

# Blickwinkel

3/2026 68. Ausgabe



HAUSZEITUNG DES PFLEGEHEIMS ST. OTMAR

Editorial 3 • Personal 4 • Otmar Fest 11 • Vorstandsmitglied 12 • Sommer Highlights 13 •  
Medizinalbericht 14 • Mussestunde 15 • Veranstaltungen 16

100 JAHRE  
**Niedermann**Druck



**Die Druckerei**  
voller Möglichkeiten

Möglichkeit 567: Heissfolienprägung

Letzistrasse 37 | 9015 St. Gallen | +41 71 282 48 80 | niedermanndruck.ch

**HOFMANN**  
MALEREI



Mövenstrasse 12 • 9015 St. Gallen  
Telefon 071 313 70 90 • Fax 071 313 70 91  
info@hofmann-malerei.ch • www.hofmann-malerei.ch



Muesch en Vorhang ha -  
Lüt de Frau Lüthi a

Beratung • Konfektion • Montage

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

**VORHANGATELIER SCHMID**

1921



**WEIBEL**

Steildach  
Fassade  
Flachdach  
Solar

*Schutz in Hülle und Fülle*

www.weibel-dach.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

*Handwerk auf  
höchstem Niveau*

*Wir verwirklichen Ihre Wohnträume.  
Seit mehr als 40 Jahren.*



**WS Wilfling**  
Schreinerei

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

# Gut durch den heissen Sommer 2026

## Liebe Leserinnen und Leser

Wenn dieses Editorial Anfang Oktober erscheint, liegt ein Sommer hinter uns, der uns allen in Erinnerung bleiben wird. Der Sommer 2026 brachte viele sonnige Tage, aber auch längere Hitzeperioden und Nächte, in denen die ersehnte Abkühlung ausblieb. Was für manche einfach schönes

Im Alter kann sich der Körper nicht mehr so schnell an hohe Temperaturen anpassen. Das Durstgefühl nimmt häufig ab, die Wärmeregulierung funktioniert weniger zuverlässig und manche Erkrankungen oder Medikamente beeinflussen zusätzlich den Flüssigkeitshaushalt. Müdigkeit, Kreislaufprobleme, Schwindel oder Verwirrtheit können mögliche Folgen sein. Umso wich-

besonders gefragt. Salate, kalte Speisen, Joghurt und frisches Obst waren gut bekömmlich und belasteten den Kreislauf weniger als schwere Mahlzeiten. Besonders beliebt waren saftige Melonen. Sie brachten sommerliche Frische auf den Teller und lieferten dem Körper zugleich zusätzliche Flüssigkeit.

## Trotz der Hitze wollten wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern Aufenthalte im Freien ermöglichen.

Sommerwetter bedeutet, kann für ältere und pflegebedürftige Menschen schnell zu einer grossen Belastung werden. In einem Pflegeheim sind während solcher Wetterlagen deshalb besondere Aufmerksamkeit, gute Vorbereitung und ein wachsames Miteinander gefragt.

tiger war es für uns, während der heissen Tage frühzeitig und konsequent gegenzusteuern.

Rückblickend sind wir sehr dankbar, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner den heissen Sommer 2026 gut überstanden haben. In unserem Pflegeheim gab es weder hitzebedingte Todesfälle noch eine ungewöhnlich hohe Zahl an Todesfällen. Das ist für uns eine grosse Erleichterung, aber keineswegs selbstverständlich. Es war auch das Ergebnis vieler kleiner, aber wichtiger Massnahmen sowie der guten Zusammenarbeit unseres Pflege- und Betreuungsteams, der Hauswirtschaft, der Küche und aller weiteren Mitarbeitenden.

An erster Stelle stand eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Getränke wurden regelmässig angeboten und gut sichtbar bereitgestellt. Freundliche Erinnerungen, persönliche Ansprache und bei Bedarf Unterstützung beim Trinken waren besonders wichtig. Wasser und Tee sorgten ebenso für Erfrischung wie verdünnte Fruchtsäfte. Dabei warteten wir nicht erst auf ein Durstgefühl, sondern boten über den ganzen Tag verteilt immer wieder kleinere Mengen an. Individuelle ärztliche Vorgaben wurden dabei selbstverständlich berücksichtigt.

Auch unsere Küche leistete einen wertvollen Beitrag. Leichte und kühlende Sommerspeisen waren an heissen Tagen

Trotz der Hitze wollten wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern Aufenthalte im Freien ermöglichen. Diese wurden möglichst auf die kühleren Morgenstunden verlegt und fanden bevorzugt an schattigen Plätzen statt. Sonnenhüte schützten Kopf und Gesicht, während Sonnencreme half, die empfindliche Haut vor starker UV-Strahlung zu bewahren. Leichte Kleidung, ausreichend Pausen und möglichst kühl gehaltene Räume ergänzten unsere Vorsorgemassnahmen.

Besonders wichtig blieb der aufmerksame Blick auf jede einzelne Person: Wirkte jemand ungewöhnlich müde, benommen oder unruhig? Trank jemand weniger als sonst? Solche Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen und richtig darauf zu reagieren, gehört zu einer verantwortungsvollen Pflege.

An erster Stelle stand eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Getränke wurden regelmässig angeboten und gut sichtbar bereitgestellt.

Der Sommer 2026 hat uns gezeigt, was professionelle Pflege, Fürsorge und gemeinsames Handeln bewirken können. Mit ausreichend Getränken, leichten Sommerspeisen, erfrischenden Früchten, Sonnencreme, Sonnenhüten und einem wachsamen Miteinander haben wir der Hitze erfolgreich die Stirn geboten. Dafür gilt allen Mitarbeitenden ein herzliches Dankeschön.

Sonja Hardmeier, Geschäftsführerin

### 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  
68. Ausgabe, 3 / 2026

Erscheint 3x jährlich  
Januar / Mai / September

### Redaktionsteam:

Balmer Daniel, Projektleitung  
Löffel Michael, Verpflegung  
Hardmeier Sonja, Geschäftsführerin  
Alther Andrea, Aktivierung  
Rüthemann Heidi, Administration

Layout: IDEAS Grafik, Wittenbach  
Druck: Niedermann Druck

# Eintritte

*Herzlich willkommen  
im St. Otmar-Team*



Zekiye Topuz-Cakmak  
Mitarbeitende  
Hauswirtschaft  
01.04.2026



Manuela Paulo  
Pflegehelferin  
01.08.2026



Oliwia Majdan  
Lernende FaGe  
10.08.2026



Paola Hofer  
Sachbearbeiterin  
Bewohneradministration  
01.08.2026



Ajla Kuc  
Lernende FaGe  
10.08.2026



Lara Gerhard  
Assistentin  
Gesundheit und  
Soziales  
16.06.2026



Lithurthia Santhakumar  
Assistentin Gesundheit  
und Soziales  
05.08.2026



Durim Ilazi  
Lernender FaGe  
10.08.2026



Oana Ghizasan  
Pflegehelferin  
01.07.2026



Sanije Ramadani  
Pflegehilfe  
10.08.2026



Anida Mamudi  
Praktikantin Pflege  
10.08.2026

## 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 Dienstjubiläum Salome «Sally» Schneider



**Liebe Sally, erzähl uns doch kurz etwas über Dich: Woher stammst Du ursprünglich und wie hat Dich Dein Weg zu uns ins St. Otmar geführt?**

Ich heisse Salome Barlaan Schneider, aber die meisten kennen mich unter meinem Kurznamen Sally. Im Jahr 2002 bin ich von den Philippinen in die Schweiz gekommen. Durch eine Bekannte habe ich von einer freien Stelle im Pflegeheim St. Otmar erfahren. So hat mich mein Weg schliesslich ins St. Otmar geführt.

**Erinnerst Du Dich noch an Deine Anfangszeit bei uns? Wie waren die ersten Tage für Dich?**

Meine Anfangszeit war nicht ganz einfach, denn vieles war neu für mich. Zum Glück wurde mir alles in Ruhe gezeigt und erklärt. Schritt für Schritt konnte ich mich einarbeiten, immer mehr Aufgaben übernehmen und Sicherheit gewinnen. Natürlich musste ich am Anfang auch viel üben.

**Was war für Dich zu Beginn die grösste Herausforderung und wie hast Du sie gemeistert?**

Die grösste Herausforderung war für

mich am Anfang die Kommunikation auf Deutsch. Mit der Zeit habe ich die Sprache immer besser gelernt. Dadurch wurde vieles einfacher und ich gewann auch im Arbeitsalltag immer mehr Sicherheit.

**Wenn Du heute auf Deine Arbeit blickst: Was schätzt Du besonders am St. Otmar?**

Ich schätze vor allem die abwechslungsreiche Arbeit und die gute Zusammenarbeit im Team. Kein Tag ist

genau gleich, und das macht meine Arbeit vielseitig und interessant. Ein gutes Miteinander im Team ist mir dabei besonders wichtig.

**In zehn Jahren verändert sich einiges. Wie hat sich Dein Aufgabenbereich in dieser Zeit entwickelt?**

Im Laufe der Jahre sind immer wieder neue Aufgaben dazugekommen. Heute arbeite ich unter anderem auch in der kalten Küche und bei der Zubereitung von Desserts. Das gefällt mir sehr und macht meinen Arbeitsalltag noch abwechslungsreicher.

**Was braucht es für Dich, damit man gerne zur Arbeit kommt und die Zusammenarbeit im Team gut funktioniert?**

Für mich sind Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit besonders wichtig. Man sollte füreinander da sein und sich gegenseitig unterstützen. Auch eine offene, respektvolle und wertschätzende Kommunikation trägt viel zu einem guten Miteinander bei.

**Nach der Arbeit darf natürlich auch das Privatleben nicht zu kurz kommen. Was machst Du in Deiner**

**Freizeit besonders gerne und was ist Dir im Leben wichtig?**

Eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit ist mir sehr wichtig. Meine freie Zeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie und meinen Freunden. Persönlich bedeuten mir Harmonie, Gesundheit und ein gutes Miteinander sehr viel.

«Eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit ist mir sehr wichtig.»

**Zehn Jahre St. Otmar – und hoffentlich noch viele weitere! Was wünschst Du Dir für Deine Zukunft?**

Ich hoffe sehr, dass ich gesund bleibe und noch lange im St. Otmar arbeiten kann. Ich freue mich darauf, weiterhin Teil des Teams zu sein und noch viele schöne gemeinsame Momente zu erleben.

Liebe Sally, herzlichen Dank für das Gespräch – und vor allem ein grosses Dankeschön für Deine Treue und Deinen Einsatz in den vergangenen zehn Jahren!

Wir wünschen Dir für Deine berufliche und private Zukunft von Herzen alles Gute, viel Freude und vor allem beste Gesundheit. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre mit Dir im St. Otmar.

**DANKESCHÖN, SALLY!**

*Liebe Sally*

**Herzliche Gratulation, zu Deinem 10-jährigen Dienstjubiläum!**

**Zuallererst möchten wir Dir ein grosses Dankeschön aussprechen – für Deine Treue, Dein Engagement und Deinen wertvollen Einsatz im Pflegeheim St. Otmar. Schön, dass Du schon seit zehn Jahren Teil unseres Teams bist!**

*Pascal Pauli, Leiter Gastronomie und Küchenchef*

ELIS - IHRE LÖSUNG FÜR ALLE TEXTILIEN

**IHRE BEWOHNER VERDIENEN  
DAS BESTE - WIR SORGEN  
FÜR MAKELLOSE WÄSCHE UND  
HYGIENISCHE SAUBERKEIT.**



 [elis.com](https://elis.com)

 [ch.info@elis.com](mailto:ch.info@elis.com)

 +41 31 389 44 44



# 15 Jahre Ljiljana Djukic

**Liebe Ljiljana, seit dem 19.09.2011 arbeitest du nun im Pflegeheim St. Otmar. Wie war die Anfangszeit für dich? Kannst du dich noch an deinen ersten Arbeitstag hier erinnern?**

Ja, es ist kaum zu glauben, wie schnell die Zeit vergangen ist. Damals hätte ich nie gedacht, dass ich so lange an einem Ort bleiben würde. Die Arbeit als Raumpflegerin war mir bereits vertraut. Im Pflegeheim St. Otmar durfte ich jedoch zum ersten Mal mit Menschen mit kognitiven Einschränkungen arbeiten. Diese neue Erfahrung hat mir viele wertvolle Einblicke und schöne Begegnungen geschenkt. Ich bin allen sehr dankbar, die mich auf diesem Weg begleitet und unterstützt haben.

**Was bleibt dir aus all diesen Jahren besonders in Erinnerung?**

Ich erinnere mich sehr gerne an die vielen schönen gemeinsamen Momente – an unsere spontanen Mittagessen oder die kleinen Aufmerksamkeiten zu Weihnachten. Gerade diese Gesten haben unser Miteinander geprägt und uns zu einer Gemeinschaft gemacht, fast wie zu einer kleinen Familie. Daran denke ich bis heute sehr gerne zurück.

**Womit beschäftigst du dich in deiner Freizeit? Wie ist Lili privat? Welche Hobbys hat sie und was ist ihr wichtig im Leben?**

Privat bin ich vor allem Ehefrau, Mutter, Grossmutter und Hausfrau. Ich verbringe sehr gerne Zeit mit meiner Familie und

## Liebe Lilly

wir danken dir von Herzen für deine Treue, deinen täglichen Einsatz und deine offene und herzliche Art. Es freut uns sehr, dir zu deinem 15-jährigen Jubiläum gratulieren zu dürfen und dich seit so vielen Jahren als wertvollen Teil unseres Teams zu wissen. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Momente und wünschen dir für die Zukunft von Herzen alles Gute, viel Freude und weiterhin eine schöne Zeit im Pflegeheim St. Otmar.

Ankica Lugonjic, Leiterin Hauswirtschaft und Hygiene

meinen Freunden. Ich liebe die Natur und die Musik, gehe gerne spazieren, lese, koche und häkle. Ich bin ein spontaner Mensch und versuche, jeden Moment im Leben zu geniessen. Besonders wichtig sind mir meine Familie, schöne Begegnungen und all die kleinen Dinge, die das Leben besonders machen.

**Hat sich dein Aufgabenbereich in den letzten 15 Jahren verändert?**

Meine Arbeit ist im Grossen und Ganzen ähnlich geblieben. Durch neue technische Möglichkeiten und moderne Hilfsmittel hat sich im Laufe der Jahre jedoch einiges verändert. Dadurch ist die tägliche Arbeit in vielen Bereichen einfacher geworden.

**Worauf freust du dich in der Zukunft?**

Ich möchte auch in Zukunft die kleinen Dinge im Leben geniessen und bin dankbar für das, was ich bisher erreicht und erlebt habe. Ich freue mich auf viele weitere schöne Momente und Begegnungen sowie auf die weitere Zusammenarbeit im Pflegeheim St. Otmar.



## Glückwunsch unseren Lernenden

Das Pflegeheim St. Otmar gratuliert seinen Lernenden (v. links n. rechts) Abida Khan, Fachfrau Gesundheit EFZ, und Berfin Cifci, Köchin EFZ, herzlich zum erfolgreichen Lehrabschluss.

Mit viel Engagement, Fleiss und Ausdauer haben sie diesen wichtigen Meilenstein erreicht. Wir sind stolz auf ihre Leistung und wünschen ihnen für ihren weiteren Berufs- und Lebensweg von Herzen alles Gute, viel Erfolg und viele schöne Erfahrungen.

# Verabschiedung Heidi Rüthemann

## Pensionierung von Heidi Rüthemann, Sachbearbeiterin Bewohneradministration



### Liebe Heidi, wie fühlt es sich an, nach so vielen Jahren in Pension zu gehen?

Es fühlt sich sonderbar an. Ich werde laufend von Mitarbeitenden sowie auch von Freunden auf das «Leben danach» angesprochen. Es haben alle das Gefühl, dass es mir langweilig werden könnte. Und trotzdem, ich freue mich sehr auf das «ruhigere» Leben.

### Was waren die wichtigsten Meilen- steine deiner beruflichen Laufbahn?

Ein wichtiger Meilenstein in meinem Leben war, dass ich die Verwaltungslehre bei der Gemeindeverwaltung St. Margrethen absolvieren «musste». Meine Eltern haben mir den Wunsch ins damalige Lehrseminar aus Kostengründen nicht erfüllen können. Somit war meine «Karriere» in der Administration vorgegeben.

### Worauf bist du besonders stolz?

Mein grosser Stolz liegt nicht im beruf-

lichen Leben, sondern einzig und allein bei meiner Familie. Ich durfte drei Kinder grossziehen und darf mit Freude sagen, dass aus allen etwas Besonderes geworden ist.

### Welche Herausforderungen haben dich am meisten geprägt?

Die beinahe 19 Jahre als Sachbearbeiterin im Pflegeheim St. Otmar. Ich lernte hier viele alltägliche und lebenswichtige Angelegenheiten zu bewältigen, welche für ein beruhigendes Leben im Alter sehr wichtig sind.

### Was wirst du am meisten vermissen?

Ich bin mir sicher, dass mir die zahlreichen, besonderen Geschehnisse des Heimalltags sehr fehlen werden. Es gibt kaum einen Tag, an welchem ich nicht Erlebtes mit nach Hause nehmen kann. – Selbstverständlich habe ich nach all den Jahren zu vielen Mitarbeitenden einen engen Kontakt aufbauen dürfen. Diese Personen sind mir sehr ans Herz gewachsen und werden mir bestimmt schmerzhaft fehlen.

### Welche gemeinsame Erinnerung zaubert dir heute noch ein Lächeln ins Gesicht?

Das sind viele lustige wie auch traurige Erlebnisse, welche ich besser «intern» behalte. Ich werde sie jedenfalls nicht vergessen.

### Welche Fähigkeiten oder Eigen- schaften haben dir im Berufsleben besonders geholfen?

Es sind vor allem Fähigkeiten, welche mir früher fehlten, z.B. habe ich Geduld und Verständnis für die Mitmenschen erlangt.

### Welchen Rat würdest du neuen Mitarbeitenden mit auf den Weg geben?

Mein Lieblings-Spruchwort: Wie man in den Wald ruft, so ruft es zurück!!

### Was wünschst du dir für die Zu- kunft des Pflegeheims St. Otmar?

Ich hoffe sehr, dass auch in den nächsten Jahren viel empathisches und kompetentes Personal im St. Otmar arbeitet, so dass sich die Bewohnenden weiterhin wohl fühlen können.

### Worauf freust du dich in der Pension am meisten?

Ich freue mich ganz besonders, dass ich am Morgen aufstehen darf, wann ich möchte und dass ich meinen Alltag je nach Lust und Laune gestalten kann.

### Hast du bereits Pläne oder Herzensprojekte?

Mein Lieblings-Hobby war während mehr als 20 Jahren das Musizieren mit dem Waldhorn. Ich hoffe, dass ich wieder ein wenig daran anknüpfen kann. Zudem habe ich 6 Grosskinder, welche ich hoffentlich vermehrt sehen oder gar hüten darf.



### Gibt es etwas, das du schon immer tun wolltest und nun endlich Zeit dafür hast?

Diejenigen Personen, welche mich näher kennen wissen, dass ich dauernd das Geschehen am Himmel verfolge, seien es die Sternbilder oder auch sämtliche meteorologischen Angelegenheiten. Ev. ergibt

sich dann die Möglichkeit, dass ich diese Leidenschaft etwas vertiefen könnte.

**Gibt es eine Geschichte oder Anekdote, die du unbedingt erzählen möchtest?**

Ja, da gäbe es tatsächlich eine ganz bestimmte Begebenheit, d.h. beruflich habe ich mir mal einen so ziemlich happigen «Lapsus» geleistet. – Heute lachen die engsten Mitarbeitenden darüber. – Dies kann und darf ich hier jedoch nicht näher erzählen.

**Wofür bist du besonders dankbar?**

Ich bin glücklich und zufrieden, dass ich diesen wunderschönen Job als Sachbearbeiterin der Bewohner-Administration ausführen durfte. Ich hatte das grosse Glück, dass ich einen attraktiven und total abwechslungsreichen Job während knapp 19 Jahren ausführen durfte und bin dafür auch sehr dankbar.

**Welche Botschaft möchtest du deinen Kolleginnen und Kollegen zum Abschied mitgeben?**

Bitte vergesst mich nicht !!!!!!!!!!!!!

## Liebe Heidi

In den fast 19 Jahren hast du unser Team mit deinem Engagement, deiner Hilfsbereitschaft und deiner herzlichen Art geprägt. Auf dich war immer Verlass, und mit deiner Erfahrung und deinem offenen Ohr hast du den Arbeitsalltag für viele von uns bereichert.

Für all das möchten wir dir von Herzen Danke sagen. Danke für deinen Einsatz, für die vielen gemeinsamen Erlebnisse, für die Gespräche, das Lachen und die Zusammenarbeit, die wir mit dir erleben durften.

Mit deinem Abschied endet ein wichtiger Abschnitt – für dich beginnt nun ein neuer Lebensabschnitt mit mehr Zeit für dich selbst, für deine Familie, deine Hobbys und all die Dinge, die dir Freude bereiten. Wir wünschen dir, dass dieser neue Abschnitt genauso erfüllend wird wie die vergangenen Jahre bei uns.

Wir werden dich als geschätzte Kollegin und als wunderbaren Menschen in bester Erinnerung behalten und freuen uns, wenn sich unsere Wege auch in Zukunft einmal wieder kreuzen.

Von Herzen danke für alles, was du in den vergangenen Jahren für uns geleistet hast.

Für deinen Ruhestand wünschen wir dir Gesundheit, Glück, viele schöne Erlebnisse und unzählige Momente, die dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

**Alles Liebe und die besten Wünsche für deine Zukunft!**

*Ilona Straub, Leiterin Finanzen und Administration*

Anzeige



**KNUSPRIG!**



**LICHTENSTEIGER**  
genussbaeckerei.ch

## Fast 20 Jahre mit Herz und Leidenschaft – Milena Odobasic verabschiedet sich in den Ruhestand



Milena, Erinnerst du dich noch an deinen ersten Arbeitstag im Pflegeheim St. Otmar?

|||||

[illegible]

**Du warst fast 20 Jahre Teil unseres Teams. Was hat dich all die Jahre motiviert, dem Pflegeheim St. Otmar treu zu bleiben?**

Für mich waren die klaren Strukturen, die Beständigkeit im Kader und die vielen Möglichkeiten zur persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung entscheidend. Ich durfte mich stetig weiterentwickeln und verschiedene Funktionen übernehmen. Das Vertrauen, das mir entgegengebracht wurde, habe ich immer sehr geschätzt.

**Welche Veränderungen haben dich in dieser Zeit besonders beeindruckt?**

ich sie nicht mehr missen. Viele Arbeitsabläufe wurden dadurch deutlich einfacher und effizienter.

**Gab es einen Moment, der dir besonders in Erinnerung geblieben ist?**

Ja, die Begleitung eines Bewohners bis zu seinem selbstbestimmten Abschied hat mich sehr bewegt. Diese Situation hat mir gezeigt, wie wichtig Würde, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung im Team sind. Solche Erlebnisse vergisst man nie.

**Was hat dir an deiner Arbeit am meisten Freude bereitet?**

Definitiv die Zusammenarbeit mit den Menschen. Sowohl die Begegnungen mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern als auch der Zusammenhalt im Team haben meinen Berufsalltag bereichert. Es war schön zu erleben, wie alle Berufsgruppen gemeinsam an einem Ziel gearbeitet haben.

### Was zeichnet das Pflegeheim St. Otmar für dich besonders aus?

Der Teamgeist. Pflege, Hauswirtschaft, Küche, Technischer Dienst und Administration arbeiten hier eng zusammen. Ich habe die offene Kommunikation und den respektvollen Umgang immer sehr geschätzt. Für mich war es selbstverständlich, miteinander und nicht übereinander zu sprechen.

Welchen Rat möchtest du neuen Mitarbeitenden mit auf den Weg geben?

Habt Freude an eurer Arbeit. Begegnet den Menschen offen und respektvoll und unterstützt euch gegenseitig. Wenn man mit Herz arbeitet und Herausforderungen gemeinsam angeht, wird vieles leichter.

Wenn du das Pflegeheim St. Otmar in drei Worten beschreiben müsstest – welche wären das?

Hilfsbereit, familiär und professionell.

### Was wirst du nach deiner Pensionierung am meisten vermissen?

Die täglichen Begegnungen mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sowie meinen Kolleginnen und Kollegen. Es sind viele Freundschaften und schöne Erinnerungen

**Und worauf freust du dich jetzt besonders?**

Auf mehr Flexibilität. Ich freue mich darauf, mehr Zeit für meinen Garten zu haben, zu reisen und mich mit Freunden zu treffen. Einfach den Alltag etwas spontaner gestalten zu können.

Möchtest du deinen Kolleginnen, Kollegen und unseren Bewohnerinnen und Bewohnern noch etwas mit auf den Weg geben?

Ich danke allen herzlich für die gemeinsame Zeit. Es war mir eine grosse Freude, Teil des Pflegeheims St. Otmar zu sein. Ich wünsche dem gesamten Team weiterhin viel Freude an der Arbeit und den Bewohnerinnen und Bewohnern, dass sie sich hier auch in Zukunft gut aufgehoben und zu Hause fühlen.

*Liebe Milena*

Fast 20 Jahre hast du das Pflegeheim St. Otmar mit deinem Engagement, deiner Fachkompetenz und deiner herzlichen Art bereichert. Für deinen langjährigen Einsatz und deine Treue danken wir dir von Herzen. Wir wünschen dir für deinen neuen Lebensabschnitt Gesundheit, viele unvergessliche Reiseerlebnisse, schöne Stunden mit Familie und Freunden sowie ganz viel Freude an deiner neu gewonnenen Freiheit. Alles Gute für deine Zukunft!

Tanja Mijajlovic, Pflegedienstleiterin



# Traditionelles Otmar Fest



Angehörige, Nachbarinnen und Nachbarn, Gäste sowie unsere Bewohnenden waren herzlich eingeladen, gemeinsam einen fröhlichen und abwechslungsreichen Tag zu verbringen.

Für die musikalische Unterhaltung sorgten erneut die Appenzeller Oldies. Mit ihrer stimmungsvollen Musik brachten sie viele Bewohnende zum Mitsingen, Tanzen oder Schunkeln und sorgten für zahlreiche fröhliche Momente. Beim Entenfischen und Büchsenwerfen konnten attraktive Preise gewonnen werden. Grosses Interesse weckte zudem der Verkaufsstand mit liebevoll hergestellten Produkten aus unserem Atelier. Für das leibliche Wohl sorgte ein reichhaltiges Grill-, Salat- und Dessertbuffet, das bei den Besucherinnen und Besuchern grossen Anklang fand.



Wir danken allen Bewohnenden und Gästen, die zum Gelingen dieses schönen Festes beigetragen haben. Schon heute freuen wir uns darauf, Sie im nächsten Jahr wieder am Otmar Fest begrüßen zu dürfen.

Atelier



# Vorstandsmitglied Beat Inauen

Ich wurde vor 60 Jahren in Uzwil geboren und wuchs mit einem Bruder und zwei Schwestern in Zuckenriet auf.



Meine schulische Laufbahn schloss ich mit der Matura am Wirtschaftsgymnasium der Kantonsschule Wattwil ab. Anschliessend studierte ich Betriebswirtschaft an der Universität St. Gallen mit Schwerpunkt Revision und Treuhand. Das Studium schloss ich im November 1991 erfolgreich ab.

Ende 1991 trat ich bei der Revisuisse Pricewaterhouse AG in St. Gallen ein, einer Vorgängerorganisation der PricewaterhouseCoopers AG (PwC). Dort arbeitete ich für die Abteilung Wirtschaftsprüfung von Handels-, Industrie- und Dienstleistungsunternehmen. Im Sommer 1996 erwarb ich das eidgenössische Diplom als Bücherexperte. Danach betreute ich als Prüfungsleiter verschiedene grössere, international tätige Unternehmen in der Ostschweiz und

im Raum Zürich. Meine Tätigkeit führte mich auch ins Ausland, wo ich Tochtergesellschaften und deren Prüfer besuchte und kontrollierte.

Zusätzlich war ich über mehrere Jahre in verschiedenen Funktionen in der Aus- und Weiterbildung junger Wirtschaftsprüfer bei PwC und beim Berufsverband EXPERTsuisse tätig. Im Jahr 2005 bestand ich im Fürstentum Liechtenstein die Zulassungsprüfung als liechtensteinerischer Wirtschaftsprüfer. Diese Qualifikation ermöglichte es mir, verschiedene Industriekunden in Liechtenstein als Prüfungs- und Mandatsleiter für PwC zu

Ich freue mich sehr darauf, mich im Vorstand des Pflegeheims St. Otmar einzubringen und die Menschen kennenzulernen, die sich für das Pflegeheim engagieren.

betreuen. Im Jahr 2006 wurde ich zum Partner von PwC ernannt. Ab 2011 war ich Geschäftsstellenleiter von PwC in St. Gallen. Seit dem 1. Juli 2026 bin ich im Ruhestand.

Besonders viel Freude bereitete mir in meinem Beruf die Zusammenarbeit mit einem jungen, hoch-motivierten und interdisziplinären Team. Das Durchschnittsalter bei PwC lag bei rund 32 Jahren. Ebenso schätzte ich die Zusammenarbeit auf Augenhöhe mit den Kunden. Meine Tätigkeit ermöglichte mir tiefe Einblicke in verschiedene Branchen und Unternehmen, was ich immer sehr spannend fand.

Seit dem Abschluss meines Studiums lebe ich mit meiner Frau Astrid in St. Gallen-Haggen. Unser gemeinsamer Sohn Luca, der als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität St. Gallen an seiner Dissertation arbeitet, wohnt ganz in der Nähe. In meiner Freizeit wandere ich gerne mit meiner Frau und meinem Sohn in den Bergen. Wir unternehmen auch sehr gerne gemeinsame Velotouren und erkunden Schweizer Städte. Kochen, Sport und Fotografie gehören ebenfalls zu meinen Hobbys.

Obwohl ich in St. Gallen wohne, kannte ich das Pflegeheim St. Otmar bisher nicht. Im Frühling fragte mich mein ehemaliger Partnerkollege Bruno Räss, ob ich nach meiner Pensionierung Interesse an einem Vorstandsposten hätte. Auch den Präsidenten Peter Schmid kenne ich gut. Er ist ebenfalls ein ehemaliger Partnerkollege

bei PwC und hat mir schon oft von seiner interessanten Arbeit beim Pflegeheim St. Otmar erzählt.

Aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen mit meinem Vater und meinen Schwiegereltern halte ich ein Engagement in diesem Bereich für sehr sinnvoll. Ich freue mich darauf, die verschiedenen Aspekte der Führung eines Pflegeheims kennenzulernen und zu verstehen. Im Vorstand möchte ich meine Erfahrung und Expertise im Bereich Finanzen einbringen und ebenso die Menschen kennenzulernen, die sich für das Pflegeheim engagieren.

*Beat Inauen*

# Sommer Highlights

Der Sommer brachte viele schöne Momente und abwechslungsreiche Aktivitäten für unsere Bewohnenden.

Das sonnige und warme Wetter lud dazu ein, die gemeinsame Zeit an einem schattigen Plätzchen im Freien zu genießen.

Ein besonderes Erlebnis war das gemütliche Grillieren auf der Terrasse der Wohngruppe Schönauf. In geselliger Runde wurden feine Grilladen und leckere Beilagen serviert. Die entspannte Atmosphäre, angeregten Gespräche und das gemeinsame Essen sorgten für viele fröhliche Momente und eine herzliche Stimmung.

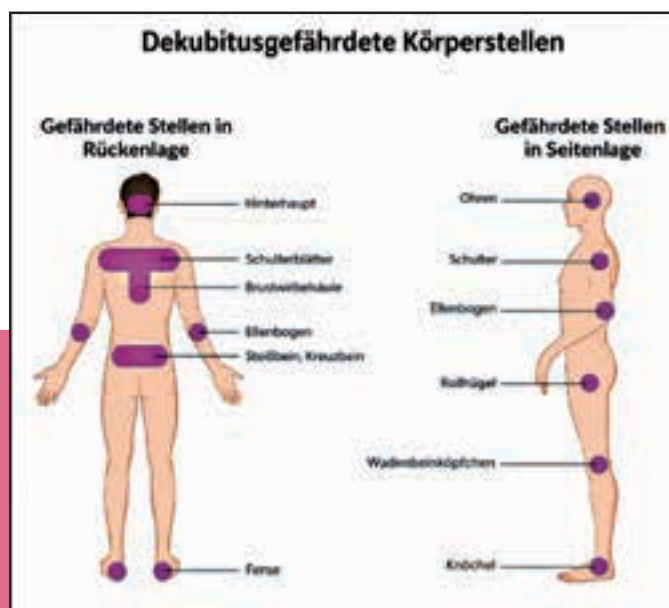
Für viel Freude sorgten auch die Rikschafahrten. Während der gemütlichen Ausflüge konnten die Bewohnerinnen und Bewohner die Umgebung aus einer neuen Perspektive entdecken und die warme Sommerluft in vollen Zügen genießen. Die gemeinsamen Fahrten schenkten unvergessliche Eindrücke und zauberten vielen ein Lächeln ins Gesicht.

Den stimmungsvollen Abschluss bildete die 1. August-Feier. Die Bewohnenden wurden mit köstlichen Grilladen, einem reichhaltigen Salatbuffet und einem feinen Dessertbuffet kulinarisch verwöhnt. Für die passende festliche Atmosphäre sorgte die musikalische Unterhaltung mit Leo Inauen, der mit seinen Liedern viele zum Mitsingen, Schunkeln und Geniessen einlud.

*Atelier*



# Dekubitus



## Definition

Ein Dekubitus, auch Druckgeschwür genannt, ist eine lokal begrenzte Schädigung der Haut und des darunterliegenden Gewebes. Er entsteht durch anhaltenden Druck oder Scherkräfte und tritt vor allem an Körperstellen auf, an denen Knochen dicht unter der Haut liegen und nur wenig Weichgewebe vorhanden ist.

## Entstehung

Durch den anhaltenden Druck werden kleine Blutgefäße (Kapillaren) zusammengedrückt. Dadurch wird das Gewebe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, Zellen sterben ab und Entzündungsprozesse schädigen das Gewebe. Ein Dekubitus kann entstehen, wenn eine Person längere Zeit im Bett liegt, ohne Gewichtsverlagerung sitzt oder beim Hochziehen im Bett Scherkräfte auf die Haut wirken.

## Risikofaktoren

- Immobilität (z.B. durch Lähmung, Operation, Koma)
- Hohes Alter (altersbedingte Hautveränderungen)
- Mangelernährung und Dehydratation
- Sensorische Störungen (z.B. bei Diabetes)
- Medikamente wie Glukokortikoide u. Betablocker
- Tiefer Blutdruck

## Früherkennung

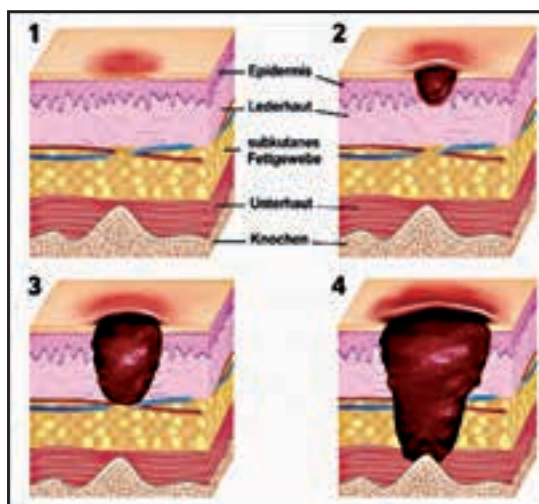
Eine Rötung, die sich mit dem Finger nicht wegdrücken lässt und bestehen bleibt, ist ein erstes Warnzeichen für einen Dekubitus.

Der Dekubitus wird in vier Schweregrade eingeteilt – von einer nicht wegdrückbaren Rötung bei intakter Haut bis zum vollständigen Gewebeverlust mit freiliegenden Knochen oder Sehnen.

**Je nach individueller Gewebetoleranz kann sich ein Dekubitus bereits innerhalb von weniger als zwei Stunden entwickeln (z.B. bei einer Operation).**

## Gefährdete Körperstellen

Besonders gefährdet sind Körperstellen, an denen die Haut direkt über dem Knochen liegt, z. B. Fersen, Zehen, Knie, Beckenknochen, Kreuzbein, Wirbelvor-



Eine schonende Hautpflege trägt ebenfalls zur Vorbeugung bei. Häufiges Waschen sollte vermieden werden. Empfohlen werden pH-neutrale Seife und eher kühles Wasser. Auf stark fettthaltige Produkte sollte verzichtet werden, da sie die natürliche Hautfunktion beeinträchtigen können.

sprünge, Ellenbogen, Schultern, Ohren und Hinterkopf.

Auch Körperstellen, die im Alltag besonders belastet werden oder durch Schienen fixiert sind, weisen ein erhöhtes Risiko auf.

## Dekubitusprophylaxe und Behandlung

Eine regelmässige Hautbeobachtung ermöglicht es, erste Anzeichen eines Dekubitus frühzeitig zu erkennen. Während

der täglichen Pflege wird die Haut auf Veränderungen kontrolliert. Die Pflegeteamarbeitenden geben ihre Beobachtungen an die zuständige Pflegefachperson weiter, damit bei Bedarf frühzeitig geeignete Massnahmen eingeleitet werden können.

Die wirksamste Massnahme zur Vorbeugung ist die Druckentlastung. Diese wird durch Bewegungsförderung, regelmässiges Umlagern sowie eine druckfreie Lagerung gefährdeter Körperstellen erreicht.

Lagerungskissen, Antidekubitusmatratzen und Wechseldruckmatratzen können das Risiko zusätzlich reduzieren und unterstützen eine wirksame Druckentlastung. Da während der Nacht häufig über längere Zeit anhaltender Druck auf dieselben Körperstellen wirkt, müssen Bewohnende, die sich im Bett nicht selbstständig bewegen können, regelmässig umpositioniert werden. Zur Unterstützung wird dafür ein individueller Positionierungsplan erstellt.

Auch eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Proteinen und Mineralstoffen sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützen die Hautgesundheit und fördern die Wundheilung.

Die Auswertung der Medizinischen Qualitätsindikatoren (MQI) Schweiz zeigt, dass unser Pflegeheim im Bereich Dekubitus unter dem schweizweiten Durchschnitt liegt. Dieses erfreuliche Ergebnis bestätigt die gute Qualität unserer Dekubitusprävention.



# REZEPT

## Kartoffelgnocchi für 4 Personen

hergestellt vom Lernenden  
in unserer Küche



### Zutaten

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- ca. 250–300 g Weissmehl
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- etwas Muskat
- Mehl für die Arbeitsfläche

### Zubereitung

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser weichkochen. Danach noch heiss schälen.

### 2. Kartoffeln zerdrücken

Durch eine Kartoffelpresse drücken oder sehr fein zerstampfen. Nicht mit dem Mixer pürieren, sonst werden die Gnocchi klebrig.

### 3. Teig herstellen

Kartoffeln kurz ausdampfen lassen. Ei, Salz und Muskat dazugeben. Zuerst etwa 250g Mehl dazugeben und vorsichtig zu einem weichen Teig verkneten. Nur so viel Mehl verwenden, wie nötig.

### 4. Gnocchi formen

Teig in 4–5 Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche zu Rollen von etwa 2 cm Durchmesser formen. In ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

### 5. Optional Gnocchi-Muster

Jedes Stück leicht über eine Gabel rollen. So entstehen Rillen, an denen die Sauce besser haftet.

### 6. Kochen

Einen grossen Topf Salzwasser aufkochen. Gnocchi portionsweise hineingeben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, noch etwa 30 Sekunden warten und herausnehmen.

### Tipp für die Kürbis-Version

Die gekochten Gnocchi anschliessend in etwas Butter goldbraun anbraten. Danach mit der cremigen Kürbissauce vermischen und die separat gebratenen Kürbiswürfel darübergeben. Für besonders fluffige Gnocchi: möglichst wenig Mehl verwenden und den Teig nur kurz bearbeiten.

*En Quete*

Die richtige Lösung des Wettbewerbes BW Nr. 67 lautet  
«Osterei». Die Gewinner sind:

1. Preis: Oehrle Jean, St. Gallen
2. Preis: Ehrat Elisabeth, St. Gallen
3. Preis: Cozzio Viktor, St. Gallen

**Wettbewerbspreise:**

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

## Herbst-Quiz

Aus den Buchstaben der richtigen Antworten  
erhalten Sie das gesuchte Lösungswort.

**1 Wann beginnt der Herbst kalendarisch auf der Nordhalbkugel?**

- X 1. September
- K 23. September
- V 1. Oktober
- Z 21. Oktober

**2 Welcher Baum ist für seine stacheligen Früchte bekannt?**

- G Birke
- A Kastanie
- S Weide
- K Fichte

**3 Welches Gemüse wird besonders häufig mit Halloween in Verbindung gebracht?**

- P Karotte
- S Kürbis
- T Zucchini
- B Rote Beete

**4 Welches Obst hat im Herbst in Mitteleuropa Hauptsaison?**

- T Äpfel
- D Kirschen
- E Erdbeeren
- M Wassermelonen

**5 Warum verfärben sich die Blätter im Herbst?**

- G Weil sie mehr Wasser aufnehmen
- A Weil das Chlorophyll abgebaut wird
- I Weil sie mehr Sonnenlicht speichern
- M Weil sie Frost aufnehmen

**6 Welcher Vogel zieht im Herbst häufig in den Süden?**

- F Spatz
- Q Kanarienvogel
- N Schwalbe
- C Fleischvogel

**7 Welches Fest wird am 31. Oktober gefeiert?**

- V Ostern
- T Nikolaus
- U Pfingsten
- I Halloween

**8 Welches Wetter ist im Herbst besonders typisch?**

- A Hitzewellen und Trockenheit
- E Nebel, Wind und kühlere Temperaturen
- C Dauerfrost und Schneestürme
- D Tropische Regenfälle

Das gesuchte Lösungswort lautet: .....

Name, Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ/Wohnort: .....

Bitte Talon ausschneiden und einsenden bis spätestens 20. November 2026 an:  
Pflegeheim St. Otmar, Wettbewerb, Schönaufweg 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

**Mittwoch, 23. September 2026**

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

**Dienstag, 29. September 2026**

13.30 – 17.00 Uhr  
Bewohner Ausflug

**Mittwoch, 7. Oktober 2026**

14.30-15.30 Uhr, Restaurant Saal  
Zitherkonzert „ # und b vom Ägelsee“

**Freitag, 16. Oktober 2026**

14.30 – 15.30 Uhr, im Restaurant Saal  
Bildervortrag «Das Appenzellerland»

**Mittwoch, 21. Oktober 2026**

14.00-16.00 Uhr, WG1  
Clowns «Sissi und Elsi»

**Mittwoch, 28. Oktober 2026**

14.30 - 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar  
Geburtstagsparty mit «Hunger oder Durst»

**Dienstag, 3. November 2026**

19.00 - 20.30 Uhr  
Lichtfeier

**Mittwoch, 25. November 2026**

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

**Freitag, 27. November 2026**

14.30 – 15.30 Uhr, im Restaurant Saal  
Konzert mit „Exrompt“

**Donnerstag, 17. Dezember 2026**

ab 15.30 – 19.00 Uhr im Restaurant Otmar  
Weihnachtsfeier für Bewohner und Angehörige, mit Mihaela Stefanova, Pianistin

**Freitag, 18. Dezember 2026**

ab 15.30 – 19.00 Uhr im Restaurant Otmar  
Weihnachtsfeier für Bewohner und Angehörige, mit Mihaela Stefanova, Pianistin

### 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](http://www.otmarsg.ch/ueber-uns/verein)**