

Informationsmagazin der SPITEX BERN • CHF 3.40

Pro Prävention

Angesichts der demografischen Entwicklung haben wir keine andere Wahl, als vermehrt in die Prävention zu investieren, meint die Präventionsfachfrau Verena Grünert-Thöni.

Seite 4

Lebensfreude als Prävention

Markus Loosli vom Alters- und Behindertenamt des Kantons Bern plädiert für mehr Lebensfreude als Gesundheitsvorsorge. Seite 3

Eine Lehre bei der SPITEX BERN

Martina Hänni ist im 2. Lehrjahr als Fachangestellte Gesundheit FaGe und erzählt aus ihrem Arbeitsalltag. Seite 12

Impressum

SPITEX7
Offizielles Magazin der SPITEX BERN
ISSN 1661-8092

Herausgeberin
SPITEX BERN
Verein für ambulante Dienste der Stadt Bern
Könizstrasse 60, Postfach 450, 3000 Bern 5
Tel. 031 388 50 50
Verantwortlich:
Katharina Bieri, 031 388 50 55
katharina.bieri@spitex-bern.ch
www.spitex-bern.ch

Redaktion
typisch – atelier für mediengestaltung
Landoltstrasse 61, Postfach, 3000 Bern 23
Tel. 031 372 55 55, redaktion@typisch.ch,
www.typisch.ch
Verantwortlich:
Patrick Bachmann, Tel. 031 372 51 10,
pat@typisch.ch

Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe
Patrick Bachmann, Katharina Bieri,
Markus Loosli, Marcel Rüfenacht,
Barbara Spycher, Roger Wolf

Anzeigenverkauf:
typisch – atelier für mediengestaltung
Petra Schawaller, Tel. 026 674 34 55,
inserate@typisch.ch

Konzept/Gestaltung:
typisch – atelier für mediengestaltung, Bern
Tel. 031 372 55 55, info@typisch.ch

Fotos:
kontrast – atelier für fotografie,
Schönbühl-Urtenen (S. 2)
Daniel Fuchs, Langnau (S. 1, 4, 12)

Druck:
Rub Graf-Lehmann AG, Murtenstrasse 40, 3001 Bern
Tel. 031 380 14 80, www.rubmedia.ch

Preis:
Fr. 3.40, Heftpreis im Mitgliederbeitrag
der SPITEX BERN inbegriffen

Druckauflage:
15000 Exemplare

Erscheinungsweise:
4-mal jährlich

Nächste Erscheinungsdaten:
1/2007: 12. Februar 2007
(Sonderausgabe 10 Jahre SPITEX BERN)
2/2007: 7. Juni 2007
3/2007: 6. September 2007
4/2007: 28. November 2007

Bitte beachten Sie die Anzeigen.
Wir danken den Inserenten für ihr Engagement,
sie unterstützen damit die SPITEX BERN.

Mit einem Inserat im Magazin SPITEX7 erreichen Sie ein interessiertes Berner Publikum – gleichzeitig unterstützen Sie damit eine gemeinnützige Organisation.

Das Media-Dossier mit weiteren Infos erhalten Sie unter inserate@typisch.ch oder Telefon 026 674 34 55.

Verantwortung der Politik



Bei jährlichen Spitalkosten von 20 Milliarden Franken werden in der Schweiz für die Prävention – also für die Krankheitsverhütung – gerade einmal 2% der Gesundheitskosten eingesetzt. Und dies, obwohl sich damit auch Geld sparen liesse: Denn eine wirkungsvolle Prävention verbessert die Morbiditäts- (Krankheitswahrscheinlichkeit) und Mortalitätsdaten (Sterblichkeitsrate) und verändert die Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen positiv.

Prävention möchte eine gesundheitliche Schädigung durch gezielte Aktivitäten verhindern oder verzögern. Dazu versucht sie einem risikoreichen Verhalten oder einer bestimmten Erkrankung zuvorzukommen (Primärprävention) oder diese in einem möglichst frühen Stadium zu erkennen und einzugreifen (Sekundärprävention). Die Förderung eines gesünderen Lebensstils, eine gut zugängliche und angemessene Gesundheitsversorgung sowie eine verbesserte soziale Integration sind denkbare Ansatzpunkte für Massnahmen in der Gesundheitsprävention.

Wird Prävention und Gesundheitsförderung in Zukunft ein Schwerpunktthema für die Spitex-Arbeit sein? Tatsache ist, dass bereits heute die Spitex-Dienstleistungen einen Beitrag an die Aktivitäten des täglichen Lebens bilden. Sie konzentrieren sich auf die Deckung des

Grundbedarfes, das heisst auf die notwendige Versorgung in den Bereichen Wohnen, Haushalten, Pflege und Kommunikation. Hier übernimmt die Spitex präventive Massnahmen, zum Beispiel zur Verhütung oder Behebung von Hautschädigungen, womit sie dem Wundliegen entgegenwirkt.

Durch die Anleitung und Aktivierung von gezielten Rehabilitationsmassnahmen ermöglicht es die Spitex ihren Klienten und Klientinnen, dass sie ihre Lebensaktivitäten wieder selbstständig durchführen und damit zu Hause bleiben können. Zu den Dienstleistungen der Spitex gehört auch die Beratung in Gesundheitsfragen – für Einzelne, für Angehörige oder für Gruppen. So bietet die Spitex die klientenbezogene Beratung zur Unfallverhütung oder Ernährung an. Einen wichtigen Ansatz bildet aber auch die Beratung von Gesunden. Das ist ein Denkanlass, welcher in naher Zukunft zu Rollenveränderungen führen könnte. Und dazu möchte die SPITEX BERN einen wesentlichen Beitrag leisten.

Durch die Organisation oder Mithilfe bei Präventionsaktionen trägt die Spitex also einen wesentlichen Teil zur Gesundheitsförderung bei. Gesundheit ist aber nicht nur ein Anliegen der medizinischen und sozialen Versorgung, sie muss auf allen Ebenen und in allen Politikbereichen als zentrales Anliegen betrachtet werden. Politikerinnen und Politiker müssen sich ihrer Verantwortung für die Gesundheit der Bevölkerung bewusst sein und diese bei politischen Entscheidungen berücksichtigen.

Marcel Rüfenacht, Direktor SPITEX BERN

Anzeige

aerni elektro

Projektierungen • Telefon und EDV-Installationen • Reparaturen und Unterhalt

Aerni Elektro AG, Elektrische Anlagen, Weissensteinstrasse 33, 3000 Bern 5,
Fax 031 371 33 97, Telefon 031 371 30 31

Wir sind auf Draht.

SPITEX BERN macht Spitalaufenthalte zum Heimspiel



So hätte die Titelseite dieser letzten SPITEX-Ausgabe mit dem neuen Titel ausgesehen.

Sie halten gerade die zwölfte Ausgabe des Magazins SPITEX in den Händen. Gleichzeitig ist es auch die letzte Ausgabe – denn im neuen Jahr 2007 wird SPITEX zu **Heimspiel**. Auch die Heftgestaltung wird dabei leicht überarbeitet.

Warum ein neuer Hefttitel?

SPITEX als Titel entspricht nicht mehr dem Erscheinungsbild dieser Zeitschrift und wird mit dieser Betonung auf «Text» den grosszügigen und attraktiven Fotos darin nicht gerecht. Die Umbenennung signalisiert aber auch die längst vollzogene Öffnung des Blickwinkels über den Spitex-Tellerrand hinaus – die Redaktion möchte weiterhin die Vernetzung und den Dialog mit anderen verwandten Bereichen aufgreifen, sodass Sie als Leserin oder Leser ein umfassendes Bild aus dem Bereich Pflege und Hilfe zu Hause erhalten.

Warum Heimspiel?

Der neue Titel zeigt in einem Wort (und mit etwas Ironie) das Ziel der Spitex-Dienstleistungen auf: Die SPITEX BERN möchte kranken, behinderten oder rekonvaleszenten Menschen jeden Alters die Lebensqualität verbessern sowie den Verbleib in der eigenen Wohnung ermöglichen – und so zu einem Heimspiel machen.

Neu: Abomöglichkeit

Heimspiel wird neu auch abonnierbar sein – zu einem Vorzugspreis von Fr. 25.– für acht Ausgaben (statt Fr. 27.20). So erhalten Sie regelmässig die Informationen zur Welt der Spitex ins Haus geliefert.

Sonderausgabe zum neuen Jahr

In nächsten Jahr feiert die SPITEX BERN zudem das zehnjährige Bestehen. Zu diesem Anlass erscheint Mitte Februar eine 32-seitige Jubiläumsausgabe – das erste **Heimspiel** wird so zugleich zum Geburtstagsgeschenk – ein gutes Omen für die nächsten zehn Jahre...

Heimspiel erscheint erstmals am 12. Februar 2007. Ein **Zweijahresabo** mit acht Ausgaben kostet nur Fr. 25.–; zu abonnieren bei:

Telefon 031 388 50 50,
pr@spitex-bern.ch,
SPITEX BERN, Katharina Bieri,
Könizstrasse 19a, 3008 Bern

Online-Umfrage

In der letzten SPITEX-Ausgabe fragten wir Sie, was Sie von einer aktiven Gesundheitsprävention halten. Sollen die Krankenkassen Fitnessangebote, Turnvereine oder sogar Ernährungsberatungen mitfinanzieren? Ist die Subvention von Gesundheitsförderung sinnvoll? Oder ist es schlicht und einfach reine Privatsache?

Ab sofort ist unsere neue Umfrage online (siehe Seite 18).

Sollen die Krankenkassen präventive gesundheitsfördernde Massnahmen (mit)finanzieren?

Nein 16% Ja 84%

(Die Umfrage ist nicht repräsentativ)

www.spitex-bern.ch

Prävention? Hilfe!

Die Suchmaschine Google findet in 0,04 Sekunden über 9 270 000 Treffer für «Prävention». Von der Krankheits-, Unfall-, Schwangerschafts-, über die Sucht-, Gewalt-, Misshandlungs-, Kriminal- und Krisenprävention bis zum präventiven Erstschlag wird vorgebeugt gegen unerwünschte Entwicklungen.

Prävention versucht, zukünftige Probleme zu verhindern. Ob aber das Problem ohne Vorbeugen tatsächlich auftreten wird oder aufgetreten wäre, ist Spekulation. Vorbeugen kostet heute – der eventuelle Nutzen kommt später. Das

Markus Loosli,
Vorsteher
Alters- und Behindertenamt des
Kantons Bern



braucht Einsicht. Die kommt manchmal mit dem Alter. Im Bereich Gesundheit ist zentral, dass jeder sein eigener Experte in Sachen Prävention ist – Beratung von Aussenstehenden ohne eigene Einsicht bringt wenig. Ich lasse mich coachen – aber ich lasse mir den Lebensstil nicht vorschreiben. Die Menge der Ratschläge (du sollst dich genügend bewegen, du sollst nicht rauchen, du sollst dich gesund ernähren, du sollst dich regelmässig untersuchen lassen, ...) erschlägt mich.

Er löst hat mich unser Snowboard-Olympia-Golden-Girl Tanja Frieden mit dem Spruch: Geniesse das Leben, denn du kommst nicht lebend raus! Lebensfreude pur. Das ist mein Polarstern für Prävention. Heute leben mit Freude. Und so leben, dass das hoffentlich auch morgen noch möglich ist. Das heisst: Lebensfreude teilen mit Freunden und mich engagieren, dass möglichst viele Menschen im Kanton möglichst viele Momente der Freude erleben.

Markus Loosli



EIN GESPRÄCH ÜBER PRÄVENTION, MOTIVATION UND FINANZIERUNG

«Prävention **irritiert** – und das macht Sinn»

Die Gesundheitsschwester Verena Grünert-Thöni liess sich an der Hochschule für Soziale Arbeit (HSA) in Luzern zur Präventionsfachfrau ausbilden. Sie hat die 3-jährige Ausbildung als Executive Master «Prävention» letztes Jahr abgeschlossen. Sie ist bei der SPITEX BERN vorerst die einzige Person mit dieser Zusatzausbildung. Grund genug für ein Gespräch zum Thema Prävention und Gesundheitsförderung.

Patrick Bachmann

Frau Grünert-Thöni, Sie haben dieses intensive berufsbegleitende Nachdiplomstudium absolviert. Was war Ihre Motivation dafür?

In erster Linie war es für mich ein spannendes Themenfeld. Die Vielfalt ist faszinierend – Medizin macht dabei nur einen Teil aus. Es geht in dieser Ausbildung zum Beispiel auch um Suchtverhalten oder um Gewalt.

Zudem befand ich mich in einer neuen Lebenssituation, meine Söhne waren ausgezogen, und ich hatte freie Ressourcen. Da stiess ich zufällig auf ein Inserat dieser Hochschule und entschloss mich dazu, diese Ausbildung in Angriff zu nehmen.

Ist die Faszination zum Thema Prävention geblieben?

Durchaus. Ich hatte zuvor immer kurativ – also heilend – gearbeitet. Diese

Ausbildung bedeutete für mich eine Vertiefung dieser Arbeit. Denn meist werden wir von der Spitex spät konsultiert. Wir kommen zum Einsatz, wenn es bereits brennt. Dann gilt es, den Brand zu löschen, und erst danach können wir «aufräumen», heilen und ordnen.

Und die Ausbildung zeigte Ihnen Alternativen dazu auf?

Ich erfuhr, wie man die Gesundheit der Leute rechtzeitig thematisiert; nicht erst beim Ausbruch einer Krankheit. So wäre ein Augenhochdruck bereits zehn Jahre vorher festzustellen, bevor dieser ein Sehproblem verursacht. Dazu muss man aber regelmässig Augendruckmessungen durchführen und darüber Bescheid wissen. Auch bei Bluthochdruck oder Bewe-



gungsmangel ist rechtzeitiges Eingreifen wichtig. Und Gesundheitsförderung kann abgesehen vom Individuum selbst auch in einem sozialen System wie im Verein, in der Familie, im Altersheim oder bei der Spitex einsetzen.

Was kann die Spitex denn für die Prävention konkret beitragen?

Die Spitex ist dazu sehr geeignet – denn bei Hausbesuchen lässt sich gut feststellen, wie die Situation tatsächlich aussieht. In einer Wohnung fällt zum Beispiel auf, dass die Teppiche rutschen, bestimmte Kabel oder ein am falschen Ort platzierter Lichtschalter eine Unfall- oder Stolpergefahr darstellen. Solche Sturzgefährdungen wären zu vermeiden. Zudem arbeiten bei der Spitex Fachpersonen, die gewohnt sind, in die Wohnungen der Leute zu gehen; ein heikler Bereich: Man dringt in die Privatsphäre ein und ist in der Rolle des Besuchenden. Dessen muss man sich stets bewusst sein und sich entsprechend verhalten. Da braucht es viel «Gspüri». Die Spitex könnte auch kleine medizinische Checks durchführen, den Blutzucker messen, die Beweglichkeit prüfen und so weiter.

Wo liegt die Schwierigkeit bei der Umsetzung?

Prävention löst Veränderungen aus und irritiert. Und das macht durchaus Sinn. Wenn man zum Beispiel in einem Altersheim Prävention betreibt, entstehen Diskussionen, und die Verhaltensweisen verändern sich. Die Menschen werden

vielleicht selbstbewusster und stellen Forderungen.

Und was gilt es sonst zu beachten?

Ein zentraler Aspekt ist die Motivation. Die Leute sollten es als Chance erkennen, dass sie dank präventiven Massnahmen gesünder alt werden. Es braucht ein Umdenken, um sich beraten zu lassen, wenn man noch gesund ist – und nicht erst wenn die Leiden überhand nehmen. Zum Beispiel fragte mich vor Jahren mein damals etwa 70-jähriger Vater, was er tun könne, um beweglich zu bleiben. Ich riet ihm, regelmässig zu schwimmen. Dies tat er dann wöchentlich und ist heute 93 Jahre – ohne Arthrosen oder ähnliche Beschwerden!

Ich sehe es ähnlich wie Galileo Galilei (Zitat): «Man kann einem Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, sich selbst zu entdecken...»

...und sehen Sie im Allgemeinen Anzeichen in diese Richtung?

Das Bewusstsein nimmt zu, die älteren Menschen sind heute aufgeklärter, und der Wellnessbereich boomt. Das ist eine gute Chance, um die Leute abzuholen. Meine Vision ist eine landesweite Kampagne, um die Motivation zu erhöhen und um zu zeigen, dass Präventionsberatung eine unterstützende Hilfe und keine Bevormundung darstellt.

Damit stellt sich die Frage der Finanzierung. Wie könnte diese aussehen?

Es ist eine Investition in die Zukunft. Denn dank der Prävention können Gesundheitskosten eingespart werden, weil die alten Menschen weniger rasch intensive Betreuung bräuchten. Angesichts der demografischen Entwicklung haben wir eigentlich keine andere Wahl: Denn die über 80-Jährigen werden bis zum Jahr 2030 um 66 Prozent zunehmen – so viele Pflegeheime wären kaum zu finanzieren. Wir müssen also alle ein Interesse daran haben, dass die Menschen möglichst lange gesund und selbstständig bleiben.

Und trotzdem stellt sich die Frage, was bezahlbar ist – und wer für die Präventionsprojekte aufkommen soll?

Die Finanzierung der Projekte ist ein schwieriges Thema. Aber bereits heute bezahlen wir ja alle mit den Krankenkassenbeiträgen auch einen Beitrag an die Gesundheitsförderung Schweiz. Ich stelle mir vor, dass man dies für die Prävention ähnlich organisieren könnte. Die Motivation für eine Präventionsberatung könnte zudem mit Anreizen gesteigert werden, zum Beispiel mit Gutscheinen oder via Reduktion bei den Grundversicherungsprämien. Es macht auch für die Betroffenen und die Krankenkassen mehr Sinn, in die Prävention zu investieren statt später in teure Hüftgelenkoperationen.

Wo steht denn die Gesundheitsprävention im internationalen Vergleich?

Das Thema steckt allgemein in den Kinderschuhen, hat aber viel Potenzial. Es gibt in vielen Ländern Projekte, so beispielsweise in Deutschland, in England, Dänemark und Kalifornien. Auch diese befinden sich meist im Versuchsstadium.

Hat die SPITEX BERN Sie bei dieser Ausbildung unterstützt?

Finanziert habe ich die Ausbildung selber. Aber ich musste mit der Spitex die freien Tage zugunsten der Ausbildung organisieren, und dies klappte sehr gut.

Sie scheinen die Ausbildung auch weiterempfehlen zu können?

Absolut. Es ist spannend, neue Sichtweisen zu lernen. Prävention stellt einen Paradigmenwechsel dar und hat Zukunft.

Verena Grünert-Thöni persönlich

Verena Grünert-Thöni wurde 1952 geboren. Nach der Ausbildung als Gesundheitsschwester machte sie diverse Weiterbildungen (u. a. Fussreflexzonentherapeutin) und unterrichtete das Fach Krankenpflege bei den Hauspflegerinnen während rund 18 Jahren. Sie arbeitet seit 1975 bei der SPITEX BERN. 2005 schloss sie die Ausbildung als «Executive Master in Prävention» mit dem Nachdiplomstudium FH Prävention in Luzern ab. In ihrer Abschlussarbeit hat sie die Gesundheitsprävention thematisiert und auf die konkrete Situation von präventiven Hausbesuchen angepasst (Verena Grünert-Thöni: «Präventive Hausbesuche – Eine Möglichkeit zur Gesundheitsförderung bei älteren Menschen», HSA Luzern 2005). Verena Grünert-Thöni hat drei erwachsene Söhne und lebt in Bern.

JPAG

www.jpag.ch

Johner + Partner AG

Beratung, Planung und Leitung von IT-Projekten
 Installation und Konfiguration von Hard- und Software
 Assembling massgeschneiderter PC's und Workstations
 Planung, Installation und Support hochwertiger IT-Infrastruktur

Ihr kompetenter Informatikspezialist

Johner + Partner AG * 3014 Bern * Scheibenstrasse 60 * Tel. 031 330 20 20 * E-Mail: admin@jpag.ch



rubmedia
Druckerei

Rub Media AG
 Postfach
 CH-3001 Bern
 Fon 031 301 24 34
 www.rubmedia.ch

Wer persönliche Hygiene ernst nimmt,
 verzichtet gerne auf WC-Papier.

Dusch-WC Aufsatz Balena 6000

Geniessen Sie die Vorzüge moderner persönlicher Hygiene und nutzen Sie statt WC-Papier die körperwarme Dusche. Der Dusch-WC Aufsatz wird gegen Sitz und Deckel des bestehenden WC ausgetauscht und verwöhnt mit Föhn, Geruchsabsaugung und vielen Zusatzfunktionen.



**Profitieren Sie von
 Balena Direct –
 Dusch-WC Aufsätze
 direkt vom Spezialisten.**

Urs Graf
 Wolfstige 11
 3295 Rüti b. Büren
 032 679 31 88
 078 712 10 33

■ GEBERIT

Geberit Balena AG, 9606 Bütschwil, www.balena.ch

TIPPS FÜR DIE GESUNDHEITSVORSORGE

Prävention im **Alltag**

Roger Wolf, Hirschengraben-Apotheke

Eigentlich sollte man das Rauchen lassen. Eigentlich sollte man sich mehr bewegen. Und eigentlich sollte man sich gesünder ernähren. Die Gesundheitsvorsorge betrifft uns alle und macht uns manchmal Bauchweh angesichts der Diskrepanz zur eigenen Verhaltensweise. Nur: Eigentlich fühlen Sie sich ja gesund und so weit ganz wohl in Ihrer Haut. Lauernde Gefahren scheinen weit entfernt. Und falls man bei der Krankenkasse noch eine hohe Franchise gewählt hat und sich auch keine Zeit nehmen will für einen Arzttermin, werden Vorsorgetermine gerne auf die lange Bank geschoben.

Da bietet sich die Apotheke als «Anlaufstelle um die Ecke» für Gesundheitsfragen geradezu an. Hier erhalten Sie Auskünfte und Tipps bezüglich der Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge im täglichen Leben, aber auch zur Vorsorge bei bestehenden Krankheiten, damit sich diese nicht weiter verschlimmern.

Vorsorgetests

Viele Apotheken bieten nämlich verschiedene Vorsorgetests an. Und dies im Normalfall ohne Anmeldung und lange Wartezeiten. Dass man in der Apotheke den Blutdruck messen kann, ist allgemein bekannt. In den letzten Jahren haben die Apotheken aber bewiesen, dass sie erfolgreiche Präventionskampagnen durchführen können. Etliche Apotheken bieten inzwischen Blutzuckermessung, Lungenfunktionstest (Spirometrie), Cholesterinmessung (mit Erfassung des gesamten Lipidprofils) oder Darmkrebsvorsorgetests an. Dies mit den entsprechenden Fragebogen und Auswertungen. Mit Unterstüt-

* Roger Wolf ist Inhaber der Hirschengraben-Apotheke. In dieser und anderen Toppharm-Apotheken sind die erwähnten Vorsorgetests erhältlich.

Gesundheitsprävention ist in den Medien ein Dauerbrenner. Kein Tag vergeht, bei dem einem nicht Tipps begegnen, wie man sich fit halten kann oder wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt. Weniger bekannt ist, dass viele Apotheken verschiedene Vorsorgetests anbieten. Damit stellen die Apotheken durchaus eine erste Anlaufstelle in Sachen Gesundheitsvorsorge dar.

zung der jeweiligen Fachärzte werden diese Unterlagen laufend auf dem neuesten Stand gehalten. Natürlich werden Sie in der Apotheke keine Diagnose erhalten, ebenso wenig ein Rezept für ein Medikament. Aber Sie erhalten schnell und kompetent eine Einschätzung bezüglich Ihrer Gesundheitsrisiken. Und falls nötig werden Sie aufgefordert, zum Arzt zu gehen.

Für die Messungen von Blutzucker und Cholesterin sollten Sie jeweils nüchtern, also am besten am Morgen, in die Apotheke kommen. Bei der Messung des Cholesterins (Blutfettwerte) wird das Lipidprofil ermittelt, d.h. sowohl die Werte des «schlechten», wie auch des «guten» Cholesterins.

Beim Darmkrebsvorsorgetest wird auf nicht sichtbares menschliches Blut im Stuhl untersucht, welches von Geschwüren oder Polypen im Dick- oder Mastdarm stammen könnte.

Test der Lungenfunktion

Rauchen Sie noch oder haben geraucht? Husten Sie oft, obwohl Sie nicht erkältet sind? Atmen Sie bei kleinsten Anstrengungen schwer oder haben gar eine pfeifende Atmung? Dann empfiehlt sich der Spirometrietest. Dieser ermöglicht eine Einschätzung der Lungenfunktion und dadurch des Risikos einer langsam fortschreitenden Einengung der Luftwege.

Auch Haaranalysen können durch einige Apotheken veranlasst werden. So kann festgestellt werden, welche Mineral-

stoffe oder Spurenelemente bei der Testperson im Ungleichgewicht sind, welche Folgen das haben könnte und welche Vorsorgemassnahmen angezeigt sind. Ebenso sind damit Hinweise auf schon bestehende Leiden möglich.

Und dann ist da natürlich noch die Reiseapotheke. Auch diese braucht ihre regelmässige Überprüfung. Welche Impfungen sind vor einer Reise nötig, welche Medikamente sollten mitgenommen werden? Braucht es eine Malaria- oder Typhusprophylaxe? Die Apotheken geben dazu schnelle und kompetente Antworten. Apotheken stellen also durchaus eine erste Anlaufstelle für den Gesundheitscheck dar und unterstützen Ihre Gesundheit auf vielfältige Weise. Und nicht zuletzt kann in unserem arg gebeutelten Gesundheitswesen mit ein wenig Eigeninitiative in Sachen Vorsorge auch viel Geld eingespart werden. ■

Anzeige

optik - bötschi
GERECHTIGKEITSGASSE 65
3011 BERN
TELEFON 031 311 20 40

Auf Wunsch
Hausbesuche



Physiotherapie nötig? Und krank zuhause oder nicht mobil?

DINAMO DOMICIL vermittelt Ihnen sofort und unkompliziert eine/n Physiotherapeut/in für die Bereiche **Orthopädie, Rheumatologie, Neurologie (auch für Kinder), Ergonomie, Lymphdrainage oder Inkontinenz** für eine Behandlung bei Ihnen zuhause.

DINAMO DOMICIL 031 311 06 11

Gesundheitszentrum DINAMO – ein Ort

- um Fitnessziele umzusetzen
- dem Körper eine Erholung zu gönnen
- medizinische Beratung zu erhalten

Wasserwerksgasse IV | 3011 Bern
Telefon 031 311 06 11 | www.dinamo.ch



Gratis Hörtest

sowie
Hörsystem-Service
Kontrolle, Reinigung, Service, Batterien

Montag bis Freitag
08.00 – 17.45 Uhr

**Hörmittelzentrale
Bern**

Waaghaus-Passage 8
3011 Bern
Telefon 031 311 6007

Hörmittelzentralen der Audito Suisse AG finden Sie in Altdorf, Bern, Bülach, Burgdorf, Glarus, Interlaken, Langnau i. E., Luzern, Schüpfheim, Schwarzenburg, Schwyz, Stans, Thun, Uster, Uznach, Wetzikon, Winterthur, Zürich

Spitzenklasse. 

Man muss sich einiges einfallen lassen, um aus dem Mittelmass herauszusteichen. Zum Beispiel tiefe Gebühren, attraktive Hypotheken, Pauschaltarife für Börsengeschäfte und Beratung auch am Samstag.

Für mehr Informationen oder ein persönliches Gespräch erreichen Sie uns unter 0848 845 400. Alles zu unseren Angeboten und Leistungen finden Sie zudem auf www.migrosbank.ch

MIGROSBANK
Es geht auch anders.

Happy birthday – **10 JAHRE SPITEX BERN**

Gratulieren Sie der **SPITEX BERN** mit einem Inserat in der Jubiläumsausgabe – Sie erreichen damit über 90 000 Haushaltungen in der Stadt Bern!

Inserateschluss: 23. Dezember 2006
Erscheinungstermin: 12. Februar 2007

Gerne senden wir Ihnen ausführliche Unterlagen:
Telefon 026 674 34 55, E-Mail inserate@typisch.ch

Beratung

a-plus Audio - Akustik
Brünnenstr. 126, 3018 Bern
(Coop Center Bümpliz)
Tel.: 031 991 20 30
und an der Spitalackerstrasse 63,
3013 Bern (Breitenrain)
Tel.: 031 348 20 35
Zugang beiderorts rollstuhlgängig

Hörgeräte

a-plus
Audio-Akustik

*wir hören
uns!*

Service

**HAAF'sche
APOTHEKE**

**Haaf'sche
Apotheke AG**

Marktgasse 44, 3000 Bern 7
direkt neben Migros

Tel. 031 313 17 17, Fax 031 313 17 18, haafsche-apo@bluewin.ch

100 Jahre im Dienst Ihrer Gesundheit



DIE SPITEX BERN IST AUF IHRE UNTERSTÜTZUNG ANGEWIESEN

Ihre Spende **wirkt**

Bald ist Weihnachten – spenden statt schenken kann eine Alternative sein. Mit der Unterstützung der SPITEX BERN unterstützen Sie direkt die Menschen, welchen es schlecht geht – gesundheitlich, moralisch oder finanziell. Und Sie helfen damit, dass die Menschen auch mit Gebrechen oder Krankheit länger zu Hause bleiben können.

Einige Mitglieder der SPITEX BERN bezahlen einen aufgerundeten Mitgliederbeitrag. Gönnerinnen und Gönner unterstützen die SPITEX BERN gezielt mit einer Spende. Andere wiederum reagieren auf einen Aufruf und spenden für ein bestimmtes Projekt. Regelmässig überlassen Trauerfamilien ihre Grabspende der SPITEX BERN.

Bei dieser breiten Palette an Unterstützungsmöglichkeiten stellen sich verschiedene Fragen: Was bewirken diese Spenden? Wie setzt die SPITEX BERN das Geld ein? Macht es überhaupt Sinn, etwas zu spenden? Die nebenstehende Übersicht beantwortet diese Fragen.

Mit dem von Ihnen geleisteten Beitrag helfen Sie mit, Projekte zu finanzieren, die in irgendeiner Form den Klienten der SPITEX BERN zugutekommen; egal welchen Alters. Sie ermöglichen mit Ihrer Spende, dass die Dienstleistungen der SPITEX BERN aufrechterhalten und sogar ausgebaut werden können.

- In den letzten Jahren wurde die Spitalexterne Onkologiepflege SEOP auf- und ausgebaut
- In diesem Jahr wurden der Aufbau und die Entwicklung der Palliativpflege stark gefördert
- Pflegefachfrauen des SEOP-Teams absolvierten fachspezifische Weiterbildungen, die den Krebs- und anderen Palliativpatienten und deren Angehörigen zugutekommen
- 2006 erfolgte der Aufbau der Kinder-spitex
- Seit dem 1. November 2006 steht ein Expresssteam zur raschen Übernahme von Patienten aus dem Spital nach Hause im Einsatz
- Klientenausflug
Weitere Projekte sind in Vorbereitung
- Prävention
- Nachtdienst

Die SPITEX BERN dankt für Ihren Beitrag!

Klientenfonds

Mittel dieses Fonds werden ausschliesslich zugunsten kranker, verunfallter, betagter oder behinderter Menschen, welche die Dienste der Spitex benötigen und im Tätigkeitsgebiet der SPITEX BERN wohnhaft sind, eingesetzt:

1. Zur Unterstützung einzelner Menschen, wie z.B. durch die Kostenübernahme von Massnahmen, welche das Leben erleichtern. Möglich ist auch eine Kostenbeteiligung an Spitex-Dienstleistungen, sofern vorher sämtliche übrigen Finanzierungsmöglichkeiten (Versicherungen, eigenes Einkommen/Vermögen usw.) ausgeschöpft wurden.
2. Zur Unterstützung von Massnahmen, welche im Interesse der Gesamtheit des anspruchsberechtigten Personenkreises liegen und nicht anderweitig finanziert werden können.

Personalfonds

Dieser Fonds existiert zugunsten des Personals, zum Beispiel für:

- Weiterbildung
- Teamentwicklung
- finanzielle Unterstützung bei Härtefällen, vorzeitigen Pensionierungen usw.

Fonds für Innovation und Entwicklung

Finanzierung von Projekten oder Einzelmassnahmen im Zusammenhang mit der Innovation und Entwicklung der SPITEX BERN. Solche Projekte oder Massnahmen können u.a. sein:

- Zukunftssicherung (z.B. Beschaffung von Entscheidungsgrundlagen für die Unternehmensstrategie)
- Rationalisierung/Effizienzsteigerung
- Qualitätserhebung, -sicherung und -verbesserung
- Einführung von neuen Dienstleistungen

Fonds für ambulante Palliativpflege

Die Mittel dieses Fonds sind ausschliesslich zugunsten der spitalexternen Onkologiepflege (SEOP) und zur Optimierung der häuslichen Betreuung von Tumorkranken bestimmt. Häufig müssen krebskranke Patienten wegen fehlender Strukturen hospitalisiert werden, obwohl sie eigentlich ihren letzten Lebensabschnitt zu Hause verbringen und auch zu Hause sterben möchten. Die SEOP wurde im Januar 2001 gegründet und bis Ende 2003 von der Bernischen Krebsliga unterstützt. Seit 2004 ist SEOP voll in die SPITEX BERN integriert.

Talon

Für nur Fr. 25.– als Einzelmitglied oder Fr. 120.– für Firmen werden Sie Mitglied der SPITEX BERN und erhalten 4-mal jährlich die Zeitschrift **Heimspiel** (bisher SPITEXT).

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Telefonnummer

Einsenden an: SPITEX BERN, Marketing, Könizstrasse 19a, 3008 Bern
oder per Mail an: pr@spitex-bern.ch

Eine erfolgreiche Gesundheitsprävention bedingt Einsicht. Diese ist unterschiedlich ausgeprägt, wie eine Befragung von zufällig ausgewählten Personen zeigt. Sicher ist: Es gibt die verschiedensten Ansichten, was Prävention heisst und wie die Gesundheit gefördert werden kann. Und auch die Bedeutung, die ihr zugemessen wird, scheint sich je nach Lebenshaltung stark zu unterscheiden. Ein spannender Querschnitt.

Prävention privat: Was tun Sie für Ihre Gesundheit?



BRIGITTE GFELLER, 30,
ASSISTENTIN HUMAN RESOURCES

Besseres Lebensgefühl dank Yoga

Yoga führt durchs Leben – mein Ziel besteht darin, diesen Weg bewusster zu gehen. Yoga hilft mir dabei. Es ist für mich Fitness, Bewegung und vor allem Selbstfindung.

Mit 18 hatte ich bereits erste Erfahrungen mit Yoga gemacht. Doch dann begann eine ungesunde Phase in meinem Leben, ich kümmerte mich kaum um die Gesundheit. Zudem fing ich an zu rauchen. Als junger Mensch spürt man die Konsequenzen eines ungesunden Lebenswandels nur beschränkt.

Mit 28 Jahren entdeckte ich Yoga neu. Im Yoga konzentriert man sich stark auf die Atmung. Atmen ist Leben, das Erste und Letzte, was man im Leben tut. Bald hörte ich deshalb mit dem Rauchen auf. Zudem ernähre ich mich heute vegetarisch, – denn Yoga heisst auch, Verantwortung zu übernehmen und ein gewaltloses Leben anzustreben. Ich besuche mindestens zwei Mal wöchentlich Yogakurse und führe jeden Morgen vor der Arbeit «Sonnengrüsse» aus, das sind Aufwärmübungen und eine Art physisches Gebet.

Dank Yoga lebe ich bewusster und fühle mich lebendiger. Ich kann es allen empfehlen. Es gibt viele spezielle Yogakursangebote wie beispielsweise für Schwangere, Kinder, Senioren, Anfänger und Fortgeschrittene. Yoga verhilft allgemein zu einem neuen Lebensgefühl und verbessert die Beziehung zum eigenen Körper. Mein Tipp: www.nataraja.ch

Aufgezeichnet von Patrick Bachmann



DAMIR MILICEVIC, 50,
BERUFSSCHULLEHRER

Auf den eigenen Körper hören

Gesundheit stellt für mich die Schnittmenge zwischen dem Wohlgefühl und einem vernünftigen Lebenswandel dar. Das Wohlgefühl ist individuell, jeder versteht darunter etwas anderes. Bei mir sind zum Beispiel die Familie und der Humor zentral. Das vernünftige Verhalten hingegen ist klar definiert – da gelten Vorgaben wie ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung und genügend Schlaf.

Bei der Ernährung habe ich das Glück, dass mir gesundes Essen schmeckt – das heisst mediterrane Küche mit Fisch, viel frischem Gemüse und wenig Fleisch. Dazu gehört auch ein guter Rotwein – dort ist es dann auch mal ein Glas mehr, als die Vernunft gebietet. Überhaupt bedeutet für mich gutes Essen viel – es ist auch ein sozialer Knotenpunkt. Es gibt aber auch Speisen, auf welche ich aus gesundheitlichen Gründen bewusst verzichte.

Früher hatte ich Leistungssport betrieben, zuerst Leichtathletik und später dann Karate, bei dem ich es bis zum Meister schaffte. Dabei trainierte ich fünf bis sechs Mal wöchentlich. Als ich dann damit abrupt aufhörte, rächte sich dies mit etwas Übergewicht. Daher gehe ich nun wieder regelmässig joggen und mache Tai Chi. Und ich möchte auch wieder Karate ausüben. Zur Sicherheit gehe ich alle zwei Jahre zur Vorsorgeuntersuchung. Doch das Wichtigste scheint mir zu sein, dass man auf den Körper hört und seine Signale wahrnimmt.

Aufgezeichnet von Patrick Bachmann



ADRIAN MÖHL, 35,
BIOLOGE

Lebe jetzt – bezahle später!

Der Verzicht aufs Rauchen ist eigentlich das Einzige, was ich aus gesundheitlichen Gründen tue. Sonst ist die Gesundheit für mich keine primäre Motivation, etwas zu tun oder zu lassen. Dennoch lebe ich grösstenteils recht gesund – allerdings aus anderen Beweggründen. Ich kaufe Lebensmittel fast nur im Bioladen ein – aus ökologischen Gründen. Ich ernähre mich grösstenteils vegan – aus ethischen Gründen. Ich gehe zwei- bis fünfmal pro Woche joggen. Weil ich gerne draussen bin und nicht den ganzen Tag nur am Schreibtisch sitzen kann.

Ich neige ein wenig zur Askese – was sicher gesund ist. Zwischendurch habe ich aber gerne Exzesse. Wenig schlafen, eine Nacht durchtanzen, mal einen Tag nichts essen. Auch meine Ernährung ist nicht sehr ausgewogen. Diesen Sommer habe ich während meiner Arbeit in den Bergen eine Zeitlang fast nur von schwarzer Schokolade gelebt.

Weil ich sehr stark in der Gegenwart lebe, denke ich kaum längerfristig an meine Gesundheit. Mein Motto ist deshalb eher: Lebe jetzt, bezahle später – oder am besten gar nie.

Aufgezeichnet von Barbara Spycher

Anzeigen



ELENA MELLONE, 62,
HAUSFRAU

Enkelkinder halten fit

Meine grösste Fitness sind meine beiden Enkelkinder Luca und Valeria. Sie halten mich auf Trab. Und sie beleben das Haus – das tut der Seele gut. Wenn sie da sind, gehen wir meistens weg, machen einen kleinen Ausflug mit dem Velo. Aber auch wenn sie nicht da sind, schaue ich, dass ich mich bewege, um fit zu bleiben. Ich gehe jeden Tag raus – mit dem Velo einkaufen oder spazieren. Einmal die Woche mache ich mit einer Freundin einen Spaziergang im Wald, so zwei Stunden sind wir dann schon unterwegs. Bis vor ein paar Jahren ging ich auch turnen. Das tat gut.

Gesund ist sicher meine Ernährung. Ich koche selber, italienische Küche, Gemüse und Salate stammen fast ausschliesslich aus dem Garten meines Mannes: Frisch und biologisch. Ich bin aber nicht jemand, der sich bei jedem Essen überlegt, ob es auch wirklich gesund ist. Ich glaube, wer dauernd darauf achtet, sich ja gesund zu ernähren, wird eher krank als jemand, der damit gelassener umgeht.

Aufgezeichnet von Barbara Spycher



CHRISTINE GERBER, 34,
KINESIOLOGIN

Gesundheit ist vielschichtig

Ich bin mir heute sehr bewusst, dass ich verantwortlich bin für meine Gesundheit. Deshalb versuche ich, «mir lieb zu sein». Ich achte auf gesunde Ernährung, Bewegung und körperliche «Warnsignale». Einmal die Woche gehe ich ins Fitnessstudio und einmal im Monat ins Feldenkrais – insbesondere für meinen Rücken. Wenn er trotzdem mal weh tut, weiss ich meistens, warum er sich zeigt – etwa wegen Überlastung. Dann versuche ich etwas an der Situation zu ändern. Dabei hilft mir Kinesiologie, mit der ich Blockaden auflösen kann. Meine grösste Fitness aber sind die langen Spaziergänge mit meinem Hund Jahmal: Zwei Stunden täglich in der Natur. Daraus schöpfe ich viel Kraft.

Gesundheit hat für mich auch einen sozialen, einen emotionalen und einen mentalen Aspekt. Ich versuche, eine positive Haltung zu leben und Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen es mir wohl ist – sei es bei der Arbeit, in der Familie oder mit Freunden. Es ist klar, dass diese Vorsätze nicht jeden Tag umsetzbar sind. Man darf auch mal schlecht gelaunt oder traurig sein. Das Leben ist schliesslich vielfältig. *Aufgezeichnet von Barbara Spycher*



DR. F. + B. LEDERMANN
SCHLOSS-APOTHEKE

Könizstrasse 3 CH-3008 Bern
Tel. 031 381 88 36 Fax 031 381 95 59
www.schloss-apotheke-bern.ch

GRATIS HAUSLIEFERDIENST



Hauensteinweg, 3008 Bern
Telefon 031 371 45 61

Graue Gardinen?
Wer reinigt spart!

Ihr Vorhangspezialist
steigt für Sie auf die Leiter!

Im Service inbegriffen:
Demontage, Reinigung, Montage



EINE LEHRE BEI DER SPITEX BERN

Beim Surfen auf den Traumberuf gestossen

Martina Hänni ist im 2. Lehrjahr als Fachangestellte Gesundheit FaGe und gehört damit zu den ersten sieben Lernenden FaGe bei der SPITEX BERN. Und sie ist nach wie vor überzeugt, den richtigen Beruf gewählt zu haben. Auch wenn sie als Lernende schon mal vor geschlossenen Türen steht.

Patrick Bachmann

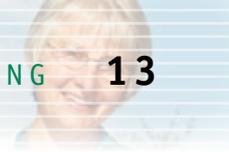
Beim Surfen wurde Martina Hänni klar, dass die Ausbildung als Fachangestellte Gesundheit FaGe für sie genau das Richtige ist. Als sie sich als Schülerin im Internet über die verschiedenen Berufe informierte und sich dazu durch diverse Berufsporträts klickte, stiess sie auf die Beschreibung der FaGe. Diese Ausbildung weckte sofort ihr Interesse; unter anderem auch deshalb, weil sie den Jugendlichen die Möglichkeit bietet, bereits nach der obligatorischen Schul-

zeit – also noch vor dem 18. Lebensjahr – einen Beruf im Gesundheitswesen zu erlernen. Bei anderen Berufen in diesem Bereich gilt sonst meist eine Altersgrenze von 18 Jahren. Dann ging es plötzlich sehr rasch: Sie absolvierte eine zweitägige Schnupperlehre bei der SPITEX BERN, bekam die gewünschte Lehrstelle und begann dort nach ihrem 10. Schuljahr vor anderthalb Jahren die Ausbildung. Die ersten zwei Wochen arbeitete sie gleich vor Ort bei der SPITEX BERN – was nach der langen Schulzeit eine enorme Umstellung bedeutete. Sonst verbrachte sie das erste

Lehrjahr aber meist in der Schule. Dort gefällt ihr, dass die Ausbildung sehr breit gefächert ist und auch Psychologie oder Alltags- und Lebensgestaltung beinhaltet. «Gerne würde ich das Wissen im medizinischen Bereich vertiefen», sagt sie, denn da fühlt sie sich teilweise noch unsicher.

«Klienten schätzen unsere Besuche»

Heute ist Martina Hänni 17 Jahre alt und zeigt sich von dieser Ausbildung nach wie vor begeistert. Sie empfindet FaGe aber in erster Linie als gute Grundausbildung, worauf man aufbauen kann. «Wenn



man nach der Lehre nicht weiterfahren möchte, würde ich es nicht empfehlen», ist dabei ihre Ansicht. Auch nach hartnäckigem Nachfragen ist ihr kaum etwas Negatives zu entlocken. Selbst dem täglichen Pendeln von ihrem Wohnort Thun nach Bern gewinnt sie Positives ab. Einzig die strikte Zeitlimite für die jeweiligen Einsätze bedauert sie: «Manche Klienten sind den ganzen Tag alleine und schätzen unsere Besuche. Sie sind traurig, wenn wir wieder gehen.» Martina Hänni zieht dabei den Vergleich zur Betreuungsarbeit in Altersheimen: «Dort nimmt man sich am Nachmittag auch mal Zeit für die Bewohner. Zum Beispiel bei einem Spiel lernt man sie von einer anderen Seite kennen.» Gegenüber dem Spital hingegen ist der Kontakt mit den Spitem-Klientinnen aber beständiger, «denn dort kommen und gehen die Patienten fast täglich». Zudem bietet die Arbeit bei der SPITEX BERN wiederum den Vorteil, dass nachmittags nur so lange gearbeitet wird, bis der letzte Einsatz fertig ist. «Dies kann auch mal früher sein als geplant», sagt sie.

Gutes Arbeitsklima

Martina Hänni schätzt besonders das gute Arbeitsklima und die professionelle Begleitung durch ihre Berufsbildnerin im Betrieb SPITEX BERN Lorraine-Wyler, wo sie die drei Lehrjahre verbringt. «Ich begleite die Fachleute bei den Einsätzen, selber darf ich vorerst nur beschränkt mit-helfen», erzählt sie aus ihrem Arbeitsalltag. Dafür beobachtet sie umso intensiver. Es können täglich fünf bis acht Einsätze sein. «Und manchmal dauert ein Einsatz bis zu drei Stunden», weiss die selbstbewusste junge Frau. Der Umgang mit den Klientinnen und Klienten sei unproblematisch; sie fühle sich meist akzeptiert. Doch einige Klienten reagieren auch mal irritiert, wenn sie von der Spitem zu zweit «aufkreuzen». «Eine 88-jährige Frau wollte mich sogar mal nicht in die Wohnung lassen, und ich musste warten, bis die Kollegin eintraf», erinnert sich Martina Hänni. Bei solchen Erlebnissen wird deutlich, dass die eigenen vier Wände einen sensiblen Bereich darstellen.

Allgemein stehen am Vormittag eher die Pflegefälle auf dem Programm, manchmal muss Martina Hänni für Kli-

enten einkaufen und zu Mittag kochen. «Am Nachmittag putze ich, wasche ab und erledige das Staubsaugen oder andere hauspflegerische Arbeiten.»

Mit dem Velo unterwegs

Meistens fährt sie mit der betreffenden Fachperson mit dem Auto zu den Klientinnen und Klienten – doch dies ändert sich, wenn Martina Hänni ab Anfang 2007 auch alleine unterwegs sein

wird. «Dann werde ich die Klientinnen und Klienten zu Fuss oder mit dem Velo besuchen», freut sie sich, denn sie mag das Draussensein und die Abwechslung.

Und was sind die Zukunftspläne? Sie will sich noch nicht festlegen; zuerst gilt es, die Lehre abzuschliessen. Gerne würde sie sich zur Pflegefachfrau, Hebamme oder Rettungsassistentin weiterbilden. «Sicher aber möchte ich weiterhin im Gesundheitsbereich tätig sein», fügt sie an. ■

Der Beruf Fachangestellte/-r Gesundheit FaGe

Die SPITEX BERN engagiert sich seit Jahren in enger Zusammenarbeit mit verschiedenen Schulen in der Ausbildung von jungen Leuten im Gesundheitswesen. 2004 wurde im Rahmen der neuen Bildungssystematik im Gesundheitswesen der Beruf Fachangestellte/-r Gesundheit FaGe geschaffen. Jugendliche haben dadurch die Gelegenheit, bereits nach der obligatorischen Schulzeit einen Beruf im Gesundheitswesen zu erlernen – und nicht erst ab dem 18. Lebensjahr.

Seit 2005 bildet die SPITEX BERN selber junge Menschen in diesem neuen Beruf aus. Während die fünf Lernenden im 1. Ausbildungsjahr die meiste Zeit die Berufsfachschule BFF besuchen, können die sieben Lernenden im 2. Ausbildungsjahr das Wissen bei den Klientinnen und Klienten anwenden. Sie werden dabei von ausgebildeten Lernbegleiterinnen individuell gefördert und beurteilt. Der Ausbildungsverantwortliche, Daniel Beer, unterstützt seinerseits die Lernenden im Rahmen der verschiedenen Lernangebote und koordiniert die interdisziplinäre Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben. Im Jahr 2007 werden weitere Lernende ihre Ausbildung beginnen. Die SPITEX BERN prüft zurzeit die Umsetzung der verkürzten Ausbildung FaGe für Erwachsene im Jahr 2008.

Voraussetzungen

Abgeschlossene Volksschule mit guten Leistungen, Kommunikationsfähigkeit, Einfühlungsvermögen, gute Beobachtungsgabe, sorgfältige Arbeitsweise,

Flexibilität, Organisationsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Teamfähigkeit, körperliche und psychische Belastbarkeit

Ausbildung

Die 3-jährige Ausbildung in der Berufsfachschule, dem Lehrbetrieb und den überbetrieblichen Kursen (mit oder ohne Berufsmatur) beinhaltet folgende Themen:

- Pflege und Betreuung: z. B. Körperpflege, Hilfe beim Essen und Trinken, Bewegung
- Lebensumfeld und Alltagsgestaltung: z. B. hauswirtschaftliche Tätigkeiten, Reinigung und Gestaltung des Wohnraums, Wäschepflege
- Administration und Logistik: z. B.: Materialbestellung, Formulare ausfüllen, administrative Arbeiten
- Medizinaltechnik: z. B.: Blutdruck und Blutzucker messen, Medikamente verabreichen, einfache Verbandwechsel und Injektionen durchführen
- Allgemeine berufliche Kompetenzen, Allgemeinbildung

Abschluss

Nach Abschluss der Ausbildung mit dem eidgenössischen Fähigkeitsausweis steht es den FaGes frei, im Beruf zu arbeiten oder eine weiter gehende Ausbildung im Gesundheitswesen zu absolvieren.

Interessiert?

Weitere Informationen:

- www.fage-bern.ch
- www.oda-gesundheit-bern.ch

RÜCKBLICK AUF DEN KLIENTENAUSFLUG 2006

Im Emmental unterwegs

«Hauptsache, ich komme aus der Wohnung und habe Abwechslung. Denn ohne Hilfe kann ich nicht alleine ausgehen!»



Katharina Bieri

Wie bereits in den zwei vergangenen Jahren sprach der Vorstand der SPITEX BERN eine Summe aus dem Klientenfonds, um eine Reise für die Spitex-Klientinnen und -Klienten zu organisieren. Am 29. August – leider ausgerechnet am trübsten Tag der Woche – fand dieser Ausflug statt. Rund 150 Personen genossen die Fahrt ins Blaue in Richtung Emmental; vorbei an grünen Hügeln und prächtigen, mit Blumen geschmückten

Bauernhäusern. Die auf saftigen Wiesen weidenden Kühe liessen sich vom nassen Wetter nicht beeindrucken.

Die fünf Reiscars fuhren auf die Lüderenalp. Es zeigte sich, dass es eher eine Fahrt ins Graue wurde – denn auf das herrliche Panorama auf die Berner Alpen und den Jura freuten sich die Reisenden vergeblich. Das Restaurant Lüderenalp steckte tief in der «Milchsuppe», und graue Regenwolken verwehrten die Sicht auf die Bergwelt. Und trotzdem: Beim Zvieri und angeregten Gesprächen ging

das trübe Wetter vergessen, und die Klientinnen und Klienten freuten sich an der Unterhaltung durch den «Lustigen Worblentaler». Etlichen Personen machte das schlechte Wetter gar nichts aus. So sagte eine Klientin auf der Rückreise nach Bern: «Hauptsache, ich komme aus der Wohnung und habe Abwechslung. Denn ohne Hilfe kann ich nicht alleine ausgehen!»

Die vielen Danksagungen der Klienten bestätigen, dass die Ausflüge geschätzt werden und grosse Freude bereiten. ■

Online-Umfrage

(Glücks-)Wünsche zum Geburtstag?

2007 feiert die SPITEX BERN ihr zehnjähriges Bestehen. Aus diesem Anlass möchten wir Ihnen statt einer Online-Umfrage die Gelegenheit geben, ihre (Glücks-)Wünsche zu übermitteln. Es dürfen durchaus auch kritische Kommentare, Verbesserungswünsche oder sonstige Anregungen sein. Gerne nehmen wir Ihre Gedanken und Gratulationen auf www.spitex-bern.ch unter «Umfrage» entgegen. Eintragungen, welche mit Namen und Wohnort eingetragen werden, veröffentlichen wir in der nächsten Ausgabe.

«Carte blanche» für Ihre Gratulationen, Anregungen und Vorschläge.

Wir freuen uns auf zahlreiche Rückmeldungen. Machen Sie mit!

www.spitex-bern.ch

Anzeige

Bewirken Sie mit Ihrem Eigentum etwas über Ihr Leben hinaus

Mit einer Trauerspende oder einem Legat helfen Sie, die Selbstständigkeit und Würde unserer Mitmenschen jeden Alters zu erhalten.

Auskunft und Bestellung der Infobroschüre:

SPITEX BERN, Verein für ambulante Dienste der Stadt Bern, Postfach 450
Könizstrasse 60, 3000 Bern 5, Tel. 031 388 50 50, www.spitex-bern.ch

Spendenkonto: Raiffeisenbank, 3011 Bern 30-507790-7 zu Gunsten von SPITEX BERN



Ein Heimspiel für jeden Berner Haushalt!

Mitte Februar in jedem Berner Haushalt: Heimspiel – die Zeitschrift zur Welt der Spitex mit einer Jubiläumsausgabe zum 10. Geburtstag der SPITEX BERN



HIRSCHENGRABEN-APOTHEKE



Länggass Apotheke



Monique Weiss
Egghölzli Apotheke
Egghölzlistrasse 20, 3006 Bern
Tel. 031 351 10 20



Roger Wolf
Hirschengraben-Apotheke
Hirschengraben 9, 3011 Bern
Tel. 031 311 45 55



Christine Waldner
Länggass Apotheke
Länggassstrasse 28, 3012 Bern
Tel. 031 301 23 22



Pius Germann
Nordring Apotheke
Nordring 38, 3013 Bern
Tel. 031 332 11 36



Dr. Stefan Fritz
Rathaus Apotheke
Kramgasse 2, 3000 Bern 8
Tel. 031 311 14 81



Dominik Rösli
Apotheke Rösli
Eigerstrasse 55, 3000 Bern 23
Tel. 031 371 95 20



Dr. Andreas Neuenschwander
Apotheke Gümligen
Turbenweg 2, 3073 Gümligen
Tel. 031 952 62 52



Brigitta Schär
Gurten Apotheke
Seftigenstrasse 219, 3084 Wabern
Tel. 031 961 26 10

Top-Beratung in Ihrer Region

- 8 Top-Apotheken in der Region Bern
- Standorte an bester Lage
- Individuelle Beratung
- Kostenloser Bezug des TopPharm-Magazins
- Zugang zum Gesundheitsportal www.toppharm.ch
- Regelmässige Gesundheitskampagnen mit meist kostenlosen Leistungen
- Auskünfte über Betroffenenorganisationen
- Ein innovatives Apotheken-Team betreut Sie engagiert und zuvorkommend

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gerne.



**Adventszeit ist Geschenkzeit.
Die schönsten Überraschungen kaufen
Sie in Ihrer TopPharm Apotheke.**

SPITEX BERN – seit 10 Jahren für Sie im Einsatz



Im Jahr 2007 feiert die SPITEX BERN ihr 10-jähriges Bestehen. Feiern Sie mit und profitieren sie vom Jubiläumsjahr mit diversen Veranstaltungen. Zum Beispiel:

- Vortragsreihe mit vier Anlässen zu den Themen «Ethik», «Palliation», «Demenz» und «Finanzierung des Gesundheitswesens mit Fokus Langzeitpflege»
- Sonderausgabe Zeitschrift «Heimspiel»
- Mini-Musik-Openair mit verschiedenen bekannten Bands

Weitere Infos unter www.spitex-bern.ch

SPITEX BERN
Könizstrasse 19A
3008 Bern
Tel. 031 388 50 50
Fax 031 387 50 40
E-Mail info@spitex-bern.ch
www.spitex-bern.ch



S P I T E X
Hilfe und Pflege zu Hause