



# Magazin

Informationen rund ums Alterszentrum Heimberg

Die neue  
Informationsquelle



### Impressum

Heft N° 01  
Auflage: 250 Expl.

Herausgeber:  
Alterszentrum Heimberg AG

Redaktion:  
Karin Blatti  
Kathrin Pulver  
Lukas Pulver

# EDITORIAL

## DIE NEUE INFORMATIONSQUELLE

Liebe Leserinnen,  
Liebe Leser

Wie bereits kommuniziert wurde, habe ich am 1 April 2017 die Stelle als Institutionsleitung in der Alterszentrum Heimberg AG angetreten. Dieses wunderschöne Alterszentrum mit vielen spannenden, liebenswürdigen und freundlichen Persönlichkeiten führen zu dürfen, löst in mir grosse Dankbarkeit und Freude aus.

Dieses Magazin war schon lange im Gespräch. Es soll eine Plattform sein, um Ihnen neues Personal, BewohnerInnen und Wohnende vorzustellen. Sie über unsere Projekte zu informieren und weitere Themen rund ums Alterszentrum Heimberg vorzustellen.

Das Ziel ist es, die Informationen gebündelt weiter zu geben.

Ich wünsche Ihnen ein angenehmes Lesen!



Kathrin Pulver  
Institutionsleitung

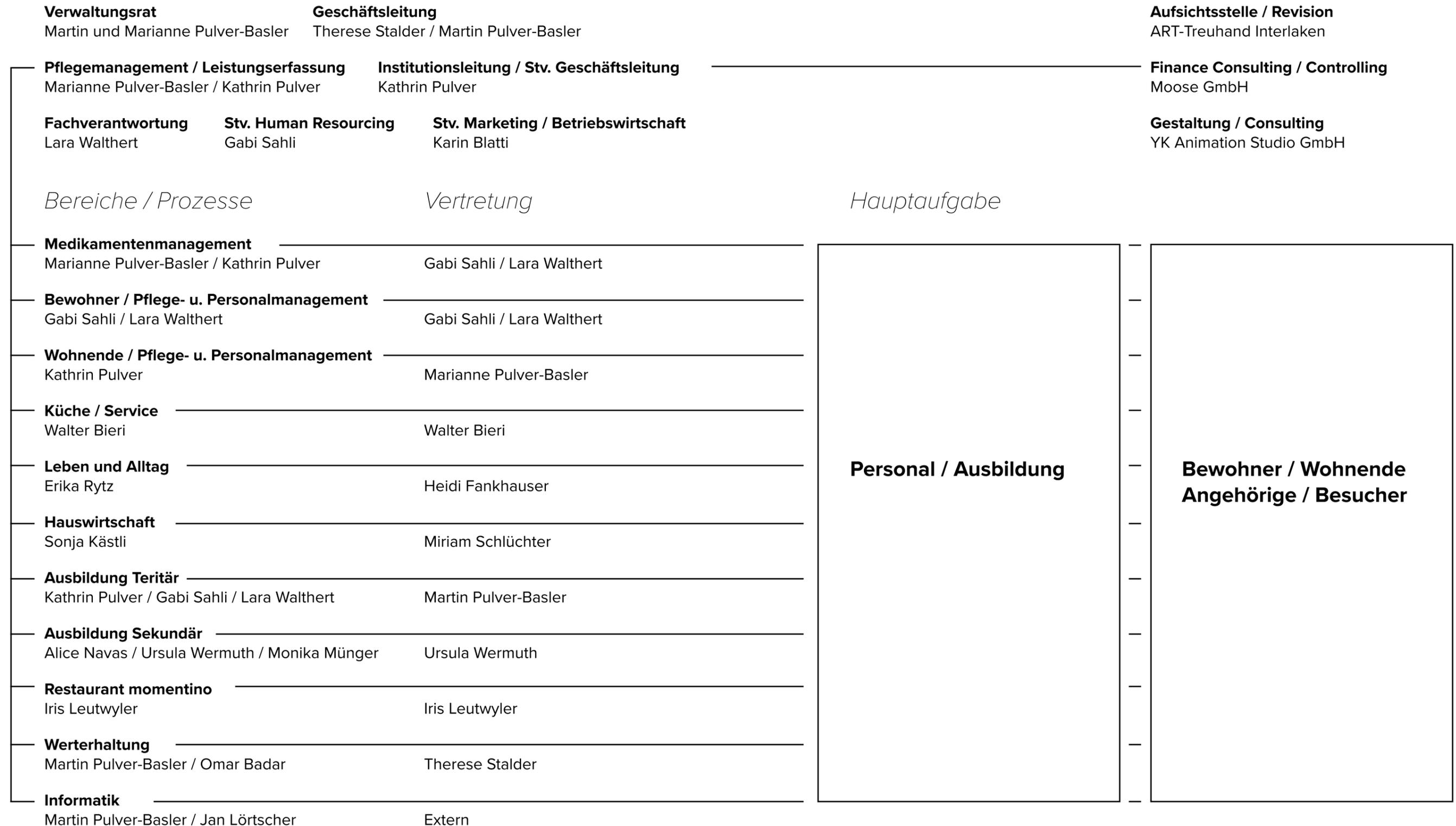
# INHALTS- VERZEICHNIS

- °6 INSTITUTION  
Neues Organigramm  
Die neuen Führungspersonen  
Neue Berufskleidung  
Soziale Medien
- °20 LEBEN & ALLTAG  
Ferienwoche Iseltwald  
Adelheid „Heidi“ Wasem im Gespräch
- °28 PERSONAL  
Kadertag  
Neues Personal Stellt sich vor  
Die neuen Lehrlinge im Alterszentrum Heimberg  
Erfolgreiche Abschlüsse
- °36 WERTE  
Humanistisches Menschenbild
- °38 GESUNDHEIT  
Demenzkrankheit



# ORGANIGRAMM

SEIT DEM APRIL 2017 WIRD DAS ALTERSZENTRUM HEIMBERG ANHAND DIESES ORGANIGRAMMS GEFÜHRT





# Kathrin Pulver

## Neue Institutionsleitung

Text: Kathrin Pulver  
Fotografie: Lukas Pulver

*dipl. Pflegefachfrau FH  
CAS Leadership  
CAS Betriebsführung für Gesundheitsfachleute  
CAS Management in Gesundheitsorganisationen (in Ausbildung)*

*25. Mai 1989  
Aus Münsingen*

Ich verbringe meine Freizeit mit Lesen, Sport oder Reisen. Gerne treffe ich mich mit meinen Freunden oder meiner Familie.

Als Tochter von Marianne und Martin Pulver-Basler, wurde ich schon früh mit dem Beruf Pflegefachfrau / Pflegefachmann konfrontiert. Pubertierend, wie ich war, wollte ich bestimmt nicht denselben Beruf erlernen wie meine Eltern. Physiotherapeutin war mein Traumberuf.

Nach einem längeren Praktikum im Spital Thun, lernte ich den spannenden Beruf Pflegefachfrau genauer kennen. So führte mich mein Weg also doch in eine Ausbildung zur Pflegefachfrau an der Fachhochschule. Nach 4 jähriger Be-

rufserfahrung im Spital Thun und mehreren Familiensitzungen, bin ich nun in der Alterszentrum Heimberg AG angekommen. Ich habe das Glück in die Fusstapfen meiner Eltern zu treten und die Institutionsleitung zu übernehmen.

Oft denke ich daran, wie ich doch vor mehr als 10 Jahren alles andere als das Gleiche, wie meine Eltern machen wollte. Um so glücklicher bin ich, dass mir das Leben einen Strich durch die Rechnung gemacht hat.

Ich freue mich auf die zukünftigen Erlebnisse mit den Bewohnern, den Wohnenden, den Angehörigen, Beiständen, Bekannten und dem Personal der Alterszentrum Heimberg AG.

# Karin Blatti

## Administration und Marketing

Text: Karin Blatti  
Fotografie: Lukas Pulver

*Kauffrau EFZ  
Einrichtungsberaterin Eidg. Fachausweis*

*10. März 1994  
Aus Uetendorf*

In meiner Freizeit bin ich gerne kreativ, spiele Badminton, gehe gerne auf Reisen und pflege Freundschaften.

Mit der Frage, was mein Berufswunsch ist, habe ich mich nach der Schulzeit sehr schwer getan.

Mein Wunsch war, etwas mit Menschen, etwas Kreatives und Abwechslungsreiches.

Über die verschiedensten Berufe, von Coiffeuse über Kauffrau bis zur Grafikerin erhielt ich einen Einblick.

Schlussendlich landete ich bei einer Versicherung als Kauffrau. Nach dieser Ausbildung habe ich in zwei weiteren Betrieben gearbeitet. In dieser Zeit konnte ich viel Neues erlernen und mich in verschiedenen Bereichen entfalten.

Am 1. Januar 2015 erhielt ich eine Stelle als Kauffrau im Alterszentrum Heimberg. Sofort wurde meine Einstellung von „ich muss arbeiten gehen“ auf „ich darf arbeiten gehen“ geändert. Es gefiel mir von Beginn an. Das Selbständige aber auch arbeiten im Team, die Vielfältigkeit und den Kundenkontakt schätze ich sehr.

Nach einem halben Jahr Auszeit, in welchem ich auf Reisen in der USA war, durfte ich zurück ins Alterszentrum Heimberg kommen. Ich lebte mich schnell wieder ein und starte nun motiviert in die Zukunft.

Meine Ziel ist eine Weiterbildung im Bereich Marketing zu absolvieren.





# Lara Walthert

## Neue Pflegedienstleitung

Text: Lara Walthert  
Fotografie: Lukas Pulver

*Fachfrau Gesundheit EFZ  
dipl. Pflegefachfrau HF*

*11. Mai 1991  
Aus Mühledorf*

Der Berufswunsch Pflegefachfrau ist bei mir schon in jungen Jahren entstanden. Da mein Bruder körperlich und geistig behindert ist, wurde ich schon früh in die Pflege eingebunden und habe immer sehr gerne mitgeholfen.

Nach meiner Schulzeit habe ich die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit im Spital Thun absolviert. Mir war von Anfang an klar, die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Nach der Ausbildung als Fachfrau Gesundheit arbeitete ich weitere vier Jahre auf dem Beruf, drei davon im Alterszentrum Heimberg.

Diese Zeit habe ich genutzt, um meine Berufserfahrung und mein Wissen zu festigen. Bald darauf packte mich die Neugier auf etwas Neues.

So geschah es, dass ich im März 2017 die

Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau HF abgeschlossen habe. Nach der Ausbildung durfte ich wieder zurück ins Alterszentrum Heimberg kommen und die riesige Chance packen, die Pflegedienstleitung mit Gabi Sahli zu übernehmen.

In naher Zukunft werde ich noch diverse Weiterbildungen machen unter anderem über Entwicklung zur Führungspersönlichkeit, Palliative Care und Dementia Care.

In meiner Freizeit geniesse ich es zu reisen, schwimmen zu gehen oder Badminton zu spielen. Im Winter trifft man mich oft auf den Skis an. Mein grosses Ziel ist es, das Wohlbefinden der Bewohner, der Wohnenden, den Angehörigen und den Mitarbeitern zu fördern.

# Gabi Sahli

## Neue Pflegedienstleitung

Text: Gabi Sahli  
Fotografie: Lukas Pulver

*Fachfrau Gesundheit EFZ  
dipl. Pflegefachfrau HF  
CAS Leadership*

*11. Oktober 1991  
Aus Uetendorf*

Als meine kleine Schwester lange Zeit im Kinderspital verbrachte und ums Überleben kämpfte, habe auch ich sehr viel Zeit dort verbracht. Die damaligen Kinderkrankenschwestern standen stets unter meiner Beobachtung. Fasziniert habe ich ihnen stundenlang bei der Arbeit zugehört. Zu Hause habe ich bei der Betreuung meiner Schwester mitgeholfen. Oft hatten ich und meine Schwester mehr Mut als die Therapeuten und unser Kinderzimmer wurde zum Therapiezimmer. Gemeinsam übten wir wieder Laufen und Sprechen. Somit war für mich bereits mit 7 Jahren klar, dass ich eines Tages Krankenschwester werden möchte.

Im 10. Schuljahr hatte ich eine kurze Krise, war mir nicht mehr sicher, ob ich mein Traumberuf jemals erreichen werde und erweiterte so meine Berufswahl mit Malerin und Polymechanikerin. Jedoch merkte ich dabei schnell, dass es das einfach nicht ist. Bei diversen Schnupperpraktika als Fachfrau Gesundheit blühte mein Herz zunehmend auf. Im 2008 startete ich somit die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit im Spital Interlaken. Die Wissensgier hat mich gepackt und somit ab-

solvierter ich von 2013 - 2015 die Höhere Fachschule Pflege und bin seit diesem Abschluss in der Alterszentrum Heimberg AG als dipl. Pflegefachfrau HF tätig. Nun habe ich die Chance & Herausforderung annehmen dürfen, gemeinsam mit Lara Walthert, die Stelle als Pflegedienstleiterin zu übernehmen.

Mein Beruf wurde zum Hobby.

Das familiäre Klima im AZH gefällt mir sehr. Die Pflege und Betreuung der Bewohner, das Fördern und Coachen von Mitarbeitern sowie das Begleiten von HF-Studierenden & Lernenden bereitet mir mit sehr viel Freude.

Meine Freizeit verbringe ich im Sommer gerne auf dem Thunersee und im Winter auf den Skis. Auch finde ich zu Hause in meinem Garten den Ausgleich zum hektischen Alltag.

In Zukunft werde ich einen Diplomkurs zur Berufsbildnerin absolvieren und mein Wissen im Bereich Human Resource erweitern und festigen.





# NEUE KLEIDUNG

## ES WIRD ZEIT FÜR FRISCHE FARBEN

Text: Kathrin Pulver

Bild v.l.: Benjamin Meier, Zorka Gajic

Fotografie: Lukas Pulver

*Alle Menschen, welche Berufskleider bei der Arbeit tragen müssen, verbringen sehr viel Zeit darin. Deshalb sollten diese bequem und für den Arbeitsalltag geeignet sein. Die Berufskleider in der Alterszentrum Heimberg AG sind bereits über sechs Jahre alt.*

Alle Bereiche in der Alterszentrum Heimberg AG haben Bedarf für neue Berufskleider. Unsere Kleider im Service und in der Küche wurden aus dem Sortiment genommen und können nicht mehr nachgeliefert werden. In der Pflege und Lingerie sind die Berufskleider veraltet und die Farbe ist verblasst.

Es wurde eine Projektgruppe gebildet, welche sich mit diesem Thema auseinandersetzte. Sonja Kästli aus der Lingerie hat die Aufgabe den Stoff, die Qualität und die Nachhaltigkeit zu bestimmen. Unsere Marketing Spezialistin Karin Blatti sorgte dafür, dass wir mit den Berufskleidern nicht aus dem Konzept der Alterszentrum Heimberg AG treten. Gabi Sahli und Iris Leutwyler setzten sich für den Tragekomfort der Berufskleider im Alltag ein. Damit das Budget nicht überschritten wird, nahm auch Kathrin Pulver am Projekt teil.

Mehrere Treffen wurden durchgeführt, verschiedene Anbieter wurden berücksichtigt und diverse Schnittformen wurden getestet. Das Personal konnte Variationen von Arbeitskleidung in Ihren

Schichten ausprobieren und uns wichtige Rückmeldungen geben. Diverse Faktoren wie die Stoffart, der Schnitt, der Tragekomfort und das Aussehen machten uns die Entscheidung nicht einfach.

In der Küche und im Service hat das Personal bereits neue Berufskleidung, welche Sie von nun an bei uns antreffen werden. Für die Berufskleidung der Pflege und der Lingerie sind wir noch im Endspurt, jedoch können wir Ihnen bald die definitive Version präsentieren.

Dieses Projekt war und ist immer noch sehr spannend und herausfordernd. Wir alle haben unterschätzt, wie viele Faktoren in solchen Entscheidungen berücksichtigt werden müssen. Für sich selber neue Kleider zu kaufen ist manchmal schon schwer. Jedoch Kleider zu finden, welche auch andere Personen tragen müssen, stellt sich als eine noch grössere Herausforderung dar. Wir haben in der Gruppe gut harmoniert und uns durch dieses Projekt noch besser kennengelernt, was wir als sehr wertvoll empfinden.

# SOZIALE MEDIEN

## #ALTERSZENTRUMHEIMBERG #MAGAZIN

Text: Karin Blatti

Illustration: Lukas Pulver

*Soziale Medien wie Facebook, Instagram & Co. sind heutzutage ein fester Bestandteil unseres sozialen Lebens.*

Ein Schnappschuss hier, ein Video dort - in der heutigen Zeit neigen wir dazu unser Mobiltelefon stets bei uns zu tragen und das geschehen rund um uns mit einem Bild oder Video festzuhalten. Diese Einblicke und Erlebnisse möchten geteilt werden, damit sich jemand anderes auch daran erfreuen kann. Solche Plattformen ermöglichen diesen Austausch. Texte, Bilder und Videos können per Knopfdruck auf eine Website hochgeladen werden. Andere Nutzer haben die Möglichkeit ihren Kommentar dazu abzugeben, den Beitrag weiterzusenden oder mit einem Smiley seine Emotionen kundzutun.

Diese Plattformen ermöglichen zudem den schnellen und direkten Austausch von Informationen und erlauben eine starke Vernetzung von vielen Menschen. Was die ältere Generation als # Gartenhag kennt, wird nun # hashtag genannt. Hashtag ist eine englische Wortkombination aus den beiden Begriffen „hash“ und „tag“. Wobei

es sich bei „hash“ um das Doppelkreuz handelt und „tag“ für ein Schlagwort steht. Unter jedem Beitrag können passende Hashtags gesetzt werden. Haben wir Lehrstellen zu vergeben, stellen wir dies auf Facebook und erreichen zukünftige Lernende innerhalb von wenigen Minuten. #Lehrstelle #Pflege #Alterszentrum #Heimberg #2018 - sucht jemand nach einem dieser Begriffe im Netz wird automatisch unser Beitrag angezeigt.

Unser Ziel ist es nicht, nur noch durch die Kamera oder durch den Bildschirm zu schauen, jedoch möchten wir Ihnen einen Einblick in unseren abwechslungsreichen und tollen Alterszentrum Heimberg Alltag geben.

Somit sind wir als modernes und zukunftsorientiertes Unternehmen auf mehreren von diesen Plattformen präsent:



### Facebook

[www.facebook.com Alterszentrum Heimberg AG](http://www.facebook.com/AlterszentrumHeimbergAG)

### Instagram

[www.instagram.com alterszentrumheimberg](http://www.instagram.com/alterszentrumheimberg)

### LinkedIn

[www.linkedin.ch Alterszentrum Heimberg AG](http://www.linkedin.ch/AlterszentrumHeimbergAG)

### Xing

[www.xing.com Alterszentrum Heimberg AG](http://www.xing.com/AlterszentrumHeimbergAG)

### Tripadvisor

[www.tripadvisor.ch Restaurant momentino](http://www.tripadvisor.ch/Restaurant/momentino)



# FERIENWOCHE

## ISELTWALD

Text: Heidi Fankhauser

Fotografie: Heidi Fankhauser

*In der wohl heissesten Woche dieses Jahres 2017, vom 19. Juni bis am 23. Juni, fand unsere Ferienwoche in Iseltwald zum dritten Mal statt.*

Das eingeübte Team von Erika Rytz, Heidi Fankhauser, Franziska Schlapbach und Iris Leutwyler, betreuten die mitgereisten Bewohnerinnen und Bewohner mit Spielen, Ausflügen und selbst gekochtem.

Nach der Ankunft und dem Apéro auf der gedeckten Terrasse, wurden die Zimmer

bezogen und das Haus innen und aussen erkundigt. Später spielten wir Lotto und eine Jass Gruppe war bereits entstanden.

Am Abend kamen wir in den Genuss der Musikgesellschaft Iseltwald, die uns mit einem abwechslungsreichen „Ständli“ verwöhnten.

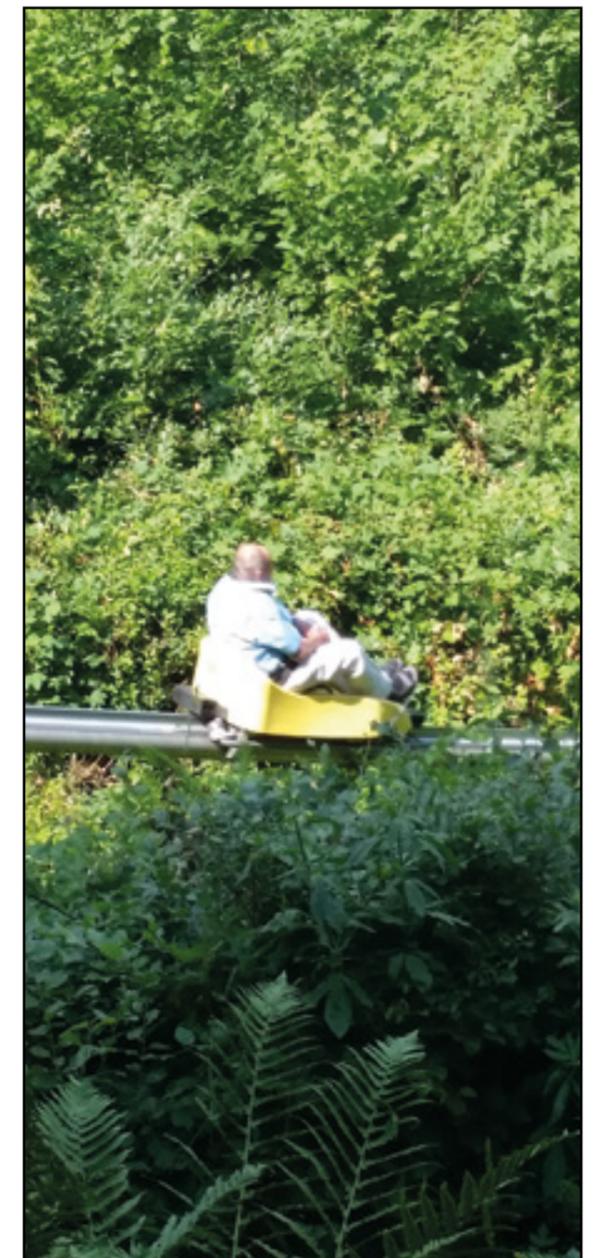
Auf grosses Interesse hin organisierte das Aktivierungs-Team am Dienstag ein Besuchernachmittag. So hatten auch daheimgebliebene Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit, ein bisschen „Iseltwald-Luft“ zu schnuppern.

Mit einem Spaziergang zum See und einem feinen „z’Vieri“ verging der sehr warme Nachmittag viel zu schnell.

Am lauwarmen Abend begrüsst wir den geselligen Jodlerklub von Iseltwald, der uns mit klangvollen Liedern erfreute. Von den zahlreichen Stimmen angezogen, gesellten sich englisch sprechende Touristen zu uns, deren Fragen dank unserem Zivilschützer Roland mühelos beantwortet werden konnten.

Nach der luftigen und sonnigen Schifffahrt von Iseltwald nach Interlaken, fuhren wir auf die Heimwehfluh, die einigen aus früheren Schulreisen noch bekannt war. Die Rodelbahn schien nicht mehr die neuste zu sein, trotzdem fasste ein Bewohner zu manchem Erstaunen die Gelegenheit beim Schopf und flitze darin den Hügel hinunter.

Da es auch an diesem Tag so heiss war, hatte niemand etwas dagegen, als die Fahrer später die Rugenbräu ansteuerten. Bei wohliger klimatisierter Luft degustierten wir an der Theke verschiedenes Bier.



*„...trotzdem fasste ein Bewohner zu manchem Erstaunen die Gelegenheit beim Schopf und flitze darin den Hügel hinunter.“*

In der Kirche belauschten wir noch am selben Tag dem begabten Organist, der sich selber mit dem Alphorn oder Trompete begleitete. Nachhaltig bleiben uns die Musikstücke in guter Erinnerung.

Nach kurzer Erholungszeit im Ferienhaus ging es bereits weiter zum „Bräteln“ am Brienersee. Exakt, als wir uns zu Fuss auf den Weg machten, begann es zu regnen. Dank vielen helfenden Händen und Schirmen erreichten alle trocken den „Brätliplatz“ mit einem genug grossen Unterstand mit Tischen und Bänken. Bei „Örgelimusik“ und köstlichen Grilladen ging auch dieser Tag zu Ende. Es hatte aufgehört zu regnen und das Gewitter fiel weniger schlimm aus als erwartet. Die Lust zum Schwimmen war einigen Begleitern und Begleiterinnen vergangen.

Am Donnerstag wurden wir nach Schwanden zum „Knuspereggen“ chauffiert. Ein kleines aber feines Café mit Verkaufsla-

den und die Möglichkeit, dem Entstehen der feinen Köstlichkeiten zuzuschauen, beeindruckte wohl mich am meisten, habe ich doch eine Konditorvergangenheit.

*„Manchen von uns ist der Puls hoch gestiegen, als die Räder kurz durchdrehten, ...“*

Die Fahrkunst unserer Fahrer wurde beim Anfahren der Ruine Goldswil auf die Probe gestellt. Steil und kurvig war die kurze Strasse. Manchen von uns ist der Puls hochgestiegen, als die Räder kurz durchdrehten, bei fast jeder Kurve der Kleinbus korrigiert werden musste und die Kuppelung zu stinken begann. Unbeschadet und erleichtert erreichten wir die neu renovierte Ruine. Wir wurden bereits erwartet und durften uns Spannendes über deren Geschichte und Renovierung anhören. Das letzte Abendessen genossen wir im Restaurant Strandhotel direkt am See. Dort



wurden wir von einigen Kadermitgliedern vom Alterszentrum Heimberg besucht, darüber freuten wir uns sehr. Später spazierten wir an diesem wiederum milden Sommerabend zu unserem Ferienhaus zurück. Bei Kerzenschein auf der Terrasse wurde weiter erzählt und gelacht - einen schöneren Abschluss konnte ich mir nicht vorstellen.

*„Bei Kerzenschein auf der Terrasse wurde weiter erzählt und gelacht...“*

Am letzten Tag herrschte ein bisschen wehmütige Stimmung, viel zu schnell war

die Ferienwoche vergangen. Es wurde gepackt, aufgeräumt und geputzt. „Hat jeder alles?“

Trotz grosser Hitze konnte die Ferienwoche ohne Zwischenfälle beendet werden. Wir sind dankbar und froh, dass alle wohlbehalten ins Alterszentrum Heimberg zurückgekommen sind.

Vielen Dank der Geschäftsleitung, die uns diese Ferienwoche bewilligt und uns unterstützt hat.

Ebenfalls ein grosses Merci an den Zivilschutz Heimberg/Steffisburg für die grosse Hilfe.



# ADELHEID „HEIDI“ WASEM

Text: Karin Blatti

Fotografie: Lukas Pulver

*Eine Frau mit 87 Jahren Lebenserfahrung. Sie war sofort bereit uns von Ihrer Lebensgeschichte zu erzählen. So gingen wir an einem Donnerstag Nachmittag zu Ihr ins Zimmer. Auf Ihrem Wohnzimmertisch lagen Mandala Bücher. Gespannt schauten wir diese durch. Wir fanden exakt ausgemalte und farblich abgestimmte Mandalas. Es sei Ihr neues Hobby erzählte sie uns stolz. Da es mit dem „Lismä“ nicht mehr gut gehe.*

Nach diesem farbenfrohen Einstieg begannen wir das Interview. Adelheid Wasem wuchs als älteste von drei Schwestern in einer Arbeiterfamilie im Diplomatenviertel in Bern auf. Ihre Mutter arbeitete als Putzfrau und Ihr Vater war Malermeister. Sie genoss eine liebevolle Kindheit mit der nötigen Strenge, da die Töchter in jungen Jahren auch viele Flausen im Kopf hatten. So bespritzen sie eines Winters sogar die Quartierstrasse mit Wasser, um darauf Schlittschuh zu laufen. Folglich musste Frau Wasems Vater Asche streuen, damit die AnwohnerInnen nicht ausrutschten. Zu guter Letzt lauerten sie noch in einen „Chlapf“ hinein.

Diese Quartierstrasse war der Schulweg. Es war ein Katzensprung bis zur Schule. Im Winter nahmen sie auch gerne den Schlitten oder die Ski's. An ihrer Schule gab es nur 4 Arbeiterkinder - der Rest waren Diplomatenkinder. Unstimmigkeiten untereinander gab es kaum. Jedoch durften

die Arbeiterkinder nicht in die Sekundarschule, auch wenn es von den Schulnoten her möglich war. Das kam daher, dass die Angst zu gross war, zu wenig Personal in den Fabriken zu haben. Diese Arbeiten sollten schliesslich später die Arbeiterkinder verrichten und auf keinen Fall ein Diplomatenkinder.

Ihre Mutter war immer da, wenn sie nach Hause kamen. Sie konnte Ihre Arbeit so verrichten, dass sie genügend Zeit hatte, die 3 Mädchen in die Schule zu schicken und das Mittagessen auf den Tisch zu bringen. Die Familie hatte wenig Geld, allerdings mussten sie nie Hunger leiden. Die Mutter kaufte, mit Hilfe von Marken, Esswaren ein. Für ein Sackgeld hatte Adelheid Wasem einen Wochenplatz als Putzhilfe, sie reinigte Treppenhäuser und tätigte den Abwasch. Dafür erhielt sie 8 Franken im Monat. Die Mutter war ein Verdingkind und lebte bei einer Bauernfamilie in Seftigen. Sie war die Magd für die



ganze Familie, hatte es aber den Umständen entsprechend gut.

Der Vater war als Malermeister angestellt und wurde je nach Auftragslage gebraucht. Jeden Sommer konnte er im Eisenbahnquartier die Wohnungen neu streichen. In dieser Zeit wurde er immer etwas dicker, da er in jeden Haushalt durfte und von den Hausfrauen verwöhnt wurde, die ihm gerne ein Mittagessen in der Küche gezaubert haben. Er war ein Waisenkind, seine Eltern starben früh und er kannte seine Wurzeln nicht. Die Beziehung zwischen Adelheids Eltern war herzlich. Der Vater sagte regelmässig, er habe die schönste Frau.

Die Freizeit gestaltete die Familie je nach Jahreszeit. Im Sommer waren Sie mit dem Fahrradverein unterwegs. Sie radelten ins Schwimmbad Münsingen oder sie suchten einen schönen Platz zum Picknicken. Bereits in der vierten Klasse gingen sie verbotener Weise in der offenen Aare

schwimmen. Die blauen Flecken und die aufgeschlagenen Knie verrietten sie am Ende aber oft. Im Winter stand Schlitteln und Schlittschuh laufen auf dem Programm.

Als junge Erwachsene flanierten sie regelmässig samstags durchs Rohr (die Laube in der Stadt Bern). Eines Tages entschied die vorwitzige Adelheid Wasem, sich einen jungen Mann zu suchen, der ihr am Samstagabend den Eintritt in das Kino zahlen soll. Es war ein Soldat welcher dies gerne tat. Zwei Jahre später heirateten sie.

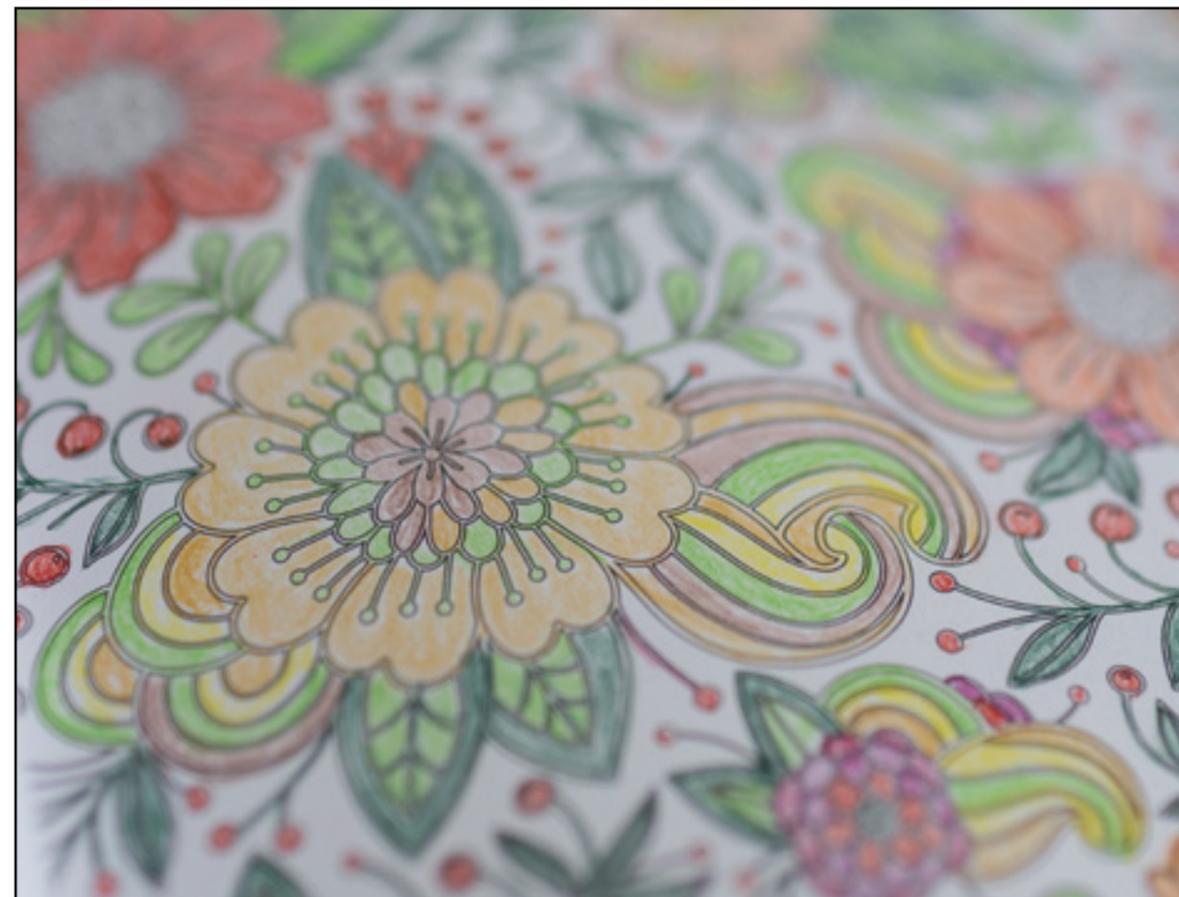
Er war Möbelschreiner, arbeitete in der Pianofabrik und wurde später Buschauffeur in Bern. Sein Wesen war immer auf der Suche nach einer neuen Herausforderung. Das Sprichwort „Wenn es dem Esel gut geht, will er aufs Glatteis“, beschrieb ihn perfekt. Seine Eltern liessen sich scheiden, als er 17 Jahre alt war. Weshalb er im Knabenheim landete. Aufgrund sei-

ner prägenden Kindheit kam bei ihm der Wunsch von eigenen Kindern nie auf. Frau Wasem arbeitete bei der Dr. Wanders Fabrik in der Abteilung für Alcacyl Tabletten und etwas später als Verkäuferin im Warenhaus Loeb. Da ihr Mann oftmals Nachtschicht hatte, lebten sie eine Zeit lang aneinander vorbei. Sie kommunizierten oft mit Nachrichten auf Zetteln.

Auf der Suche nach einer neuen Herausforderung, entschied sich das Ehepaar ein Restaurant in Muttenz Basel zu führen. Frau Wasem machte mit 42 Jahren das Wirtepatent. Während der Prüfung, bei der Menu Berechnung, unterlief ihr ein Fehler. Sie hatte am Schluss 5 Franken übrig. Kurzerhand entschied sie sich in den Fruchtsalat noch ein wenig mehr Schnaps zu tun.

Bei der Prüfungsbesprechung wurde sie gelobt, der Experte meinte jedoch, dass die Kunden betrunken nach Hause gehen würden. Dank ihrer Kreativität bestand sie die Prüfung mit Bravour. Allerdings war sie ein „Schisshaas“ und wartete bis zur letzten Minute um anzurufen, ob sie bestanden habe oder nicht. Zum Leidwesen der Telefonistin, welche schon viel früher hätte Feierabend machen können.

Der erfahrene Wirt, von welchem sie das Restaurant in Muttenz übernahmen, war ein angesehener Mann. Er war Unternehmer durch und durch. Seinen Arbeitern bezahlte er die Hälfte des Lohnes im Betrieb aus. Die begannen dann nach und nach den Lohn zu versaufen. Erst bevor die Arbeiter nach Hause wollten, erhiel-



versen Restaurants, kam die Zeit die Welt zu entdecken. Nah und fern haben sie bereist, von Schottland, Deutschland, Österreich, Italien und Frankreich bis hin zur Karibik, Tunesien, Indonesien.

In der Karibik waren sie sogar mal aufgrund eines Hurrikans zwei Tage im Hotel eingesperrt. Die Fenster verriegelt und alle Türen waren verschlossen. Essen gab es selten, einmal im Tag hatten sie ein Sandwich vor der Türe. Da musste jedoch schnell gehandelt werden, bevor der Zimmernachbar es entwenden konnte.

Herr Wasem litt sein Leben lang unter hohem Blutdruck. Dadurch wurden seine Nieren geschädigt und er musste regelmässig zur Dialyse. Aufgrund des besseren Klimas im Berner Oberland, entschieden sie sich nach Thun zu ziehen. Sie hat ihn über sechs Jahre zu Hause gepflegt. Vor 17 Jahren ist Herr Wasem an einem Nierenversagen gestorben.

ten sie die zweite Hälfte. Die Frauen der Arbeiter kannten somit nur die Hälfte des eigentlichen Lohnes.

Die Aufteilung im Betrieb war klar. Herr Wasem arbeitete als Koch und Frau Wasem war für das Personal und die Buchhaltung zuständig. Ihr Mann hatte stets die Angst sich zu verschulden, weswegen Frau Wasem Ihren Gatten nicht über jede hohe Rechnung informierte. Er hätte sich ja nur aufgeregt. Schliesslich waren sie soweit, dass einem Wohnungskauf nichts mehr im Wege stand. Seine Angst vor Schulden war so gross, dass er Gürtelrose bekam. Sie entschieden sich schlussendlich gegen eine Eigentumswohnung. Nach einer guten Zeit als Wirtepaar in di-

Im Alter von 70 Jahren beschloss Frau Wasem wieder zu lernen, mit dem Auto zu fahren. Da ihr Mann Buschauffeur war, war sie bis dato nie Auto gefahren. Sie war überhaupt eine sehr aktive Frau; Schwimmen, Turnen und Jassen standen jede Woche auf dem Plan. Zudem ging sie mit ihrer Schwester auf Reisen und sie erlebten das eine oder andere Abenteuer. Auch heute noch geht sie wöchentlich mit Freunden Jassen. Sie geniesst Ausflüge, Anlässe und ist immer für einen Schwatz zu haben.

Das Alterszentrum Heimberg ist froh, Frau Wasem als Bewohnerin zu haben und schätzt ihre Anwesenheit sehr.

# KADERTAG

Text: Kathrin Pulver  
Fotografie: Martin Pulver

*Mut braucht es für Veränderung, um neue Brücken zu bauen, alte Pfade zu verlassen und neue Wege zu gehen.*

Jedes Jahr wird ein Kadertag durchgeführt unter einem bestimmten Überthema. An diesem Tag sollen Herausforderungen, Strategien, Bedürfnisse, Optimierungsmöglichkeiten und Änderungswünsche diskutiert werden. In der heutigen Zeit darf ein Unternehmen nicht stehen bleiben. Eine Einzelperson ist jedoch nicht ausreichend um Veränderungen anzupacken. Deshalb sind diese Kadertage oft von grossem Wert. Es geht darum gemeinsame Ziele zu definieren und zu verfolgen.

Das Thema des Kadertages lautete: Abschied und Neubeginn. Dieser Kadertag war sehr wichtig für die Alterszentrum Heimberg AG, da wir im Moment in einer Übergangsphase sind. Neue, junge Führungspersonen wurden angestellt, bereits bekannte Gesichter haben Führungsfunktionen übernommen und die erfahrenen Führungspersonen geben einige ihrer Aufgaben an die neuen Personen ab. Solche Veränderungen können zu Unsicherheit, Angst oder Überforderung führen. Deshalb ist es wichtig die Bedürfnisse und Ängste offen anzusprechen. Von „alten“ Strukturen abschied

nehmen und bereit werden für den Neubeginn, das war das Ziel des Tages.

Der Kadertag ist gut gelungen. Nach dem Aufwühlen der Vergangenheit im Lädelizentrum, ging es auf eine Schnitzeljagd. Der Weg führte das Kader von Heimberg auf Thun. In Thun mussten sie über mehrere Brücken gehen. Ein Auftrag forderte sie auf, ihre eigene Brücke zu zeichnen. Dabei sollten sie sich überlegen, wer ihnen im Leben hilft Brücken zu schlagen. Anschliessend führte der Bus die Gruppe zu der Kirche in Amsoldingen. Sie erhielten Zeit über Bewältigungsstrategien, Religion und Spiritualität zu diskutieren. Nach noch vielen weiteren Hinweisen und 45 Minuten Fussweg führte die Schnitzeljagd zum Restaurant Kraftquelle in Höfen, wo es allen gelang wieder Kraft zu tanken und auf den Neubeginn anstossen. Zum Abschluss erhielt jede und jeder die Möglichkeit die persönlichen Wünsche und Ziele für die Zukunft zu kommunizieren.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zukunft und hoffen auf viele positive Erlebnisse.

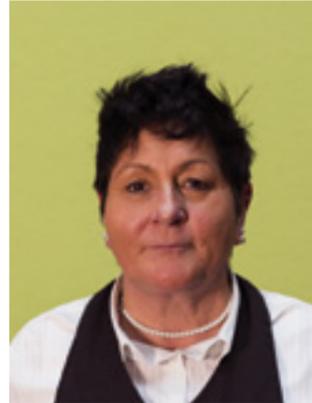


# Käthi Hofer

stellt sich vor

61 Jahre alt

Stellenantritt am 15. Januar 2017



## Welche Ausbildung hast du gemacht?

### Was ist deine Aufgabe bei uns?

Ich habe als Serviceangestellte und Küchenhilfe an verschiedenen Orten Berufserfahrung gesammelt.

Ich arbeite nun als Serviceangestellte und Küchenhilfe im Alterszentrum Heimberg.

### Weshalb hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Ich bin aus Leidenschaft Serviceangestellte, es macht mir Freude, wenn ich den Menschen etwas Gutes tun kann. Auch als Küchenhilfe bin ich sehr glücklich.

## Was machst du in deiner Freizeit?

Ich bin seit fünf Jahren Milchkontrolleurin in Thierachern.

Gerne verbringe ich auch Zeit mit meinen fünf Grosskindern.

## Erzähle uns etwas über deine Familie.

Meine drei Kinder und fünf Grosskinder sind mein grosser Stolz.

## Wie bist du aufs Alterszentrum Heimberg aufmerksam geworden?

Die Stellenanzeige in der Zeitung hat mich angesprochen. Ich bin dankbar, dass ich die Stelle bekommen habe.

*Im Service ist Käthi eine offene und lustige Persönlichkeit.*

*Unsere Bewohner, sowie das Personal schätzen Ihr freundliches und hilfsbereites Wesen. Sie ist geduldig und flexibel. Wir sind froh Sie in unserem Team zu haben.*

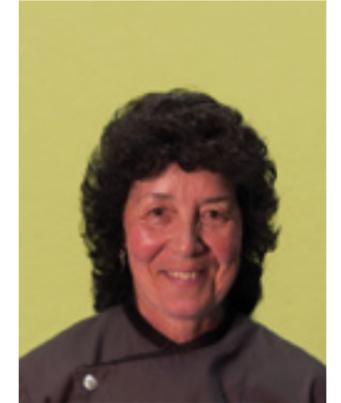
*Sie ist ein Gewinn für unser Küchenteam. Sie arbeitet ruhig, sorgfältig und ist immer hilfsbereit. Auch Ihre Flexibilität schätzen wir alle sehr.*

# Ruth Bühlmann

stellt sich vor

59 Jahre alt

Stellenantritt am 01. Februar 2017



## Welche Ausbildung hast du gemacht?

### Was ist deine Aufgabe bei uns?

Ich habe eine abgeschlossene Berufsausbildung als Köchin mit EFZ.

Meine Aufgaben sind: Rüsten und zubereiten der Mahlzeiten, anrichten der Menus und Desserts, aufräumen und putzen (nach Hygieneplan).

### Weshalb hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Ich hatte schon immer Freude am Kochen, Backen und Gäste zu verwöhnen.

## Was machst du in deiner Freizeit?

Ich gehe gerne wandern. Fotografieren und basteln sind auch beliebte Hobbys von mir.

## Erzähle uns etwas über deine Familie.

Ich bin Mutter von fünf tollen Kindern:

° Christoph 35 Jahre alt: gelernter Polymechaniker

° Lukas 34 Jahre alt: Sanitärmonteur, Sozialpädagoge, Lehrer und Audiopädagoge

° Matthias 32 Jahre alt: Zimmermann und Sozialpädagoge

° Philipp 30 Jahre alt: Detailhandelsverkäufer und Pflegefachmann

° Domenica 29 Jahre alt: Autodidaktikerin, Polizei/Botschaftsschutz

Seit 2004 bin ich geschieden und lebe nun mit meinem Lebenspartner zusammen und bin sehr glücklich!

## Wie bist du aufs Alterszentrum Heimberg aufmerksam geworden?

Mein Lebenspartner hat schon Fotopräsentationen gemacht in der Alterszentrum Heimberg AG. Ich empfand die Atmosphäre hier sehr persönlich, unkompliziert und ruhig und dachte mir, hier wäre es sicher schön zu arbeiten.

Als ich Ende letztes Jahr auf Stellensuche war, stiess ich auf das Inserat „Küchenhilfe gesucht“. Ich zögerte nicht lange und habe mich beworben. Und siehe da: nun arbeite ich im Alterszentrum Heimberg.

Der Küchenchef Walter Bieri hat eine sehr effiziente Arbeitsweise. Er ist ein fröhlicher, zufriedener und angenehmer Mensch. Ich arbeite gerne in diesem Küchenteam. Es macht Freude!

*Das Küchenteam empfindet Ruth Bühlmann als eine ruhige, hilfsbereite und ausgezeichnete Köchin. Wir schätzen Ihre Flexibilität und sind froh Ruth in unserem Team zu haben!*

# Manuela Gerber

stellt sich vor

27 Jahre alt

Stellenantritt am 01. Mai 2017



## Welche Ausbildung hast du gemacht?

### Was ist deine Aufgabe bei uns?

Nach dem Gymnasium habe ich ein halbes Jahr als Praktikantin in einem Spital und in einem Alters- und Pflegeheim gearbeitet. Anschliessend habe ich die Ausbildung zur dipl. Pflegefachfrau HF absolviert.

Ich arbeite seit dem 1. Mai in der In-House-Pflege der AZH. Zu meinen Aufgaben zählen die Besuche der Wohnenden, wobei ich die Vitalzeichen messe, Medikamente richte, Verbände durchführe und den Wohnenden beratend zur Seite stehe. Zudem verbringe ich Zeit beim dokumentieren und organisieren.

### Weshalb hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Schon als kleines Kind war ich fasziniert von der Medizin. Der Kontakt mit anderen Menschen ist sehr schön, wenn manchmal auch herausfordernd. Ich finde es sehr spannend, mit Menschen zu arbeiten, da jeder Mensch seine eigene Lebensgeschichte hat. Zudem bin ich vom Charakter her hilfsbereit. Ich finde dieser Beruf ist sehr abwechslungsreich und spannend, da man nie voraussagen kann, was einem erwartet. Auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit macht diesen Beruf interessant.

*Das In-House Team hat Manuela als eine sehr sympathische, freundliche, engagierte, motivierte und hilfsbereite Mitarbeiterin kennengelernt. Sie hat sich bei uns schnell zurechtgefunden und sich gut ins Alterszentrum Heimberg Team integriert. Wir sind sehr glücklich Manuela als Mitarbeiterin zu haben und hoffen, dass wir noch lange von Ihrer Fach- und Sozialkompetenz profitieren können.*

## Was machst du in deiner Freizeit?

Ich habe einen knapp zwei Jahre alten Sohn, welcher den grössten Teil meiner Freizeit ausfüllt. Ansonsten backe ich gerne, spiele Klavier, gehe gerne wandern und klettern.

### Erzähle uns etwas über deine Familie.

Ich bin seit sieben Jahren glücklich verheiratet und habe einen knapp zwei Jahre alten Sohn.

### Wie bist du aufs Alterszentrum Heimberg aufmerksam geworden?

Ich bin auf das Inserat aufmerksam gemacht worden. Das „arbeiten mit Menschen mit (viel) Lebenserfahrung“ hat mich sehr angesprochen. Zudem bin ich vor kurzem in die Nähe umgezogen, weshalb die Stelle hier für mich auch vom Arbeitsweg interessant war/ist. Ich finde meine Aufgabenbereiche hier sehr spannend und abwechslungsreich. Es ist schön mit den Menschen hier eine Beziehung aufbauen zu können, was bei meiner vorherigen Stelle im Spital nur bedingt möglich war. Die Möglichkeit regelmässigen Kontakt mit den Wohnenden zu pflegen, auf ihre Bedürfnisse eingehen zu können, selbständig und trotzdem in einem Team zu arbeiten, haben mich dazu bewogen mich beim AZH zu bewerben.

# Yolanda Brunner

stellt sich vor

47 Jahre alt

Stellenantritt am 01. Mai 2017



## Welche Ausbildung hast du gemacht?

### Was ist deine Aufgabe bei uns?

- Haushaltslehrjahr
- Hotelfachassistentin
- Bäuerinnenschule
- Fachfrau Hauswirtschaft

Ich arbeite in der Hauswirtschaft und bin im Reinigungsteam wie auch in der Lingerie tätig.

### Weshalb hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Ich arbeite gerne im hauswirtschaftlichen Bereich. Er ist abwechslungsreich. Man hat mit Menschen Kontakt, kann aber auch Arbeiten erledigen, welche in zurückgezogenen Bereichen erledigt werden können.

### Was machst du in deiner Freizeit?

Im Moment lese ich viel. Durch die Wälder gehen oder wandern mache ich gerne. Ich jogge und bike sehr gerne. Dies kommt zurzeit jedoch etwas zu kurz.

*Yolanda konnte sich im Team gut einleben und hilft wo sie kann. Auch ihre Flexibilität schätzen wir. Ihre Arbeiten erledigt sie zuverlässig und pflichtbewusst.*

## Erzähle uns etwas über deine Familie.

Ich habe vier Kinder, welche zum Teil schon erwachsen sind:

- Sonja: 25 Jahre, Hotelfachfrau
- Anita: 24 Jahre, Hotelfachfrau
- Thomas: 21 Jahre, Sanitär-Installateur
- Michael: 16 Jahre, 10. Schuljahr.

### Wie bist du aufs Alterszentrum Heimberg aufmerksam geworden?

Ich suchte eine Stelle als Fachfrau Hauswirtschaft zwischen Bern und Thun und bin auf das Stelleninserat vom Alterszentrum Heimberg gestossen. Dann habe ich angefragt, ob es mit 60% und später 80% möglich ist zu arbeiten.



# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUR BESTANDENEN PRÜFUNG

von links nach rechts

Angela Schmid, Assistentin Gesundheit & Soziales  
Jennifer Schmid, Fachfrau Gesundheit  
Heidi Fankhauser, Aktivierungsfachfrau  
Benjamin Meier, Koch  
Susanne Senn, Fachfrau Gesundheit  
Tamara Kunz, Fachfrau Gesundheit  
Kim Jtten, Fachfrau Gesundheit  
Sabrina Wenger, Hauswirtschaftspraktikerin

Sara Kipfer, dipl. Pflegefachfrau HF  
Jan Meister, dipl. Pflegefachmann HF

## GUETE START IN DIE BERUFSLEHRE

von links nach rechts

Fosiya Ahmed Omar, Hauswirtschaftspraktikerin i.A.  
Laura Mariano de Carvalho, Assistentin Gesundheit & Soziales i.A.  
Selina Denecke, Fachfrau Gesundheit i.A.  
Tania Neto, Fachfrau Gesundheit i.A.  
Elio Liniger, Koch i.A.  
Livia Reusser, Fachfrau Gesundheit i.A.  
Amela Bytyqi, Fachfrau Gesundheit i.A.



# DAS HUMANISTISCHE MENSCHENBILD

## DER MENSCH IST VON NATUR AUS GUT

Text: Kathrin Pulver

Quellenverzeichnis: Das humanistische Menschenbild am Beispiel Carl Rogers, Anna-Maria Skora

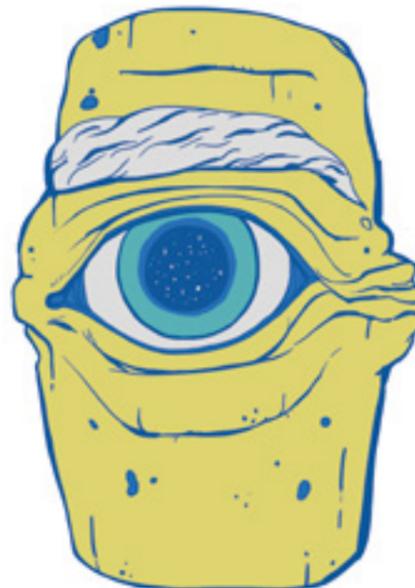
Illustration: Lukas Pulver

*Ein Unternehmen sollte immer eine Strategie und gemeinsame Ziele verfolgen. Dabei entscheidet man sich auch, auf welche Weise man Ziele erreichen möchte. Man definiert, welche Haltung man gegenüber dem Personal und den Kunden vertreten möchte. Jede Strategie und jedes Ziel kann nur dann Erfolg zeigen, wenn im Betrieb Wertschätzung, Empathie und Vertrauen herrscht. Die Hauptthesen des humanistischen Menschenbildes sind eine wertvolle Unterstützung und ist eines der Führungsgrundsätze der Alterszentrum Heimberg AG.*

Die humanistische Psychologie wurde vor allem in den USA in den 1950er und 1960er Jahren durch die Psychologen A. Maslow, C. Rogers, F. Perls, E. Fromm und anderen entwickelt als Gegenbewegung zur bisherigen Psychologie (Psychoanalyse und Verhaltenspsychologie) und zum bis anhin vorherrschenden, autoritären Menschenbild.

Das humanistische Menschenbild ermöglicht einem eine neutralere Sicht auf das Gegenüber. Bereits die erste These „Der Mensch ist von Natur aus gut und konstruktiv“ zeigt eine wichtige Erkenntnis auf. Jede Handlung oder Aussage ist geprägt von früheren Erfahrungen. Den Menschen so anzunehmen, wie er ist und ihn versuchen zu verstehen (mit all seinen Hintergründen und Erfahrungen) scheint eine wichtige Grundlage für eine gute Kommunikation zu sein.

Manchmal ist es vielleicht anstrengend, schwierig oder scheinbar unmöglich einen anderen Menschen verstehen zu wollen und seine Selbstaktualisierungstendenz zu fördern, jedoch kann der Lohn für die Bemühungen unbezahlbar sein.



Die Führungspersonen in der Alterszentrum Heimberg AG erinnern sich immer wieder gegenseitig an dieses Menschenbild. Vor allem wenn bei der Lösung von Herausforderungen zu viel Emotionen mitspielen. Probleme oder Herausforderungen werden untereinander besprochen, sodass dem eigentlichen Problem auf den Grund gegangen werden kann. Durch Reflexion der Situation und gemachter Entscheidungen, sowie gemeinsamer Besprechung der Hintergründe, kann oft

eine allgemein akzeptierte Lösung gefunden werden. Eine Herausforderung, ein Problem hat meist einen anderen Hintergrund, als es auf den ersten Blick wirkt. Wir wünschen uns, dass wir diese Einstellung weiterhin vertiefen können und sie auch dem Personal vorleben und weitergeben können. Mit einem humanistischen Menschenbild als Vorbild, wird die Kommunikation untereinander verbessert.

### Carl Rogers formulierte sechs Hauptthesen des humanistischen Menschenbildes

- Der Mensch ist von Natur aus gut und konstruktiv
- Der Mensch hat die Fähigkeit sich zu entwickeln, denn jedem Menschen ist ein Wachstumspotential zu eigen
- Der Mensch strebt nach Autonomie und Selbstverwirklichung
- Entwicklung erfolgt aufgrund des Selbstkonzeptes und der gemachten Erfahrungen
- Konflikte entstehen durch Inkongruenz zwischen Selbstkonzept und den gemachten Erfahrungen
- Akzeptanz, Empathie und Kongruenz unterstützen die Selbstaktualisierungstendenz

# DEMENZKRANKHEIT

Text: Kathrin Pulver

Quellenverzeichnis: [www.alz.ch](http://www.alz.ch)

Illustration: Lukas Pulver

*In der Schweiz sind 9% der über 65-jährigen Menschen und mehr als 40% der über 90-Jährigen von der Alzheimerkrankheit oder einer anderen Demenzform betroffen. Auch in der Alterszentrum Heimberg AG leiden viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner daran. Dies stellt die Betroffenen und deren Angehörigen, Freunde und Bekannte oft vor schwierige Situationen. Auf der Homepage „Alzheimer Schweiz“ wird wie folgt auf diese Themen eingegangen:*

Als Demenz bezeichnet man gemäss internationalen Definitionen ein Krankheitsbild, das meist als Folge einer chronisch fortschreitenden Erkrankung des Gehirns auftritt und sich durch eine Störung von mehreren Hirnleistungsbereichen äussert. Diese Bereiche sind: Aufmerksamkeit, Sprache, Lernen und Gedächtnis, sogenannte Exekutivfunktionen (Planen, abstraktes Denken, Einsatz von Strategien, Problemlösung), Wahrnehmungsleistungen und Fähigkeiten der sozialen Interaktion. Die demenzbedingten Störungen schränken die betroffene Person in ihren Aktivitäten des täglichen Lebens und/oder des Berufs ein.

## **Verschiedene Demenzformen - unterschiedliche Ursachen**

Eine Demenz kann zahlreiche Ursachen haben. Einige Demenzformen werden als reversibel bezeichnet: Sie können durch eine geeignete Behandlung teilweise oder ganz geheilt werden. Dies ist etwa bei

Stoffwechselkrankheiten, z.B. einer Schilddrüsenunterfunktion oder bei einem Vitamin-B12-Mangel der Fall. Bei irreversiblen, also nicht rückgängig zu machenden, Demenzformen ist das Gehirn direkt erkrankt. Demenz kann auch als Folge anderer Erkrankungen auftreten, z.B. bei multipler Sklerose oder Schädel-Hirn-Verletzungen.

## **Wie lassen sich die Risikofaktoren senken?**

Einige Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht und Genetik lassen sich nicht beeinflussen. Trotzdem lässt sich das Risiko an Demenz zu erkranken mit einem gesunden Lebensstil reduzieren. Im Hinblick auf die beeinflussbaren Risikofaktoren lauten die Empfehlungen: Verzicht aufs Rauchen, eine gesunde Ernährung (Mittelmeerkost mit viel Gemüse und Fisch, Mässigung der Zucker- und Salzzufuhr), regelmässige körperliche Aktivitäten, das Vermeiden von Übergewicht, Bluthochdruck und zu hohen Blutfettwerten, die aktive Erhaltung



der geistigen Wendigkeit und die Pflege des sozialen Beziehungsnetzes. Je eher im Leben und je länger diese vorbeugenden Massnahmen umgesetzt werden, umso wirkungsvoller dürften sie sich erweisen.

## **Welches sind die Anzeichen einer Demenz?**

Hat man das Gefühl, es laufe im täglichen Leben irgendwie nicht mehr wie früher, lohnt es sich, der Sache auf den Grund zu gehen. Stellt man an sich selber oder an einem Angehörigen Warnzeichen fest, die auf eine Demenz hindeuten, empfiehlt es sich, sich beim Hausarzt anzumelden. Früherkennung ist wichtig, denn sie macht es möglich, nach der Ursache der Symptome zu suchen. In gewissen Fällen ist eine Heilung möglich. Anderenfalls gibt es Behandlungsmöglichkeiten und Unterstützungsangebote, die eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität erlauben.

## **Wie können Sie sich abklären lassen und zu einer Diagnose kommen?**

Der Hausarzt ist meist die erste Anlaufstelle. Gegebenenfalls wird er die Patientin oder den Patienten in einer zweiten Phase für vertiefte medizinische und neuropsychologische Abklärungen an einen Spezialisten oder eine Memory Clinic überweisen. Die Diagnosestellung ist komplex und braucht Zeit. Je früher aber die Diagnose gestellt werden kann, desto besser. Dann können geeignete Behandlungen in die Wege geleitet werden. Die betroffene Person und ihre Angehörigen können die Zukunft gemeinsam planen, nötige Massnahmen treffen und Hilfe organisieren. Manchmal wird bei der Abklärung deutlich, dass es sich um eine normale Hirnalterung handelt und nicht um Demenz.

## **Wie lässt sich Demenz behandeln?**

Gewisse Ursachen von Hirnleistungsstörungen können behandelt oder sogar geheilt werden (z.B. eine Schilddrüsenunterfunktion oder ein Vitamin-B12-Mangel). Für die häufigsten Demenzerkrankungen wie Alzheimer und vaskuläre Demenz hingegen gibt es bis heute keine Heilungsmöglichkeiten. Für die Alzheimerkrankheit gibt es jedoch medikamentöse Therapien, die das Fortschreiten der Erkrankung für eine gewisse Zeit verzögern und die Symptome mildern können. Weiter gibt es verschiedene, auch nichtmedikamentöse Therapien, die einen günstigen Einfluss auf die Erhaltung der Alltagsfähigkeiten haben und so zu einer möglichst grossen Selbstständigkeit und Zufriedenheit der Erkrankten beitragen. Dies wiederum sind wichtige Faktoren für die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen.



# GLACENHEIT "CHÜBELI"

rein regional reich



Meisterhafte Kreationen und einmalig cremiger  
Glacegenuss! Jede Sorte wird von der Stiftung  
Pluspunkt hausgemacht und aus natürlichen Roh-  
stoffen aus der Region Berner Oberland herge-  
stellt.



3.00