

02/2024

# mittendrin



Mit der Spitex zum Glück!



Überall für alle

**SPITEX**

Bern

Unter dem Dach von **concara**

# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

In einer Welt, die sich ständig weiterentwickelt, bleiben zwei Themen beständig und wichtig für unser Wohlbefinden: ein gesunder Lebensstil und das soziale Umfeld. Diese beiden Faktoren spielen eine entscheidende Rolle in allen Lebensphasen, von der Kindheit bis ins hohe Alter. Mehr darüber lesen Sie im Beitrag ab Seite 4. Darin beschreibt die Gerontopsychologin Anne Eschen, wie es trotz Einschränkungen gelingt, am sozialen Leben teilzuhaben und die eigene Gesundheit zu fördern.

Soziale Integration bedeutet mehr als nur Teil einer Gemeinschaft zu sein. Menschen möchten sich verbunden und akzeptiert fühlen. Ein Netzwerk von Beziehungen zu pflegen und für andere da zu sein sind ganz natürliche Bestandteile unseres Menschseins. Forschungen zeigen immer wieder, dass starke soziale Bindungen nicht nur das psychische Wohlbefinden fördern, sondern auch vor Krankheiten schützen und die Lebenserwartung erhöhen können.

Doch wie gelingt es, wenn aufgrund einer schweren Krankheit plötzlich die Zeit fehlt, Freunde und Verwandte zu treffen? Familie Bosnjak zeigt in der Reportage ab Seite 8 eindrücklich, wie sie während einer intensiven, herausfordernden Zeit nach der Geburt ihres Sohnes einen starken Weg geht Dank verschiedener Angebote und Vertrauen gegenüber externer Unterstützung gelingt es, ein gewisses Mass an sozialem Austausch aufrechtzuerhalten.



*Claudine Bumbacher,  
Geschäftsführerin SPITEX BERN*

Und genau darum geht's: aktiv werden, sich Hilfe holen, kleine Auszeiten planen, eine Veranstaltung besuchen oder sich mit anderen Menschen austauschen. Offenheit, Empathie und die Bereitschaft, auf andere zuzugehen, spielen eine zentrale Rolle. Wie wichtig Beziehungen für das persönliche Glücksempfinden und die eigene Zufriedenheit sind, bestätigt auch Professor Mathias Binswanger im Interview ab S. 6. Ein gesunder Lebensstil ist ebenso wichtig, um ein erfülltes und langes Leben zu führen. Dabei geht es nicht nur darum, dass wir uns regelmässig bewegen und ausgewogen essen, sondern auch um genug Schlaf oder die richtige Stressbewältigung. Ein gesundes Leben heisst auch, sich bewusst zu entscheiden und sich selbst und seinem Körper Sorge zu tragen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute Lektüre.

## 4 | Bericht

Ganzheitliche Gesundheitsförderung in allen Lebensphasen.

## 6 | Interview

Glückforscher Mathias Binswanger zur Wichtigkeit von Beziehungen.

## 8 | Reportage

Trotz Startschwierigkeiten gemeinsam einen starken Weg gehen.

## 11 | Carte blanche

Rollstuhlsportler Heinz Frei und sein Blick aufs Leben.

## 14 | Ratgeber

Rollatoren als Alltagshelfer.

# News aus der Region

## **Vielseitig und volksnah: Loryplatz-Märkt 2024**

Der Samstag, 4. Mai, war Märkt-Tag. Auf dem Loryplatz fand der traditionelle Frühlingsmärkt statt. Das Angebot war ausgesprochen vielseitig und die zahlreichen Besucher:innen hatten die Wahl: Kunsthandwerk, Kinderkleider, Schmuck, Verpflegung und vieles mehr. Der Stand der SPITEX BERN war sehr gut besucht, das beliebte Glücksrad wurde fast ununterbrochen gedreht! Gleichzeitig informierten die Mitarbeitenden am Märkt sowohl über die Dienstleistungen wie auch über die Arbeit bei der SPITEX BERN.



## **Schwierige Wunden sorgsam gepflegt**

Die Wundexpertinnen der SPITEX BERN versorgen Verletzungswunden, chronische und komplexe Wunden sowie Wundheilungsstörungen nach chirurgischen Eingriffen sorgfältig und kompetent. Sie arbeiten eng mit Ärztinnen und Ärzten, Spitälern und Wundambulatorien zusammen. Im Westen von Bern (Bümpliz-Oberbottigen und Bethlehem) haben Stephanie Streit und Jasmin Gygax, dipl. Pflegefachfrauen und Wundexpertinnen SafW, noch freie Kapazität für Kundinnen und Kunden mit Bedarf an Wundversorgungen.

## **Sicherheit geht vor**

Bei der Arbeit und im Alltag gibt es viele Berührungspunkte mit dem Thema Sicherheit. Deshalb setzt die SPITEX BERN im Jahr 2024 einen besonderen Fokus auf die Sicherheit der Mitarbeitenden während ihren Einsätzen und auf die Sicherheit aller Kundinnen und

Kunden. Die Mitarbeitenden können im Rahmen des internen Weiterbildungsprogramms von verschiedenen Sicherheitskursen profitieren. Unter anderem gibt es E-Bike-Kurse im Quartier, Sicherheitstrainings mit der Polizei und Medikamentenmanagement für Fachpersonen Gesundheit.

## **Gute Pflege heisst ...**

Unter diesem Motto hat die Spitex Schweiz eine Kampagne für die Rekrutierung von Fachkräften lanciert. Fachwissen, Unterstützung, Flexibilität, Abwechslung und Vielseitigkeit: Mit fünf verschiedenen Sujets und passenden Kurzvideos berichtet die Spitex über die Vorteile der Arbeit bei einer öffentlichen Spitex-Organisation. Die SPITEX BERN hat die Kampagne aufgegriffen und die Sujets auf Social Media gepostet. Gleichzeitig schaltet der Kantonalverband Bern Werbeeinserate in Berner Medien. Auf der Seite [www.gute-pflege-heisst.ch](http://www.gute-pflege-heisst.ch) ist die Kampagne aufgeschaltet.



## **News aus der Concara-Gruppe**

Die Kooperation der SPITEX BERN und Domicil – unter dem Dach von Concara – wird sicht- und spürbarer. In der Bildung profitieren die Lernenden von Synergien, findet doch zum ersten Mal die interne Lehrabschlussfeier gemeinsam statt. Vom Fachmann Betriebsunterhalt bei Domicil bis zur Fachfrau Gesundheit bei der SPITEX BERN treffen sich rund 80 Lernende in der Eventfabrik Bern, um diesen Meilenstein zu feiern. Kurz darauf, an der offiziellen Lehrabschlussfeier aller Fachpersonen Gesundheit des Kantons Bern, tritt Concara als Sponsorin auf. Dieses Engagement unterstreicht den hohen Stellenwert, den die Bildung bei Concara innehat.

# Ganzheitliche Gesundheit in allen Lebensphasen

Ein gesunder Lebensstil und eine gute soziale Integration wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Doch was, wenn jemand isoliert, krank oder in der Mobilität eingeschränkt ist? Dr. phil. Anne Eschen, Beraterin von Gesundheitsförderung Schweiz, weiss, wie eine ganzheitliche Gesundheitsförderung in allen Lebensphasen funktioniert.

Text: Sandra Gurtner



*Als Spezialistin im Bereich Gerontopsychologie entwickelt Dr. phil. Anne Eschen Massnahmen zur Optimierung der Lebenssituation älterer Menschen und arbeitet dafür eng mit Gesundheitsförderung Schweiz zusammen.*

Die meisten haben wohl schon am eigenen Leib erfahren, dass sich der Gemütszustand auch in körperlichen Beschwerden zeigen kann. Stress kann zum Beispiel Unwohlsein auslösen oder den Blutdruck erhöhen, Einsamkeit fördert unter anderem Angstzustände, die beispielsweise als Beengung in der Brust wahrnehmbar sind. Wie gelingt es also, Körper und Geist auch dann gesund zu halten, wenn wir durch Krankheit oder Altersgebrechen eingeschränkt sind? «Zu einem ganzheitlich gesunden Lebensstil gehören soziale Kontakte, ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung und Stimulation sowie guter Schlaf. Ausserdem ist es wichtig, schädliche Substanzen wie Nikotin und Alkohol oder einen übermässigen Medikamentenkonsum zu vermeiden. Glücklicherweise ist das in allen Lebensphasen möglich», erzählt die Psychotherapeutin Anne Eschen.

## **Sozial dabeibleiben**

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Deshalb ist ein regelmässiger Austausch mit nahestehenden Personen und Gleichgesinnten zentral. Die Pflege von sozialen Kontakten sollte demnach in jeder

Lebensphase eine hohe Priorität haben. Anne Eschen weiss: «Gerade in herausfordernden Lebensabschnitten ist man plötzlich auf Hilfe angewiesen oder braucht ein offenes Ohr.» Doch was machen Menschen, die schlecht vernetzt sind? «Hier können Selbsthilfeforen oder Freundschaftsplattformen im Internet eine Austauschmöglichkeit bieten.» Damit meint Anne Eschen aber nicht das stundenlange Verweilen auf Social-Media-Plattformen, die nur die schönen Seiten des Lebens zeigen. Diese verstärken nämlich das Gefühl, dass das eigene Leben nicht gut genug sei. «Ich empfehle deshalb nur Plattformen oder Technologien, die einen direkten Austausch bieten. Dazu gehören auch Telefongespräche. Viele Vereine bieten gratis Plauder-Hotlines, die man anrufen kann, wenn man sich einsam fühlt.» Für persönliche Kontakte gibt es verschiedenste kostenlose organisierte Freizeitangebote, Fahr-, Begleit- oder Besuchsdienste. In einigen Fällen geht es auch ohne direkten Austausch: «Briefe schreiben, Memoiren verfassen oder etwas für die Angehörigen festhalten sind schöne Möglichkeiten, sich mit anderen verbunden zu fühlen. Auch mit einer Ein-

schränkung hat man für andere einen Wert und kann seine Mitmenschen unterstützen.»

### **Genügend Stimulation, Bewegung und Erholung**

Neben sozialen Kontakten spielt die positive Stimulation von Körper und Geist eine wichtige Rolle in der ganzheitlichen Gesundheitsförderung: «Musik oder Hörbücher können sehr anregend wirken. Auch Handarbeit, Malen oder Schreiben sind Aktivitäten, die viel Freude bereiten und fast in jeder Lebensphase ausgeübt werden können. Genauso wie Zeit mit Tieren verbringen oder die Natur geniessen – sei es im eigenen Garten oder durch das Fenster», führt Anne Eschen aus. Auf Plattformen wie YouTube gibt es ausserdem angeleitete Gedankenreisen, mit denen man im Geist einen Strand besuchen oder in die Berge reisen kann. Positive Stimulation ist auch bei nachlassenden intellektuellen Fähigkeiten möglich: «Einige Museen bieten beispielsweise begleitete Führungen für Menschen mit Demenzerkrankung. Dabei geht es um den Austausch mit anderen und das Gefühl, ein Teil der Gesellschaft zu sein. Das ist wichtig.» Für Psyche und Körper ist laut Anne Eschen zudem ausreichend Erholung essenziell: «Eine gute Schlafqualität ist zentral. Zudem sind regelmässige Pausen wichtig, in denen man ohne schlechtes Gewissen einfach mal nichts tut.» Auch Entspannungsübungen, wie bewusstes Atmen, können das Wohlbefinden steigern, genauso wie Bewegung. Die ist laut Anne

Eschen auch für Menschen möglich, deren Mobilität eingeschränkt ist: «Kann jemand nicht mehr joggen, Fahrrad fahren oder tanzen, gibt es zum Beispiel Bewegungs- oder Physiotherapieangebote für zu Hause. Auch speziell für ältere Menschen entwickelte Onlineprogramme können helfen in Bewegung zu bleiben oder die Muskeln zu erhalten.»

### **Mit allen Sinnen geniessen**

Eine ausgewogene Ernährung mit frischen und nährhaften Lebensmitteln ist wichtig für die Gesundheit. Neben Zutaten und Zubereitungsarten gehört hier auch der Genuss dazu: «Das Lieblingsessen kochen, sich bewusst hinsetzen und jeden Bissen geniessen oder eine gute Tasse Tee trinken – es sind diese kleinen Dinge, die grosse Freude bereiten können», erzählt Anne Eschen. Genuss muss aber nicht beim Essen aufhören. Die einen gönnen sich eine gute Bodylotion oder ein qualitativ hochwertiges Pyjama, die anderen nehmen ein heisses Schaumbad. Ein Dankbarkeits-Tagebuch hilft, besonders schöne Alltagsmomente festzuhalten und zu schätzen. Zu guter Letzt regt auch Humor die Glückshormon-Ausschüttung sehr an. Anne Eschen rät: «Wieso nicht mal wieder einen guten Witz erzählen oder eine Komödie schauen? Die lustigen Seiten des Lebens wahrnehmen ist für alle möglich, kann seelische Beschwerden lindern und bereichert den Alltag.»

### **Gratis Plauder-Hotlines**

#### **Malreden**

Telefon 0800 890 890  
www.malreden.ch

#### **Mein Ohr für dich**

Telefon 0800 500 400  
www.meinohrfuerdich.ch

### **Begleit- und Freizeitangebote**

**Gesundheitsförderung Schweiz**  
www.gesundheitsfoerderung.ch

#### **Verein Etoile**

www.verein-etoile.ch

#### **Pro Senectute**

www.prosenectute.ch

### **Bewegungsangebote**

#### **Homex**

Krafttraining per Internet für zu Hause  
www.myhomex.ch

#### **Sicher gehen**

Sturzprävention, Gleichgewichts- und Krafttraining zu Hause  
www.sichergehen.ch/zu-hause-trainieren



# «Sozialer Austausch macht glücklich»

Professor Mathias Binswanger forscht an der Fachhochschule Nordwestschweiz zu den Themen Ökonomie und Glück. Im Interview erläutert er, wie wichtig soziale Beziehungen für unser Glücksempfinden sind und in welcher Lebensphase unsere Zufriedenheit am grössten ist.

Text: Kathrin Kiener



## Herr Professor Binswanger, warum beschäftigen Sie sich als Ökonom mit dem Thema Glück?

Obwohl dieses Thema eher der Psychologie oder Philosophie zugeordnet wird, beinhaltet es zentrale ökonomische Fragen: Wozu arbeiten wir, was treibt uns an? Die Ökonomie zielt nicht nur darauf ab, möglichst viel Geld zu verdienen. Es geht vielmehr um den Nutzen, der daraus entsteht. Wir tun, was uns selbst dient und uns zufrieden macht. Ein Beispiel: Wenn ich meinen Nutzen in mehr Freizeit sehe und dafür auf ein gewisses Einkommen verzichte, verhalte ich mich aus ökonomischer Sicht richtig.

## Wie definieren Sie den Begriff «Glück» in Bezug auf Ihre Forschung?

Jeder Mensch hat seine eigene Definition von Glück, das sehen wir in unseren Befragungen. Etwas genereller lässt sich sagen, dass Glück ein Gleichgewicht zwischen Freiheit und Sicherheit sowie zwischen langfristiger Zufriedenheit und kurzfristigem emotionalem Wohlbefinden ist. Es ist deshalb wichtig, im Alltag kleine Freuden zu finden und auch in grösseren Lebensbereichen wie im Beruf oder in sozialen Beziehungen Erfüllung zu suchen.

## Was macht Sie persönlich glücklich?

Wenn ich morgens etwas länger schlafen kann (*lacht*). Erfüllung finde ich vor allem in meinem sozialen Umfeld und im Beruf, den ich nach wie vor hochinteressant finde und den ich nicht nur wegen des Geldes ausübe. Wenn man selbst weiss, was einen zufrieden macht, lässt sich das persönliche Glück einfacher erreichen.

## Wie wirkt sich die finanzielle Situation auf das Wohlbefinden eines Menschen aus?

In hoch entwickelten Ländern wie der Schweiz sind die Grundbedürfnisse meist gedeckt. Deshalb führt ein Anstieg der Einkommen nicht mehr dazu, dass die Menschen im Durchschnitt glücklicher werden. Der Mensch neigt jedoch dazu, sich mit anderen zu vergleichen: Wer mithalten kann, fühlt sich zufriedener. Diese Vergleiche haben einen starken Einfluss auf unser persönliches Glücksempfinden. In weniger entwickelten Ländern hingegen können höhere Einkommen die Zufriedenheit der Menschen weiter erhöhen, da dort viele grundlegende Bedürfnisse noch unerfüllt sind.

### In welcher Lebensphase sind die Menschen in der Schweiz am glücklichsten?

In der Jugend und im Alter. Jugendlichen steht die Welt offen, sie können sich ihren Interessen widmen und haben erst wenige Verpflichtungen. Im mittleren Alter hingegen stehen viele Menschen vor einer Mehrfachbelastung, etwa durch Beruf und Familie, was zu einem Rückgang der Zufriedenheit führt. Nach der Pensionierung steigt das persönliche Glücksempfinden deutlich an. Man hat wieder Zeit für sich und kann das Leben selbstbestimmt gestalten.

### Welche Bedeutung haben persönliche Werte bei der Suche nach Erfüllung und Zufriedenheit?

Es ist bekannt, dass Menschen mit einer stark materiellen Einstellung tendenziell weniger zufrieden sind als jene, die soziale Werte schätzen. Die Freude an materiellem Besitz nutzt sich schnell ab. Nachhaltiges Glück findet man in Dingen, die nicht käuflich sind: im sozialen Austausch, der Freude an der Arbeit und dem Sinn, den man in seinen Tätigkeiten sieht.



### Soziale Beziehungen spielen auch bei der Spitex eine grosse Rolle ...

Genau. Studien belegen, dass die glücklichsten Momente des Tages durch soziale Interaktionen entstehen. Echte persönliche Kontakte sind dabei wichtiger als kommerzielle Beziehungen. Die

Pflegefachpersonen der Spitex haben aufgrund von Zeitdruck oftmals kaum Gelegenheit, sich mit den Kundinnen und Kunden sozial auszutauschen. Dabei ist Kontinuität in sozialen Beziehungen gerade in der Pflege entscheidend und trägt viel zur Zufriedenheit bei.



# Alles hat seine Zeit

Zwischen Bangen und Hoffen: Andrea und Mateo Bosnjak haben sich den Start als junge Familie anders vorgestellt. Doch dank der Unterstützung von Angehörigen, der Spitex und weiteren Angeboten gehen sie mutig, stark und gemeinsam mit ihrem Sohn Marino den Weg in Richtung Normalität.

Text: Rea Wittwer

Dass ihr Baby nicht gesund zur Welt kommen könnte, darüber haben sich Andrea und Mateo Bosnjak, beide 28, keine grossen Gedanken gemacht. Aber was ist, wenn es plötzlich so kommt? «Dann braucht es Zeit, um alles zu verstehen und zu verarbeiten – und nebst viel Flexibilität braucht es auch Unterstützung von allen Seiten», sagen beide einstimmig. Ende Februar 2023 wurde ihr Sohn Marino mit einem geplanten Kaiserschnitt auf die Welt geholt. Mehr als zwei Monate vor dem be-

rechneten Geburtstermin. Der Verdacht auf Ösophagusatresie, eine Fehlbildung der Speiseröhre, liess Mutter und Kind keine Zeit mehr – zu risikoreich wären die letzten Wochen der Schwangerschaft gewesen. «Marino fehlte ein ganzes Stück der Speiseröhre und auch die Luftröhre war dadurch beeinträchtigt. Schon am zweiten Tag nach seiner Geburt wurde er zum ersten Mal operiert», sagt Andrea Bosnjak.

## Herausforderungen angehen

Die ersten acht Lebensmonate verbrachte Marino im Kinderspital, mit ihm die junge Mutter und wann immer möglich auch sein Vater. Beinahe jeden Tag wartete eine neue Prüfung auf die drei, mit jeder nur möglichen Komplikation mussten sie umgehen. Andreas Mutter packte kurzerhand ihren Koffer und blieb für einige Monate rund um die Uhr da, um alle zu unterstützen. «Meine Mutter bekam jedes Auf und Ab mit – das war so wertvoll und dafür sind wir ihr sehr dankbar.» Die junge Familie musste sich während dieser Zeit nicht nur mit bisher unbekanntem medizinischen und pflegerischen Themen befassen, sondern auch mit den emotionalen und organisatorischen Konsequenzen umgehen. «Während dieser Zeit war die grosse Unterstützung der Psychologin und der Sozialarbeiterin des Kinderspitals sehr wichtig. Auch die

*Mit Einfühlungsvermögen und Fachwissen: Kinderspitex-Pflegefachfrau Josefine Mutter ist regelmässig bei Familie Bosnjak im Einsatz.*





praktische Beratung der Invalidenversicherung IV hat uns geholfen; wir hatten nämlich Fragen aller Art, aber keine Zeit, den Antworten nachzugehen», so Mateo Bosnjak.

### Hilfe annehmen

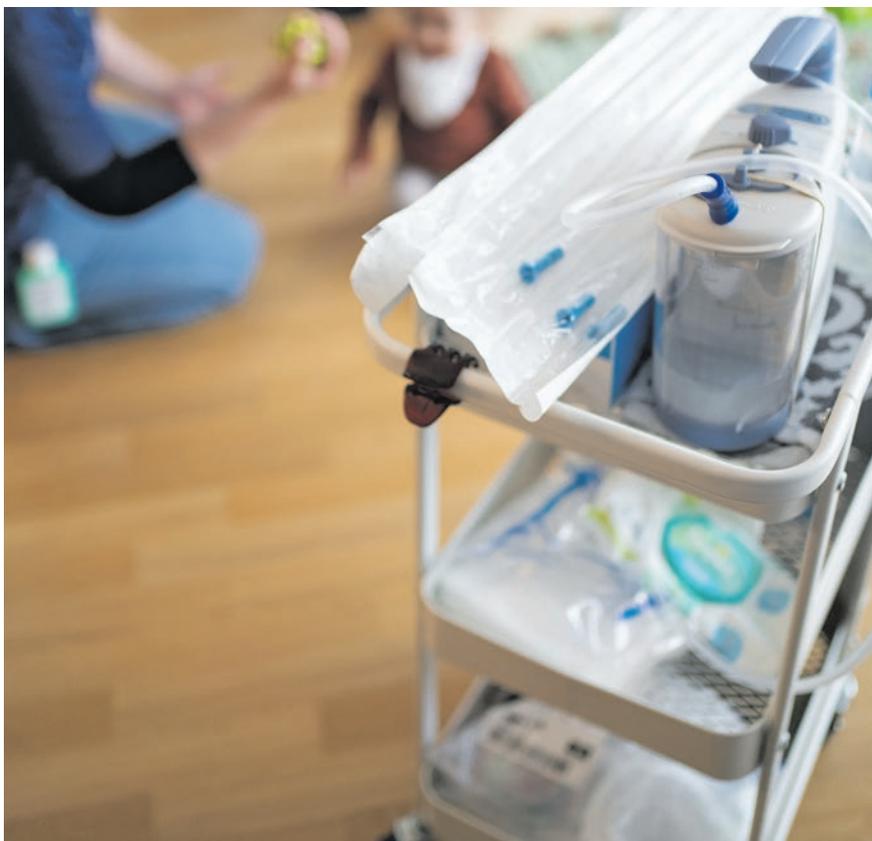
Josefine Mutter, zuständige Pflegefachfrau bei der Kinderspitex, kann dem nur beipflichten: «Ein tragendes Umfeld ist in solch herausfordernden Zeiten genauso wichtig wie ergänzende Unterstützungsangebote und der Austausch mit anderen betroffenen Familien.» Ein Kind mit einer chronischen Erkrankung bestimme den Alltag, das erfordere sehr viel Flexibilität der Eltern, sagt Josefine Mutter aus Erfahrung. Regelmässige Pausen und der richtige Support seien da Gold wert. Seit Marino aus dem Kinderspital entlassen wurde, wird die Familie regelmässig von der Kinderspitex besucht und begleitet. «Unsere Einsätze ermöglichen der Familie ein gewisses Mass an Normalität. Der regelmässige Austausch über Marinos Zustand oder die medizinischen Fortschritte ist für Andrea und Mateo genauso wichtig wie Pausen und Momente ausser Haus», so Josefine Mutter. Andrea und Mateo Bosnjak unterstreichen das: «Klar, am Anfang brauchte es ein wenig Zeit, bis wir die noch unbekannt Menschen in unserer Wohnung machen lassen konnten. Mittlerweile haben wir ein Vertrauensverhältnis aufgebaut und konnten sogar mit Freunden bowlen gehen. Die Pflegefachleute der Spitex und auch die Assistenzpersonen der IV ermutigen und inspirieren uns für solche Auszeiten. Das tut gut.»

### Optimistisch bleiben

Teil einer tragenden Gemeinschaft zu sein, hilft der jungen Familie, die Herausforderungen zu meistern und den Mut nicht zu verlieren.

Obwohl sich Andrea und Mateo manchmal sozial isoliert fühlten, allein waren sie nie. «Wir organisieren uns mittlerweile mit einem Wochenplan, in welchem wir die Spitex-Besuche, andere Unterstützungsdienste und weitere Termine eintragen. Wie beispielsweise den kleinen Ausflug nach Luzern, den Mateo und ich demnächst unternehmen wollen», sagt Andrea voller Vorfreude. Die beiden suchen zudem den Austausch mit anderen betroffenen Familien, um Erfahrungen zu teilen und dar-

aus zu lernen. In einigen Monaten könnte sich Marinos Zustand so weit stabilisiert haben, dass seine Trachealkanüle entfernt werden kann. «Trotz all den Herausforderungen verlieren wir unseren grössten Wunsch nicht aus den Augen: ein möglichst normales Familienleben mit einem Kind, das bald auch sprechen lernen und sein Leben geniessen kann», sagt Mateo, während sein Sohn mit leuchtenden Augen dem kleinen Spielball nachschaut.



# «Das Leben hat mir Ungeahntes geschenkt»

Heinz Frei ist ein Pionier des Rollstuhlsports. Er hat im Rennrollstuhl zahlreiche Weltmeistertitel und paralympische Medaillen geholt. In der Carte blanche zeigt er auf, wie er die erste Zeit nach der Querschnittlähmung erlebte und wie er heute auf sein Leben blickt.



Der nachhaltige Einschnitt in mein Leben geschah mit 20 Jahren. Bis dahin durfte ich von Kopf bis Fuss die Bewegung geniessen. Wegen eines Misstritts auf einer Alpweide glitt ich aus, rutschte den Abhang hinunter und landete in einem Tobel. Der Aufprall auf den Rücken bewirkte die augenblicklich eintretende Querschnittlähmung. Die Diagnose war niederschmetternd: «Herr Frei, wir werden Sie auf ein Leben im Rollstuhl vorbereiten!» Da lag ich nun im Bett – gerade noch mit allen Wünschen, Hoffnungen und Sehnsüchten eines 20-Jährigen –, der Körper unbeweglich, Kopf, Psyche und Selbstwertgefühl unter der Matratze liegend. Nie mehr auf den eigenen Beinen stehen zu können, machte Angst – tausend Fragen zur Zukunft blieben unbeantwortet. Wird es mir gelingen, mein Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen? Dies war meine Hoffnung und meine wichtigste Perspektive während der Rehabilitation. Aus meiner Situation das Beste zu machen, ohne das Resultat bereits zu

kennen, war die Herausforderung. Dabei stellte ich fest, dass ich mich nicht in einem Lift befand, den Knopf nach oben zur Sonnenterrasse drücken konnte und die Arbeit wäre gemacht. Es ging nur mühsam aufwärts – Stufe um Stufe – und auch mal wieder eine Stufe zurück, um Anlauf zu holen. Ohne Geduld ging nichts, ausser drohender Verzweiflung. In mir regte sich Widerstand gegen Abhängigkeit, Auflehnung gegen das erlittene Schicksal und eine Trotzreaktion gegen alles, was sich mir in den Weg stellte. Gute Freunde und das hilfreiche Pflegepersonal waren wichtig, um aus Dankbarkeit heraus wieder stark sein zu wollen.

Letztendlich wurde diese Lebensphase eine Entdeckungsreise zum noch Möglichen. Mein junges Selbst suchte nach Perspektiven. Bildlich gesprochen: Ich bog mit einem Sattelschlepper in eine enge Sackgasse ein und konnte nicht wenden, ohne den Lkw zu

entladen. Nach dem Befreien von der Last konnte ich umdrehen und auf dem weiteren Weg meinen Laster neu bestücken. Ich wurde auf diesem Weg inspiriert, beispielsweise durch den Rehabilitationsarzt Guido A. Zäch. Er erinnerte uns auf einer Arztvisite, bei der nicht gerade die beste Stimmung spürbar war, daran, dass das zwischen den Ohren von Querschnittlähmung nicht betroffen sei. Ich verstand dies als Aufforderung, meinen Kopf für die Gestaltung meiner Zukunft zu nutzen. Rückblickend stelle ich fest, dass mir das Leben trotz Rollstuhl Ungeahntes geschenkt hat. Die Frage nach dem «Was-wäre-wenn» ist hypothetisch geworden und ohne Relevanz. Ich erfreue mich an dem, was ich habe, und trauere nicht dem nach, was nicht mehr möglich ist. Dabei will ich nicht nur reagierend im Leben stehen, sondern mein Glück, meine Zufriedenheit und meine Ausgeglichenheit agierend begünstigen.



Hunderasse	↘	schweiz. Clown † 2016	↘	Binnen-gewässer	ostfrz. Landschaft (dt.)	↘	↘	weibl. Zauberwesen	elegante Frau	Unterwelt, Hölle	↘	schweiz. Radio- u. Fernsehges.	frz.: deine Ez.	schweiz. Fussballer (Gökh.)	↘	Zürcher Fussballclub
↗	3				Lumbal-puktion (med.)	↗										
... und Trank		Sing-vogel	↗					Wortteil: stark, über-mässig		Heiliger von Assisi	↗					Vorn. v. Musiker John
↗					Stadt und Tal in Nord-italien		unnötig lange Strecke	↗				Speisen-beilage			Kurz-wort, Ab-kürzung	
unabh. Filmpro- duktion		Werk-zeug z. Reifen-wechseln	↘	Zu-flucht-orte						Wunsch-bild		Bären-robben-fell	↗			
un-würdig	↗						flüssige Substanz		Gefäss-ver-schluss	↘						
↗				knappe Unter-hosen		Hobbit bei Tolkien	↗					weibl. Wild-schwein		Abk.: rechts oben		
weiches Schwer-metall	archi-tekton. Richtung		altröm. Frauen-ober-gewand	↗					Vorn. d. eh. Ten-nisstars Becker		Frei-herr	↘				
Toll-kirsche: ...donna	↗					Luft-reifen Mz.		Land-schaft in Ru-mänien	↗					Leid tragen, betrübt sein		Haupt-stadt v. Tahiti
↗			brit. Rock-musiker		Berg bei Bad Ragaz 2844m	↗				Gemüse in Sauce tunken		Bauart, Modell	↗	5		
Reise-bus	ein-facher Schrank	↗		4				Musik-festival in Nyon		buddh. Daseins-gesetz	↗	1				
Sätze beim Tennis (engl.)	↗				relig. Lied		Mittel-meer-kiefer	↗					Krähen-vogel		Lehns-arbeit	
Körper-training		eh. CH-Eis-hockey-goalie		Silber-löwen	↗					jamaik. Tanz-musik		Schreie	↗			
↗							Abk.: Register-tonne		Kreis, Lebens-bereich	↘						
↗				Massen-angst		Sagen-held	↗					Grund-nah-rungs-mittel	↗			
Pantoffel mit dicker Sohle	Alphorn-variante		Hund v. Micky Maus	↗					techn. Emp-fangs-gerät	↗						
Moschus	↗					Staats-ange-stellte	↘									
↗			schweiz. Autor (Alex)		Grenz-fluss im Tessin	↘										
schweiz. Sänger (Patrick)		Stadt-kern von Paris	↗													
Energie-zentrum im Kör-per (ind.)	↗														2	
absicht-lich		Frage nach e. Ort		Abk.: Elektro-motor	↗											
↗																
Schick-sal, Vor-sehung	↗				Abk.: As-tronom. Einheit	↗										

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

### Wettbewerb

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN. Mit der Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Name publiziert werden darf, wenn Sie gewinnen.

**Einsendeschluss:** 22. Juli 2024. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 3 bekannt gegeben. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Senden Sie das Lösungswort an:** mittendrin@spitex-bern.ch oder SPITEX BERN, Mittendrin, Salvisbergstrasse 6, 3006 Bern

**Gewinnerin der Ausgabe 1/2024:** Katharina Aegerter, Wichtrach.

# Gâteau Basque

Ein Gâteau Basque ist ein traditioneller Kuchen aus dem Baskenland. Er besteht aus zwei Schichten Mürbeteig und ist gefüllt mit Vanillecrème oder Kirschkonfitüre. Der Teig ist buttrig und leicht knusprig, während die Füllung cremig oder fruchtig ist.

## Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte ein Loch ausheben. Das zuvor geschlagene ganze Ei, die Eigelbe, das Backpulver, den Zucker, das Salz und die Butter (in kleinen Stücken) hinzugeben. Den Teig kneten, bis er glatt ist. Zu einer Kugel rollen und mindestens zwei Stunden kühlstellen.

Eine Backform (ca. 20 cm Durchmesser) mit ca.  $\frac{2}{3}$  vom Teig auskleiden.

Kirschkonfitüre verteilen und den restlichen Teig ausrollen und wie einen Deckel über die Konfitüre legen. Beide Teigteile müssen sich an den Rändern berühren. Die Ränder zusammenknöpfen und den ganzen Kuchen mit etwas Eiweiss bestreichen.

Nach Bedarf mit einer Gabel dekorative Muster einritzen.

Im Ofen (bei 180 °C vorgeheizt) 30 bis 35 Minuten backen.

Vor dem Servieren abkühlen lassen.

## Zutaten für den Teig

- 400 g Mehl
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 200 g Butter
- 200 g Kristallzucker
- 11 g Backpulver (in Frankreich = 1 Päckchen)
- 4 Eigelb
- 2 Eier

## Zutat für die Füllung

- 1 Glas schwarze Kirschkonfitüre (ca. 500 g)



# Sicherheit und Freiheit im Alter: Rollatoren als Alltagshelfer

Rollatoren bieten Menschen mehr Mobilität und Unabhängigkeit. Doch was sagen aktuelle Studien über ihre Vorteile und Risiken? Und was raten erfahrene Nutzerinnen? Hier erfahren Sie, worauf Sie bei der Anschaffung eines Rollators achten sollten und wie Sie mögliche Stolperfallen vermeiden können.

## Studien zeigen: Rollatoren bringen Sicherheit und Mobilität

Rollatoren sind nicht nur Gehhilfen, sondern auch wahre Alltagshelden. Sie bieten Menschen die Möglichkeit, sich sicherer und unabhängiger zu bewegen. Studien\* belegen, dass Rollatoren Stürze verhindern und die Mobilität deutlich erhöhen können. Besonders für Menschen mit eingeschränkter Gehfähigkeit ist dies ein entscheidender Vorteil, um weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

## Auf was sollte man achten?

**Sicherheit geht vor:** Ein sicherer Rollator sollte stabile Bremsen, rutschfeste Griffe und eine verstellbare Höhe haben. Diese Merkmale sorgen dafür, dass der Rollator individuell an die nutzende Person angepasst werden kann, was die Sicherheit erhöht. Zudem sollte auf eine ausreichende Breite der Räder geachtet werden, um die Stabilität zu gewährleisten.

**Qualität und Verarbeitung:** Ein hochwertiger Rollator besteht aus robustem Material, das auch bei regelmäßiger Nutzung nicht schnell abnutzt. Besonders Aluminium und Stahl sind als Materialien beliebt, da sie sowohl stabil als auch leicht sind. Ein guter Rollator sollte zudem einfach zusammenklappbar sein, um den Transport zu erleichtern.

**Praktische Funktionen:** Moderne Rollatoren bieten viele zusätzliche Funktionen wie einen integrierten Sitz, der bei Bedarf eine Ruhepause ermöglicht, oder einen Korb für Einkäufe. Diese praktischen Extras können den Alltag erheblich erleichtern.

**Verkehrssicherheit:** Wer den Rollator auch im Freien nutzt, sollte darauf achten, dass der Rollator reflektierende Elemente hat, um bei Dunkelheit besser sichtbar zu sein.

Auch eine gute Federung der Räder kann auf unebenem Untergrund hilfreich sein.

**Schulung und Anpassung:** Eine Einweisung in die Handhabung des Rollators durch Fachpersonen ist wichtig. Dabei wird erklärt, wie man den Rollator korrekt benutzt und welche Anpassungen vorgenommen werden können, um die bestmögliche Unterstützung zu bieten.

Mit diesen Punkten im Blick können viele Risiken wie Sturzgefahr oder Probleme im Strassenverkehr minimiert werden. Ein gut ausgewählter und richtig genutzter Rollator kann somit die Lebensqualität erheblich verbessern.

\*) Rollator use and functional outcome of geriatric rehabilitation, Journal of Rehabilitation Research & Development



# Mit dem Rollator zum Glück

Um einen persönlichen Einblick zu erhalten, haben wir Elsa Hugentobler, eine 75-jährige Rollator-Nutzerin, interviewt. Sie erzählt von ihren Erfahrungen und gibt wertvolle Tipps für Personen, die sich mit dem Thema Rollator-Kauf auseinandersetzen.

## Was empfehlen Sie einer Person, die sich überlegt, einen Rollator anzuschaffen?

Elsa Hugentobler: Zunächst einmal, keine Scheu haben! Ein Rollator ist eine tolle Hilfe und bedeutet nicht, dass man alt oder gebrechlich ist. Er gibt einem einfach die Freiheit, sich sicherer zu bewegen und unabhängiger zu sein. Es ist wichtig, verschiedene Modelle auszuprobieren und zu sehen, welches am besten zu einem passt. Man sollte sich beraten lassen und auch ruhig mal draussen auf verschiedenen Untergründen testen.

## Auf welche technischen Merkmale sollte man beim Kauf achten?

Elsa Hugentobler: Ganz wichtig sind gute Bremsen und ein stabiler Rahmen. Der Rollator muss sich leicht schieben lassen, auch wenn er beladen ist. Verstellbare Griffe

sind wichtig, damit man ihn genau auf die eigene Körpergrösse einstellen kann. Ich habe auch darauf geachtet, dass mein Rollator einen Sitz hat, damit ich mich zwischendurch ausruhen kann. Praktisch finde ich auch den Korb für Einkäufe und die Reflektoren für mehr Sicherheit im Dunkeln.

## Wurden Sie mit dem Rollator auch schon belächelt?

Elsa Hugentobler: Ja, am Anfang schon. Manche Leute denken, dass man alt und gebrechlich sein muss, um einen Rollator zu benutzen. Aber ich habe schnell gemerkt, dass es viel mehr positive Reaktionen gibt. Die meisten Menschen sind interessiert und finden es gut, dass ich mich sicherer fühle. Wenn mich jemand belächelt, lache ich einfach mit. Ich weiss, dass mein Rollator mir hilft, und das ist das Wichtigste.

Mit den Ratschlägen und Erfahrungen von Elsa Hugentobler wird klar, dass der Rollator nicht nur ein Hilfsmittel, sondern ein Gewinn an Lebensqualität ist. Wer sich gut informiert und den Rollator richtig nutzt, kann seine Mobilität und Unabhängigkeit im Alltag deutlich verbessern.



## Mögliche Bezugsquellen

### Hilfsmittelstelle HMS Bern AG

Kornweg 15, 3027 Bern  
Telefon 031 991 60 80  
info@hilfsmittelstelle.ch

### Kuhn und Bieri AG

Sägestrasse 75  
3098 Köniz  
Telefon 0848 10 20 40  
info@kuhnbieri.ch

### ORTHO-TEAM AG

Effingerstrasse 37  
3008 Bern  
Telefon 031 388 89 89  
info@ortho-team.ch

### rundum ortho und reha

Waldeggstrasse 42b  
3097 Liebefeld-Bern  
Telefon 031 381 03 03  
info@rundum.ch

**AZB**  
CH-3006 Bern  
**P.P./Journal**

Post CH AG  
Mittendrin



**BÜGLÄ MUESCH,  
ABER  
GLETTÄ ÄMU NIID!**



**Als Fachperson Gesundheit bei der SPITEX BERN kümmerst du dich um die Gesundheit deiner Kund:innen - nicht um den Haushalt.**

Jetzt informieren oder bewerben  
[jobs.spitex-bern.ch](https://jobs.spitex-bern.ch) | T. 031 388 50 50



## Impressum

«mittendrin» ist die offizielle Publikation der SPITEX BERN und der verbundenen Organisationen. Der Einzelverkaufspreis beträgt CHF 3.40, für Vereinsmitglieder, Genossenschafter:innen und Gönner:innen ist das Abonnement im Beitrag inkludiert.

Herausgeberin: SPITEX BERN | Salvisbergstrasse 6 | 3006 Bern

Kontaktperson für Rückfragen und Adressänderungen: Patricia Portmann | Telefon 031 388 50 72 | [mittendrin@spitex-bern.ch](mailto:mittendrin@spitex-bern.ch)

Verlag und Konzept: rubmedia AG, Bern  
Redaktion: Rea Wittwer, Kathrin Kiener  
Layout, Korrektorat: rubmedia AG, Bern  
Gedruckt in der Schweiz

Bildquellen (Seitenzahl und Position in Klammer):  
Hüseyin Tugal, rubmedia: (1/6/7-10) | zVg: (2/3/11)  
Yanik Gasser, rubmedia: (13) | iStock: (14/15)  
Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin