoele@kathsg.ch

Freiwilligenarbeit im Wandel

Freiwilligenarbeit ist das Herzstück einer solidari-schen Gesellschaft.

Eine Gesellschaft im Wandel

Die Art und Weise, wie sich Menschen engagieren, hat sich verändert. Während frühere Generationen oft langfristige Verpflichtungen eingingen, bevorzugen viele junge Menschen heute flexible, projektbezogene Einsätze. Die Generation Z wächst in einer digitalen Welt auf, in der Zeit ein kostbares Gut ist. Sie möchten sich engagieren, aber möglichst kurzfristig, punktuell und mit sichtbarem Impact. Das klassische, regelmässige Engagement über viele Jahre hinweg passt oft nicht in ihre Lebenspläne.

engagiert, erlebt tiefe zwischenmenschliche Begegnungen, echte Dankbarkeit und sinnstiftende Momente.

Warum Freiwilligenarbeit im Pflegeheim so wertvoll ist

Im Pflegeheim St. Otmar gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich einzubringen: Sei es durch Gespräche mit Bewohnerinnen und Bewohnern, Begleitung zu Arztterminen, Unterstützung beim Essen oder durch gemeinsame Spaziergänge. Es sind oft die kleinen Gesten, die Grosses bewirken. Ein Lächeln, ein offenes Ohr oder eine Stunde gemeinsame Zeit können den Alltag von Seniorinnen und Senioren erheblich bereichern.

Was Freiwillige mitbringen sollten – und was sie bekommen

Wer sich engagieren möchte, benötigt keine speziellen Vorkenntnisse – vielmehr zählen Eigenschaften wie Empathie, Zuverlässigkeit und Offenheit. Im Gegenzug erhalten Freiwillige nicht nur eine sorgfältige Einführung, sondern auch zahlreiche Vorteile wie Einladungen zu Weiterbildungen, eine Verpflegung zu Personalpreisen und einen Sozialzeitausweis. Doch das Wertvollste bleibt die persönliche Bereicherung: das gute Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.

Ein Aufruf an alle Generationen

Ob jung oder alt – jeder kann seinen Beitrag leisten. Vielleicht ist es an der Zeit, über den eigenen Schatten zu springen und sich auf eine neue Erfahrung einzulassen. Freiwilligenarbeit ist keine einseitige Angelegenheit, sie gibt mindestens genauso viel zurück, wie sie fordert. Wer Zeit investiert, erntet Dankbarkeit, Freude und das Gefühl, etwas wirklich Sinnvolles zu tun.

Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich unverbindlich telefonisch 071 274 47 70 oder via E-Mail: daniel.balmer@otmarsg.ch – wir vom Pflegeheim St. Otmar freuen uns auf Sie!

*Daniel Balmer,
Projektleiter und
Qualitätsverantwortlicher*



Die Generation Z wächst in einer digitalen Welt auf, in der Zeit ein kostbares Gut ist.



Ohne engagierte Helferinnen und Helfer würden viele Bereiche unseres sozialen Lebens nicht funktionieren – so auch im Pflegeheim St. Otmar. Doch in den letzten Jahren ist es immer schwieriger geworden, neue Freiwillige zu gewinnen. Woran liegt das? Ist die Generation Z weniger bereit, sich unentgeltlich zu engagieren, oder sind Pflegeheime einfach nicht mehr attraktiv genug?

Die Herausforderungen für Pflegeheime

Pflegeheime stehen vor einer doppelten Herausforderung: Zum einen kämpfen sie mit dem allgemeinen Rückgang an Freiwilligen, zum anderen mit dem Imageproblem, dass freiwillige Arbeit im Pflegebereich als emotional belastend oder wenig abwechslungsreich wahrgenommen wird. Doch genau hier liegt eine grosse Chance: Wer sich im Pflegeheim



REZEPT

Rhabarber Tiramisu

Menge für 4 Personen



Löffelbiskuits:

2 Stk. Eiweiss: Eiweiss mit Salz steif schlagen

Salz: Eigelb Zucker auf Wasserbad 80 Grad schlagen

2 Stk. Eigelb: danach kaltschlagen.

45g Zucker, 60g Mehl: Zum geschlagenen Eigelb sieben und darunter melieren, danach das steife Eiweiss darunterziehen. Spritzen und bei 160g ca. 12-15 min backen ohne Dampf.

Rhabarberkompott:

40g Zucker: Zucker karamellisieren

40ml Weisswein: Weisswein ablöschen, Zucker auflösen.

200g Rhabarber: Rhabarber dazu und weich dünsten

1TL Maizena: Mit Maizena abbinden.

Mascarponecreme

2stk Eigelb, 80g Zucker, 1EL Wasser heiss Eigelb, Wasser und Zucker warm (80Grad) danach kaltschlagen.

2stk. Eiweiss, Salz: Eiweiss mit Salz steif schlagen.

250g Mascarpone: Mascarpone kurz rühren, danach das geschlagene Eigelb dazu und darunter melieren. Danach das Eiweiss darunterziehen

Starker Kaffee, 1EL Zucker, Kakaopulver

Löffelbiskuit in eine Form legen, mit Kaffee tränken. Denn Rhabarberkompott darauf verteilen und die Mascarpone Masse darauf verteilen. Schön glattstreichen und kühl stellen. Beim Anrichten Kakaopulver darüberstreuen.

En Quete

Die richtige Lösung des Wettbewerbes BW Nr. 63 sind 7 richtig gedeutete Tierspuren. Die Gewinner sind:

1. Preis: Kägi Nevenka, St. Gallen
2. Preis: Ehrat Elisabeth, St. Gallen
3. Preis: Halbeisen Csilla, Schaffhausen

Wettbewerbspreise:

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

WETTBEWERB

Womit arbeiten Handwerker?

- 1 Der Schreiner benötigt:**
- B Bostitch
 - A Hobel
 - K Schwingbesen
 - U Schwingschleifer

- 2 Metallbauer brauchen;**
- J Thermometer
 - B Zündhölzer
 - R Kreissäge/Fräse
 - L Luftgewehr

- 3 Maler arbeiten mit:**
- J Sanduhr
 - B Pinsel
 - F Sense
 - Q Flöte

- 4 Maurerwerkzeuge sind:**
- E Mörtelmischer
 - T Epiliergerät
 - F Schere
 - X Taschenrechner

- 5 Elektriker benötigen:**
- I Phasenprüfer
 - T Fingerhut
 - F Zahnsäge
 - Q Seifenspender

- 6 Gärtner arbeiten mit**
- J Tintenfass
 - P Sauggerät
 - T Laubbläser
 - Q Vogelhäuschen

- 7 Glaserwerkzeuge sind:**
- J Glasreiniger
 - T Bierglas
 - F Tauchsieder
 - E Glasschneider

- 8 Der Bodenleger benötigt:**
- N Messer-Set
 - T Staubsauger
 - F Lötkolben
 - Q Haarwasser

Das gesuchte Lösungswort lautet:

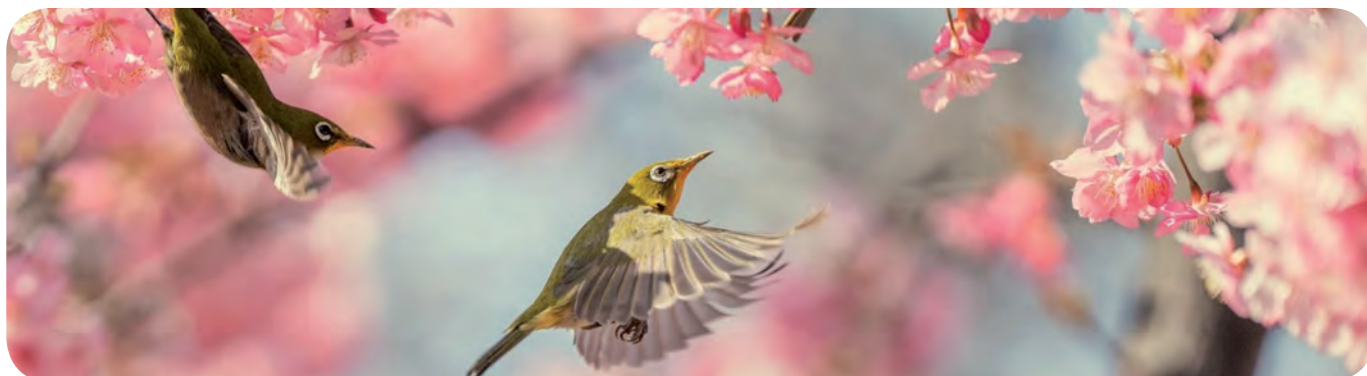
Name, Vorname:

Strasse:

PLZ/Wohnort:

Bitte Talon ausschneiden und einsenden bis spätestens 20. Juli 2025 an:
Pflegeheim St. Otmar, Wettbewerb, Schöнауweg 5, 9000 St. Gallen
oder direkt in 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 im Otmar

Freitag 2. Mai 2025

14.30 - 15.30 Uhr, im Restaurant Saal
Bildervortrag Australien Ostküste von
Sydney bis Fraser Island

Mittwoch, 21. Mai 2025

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

Freitag, 20. Juni 2025

14.30 - 15.30 Uhr, im Restaurant Saal
Andreas Aeschlimann präsentiert „Lieder
von Mani Matter“

Mittwoch, 25. Juni 2025

14.30 - 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit Musik „Hunger oder
Durst“

Donnerstag, 10. Juli 2025

14.30 - 15.30 Uhr, im Restaurant Saal
Klassisches Konzert mit Shirin Wälchli

Mittwoch, 23. Juli 2025

14.30 - 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit den „Tösstalern“

Dienstag, 1. August 2025

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

Freitag, 7. August 2025

14.30 - 15.30 Uhr, im Restaurant Saal
Konzert Marimbafon mit Simon Wunderlin

Mittwoch, 20. August 2025

14.30 - 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit „Hansruedi Vorder-
mann“

Sonntag, 14. September 2025

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

Mittwoch, 24. September 2025

14.30 - 16.00 Uhr, Restaurant Otmar
Geburtstagsparty Musik Chlii aber fii

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

